

OSHO

Từ Thuốc Tới Thiền

HÀ NỘI - 7/2020

OSHO

From Medication to Meditation

Mục lục

Lời nói đầu	1
1. Định nghĩa về khoẻ mạnh	35
2. Liệu pháp này và liệu pháp kia	83
3. Mối quan hệ giữa tâm trí, thân thể và khoẻ mạnh	111
4. Thầy chữa lành	121
5. Thân thể	147
6. Căng thẳng và thành thoi	155
7. Chán nản	181
8. Nghiện	193
9. Thức ăn	239
10. Tâm lí	287
11. Chăm lo thân thể	321
12. Đau	339
13. Chức năng thân thể	355
14. Già đi	425
15. Chết, chết tự nguyện, tự tử	437
16. Bí truyền	475
17. Thái độ với ốm	497
18. Bệnh AIDS	529
19. Khỏe mạnh và chứng ngộ	543
20. Cái nhìn vào tương lai	555
21. Tiếng cười và khoẻ mạnh	575
Về Osho	585

Lời nói đầu

Bài nói cho Hội y tế ở Ahmedabad, Gujarat

Các bạn thân mến,

Con người là bệnh. Bệnh tới cho con người, nhưng bản thân con người là bệnh rồi. Đây là vấn đề của con người, và thế nữa, đây là tính duy nhất của con người. Đây là điều may mắn tốt lành của con người, và đây cũng là điều bất hạnh cho con người. Không con vật nào trên trái đất này là vấn đề như vậy, lo âu, căng thẳng, bệnh, ốm, theo cách như con người vậy. Và bản thân điều kiện này đã cho con người mọi trường thành, mọi tiến hoá, vì ‘bệnh’ ngụ ý người ta không thể nào hạnh phúc được với nơi người ta đang hiện hữu; người ta không thể nào chấp nhận được điều người ta đang là vậy. Bản thân bệnh này đã trở thành tính năng động của con người, cái bất ổn của con người, nhưng đồng thời nó cũng là điều không may của con người nữa, vì con người bị khuấy động, bất hạnh, và con người đau khổ.

Không con vật nào ngoại trừ con người có năng lực trở nên điên. Chùng nào con người chưa làm cho con vật nào đó

trở nên không lành mạnh, nó không điên theo cách của nó - nó không trở nên thần kinh. Con vật không điên trong rừng rậm, chúng trở nên phát rồ trong rạp xiếc. Trong rừng rậm, cuộc sống của con vật không bị làm méo mó; nó trở nên bị suy đồi trong vườn bách thú. Không con vật nào tự tử; chỉ con người có thể tự tử.

Hai phương pháp đã được thử để hiểu và chữa bệnh có tên là con người. Phương pháp này là thuốc, phương pháp kia là thiền. Cả hai phương pháp này là cách trị cho cùng một bệnh. Điều hay là hiểu ở đây rằng thuốc trị từng bệnh trong con người một cách tách biệt - cách tiếp cận phân tích bộ phận. Thiền coi bản thân con người là bệnh; thiền coi chính nhân cách của con người là bệnh. Thuốc coi rằng bệnh đến với con người rồi chúng đi - rằng chúng là cái gì đó xa lạ với con người. Nhưng dần dần khác biệt này đã giảm đi và y học nữa cũng đã bắt đầu nói, “Không chữa bệnh, chữa người bệnh.”

Đây là một phát biểu rất quan trọng, vì điều này nghĩa là bệnh không là gì ngoài cách sống mà bệnh nhân sống. Mọi người không bị ốm theo cùng cách. Bệnh cũng có tính cá nhân của riêng chúng, tính cách của chúng. Không phải là nếu tôi bị bệnh lao và nếu bạn cũng bị bệnh lao, cả hai chúng ta sẽ là bệnh nhân thuộc cùng một loại. Ngay cả bệnh lao của chúng ta sẽ trình hiện bản thân chúng theo hai dạng, vì chúng ta là hai cá nhân khác nhau. Cũng có thể xảy ra rằng cách trị liệu chữa khỏi bệnh lao cho tôi không đem lại bất kì giảm bớt nào cho bệnh lao của bạn. Cho nên sâu bên dưới bệnh nhân là rễ, không phải bệnh.

Thuốc chặn bệnh trong con người một cách rất bên ngoài. Thiền nắm giữ con người từ sâu bên trong. Nói cách

khác có thể nói rằng thuốc cổ đem lại khoẻ mạnh cho con người từ bên ngoài; thiền cổ giữ cho sự hiện hữu bên trong con người được khoẻ mạnh. Khoa học về thiền không thể trở nên đầy đủ nếu thiếu thuốc, khoa học về thuốc cũng không thể trở nên đầy đủ nếu thiếu thiền, vì con người là cả thân thể và hồn. Thực ra, gọi con người là cả hai thành phần đó thực sự là sai lầm ngôn ngữ.

Trong hàng nghìn năm con người đã nghĩ rằng thân thể và hồn của người ta là các thực thể tách biệt. Suy nghĩ này đã làm nảy sinh hai kết quả rất nguy hiểm. Một kết quả là ở chỗ một số người đã coi rằng con người chỉ là hồn và họ lãng quên thân thể. Những người như vậy đem đến sự phát triển trong thiền nhưng không trong thuốc - thuốc không thể trở thành khoa học; thân thể đã hoàn toàn không được đếm xỉa tới. Ngược lại, một số người coi con người chỉ là thân thể và lãng quên hồn. Họ đã làm rất nhiều nghiên cứu và phát triển trong y dược nhưng không bước nào hướng tới thiền.

Nhưng con người là cả hai đồng thời. Tôi cũng đang nói rằng đây là sai lầm ngôn ngữ: khi chúng ta nói cả hai đồng thời, điều đó gây ấn tượng rằng có hai thứ nhưng được kết nối với nhau. Không, thực ra thân thể và hồn của con người là hai đầu của cùng một cực. Nếu được nhìn theo cảnh quan đúng, chúng ta sẽ không có khả năng nói rằng con người là thân thể cộng với hồn - nó không phải là như vậy. Con người là tâm-thân hay thân-tâm. Con người là tâm trí-thân thể hay thân thể-tâm trí.

Theo tôi, phần của hồn ở bên trong việc nắm bắt của giác quan chúng ta là thân thể, và phần của thân thể ở bên ngoài nắm bắt của giác quan là hồn. Thân thể vô hình là hồn, hồn hữu hình là thân thể. Chúng không phải là hai thứ khác

nhau, chúng không phải là hai thực thể tách biệt, chúng là hai trạng thái rung động khác nhau của cùng một thực thể.

Thực tại, khái niệm nhị nguyên này đã gây hại cho nhân loại nhiều lắm. Chúng ta bao giờ cũng nghĩ dưới dạng hai và sa vào các vấn đề. Khởi đầu chúng ta thường nghĩ dưới dạng vật chất và năng lượng; bây giờ chúng ta không nghĩ thế nữa. Bây giờ chúng ta không thể nói rằng vật chất và năng lượng là tách biệt. Bây giờ chúng ta nói rằng vật chất *là* năng lượng. Thực tại là ở chỗ việc dùng ngôn ngữ cũ tạo ra khó khăn. Ngay cả nói rằng vật chất là năng lượng là không đúng. Có cái gì đó - ta gọi nó là X - cái được thấy ở một đầu là vật chất trong khi thấy ở đầu kia là năng lượng; chúng không phải là hai. Chúng là hai dạng khác nhau của cùng một thực thể.

Tương tự thân thể và hồn là hai đầu của cùng một thực thể. Ôm có thể bắt đầu từ một trong hai đầu này. Nó có thể bắt đầu từ thân thể và đạt tới hồn; thực ra, bất kì điều gì xảy ra trong thân thể, rung động của nó được cảm thấy trong hồn. Đó là lí do tại sao đôi khi việc xảy ra là một người được chữa khỏi bệnh về thể chất nhưng người đó vẫn cảm thấy ốm. Bệnh đã rời khỏi thân thể; bác sĩ nói không còn bệnh nữa, nhưng bệnh nhân vẫn cảm thấy ốm và từ chối tin rằng mình không ốm. Mọi xét nghiệm và kiểm nghiệm đều chỉ ra rằng về mặt lâm sàng mọi sự đều ổn, nhưng bệnh nhân vẫn nói rằng mình không cảm thấy khỏe.

Kiểu bệnh nhân này thực sự gây chán nản lắm cho bác sĩ điều trị, vì mọi phương thức điều tra chỉ ra rằng không có bệnh. Nhưng không có bệnh không ngụ ý bạn khỏe mạnh. Khỏe mạnh có sự khẳng định riêng của nó. Vắng bóng bệnh chỉ là trạng thái phủ định. Chúng ta có thể có khả năng nói rằng không có gai, nhưng điều đó không ngụ ý có hoa; rằng

không có gai chỉ chỉ ra việc thiếu gai. Nhưng sự hiện diện của hoa là vấn đề khác hoàn toàn.

Y học cho tới giờ vẫn không có khả năng đạt tới bất kì điều gì theo chiều hướng về khoẻ mạnh là gì. Toàn thể công việc của nó đã theo chiều hướng về bệnh là gì. Nếu bạn hỏi y học về bệnh, nó cố gắng cho các định nghĩa, nhưng nếu bạn hỏi nó khoẻ mạnh là gì thế thì nó cố gắng lừa bạn. Nó nói rằng khi không có bệnh, thế thì bất kì cái gì còn lại đều là khoẻ mạnh. Đây là lừa dối, không phải là định nghĩa. Làm sao bạn có thể định nghĩa khoẻ mạnh trong quan hệ với bệnh được? Nó giống như định nghĩa hoa trong quan hệ với gai; nó giống như định nghĩa sống trong quan hệ với chết, hay sáng trong quan hệ với tối. Nó giống như định nghĩa đàn ông trong quan hệ với đàn bà, hay ngược lại.

Không, cho tới nay y học không có khả năng nói khoẻ mạnh là gì. Nó chỉ có thể nói cho chúng ta bệnh là gì, một cách tự nhiên. Có lí do cho điều đó. Lí do là ở chỗ y học chỉ hiểu từ bên ngoài, chỉ hiểu những biểu lộ thân thể - từ bên ngoài chỉ bệnh có thể được hiểu. Khỏe mạnh chỉ có thể được hiểu thấu từ cái ở bên trong con người, sự hiện hữu bên trong nhất của người đó và hồn người đó. Theo khía cạnh này từ Hindu *swasthya* thực sự tuyệt vời. Từ tiếng Anh ‘khỏe mạnh’ không đồng nghĩa với *swasthya*. Khỏe mạnh được suy dẫn ra từ chữa lành; ốm bệnh được liên kết với nó. Khỏe mạnh ngụ ý được chữa lành - người đã phục hồi từ ốm bệnh.

Swasthya không ngụ ý điều đó, *swasthya* ngụ ý người đã lắng đọng vào bên trong bản thân mình, người đã đạt tới bản thân mình. *Swasthya* ngụ ý người có khả năng đứng bên trong bản thân mình, và đó là lí do tại sao *swasthya* không chỉ là khoẻ mạnh. Thực tại không có từ nào trong bất kì ngôn ngữ

nào trên thế giới sánh được với từ swasthya. Mọi ngôn ngữ khác của thế giới đều có từ đồng nghĩa hoặc là với bệnh hoặc là với không bệnh. Chính khái niệm về swasthya mà chúng ta đang mang là khái niệm về không ốm. Nhưng không ốm là cần nhưng không đủ cho swasthya. Cái gì đó khác được cần từ đầu bên kia của cực này, từ sự hiện hữu bên trong của chúng ta. Thậm chí nếu bệnh bắt đầu từ bên ngoài, rung động của nó vang vọng khắp nẻo đường tới hồn.

Giả sử tôi ném một hòn đá vào cái hồ tĩnh lặng; nhiễu loạn xuất hiện chỉ tại nơi hòn đá đập vào nước, nhưng gợn sóng được tạo ra thì đạt tới bờ hồ nơi hòn đá không chạm tới. Tương tự, bất kì cái gì xảy ra cho thân thể chúng ta, những gợn sóng của nó đều đạt tới hồn. Và nếu y học lâm sàng chỉ trị liệu cho thân thể, thể thì điều gì sẽ xảy ra cho những gợn sóng kia đã đạt xa tới bờ kia? Nếu chúng ta ném một hòn đá vào hồ và nếu chúng ta chỉ tập trung vào nơi đá chạm nước và chìm xuống, thể thì cái gì sẽ xảy ra cho mọi gợn sóng bây giờ đã có sự tồn tại riêng của chúng độc lập với hòn đá?

Một khi con người bị ốm, các rung động của bệnh sẽ đi vào hồn, và đó là lí do tại sao thường bệnh còn dài dai dẳng ngay cả sau khi thân thể đã được điều trị và được chữa khỏi. Sự dai dẳng này của bệnh vẫn có đó vì những rung động của nó đã vang vọng khắp nẻo đường tới sự hiện hữu bên trong nhất của người đó, và với điều này y học cho tới giờ vẫn chưa có giải pháp. Cho nên y học bao giờ cũng vẫn còn không đầy đủ nếu thiếu thiên. Chúng ta sẽ có khả năng chữa khỏi bệnh nhưng chúng ta sẽ không có khả năng chữa bệnh nhân. Tất nhiên, mối quan tâm của bác sĩ là ở chỗ bệnh nhân không được chữa khỏi; là ở chỗ chỉ bệnh được chữa khỏi nhưng bệnh nhân bao giờ cũng phải quay lại!

Bệnh cũng có thể khởi nguồn từ đầu kia. Thực tế, trong trạng thái con người đang vậy, bệnh đã hiện diện ở đó rồi. Trong trạng thái con người đang vậy, có nhiều căng thẳng hiện diện trong con người. Tôi đã nói trước đây rằng không con vật nào không được thoải mái theo cách này, bất an theo cách này, trong căng thẳng thế - và có lí do cho điều này. Tâm trí của các con vật khác không ý tưởng về việc trở thành cái gì đó khác. Chó là chó; nó không phải trở thành chó. Nhưng người phải trở thành con người, anh ta đã không là con người. Đó là lí do tại sao chúng ta không thể nói với con chó rằng nó là con chó kém chút ít. Mọi con chó đều là chó một cách tương đương nhau. Nhưng trong trường hợp con người, chúng ta nói một cách hợp lí với một người rằng anh ta là con người hơi chút kém. Con người không bao giờ được sinh ra trong sự đầy đủ của mình.

Con người được sinh ra trong trạng thái không đầy đủ; mọi con vật khác đều được sinh ra trong sự đầy đủ của chúng. Điều này không phải là như vậy với con người. Có những điều nào đó mà người đó sẽ phải làm để thành đầy đủ. Trạng thái không đầy đủ này là bệnh của người đó. Đó là lí do tại sao người đó bị phiền muộn trong suốt hai mươi bốn giờ. Không phải là chỉ người nghèo bị phiền muộn vì cái nghèo của mình - đây là cách chúng ta vẫn thường nghĩ. Nhưng chúng ta không hiểu rằng khi trở nên giàu có, chỉ mức độ phiền muộn là thay đổi, nhưng phiền muộn vẫn còn nguyên.

Sự thực là ở chỗ người nghèo chưa bao giờ lo âu thế như người giàu lâm vào, vì người nghèo ít nhất có biện minh cho vấn đề của mình - rằng người đó nghèo. Người giàu thậm chí chẳng có biện minh này. Người đó thậm chí không thể chỉ ra được lí do cho lo âu của mình. Và khi lo âu không có lí do rõ ràng, nó trở thành khủng khiếp. Lí do cho bạn sự giảm nhẹ

nào đó, an ủi nào đó, vì thế thì người ta hi vọng rằng người ta có thể có khả năng vứt bỏ đi các lí do. Nhưng khi phiên muộn nào đó phát sinh mà không có lí do nào, thế thì khó khăn tăng lên.

Các quốc gia nghèo đã khổ nhiều, nhưng ngày họ trở thành giàu, họ sẽ nhận ra rằng các nước giàu có khổ của riêng họ.

Tôi muốn nhân loại chọn khổ của người giàu, không phải khổ của người nghèo. Nếu đây là vấn đề chọn khổ, thế thì tốt hơn cả là chọn khổ của người giàu. Nhưng sự mãnh liệt của bất ổn sẽ được nâng cao lên.

Ngày nay, khối lượng bất ổn và lo âu mà nước Mỹ phải đối diện lớn hơn bất kì nước nào khác trên thế giới. Mặc dầu không cộng đồng nào đã bao giờ có khối lượng tiện nghi có sẵn như ở Mỹ ngày nay, thực tại chính là ở Mỹ lần đầu tiên việc vỡ mộng xảy ra. Lần đầu tiên ảo tưởng đã bị phá vỡ. Con người thường nghĩ mình lo âu do lí do nào đó. Ở Mỹ, lần đầu tiên, vấn đề trở thành rõ ràng rằng con người lo âu không phải vì bất kì lí do nào; bản thân con người là lo âu. Con người phát minh ra lo âu mới cho bản thân người đó. Nhân cách có bên trong người đó liên tục đòi hỏi cái gì đó không có đó. Cái có đó liên tục trở thành vô nghĩa hàng ngày; cái đã được đạt tới trở thành vô nghĩa, vô tích sự. Có phản đấu liên tục về những thứ người ta không có.

Nietzsche đã nói đầu đó rằng con người là chiếc cầu trải qua hai điều không thể được - bao giờ cũng hăm hở đạt tới điều không thể được, bao giờ cũng hăm hở trở thành đầy đủ. Chính là từ hăm hở này để trở thành đầy đủ mà mọi tôn giáo đã được sinh ra.

Sẽ có ích mà để ý rằng đã có thời trên trái đất này các tu sĩ cũng đồng thời là thầy trị liệu, lãnh tụ tôn giáo cũng bác sĩ. Ông ta là tu sĩ và ông ta là bác sĩ. Và cũng sẽ chẳng có gì đáng ngạc nhiên nếu chúng ta kết thúc với cùng tình huống đó vào một ngày mai nào đó. Sẽ chỉ có hơi khác biệt: người là bác sĩ điều trị sẽ là tu sĩ! Điều này đã bắt đầu xảy ra ở Mỹ, vì lần đầu tiên sự việc trở nên rõ ràng rằng vấn đề không phải là một mình thân thể; và sự việc đã sáng dần ra rằng nếu thân thể hoàn toàn khoẻ mạnh, thể thì vấn đề lại tăng tính nhiều vẻ, vì lần đầu tiên con người bắt đầu cảm thấy bệnh đang hiện diện bên trong, tại cực kia của thân thể.

Các giác quan của chúng ta nữa cũng cần lí do. Nếu gai đâm vào chân người ta, chỉ thế thì người ta cảm thấy chân. Chừng nào gai chưa đâm vào chân, người ta vẫn còn vô nhận biết về chân. Khi gai ở trong chân, thế thì toàn thể hồn trở thành giống như mũi tên hướng tới chân; nó chỉ để ý đến chân chứ không cái gì khác - một cách tự nhiên. Nhưng nếu gai được lấy ra khỏi chân, thế nữa con người sẽ cần chú ý đến cái gì đó khác. Nếu cơn đói của bạn được thoả mãn, quần áo tốt có sẵn để mặc, nhà bạn trật tự gọn gàng, bạn lấy được người vợ bạn muốn - mặc dầu không có thảm hoạ nào trên thế giới lớn hơn điều này. Không có kết thúc cho những nỗi khổ của người lấy được người vợ mà anh ta mong muốn. Nếu bạn không lấy được người vợ bạn muốn, thế thì ít nhất bạn cũng có thể tìm thấy hạnh phúc nào đó từ hi vọng. Điều đó nữa bị mất đi khi bạn lấy được người vợ bạn muốn.

Tôi đã nghe nói về một nhà thương điên. Một người tới thăm nhà thương điên và giám thị nhà thương điên đó đưa anh ta đi thăm một vòng. Trước một phòng đặc biệt người này hỏi giám thị có gì sai sót với người đang bị giam giữ. Giám thị đáp rằng người này trở nên điên vì anh ta không thể

lấy được người đàn bà anh ta yêu. Trong một phòng khác, người bị giam giữ đang cố gắng đập vỡ chấn song, đâm ngực, đứt tóc. Khi được hỏi có gì sai với người này, giám thị đáp rằng người này đã lấy được người đàn bà người kia không lấy được, và anh ta trở thành điên. Nhưng vì anh ta không thể lấy được người mình yêu nên người thứ nhất thường giữ ảnh cô ta gần tim mình và bao giờ cũng hạnh phúc trong điên dại, trong khi người thứ hai thì đập đầu vào chấn song! May mắn là những người yêu không lấy được người yêu của họ!

Thực ra, bất kì cái gì chúng ta không đạt tới, chúng ta hi vọng về nó và có thể liên tục sống trong hi vọng đó. Một khi chúng ta đã đạt được nó, hi vọng của chúng ta tan tành và chúng ta trở thành trống rỗng. Ngày bác sĩ làm cho con người thoát khỏi vấn đề thân thể mình, ngày đó con người sẽ phải nhận lấy phần khác của công việc này. Ngày con người trở nên tự do khỏi bệnh thân thể mình, ngày đó chúng ta đang trao cho người đó một tình huống mà người đó có thể trở nên nhận biết bệnh bên trong của mình. Lần đầu tiên người đó sẽ bị bắn khoan bên trong và sẽ tự hỏi rằng mọi thứ bề ngoài đều ổn thỏa, vậy mà dường như chẳng cái gì ổn thỏa.

Không có gì ngạc nhiên rằng ở Ấn Độ, hai mươi bốn *tirthankaras* đều là con vua; Phật đã là con vua, Rama và Krishna tất cả đều từ gia đình hoàng tộc. Với những người này bất ổn đã biến mất khỏi mức độ thân thể; bất ổn của họ bây giờ đã bắt đầu từ bên trong.

Y học cố gắng giải phóng con người khỏi bệnh bên ngoài, tại mức độ của thân thể. Nhưng nhớ, ngay cả được tự do khỏi mọi bệnh, con người không trở nên tự do khỏi bệnh căn bản là con người. Bệnh là con người đó là ham muốn về điều không thể được. Bệnh của việc là con người đó là không

được thoả mãn với bất kì cái gì, bệnh của việc là con người đó là việc làm cho mọi cái người ta đạt được đều thành vô tích sự và việc gấn ý nghĩa cho bất kì cái gì mà người ta không có.

Việc chữa cho bệnh là con người này là thiên. Với mọi bệnh khác, các bác sĩ trị liệu có cách chữa, y học có cách chữa; nhưng với bệnh đặc thù này của việc là con người, chỉ thiên có cách chữa. Y học sẽ đẩy đủ vào ngày chúng ta hiểu phía bên trong của con người và bắt đầu làm việc với điều đó nữa, vì theo hiểu biết của tôi, người không thoải mái, người đang ngồi bên trong chúng ta, đang tạo ra cả nghìn lẻ một ốm ở mức độ thân thể bên ngoài.

Như tôi đã nói, bất kì khi nào thân thể trở nên ốm, các rung động, các gợn sóng được cảm thấy trong hồn. Tương tự, nếu hồn bị bệnh thể thì các gợn sóng đạt tới mức độ của thân thể.

Đây là lí do tại sao có nhiều loại bệnh trên thế giới này. Đáng ra không nên như vậy nếu bệnh học là khoa học; thế thì không thể có hàng nghìn bệnh được. Nhưng điều đó trở thành có thể vì bệnh của con người có đến hàng nghìn kiểu. Một số kiểu bệnh không thể được chữa với sự giúp đỡ của đối trị liệu pháp. Với những bệnh bắt nguồn từ phần bên trong con người và đi ra bên ngoài, đối trị liệu pháp là vô dụng. Với những bệnh bắt đầu từ bên ngoài và chuyển vào phần bên trong, đối trị liệu pháp rất thành công. Những bệnh đi ra bên ngoài từ bên trong không phải là bệnh thân thể chút nào. Chúng chỉ biểu hiện tại mức độ thân thể. Mức độ nguồn gốc của chúng bao giờ cũng là từ hồn, hay còn sâu hơn - linh hồn.

Bây giờ, nếu một người đang bị một bệnh trong hồn, điều này nghĩa là không thuốc lâm sàng nào có thể cho người

đó bất kì giảm nhẹ nào. Thực ra nó có thể có hại, vì nó sẽ cố làm cái gì đó và trong quá trình này, nếu nó không làm giảm nhẹ, nhất định nó sẽ cố gắng làm hại gì đó. Duy nhất những thuốc không có khả năng gây hại là những thuốc không có khả năng đem lại bất kì sự giảm nhẹ nào. Chẳng hạn, vi lượng liệu pháp không gây hại cho ai, vì không có bất kì vấn đề giảm nhẹ nào từ nó. Nhưng vi lượng liệu pháp *quả có* cho sự giảm nhẹ. Nó không có khả năng cung cấp sự giảm nhẹ nhưng điều đó không có nghĩa là người ta không được giảm nhẹ.

Nhưng việc có được sự giảm nhẹ là chuyện khác hoàn toàn; cho sự giảm nhẹ là chuyện khác. Hai điều này là những hiện tượng tách bạch. Người ta quả có được sự giảm nhẹ vì nếu người này tạo ra bệnh ở mức độ hồn của mình, người đó cần thuốc trấn an nào đó cho nó. Người đó cần thuốc trấn an nào đó cho bệnh của mình, người đó cần an ủi nào đó, đảm bảo nào đó rằng người đó không ốm, mà chỉ đang mang ý tưởng rằng người đó ốm. Điều đó cũng có thể đạt tới được qua tro của khát sĩ nào đó; điều đó có thể đạt được qua nước thánh của sông Hằng, vân vân.

Ngày nay rất nhiều thực nghiệm đang diễn ra trên điều bạn có thể gọi là thuốc ảo tưởng, thuốc trấn an. Nếu mười bệnh nhân đang cùng bị một bệnh, và nếu ba người trong số họ được điều trị bằng đối trị liệu pháp, ba người bằng vi lượng liệu pháp và ba người bằng thiên nhiên liệu pháp, thế thì một kết quả thú vị được thấy: mỗi một trong các liệu pháp này đều ảnh hưởng tới cùng số phần trăm người cho cả kết quả tốt và xấu. Không khác biệt mấy về tỉ lệ. Điều này *quả có* tạo ra lí do nào đó để suy nghĩ. Cái gì diễn ra?

Theo tôi, đối trị liệu pháp là việc chữa trị mang tính khoa học duy nhất. Nhưng vì cái gì đó trong con người là phi khoa học, nên một mình việc chữa trị khoa học sẽ không có tác dụng. Đối trị liệu pháp một mình nó giải quyết với thân thể con người theo một cách khoa học. Nhưng đối trị liệu pháp không thể chữa được một trăm phần trăm, vì con người trong hiện hữu bên trong của mình là tưởng tượng, bịa đặt, và phóng chiếu nữa. Thực tại người mà đối trị liệu pháp không có tác dụng, bị ốm là do nguyên nhân phi khoa học nào đó. Ốm do lí do phi khoa học nào đó ngụ ý gì?

Những lời này có vẻ rất kì lạ. Bạn biết rằng có thể có cách điều trị thuốc theo khoa học và cũng có thể có cách điều trị thuốc không khoa học. Tôi đang nói với bạn rằng cũng có thể có ốm khoa học và ốm không khoa học - cách thức không khoa học để bị ốm. Mọi bệnh mà bắt đầu tại mức độ hồn của một người và biểu lộ ở mức độ thân thể, là không thể chữa được theo cách khoa học.

Tôi biết một thanh nữ bị mù. Nhưng chứng mù là tâm lí - thực tại mắt cô ta không bị ảnh hưởng. Các chuyên gia mắt nói rằng mắt ỏn, cô gái này đang lừa mọi người. Nhưng cô gái này không lừa bất kì người nào, vì cho dù bạn dắt cô ấy đi tới lửa, cô ấy sẽ đi vào lửa; cô ấy sẽ loạng choạng va vào tường và làm vỡ đầu. Cô gái này không lừa; cô ấy thực sự không thể thấy được bằng mắt mình. Nhưng bệnh này ở ngoài tầm của các bác sĩ.

Cô gái này được đưa tới tôi và tôi cố hiểu cô ấy. Tôi đi tới biết rằng cô ấy đang yêu ai đó nhưng các thành viên gia đình cô ấy cấm cô ấy gặp người kia. Khi tôi hỏi đi hỏi lại cô ấy, cô ấy đáp rằng cô ấy không có ham muốn nhìn bất kì ai khác trên thế giới này ngoại trừ người yêu của cô. Quyết tâm

không thấy bất kì cái gì khác ngoại trừ người yêu của cô ấy... và nếu sự mãnh liệt này hiện diện trong quyết tâm, mắt trở thành mù về mặt tâm lí. Mắt sẽ trở thành mù, mắt sẽ dừng thấy bất kì cái gì. Điều này không thể được hiểu được bởi việc thấy qua mô mắt, vì qua mô, mắt vẫn bình thường, cơ chế thấy vẫn vận hành. Chỉ người thấy, người thường ở đằng sau mắt đã lẩn đi, đã tự loại bỏ bản thân mình tại đó. Chúng ta trải nghiệm điều này trong cuộc sống thường ngày, chúng ta chỉ không nhận biết về nó. Cơ chế của thân thể vận hành chỉ khi sự hiện diện của chúng ta có đó đằng sau nó.

Bây giờ xem một thanh niên đang chơi khúc côn cầu, vừa bị thương ở chân. Anh ta bị chảy máu nhưng anh ta không nhận ra điều đó. Người khác có thể thấy rằng anh ta bị chảy máu nhưng bản thân anh ta không có ý niệm gì về nó. Thế rồi, khi cuộc chơi kết thúc sau nửa giờ, anh ta túm lấy chân mình và bắt đầu kêu lên và hỏi khi nào anh ta bị thương. Nó gây đau lắm. Bây giờ một nửa giờ đã qua từ khi anh ta bị thương. Vết thương ở chân anh ta là thực tại, cơ chế cảm giác trong chân anh ta vẫn làm việc tuyệt đối ổn thoả - vậy tại sao thông tin này không được chuyển đi sớm hơn? Sự chú ý của anh ta không có đó với chân, sự chú ý của anh ta là vào cuộc chơi, và sự chú ý của anh ta lớn đến mức chẳng có gì còn lại để chú ý đến chân nữa. Chân phải thường xuyên thông báo cho anh ta - các bắp cơ, thần kinh phải co giật - chân phải đã gõ vào mọi cánh cửa, nó phải đã rung chuông báo cho tổng đài, nhưng người ở tổng đài đang ngủ. Người đó ngủ say hay người đó đang hiện diện ở đâu đó khác. Người đó vắng mặt, người đó không hiện diện. Khi người đó trở về sau nửa giờ, thế thì mới có sự chú ý rằng có vết thương ở chân.

Tôi bảo gia đình cô ấy ấy làm một điều. Tôi bảo họ rằng vì cô ấy không được phép gặp người cô ấy muốn gặp, cô ấy

đã tự tử một phần - tự tử mắt cô ấy. Không vấn đề gì khác với cô ấy ngoại trừ rằng cô ấy đã đi vào pha tự tử một phần. Để cho người yêu của cô ấy gặp cô ấy đi. Họ nói, “Điều đó liên quan gì tới mắt?” Tôi bảo họ cứ thử một lần xem sao. Và ngay khi cô ấy được báo rằng cô ấy được phép gặp người yêu của mình và rằng anh ta sẽ tới lúc năm giờ, cô ấy tới và đứng ngay cửa. Mắt cô ấy ổn thoả!

Không, điều này không phải là lừa dối. Bây giờ, các thực nghiệm trong thôi miên đã chỉ ra cho chúng ta rằng không có chỗ cho lừa dối. Điều này tôi nói cho các bạn từ thực nghiệm riêng của tôi. Nếu một người bị thôi miên sâu được trao cho một hòn đá cuội thông thường trong tay và được bảo cho biết rằng đây là một mẩu than nóng bỏng, người đó sẽ hành xử theo đúng cách người đó sẽ làm với một mẩu than hồng trong tay mình. Người đó sẽ ném nó đi, người đó sẽ bắt đầu kêu thét, rên rĩ rằng người đó đã bị bỏng. Cho tới điểm này điều đó có thể là dễ hiểu. Nhưng người đó cũng sẽ bị phỏng rộp trên tay mình - và thế thì khó khăn nảy sinh. Nếu đơn thuần bằng tưởng tượng rằng có than hồng trong tay mình mà bạn có thể bị bỏng, thế thì thật nguy hiểm mà bắt đầu trị liệu cho những vết bỏng này ở mức độ thân thể. Việc chữa trị cho những vết bỏng này nên bắt đầu tại mức độ của tâm trí.

Vì chúng ta chỉ xem xét một đầu của con người, chúng ta có khả năng khử bỏ dần những bệnh ảnh hưởng tới thân thể, nhưng đồng thời bệnh bắt nguồn từ tâm trí đã tăng lên. Ngày nay, ngay cả những người chỉ nghĩ dưới dạng khoa học đã bắt đầu đồng ý rằng ít nhất năm mươi phần trăm bệnh là của tâm trí. Điều này không phải như vậy ở Ấn Độ, vì với những bệnh của tâm trí, trước hết một tâm trí mạnh mẽ được cần có. Ở Ấn Độ chúng ta vẫn thấy rằng quãng chín mươi

nhằm phần trăm bệnh là của thân thể, nhưng ở Mỹ sự cố bệnh của tâm trí đang tăng lên.

Bệnh của tâm trí thường bắt đầu từ bên trong và lan ra bên ngoài; chúng là bệnh đi ra, trong khi những bệnh của thân thể là đi vào. Nếu bạn cố chữa trị các biểu lộ thân thể của bệnh tâm trí, thế thì lập tức nó sẽ tìm ra các cách thức biểu lộ khác. Chúng ta có thể có khả năng chấm dứt rò rỉ nhỏ của các bệnh tâm trí từ một chỗ hay chỗ thứ hai, thứ ba, nhưng nó chắc chắn sẽ biểu lộ ở chỗ thứ tư hay thứ năm. Nó sẽ cố gắng biểu lộ từ điểm yếu trong nhân cách của cá nhân này. Đó là lí do tại sao biết bao nhiêu lần bác sĩ không chỉ không có khả năng chữa trị một bệnh mà còn chịu trách nhiệm cho việc di căn, việc nhân lên các dạng khác nhau của bệnh đó. Cái có thể đi ra từ mỗi một nguồn nay bắt đầu đổ ra từ nhiều nguồn khác, vì chúng ta đã dựng lên con đập tại các vị trí khác nhau.

Theo tôi, thiên là việc chữa tại đầu kia của con người. Một cách tự nhiên, thuốc phụ thuộc vào vật chất, các thành tố hoá chất của chúng; thiên phụ thuộc vào ý thức. Không có viên thuốc chế sẵn nào cho thiên, mặc dầu người ta vẫn đang cố làm ra. LSD, mescaline, cần sa - cả nghìn thứ đang được thử. Hàng nghìn nỗ lực đang được tiếp tục để tạo ra viên thuốc cho thiên. Nhưng bạn chẳng bao giờ có thể có viên thuốc cho thiên được. Thực tại, việc cố làm ra những viên như vậy là cùng tính bướng bỉnh của việc chỉ chữa trị từ mức độ thân thể, của việc làm cho mọi chữa trị chỉ là từ bên ngoài. Co dù hồn của chúng ta bị ảnh hưởng bên trong, chúng ta vẫn sẽ chữa trị từ bên ngoài, không bao giờ từ bên trong. Các chất ma tuý như cần sa và LSD chỉ có thể tạo ra ảo tưởng về khoẻ mạnh bên trong, chúng không thể tạo ra nó được. Chúng ta không thể đạt tới sự hiện hữu bên trong nhất của con người qua bất kì phương tiện hoá chất nào. Chúng ta càng đi sâu

hơn vào bên trong, tác động của hoá chất sẽ càng kém đi. Chúng ta càng đi sâu vào bên trong con người, cách tiếp cận vật chất và vật lí bắt đầu trở thành càng ít ý nghĩa hơn. Cách tiếp cận phi vật chất, hay chúng ta có thể nói cách tiếp cận hồn, có nghĩa ở đó.

Nhưng điều đó đã không được đạt tới cho tới giờ vì một số định kiến. Điều thú vị là bác sĩ là một trong hai hay ba nghề chính thống nhất trên thế giới. Các giáo sư và bác sĩ ngành y được liệt kê cao nhất trong những người chính thống nhất. Họ không buông bỏ các ý tưởng cũ một cách dễ dàng. Có lí do cho điều đó - có lẽ nó là lí do hoàn toàn tự nhiên. Nếu các bác sĩ và giáo sư bỏ các ý tưởng cũ, trở nên linh hoạt, thế thì họ sẽ gặp lúc khó khăn trong việc dạy trẻ nhỏ. Nếu mọi thứ đều cố định, thế thì họ có khả năng dạy có hiệu quả. Các ý tưởng phải xác định, chắc chắn, không lay động và linh động; thế thì họ có thể có tự tin trong khi dạy chúng.

Ngay cả những kẻ phạm tội không cần tới nhiều tự tin như các giáo sư cần tới. Ông ta phải có tự tin rằng điều ông ta nói là tuyệt đối đúng, và bất kì ai đòi hỏi có loại tự tin này về việc là đúng trong nghề nghiệp của mình, trở thành chính thống. Thầy giáo trở thành chính thống. Điều này gây hại lớn, vì theo mọi nghĩa, giáo dục nên ít chính thống nhất; nếu không sẽ có chướng ngại trên con đường tiến bộ. Đây là lí do tại sao thông thường không thầy giáo nào là nhà phát minh. Có nhiều giáo sư thế trong mọi trường đại học nhưng việc phát minh, khám phá lại do những người ngoài thực hiện. Hơn bảy mươi phần trăm người đoạt giải thưởng Nobel là người bên ngoài các đại học.

Nghề khác đầy những người chính thống là nghề bác sĩ. Điều đó nữa cũng có các lí do nghề nghiệp của nó. Các bác sĩ

phải làm quyết định rất nhanh. Nếu họ bắt đầu suy tư khi bệnh nhân đang trên giường chết, thế thì chỉ các ý tưởng còn lại, bệnh nhân sẽ chết. Nếu bác sĩ rất không chính thống, tự do và thực hành các lí thuyết mới, tiến hành các thực nghiệm mới mọi lúc, thế nữa cũng có nguy hiểm. Ông ta phải ra quyết định tức thời, và mọi người phải ra quyết định tức thời chủ yếu dựa vào tri thức quá khứ; họ không muốn bị mắc vào các ý tưởng mới.

Những người này, người ra quyết định ngay tại chỗ hàng ngày phải dựa trên tri thức quá khứ, và đó là lí do tại sao nghề y đi sau nghiên cứu y quăng ba chục năm. Điều này gây ra kết quả nhiều bệnh nhân chết một cách không cần thiết, vì điều không nên thực hành hôm nay thì thực tế lại được tuân theo. Nhưng đây là rủi ro chuyên nghiệp. Và do vậy một số khái niệm về bác sĩ ở sâu phía dưới là rất chính thống. Một trong chúng là đức tin của họ vào thuốc là nhiều hơn vào trong bản thân con người - nhiều đức tin vào hoá chất hơn vào ý thức, tầm quan trọng được đặt vào ngành hoá học hơn là ý thức. Hậu quả nguy hiểm nhất của thái độ này là ở chỗ trong khi ngành hoá học được cho là quan trọng hơn, không thực nghiệm nào được tiến hành về ý thức.

Tại đây tôi muốn nói về một vài ví dụ như vậy để cho bạn có thể có được ý tưởng nào đó. Việc đẻ không đau trong khi sinh con đã là một vấn đề rất cổ xưa; làm sao sinh con không đau từ lâu đã từng là vấn đề. Tất nhiên các tu sĩ chống lại điều này. Thực tại các tu sĩ chống lại chính ý tưởng rằng thế giới nên thoát khỏi đau đớn và khổ sở, vì họ sẽ thất nghiệp nếu không có đau khổ trong thế giới này. Nghề của họ sẽ không có nghĩa. Nếu có đau đớn, khổ sở và phiền não, thế thì có lời cầu gọi, lời cầu nguyện. Có thể ngay cả Thượng đế có thể bị bỏ quên toàn bộ nếu không có đau khổ trên thế giới.

Người ta khó có thể cầu nguyện được, vì chúng ta nhớ tới Thượng đế chỉ trong đau khổ. Các tu sĩ bao giờ cũng chống lại sinh con không đau. Họ nói rằng đau trong sinh đẻ là quá trình tự nhiên.

Nhưng điều đó không nên có đó. Gọi nó là việc thu xếp của Thượng đế là ý tưởng sai. Không Thượng đế nào muốn cho đau trong khi sinh con. Bác sĩ tin rằng để sinh con không đau, thuốc nào đó phải được cho, hoá chất nào đó cần phải được thu xếp, gây mê cần phải được làm. Mọi cách chữa chạy này của bác sĩ đều bắt đầu từ mức độ thân thể, có nghĩa là chúng ta để cho thân thể vào trạng thái mà người mẹ không nhận ra rằng mình đang đau. Một cách tự nhiên bản thân đàn bà đã từng trải nghiệm điều này theo cách riêng của họ trong nhiều thế kỉ...

Đó là lí do tại sao bảy mươi năm phần trăm trẻ sơ sinh được sinh ra trong đêm. Việc sinh ra khó khăn vào ban ngày vì đàn bà rất tích cực và nhận biết vào lúc đó. Khi đàn bà ngủ, cô ấy được thoải mái hơn và thế thì dễ dàng cho đứa trẻ được sinh ra. Trong đêm họ đi ngủ, họ thoải mái hơn, và do vậy bảy mươi năm phần trăm trẻ sơ sinh không lấy cơ hội được sinh ra khi mặt trời đang chói sáng; chúng phải lấy việc sinh ra trong bóng tối. Người mẹ bắt đầu tạo ra chướng ngại cho đứa con ngay từ khoảnh khắc nó sắp được sinh ra. Tất nhiên về sau cô ấy chế ngự biết bao nhiêu chướng ngại cho đứa trẻ, nhưng cô ấy bắt đầu gây ra cản trở cho đứa trẻ thậm chí trước khi nó được sinh ra.

Một trong những cách sửa chữa là làm cái gì đó qua thuốc để cho thân thể trở nên thoải mái như nó trong giấc ngủ. Những cách sửa chữa này đang được tuân theo nhưng chúng có nhược điểm riêng của chúng. Nhược điểm lớn nhất

là ở chỗ chúng ta không tin chút nào vào ý thức của con người. Và vì sự tin cậy này vào ý thức con người liên tục giảm đi, cho nên ý thức bắt đầu biến mất.

Một bác sĩ tên là Lozem đã tin cậy vào ý thức con người và ông ấy đã trông nom cho hàng nghìn việc sinh con không đau cho đàn bà. Phương pháp này là hợp tác có ý thức - rằng người mẹ cố gắng hợp tác một cách có tính thiện, có ý thức, trong khi sinh con, rằng cô ấy đón chào nó, không tranh đấu với nó hay cố chống lại nó. Đau được tạo ra không phải vì việc sinh con mà vì sự tranh đấu người mẹ tiến hành để chống lại nó. Cô ấy cố siết lại toàn bộ cơ chế sinh con. Cô ấy đang sợ rằng việc sinh con sẽ đau đớn, cô ấy sợ việc sinh con. Việc cưỡng lại nhằm vào nỗi sợ này ngăn cản đứa trẻ được sinh ra. Trong khi đứa trẻ cố được sinh ra, có tranh đấu giữa hai người; có va chạm giữa người mẹ và đứa bé. Xung đột này phân trách nhiệm thuộc về đau. Đau này là không tự nhiên: nó chỉ là từ va chạm, từ kháng cự.

Có hai cách có thể để giải quyết vấn đề cưỡng lại này. Chúng ta có thể dùng thuốc an thần cho người mẹ, nếu chúng ta làm việc ở mức độ thân thể. Nhưng điều cần nhớ ở đây là ở chỗ người mẹ, người cho việc sinh thành đứa con mình đang trong trạng thái vô ý thức, không bao giờ có thể trở thành người mẹ theo nghĩa đầy đủ nhất. Và có lí do cho điều đó. Khi đứa con ra đời, không chỉ đứa con được sinh ra mà người mẹ nữa cũng được sinh ra. Việc sinh của đứa con thực tại là hai việc sinh: một mặt đứa con được sinh ra và mặt khác người đàn bà thông thường trở thành mẹ. Và nếu đứa con được sinh ra trong trạng thái vô ý thức, chúng ta đã xoay xở làm méo mó mối quan hệ cơ bản giữa mẹ và con. Người mẹ sẽ không được sinh ra, chỉ người bảo mẫu được bỏ lại sau trong quá trình này.

Tôi không thiên về sinh con bằng cách dùng thuốc an thần cho người mẹ với sự trợ giúp của hoá chất hay dùng các phương tiện bề ngoài. Người mẹ nên hoàn toàn có ý thức trong khi sinh con, vì trong chính ý thức đó người mẹ được sinh ra nữa. Nếu bạn nhận ra chân lí của vấn đề này, thế thì nó ngụ ý ý thức của người mẹ nên được huấn luyện cho việc sinh. Người mẹ nên có khả năng lấy việc sinh con một cách có tính thiên.

Thiên có hai nghĩa đối với người mẹ. Một là ở chỗ cô ấy không nên cưỡng lại, không nên tranh đấu. Cô ấy nên hợp tác với bất kì cái gì đang diễn ra. Giống như sông chảy ở bất kì đâu có chỗ trũng trên mặt đất, giống như gió thổi, giống như lá rụng - không ai có ý niệm mơ hồ về nó và lá khô chỉ rụng khỏi cây - tương tự cô ấy nên trong hợp tác toàn bộ với mọi điều đang hiển lộ ra trước cô ấy. Và nếu người mẹ cho sự hợp tác toàn bộ của cô ấy trong khi sinh, không tranh đấu chống lại nó, không trở nên sợ hãi, trở thành hoàn toàn đắm chìm một cách thiên trong sự kiện này, thế thì sẽ có việc sinh không đau đớn, cái đau sẽ chỉ tan biến đi.

Tôi đang nói với các bạn về điều này trên cơ sở khoa học. Nhiều thực nghiệm đã được tiến hành bằng việc dùng phương pháp này. Cô ấy sẽ trở nên tự do khỏi đau đớn. Và nhớ, điều này sẽ có những kết quả vượt xa.

Trước hết, chúng ta bắt đầu nuôi dưỡng cảm giác ốm hướng về vật hay người tạo ra đau đớn trong chúng ta từ ngay khoảnh khắc tiếp xúc đầu tiên. Chúng ta rơi vào trong một loại thù địch với người mà chúng ta đang đầu trong trận chiến trong chính kinh nghiệm đầu tiên của mình. Điều này trở thành chướng ngại cho việc hình thành mối quan hệ thân thiện. Khó tạo ra chiếc cầu hợp tác với người mà chúng ta rơi

vào xung đột ở ngay lúc bắt đầu. Nó sẽ là hời hợt. Nhưng khoảnh khắc đó khi chúng ta sẽ có khả năng sinh ra đứa con với sự hợp tác và trong nhận biết đầy đủ...

Điều này rất thú vị: cho đến giờ chúng ta chỉ nghe nói về cách diễn đạt ‘đau đẻ,’ nhưng chúng ta chưa bao giờ nghe nói đến cách diễn đạt ‘phúc lạc đẻ’ - vì điều đó chưa xảy ra cho tới nay. Nhưng nếu có hợp tác đầy đủ, thế thì ‘phúc lạc đẻ’ cũng sẽ xảy ra. Cho nên tôi không thiên về việc sinh không đau, tôi thiên về việc sinh phúc lạc. Với giúp đỡ từ y học, nhiều nhất chúng ta có thể đạt tới việc sinh không đau nhưng không bao giờ đạt tới việc sinh phúc lạc. Nhưng nếu chúng ta tiếp cận nó từ phía ý thức, thế thì chúng ta có thể có việc sinh phúc lạc. Và ngay từ khoảnh khắc đầu tiên chúng ta sẽ có khả năng xây dựng kết nối bên trong có ý thức giữa người mẹ và đứa con.

Đây chỉ là một thí dụ để làm cho bạn hiểu rằng cái gì đó có thể được làm từ bên trong nữa. Bất kì khi nào chúng ta bị ốm, chúng ta cố tranh đấu lại bệnh chỉ từ bên ngoài. Vấn đề là, liệu bệnh nhân có thực sự sẵn sàng từ bên trong để tranh đấu với bệnh không? Và chúng ta không bao giờ bận tâm tìm ra điều này. Hoàn toàn có thể là đây chỉ là bệnh do ta tự mời tới. Số các bệnh tự ta mời tới là lớn. Thực tại rất ít bệnh tới theo cách riêng của chúng, phần lớn trong chúng là được mời tới. Tất nhiên, chúng ta đã mời chúng từ lâu trước khi chúng tới; do đó chúng ta không thể nào thấy bất kì kết nối nào giữa hai sự kiện này.

Trong hàng nghìn năm biết bao nhiêu xã hội trên thế giới này đã không thể nào hình thành được kết nối giữa giao hợp vật lí và việc sinh con vì khác biệt thời gian là lớn - chín tháng. Khó cho họ đặt quan hệ nguyên nhân và hậu quả xa xôi

thế. Và thế rồi không phải mọi giao hợp đều dẫn tới sinh con, cho nên hiển nhiên không có lí do để nghĩ dưới dạng kết nối giữa hai điều này. Mãi về sau con người mới hiểu rằng điều đã xuất hiện trong chín tháng trước đang tạo ra kết quả trong việc sinh con hôm nay. Người ta có thể hình thành nên mối quan hệ nguyên nhân và hậu quả. Cùng điều đó xảy ra cho chúng ta đối với bệnh. Đôi khi chúng ta mời nó, nhưng nó sẽ tới muộn hơn về sau. Nhiều thời gian trôi qua giữa hai biến cố này, và đó là lí do chúng ta không có khả năng thấy bất kì kết nối nào giữa hai điều đó.

Tôi đã nghe nói về một người đang bên bờ vực phá sản. Anh ta sợ đi ra chợ, đi tới cửa hàng của mình. Anh ta sợ thậm chí cả việc bước đi trên phố. Một hôm khi anh ta đi ra khỏi buồng tắm anh ta bị ngã và bị liệt. Bây giờ mọi loại chữa trị đều được tiến hành cho anh ta. Nhưng chúng ta không muốn chấp nhận rằng người này *muốn* trở nên bị liệt. Anh ta không nghĩ về điều này một cách có ý thức, nhưng đó không phải là vấn đề. Cũng không thành vấn đề liệu anh ta có quyết tâm hay không để bị liệt - có thể nhất là anh ta chưa bao giờ nghĩ tới nó. Nhưng đâu đó bên trong tâm trí anh ta, trong vô thức của anh ta, anh ta phải đã muốn rằng anh ta không phải đi ra chợ hay tới cửa hàng hay đi trên phố. Đây là điều thứ nhất.

Thứ hai là, anh ta cũng muốn mọi người ít thù địch với anh ta và muốn họ bắt đầu biểu lộ thông cảm nào đó - đây là ham muốn sâu sắc của anh ta. Hiển nhiên thân thể anh ta sẽ hỗ trợ cho anh ta. Thân thể bao giờ cũng đi theo tâm trí như cái bóng; nó bao giờ cũng sẽ hỗ trợ cho tâm trí. Tâm trí làm những việc thu xếp. Thực tại, chúng ta không bao giờ nhận ra những thu xếp nào mà tâm trí đã có trong kho của nó. Nếu bạn nhin ăn cả ngày, thế thì bạn sẽ có bữa ăn vào ban đêm - tâm trí sẽ nhìn vào điều đó. Nó sẽ bảo bạn trong mơ rằng bạn

đã nhin ăn cả ngày rồi, bạn phải không thoải mái rồi; ta hãy đi đến bữa yến tiệc tại cung vua đi. Và bạn sẽ ăn ở đó trong đêm trong giấc mơ của bạn.

Tâm trí thu xếp cho mọi thứ mà thân thể không thể làm được. Cho nên phần lớn các giấc mơ chúng ta thấy chỉ giống thế này - chỉ là vật thay thế. Điều chúng ta không thể làm được trong ngày, chúng ta làm trong đêm. Tâm trí thu xếp mọi điều này. Nếu đột nhiên trong đêm bạn cảm thấy muốn đi vào nhà vệ sinh, thế thì điều đó có nghĩa là tâm trí đang rung chuông báo động. Nó sẽ đưa bạn tới nhà vệ sinh trong giấc mơ và bạn sẽ cảm thấy đỡ căng bóng đái. Bạn sẽ nghĩ rằng thế là được và rằng bạn đã ở trong nhà vệ sinh. Tâm trí thu xếp để cho giấc ngủ của bạn không bị quấy rối. Suốt ngày và đêm, tâm trí thường xuyên thu xếp để cho mọi ham muốn của bạn được đáp ứng.

Người này đã bị bệnh liệt nửa người tấn công và anh ta ngã xuống. Bây giờ chúng ta cố chữa trị việc đó. Nhưng thực tại thuốc có thể làm hại anh ta, vì anh ta không bị liệt nửa người; anh ta đã mang bệnh đó lên bản thân mình. Cho dù chúng ta chữa trị bệnh liệt của anh ta, thế thì anh ta sẽ biểu lộ bệnh thứ hai, hay thứ ba, hay có thể bệnh thứ tư nữa. Thực tại, chừng nào anh ta chưa thu được can đảm để đi ra chợ, anh ta sẽ còn phải chịu hết bệnh nọ tới bệnh kia. Và ngay khi anh ta bị ốm, anh ta nhận ra rằng toàn thể tình huống đã thay đổi. Bây giờ anh ta có biện minh nào đó cho việc phá sản. Tôi có thể làm được gì nào? - Tôi bị liệt rồi! Bây giờ anh ta có thể nói với các chủ nợ, “Làm sao tôi có thể trả lại tiền cho các ông được? Các ông có thể thấy tình cảnh tôi đây này.” Thực tại, khi chủ nợ tới gặp anh ta, bản thân người đó sẽ cảm thấy xấu hổ mà đòi tiền. Vợ anh ta sẽ chăm sóc anh ta tốt hơn, con

anh ta sẽ phục vụ anh ta tốt hơn, bạn bè anh ta sẽ tới gặp anh ta, mọi người sẽ vây quanh giường anh ta.

Trong thực tại chúng ta chẳng hề bày tỏ tình yêu của mình cho bất kì ai chừng nào người đó chưa bị ốm. Cho nên bất kì ai muốn được yêu đều phải bị ốm. Đàn bà bao giờ cũng bị ốm, và lí do chính là ở chỗ với họ đây là cách để họ có được tình yêu. Họ biết không có cách khác để giữ chồng họ ở nhà. Vợ không thể giữ được chồng ở nhà nhưng bệnh thì có thể. Một khi chúng ta nhận ra điều này, và nếu điều này bắt chặt vào trong tâm trí chúng ta, thế thì mọi lúc chúng ta muốn có sự thông cảm nào đó, chúng ta sẽ bị ốm. Thực tại điều nguy hiểm là bày tỏ thông cảm với người ốm; bạn chỉ nên chữa trị cho người đó. Điều này là nguy hiểm vì qua thông cảm bạn có thể cho thêm hương vị vào bệnh của người đó và điều này sẽ có hại.

Không thuốc nào chữa được cho người này, người đã bị bệnh liệt; nhiều nhất người đó sẽ giữ cho bệnh thay đổi, vì thực tại người đó không có bệnh này, đấy chỉ là tự gọi ý sâu. Bệnh liệt nửa người là bệnh tâm trí từ gốc.

Một câu chuyện tương tự là về một người khác, người cũng bị liệt nửa người. Trong hai năm anh ta bị bệnh này và không thể nào dậy được. Một hôm nhà anh ta bị cháy và mọi người đều chạy ra khỏi nhà. Đột nhiên họ hoảng hốt và tự hỏi điều gì sẽ xảy ra cho người ốm này. Nhưng thế rồi họ thấy anh ta ra - anh ta chạy - và người này trước đây thậm chí đã không thể ngồi được. Và khi gia đình anh ta chỉ ra cho anh ta rằng anh ta có thể bước được, anh ta nói rằng điều đó là không thể được và anh ta sụp đổ xuống ngay đó.

Điều gì đã xảy ra cho người này?... và anh ta đã không lừa bất kì ai. Bệnh này là bệnh của tâm trí, không phải bệnh

của thân thể. Đó là khác biệt duy nhất. Và đó là lí do tại sao khi bác sĩ bảo bệnh nhân rằng bệnh người đó là trong tâm trí, bệnh nhân không thích điều đó vì điều đó dường như truyền đạt rằng người đó đang cố gắng không cần thiết để biểu lộ rằng mình ốm. Điều này là không đúng. Không ai muốn biểu lộ rằng mình ốm mà chẳng có lí do nào. Có những lí do tâm trí cho việc bị ốm, và những lí do này là quan trọng hay có thể còn quan trọng hơn các lí do cho việc bị ốm vì một vấn đề thể chất thực tại nào đó. Và sẽ là điều trị sai của bác sĩ nếu bảo ai đó, cho dù là làm lần, rằng người đó bị ốm về tâm trí. Bệnh nhân không cảm thấy khá hơn bởi phát biểu này; thực ra người đó cảm thấy cay đắng hơn hướng về bác sĩ.

Chúng ta vẫn chưa có khả năng phát triển thái độ thân ái đối với các bệnh tâm trí. Nếu chân tôi bị đau thể thì mọi người sẽ thông cảm, nhưng nếu tâm trí tôi bị đau thể thì mọi người sẽ nói rằng đây là bệnh tâm trí - dường như là tôi đã làm cái gì đó sai. Nếu chân tôi bị đau thể thì tôi có được sự thông cảm, nhưng nếu tôi bị bệnh tâm trí thể thì tôi đáng trách cứ như đây là lỗi của tôi! Không, đấy không phải là lỗi của tôi.

Bệnh kiểu tâm trí có vị trí riêng của chúng, nhưng các bác sĩ không chấp nhận nó. Sự ngần ngại này là vì họ đã chữa trị chỉ cho các bệnh thân thể; không có lí do khác. Điều này ở ngoài ông ta, cho nên ông ta chỉ nói rằng đây không phải là bệnh. Thực tại ông ta nên nói rằng điều này ở ngoài phạm vi nghề nghiệp của ông ta. Ông ta nên khuyên bạn tìm đến một kiểu bác sĩ khác. Người này thực tại cần việc chữa trị sẽ bắt đầu từ bên trong và thể rồi đi ra ngoài. Và có thể là một điều rất nhỏ cũng có thể làm thay đổi cuộc sống bên trong của người đó.

Theo tôi, thiền là việc chữa trị trải rộng từ bên trong ra.

Một hôm ai đó tới Phật và hỏi, “Ông là ai? Ông có phải là triết gia, hay nhà tư tưởng hay thánh nhân hay người yogi không?” Phật đáp, “Ta chỉ là người chữa lành, người chữa trị.”

Câu trả lời này của ông ấy thực sự tuyệt diệu: Chỉ là người chữa lành - tôi biết cái gì đó về bệnh bên trong và đó là điều tôi thảo luận với bạn.

Ngày chúng ta hiểu ra rằng chúng ta sẽ phải làm cái gì đó về bệnh kiểu tâm trí - vì chẳng nào đi chẳng nữa chúng ta không bao giờ có khả năng trừ diệt mọi bệnh thân thể hoàn toàn - ngày đó chúng ta sẽ thấy rằng tôn giáo và khoa học đã tới gần lẫn nhau. Ngày đó chúng ta sẽ thấy rằng thuốc và thiền đã tới gần lẫn nhau. Việc hiểu riêng của tôi là ở chỗ không nhánh khoa học nào khác sẽ giúp ích nhiều như y học trong việc bắc cầu qua kẽ hở này.

Hoá học chưa có bất kì lí do nào để tới gần tôn giáo. Tương tự vật lí và toán học chưa có lí do nào tới gần tôn giáo. Toán học có thể tồn tại không có tôn giáo và tôi nghĩ điều này sẽ vẫn còn đúng mãi, vì tôi không thấy tình huống mà toán học sẽ cần sự giúp đỡ của tôn giáo. Mà tôi cũng không thể nào quan niệm nổi một khoảnh khắc khi toán học sẽ cảm thấy rằng nó không thể phát triển được nếu thiếu tôn giáo. Ngày đó chẳng bao giờ tới. Toán học có thể giữ trò chơi của nó tiếp diễn đến vĩnh hằng, vì toán học chỉ là trò chơi, nó không phải là sự sống.

Nhưng bác sĩ không chơi trò chơi, ông ta giải quyết với sự sống. Có thể nhất chính các bác sĩ y khoa sẽ trở thành cây cầu đầu tiên giữa tôn giáo và khoa học. Thực tại điều đó đã

bắt đầu xảy ra, đặc biệt trong các quốc gia phát triển và hiểu biết hơn. Lí do là ở chỗ các bác sĩ phải giải quyết với sự sống con người. Đây là điều Carl Gustav Jung nói ngay trước lúc chết. Ông ấy đã nói rằng trên cơ sở là một bác sĩ điều trị tôi có thể nói rằng mọi bệnh nhân tới tôi sau tuổi bốn mươi, về cơ bản ốm của họ là do thiếu tôn giáo. Đây là điểm rất đáng ngạc nhiên. Nếu bằng cách nào đó chúng ta có thể trao cho họ một loại tôn giáo nào đó thì họ sẽ trở nên khoẻ mạnh.

Điều này đáng để hiểu. Khi cuộc sống của người ta suy giảm... cho tới độ tuổi ba mươi lăm nó vẫn còn đang lên, thế rồi nó bắt đầu đi xuống. Ba mươi lăm là đỉnh. Cho nên có thể là cho tới tuổi ba mươi lăm người ta không thể tìm thấy bất kì giá trị nào của thiên, vì cho tới lúc đó con người là hướng thân thể; thân thể vẫn đang lên. Có lẽ mọi bệnh trong giai đoạn này đều là của thân thể. Nhưng sau độ tuổi ba mươi lăm bệnh lấy lối rẽ mới, vì bây giờ sự sống đã bắt đầu hướng tới chết. Và khi sự sống phát triển, nó lan toả ra bên ngoài, nhưng khi con người chết, người đó co vào bên trong. Tuổi già là đã co vào bên trong.

Chân lí là ở chỗ điều có thể nhất là mọi bệnh của người già được bắt rễ sâu trong chết.

Thông thường mọi người nói rằng người thể này thể nọ chết vì ốm nọ ốm kia. Nhưng tôi nghĩ chắc sẽ thích hợp hơn để nói rằng người thể này thể nọ ốm là vì chết. Điều xảy ra là ở chỗ khả năng chết làm cho người ta mong manh với mọi loại bệnh. Ngay khi một người cảm thấy rằng mình đang đi tới chết, mọi cánh cửa đều mở ra cho đa dạng bệnh và người đó bắt đầu mắc vào chúng. Ngay cả người khoẻ mạnh đi tới biết chắc rằng mình sẽ chết ngày mai, người đó sẽ ốm. Mọi thứ là ổn, mọi báo cáo là bình thường; tia X là bình thường,

huyết áp trong giới hạn bình thường, mạch ổn; ông nghe truyền đạt rằng mọi thứ là hoàn hảo. Nhưng nếu người ta trở nên bị thuyết phục hoàn toàn rằng ngày mai người ta sẽ chết, thế thì bạn sẽ thấy rằng người đó bắt đầu mắc đa dạng bệnh. Người đó sẽ mắc nhiều bệnh thế trong hai mươi bốn giờ đến mức khó mà mắc được chúng trong hai mươi bốn kiếp.

Điều gì đã xảy ra cho người này? Người đó đã mở bản thân mình cho mọi loại bệnh. Người đó đã dừng việc kháng cự. Vì người đó chắc chắn về chết của mình, cho nên người đó rời xa khỏi ý thức của mình, cái vẫn ở bên trong người đó, hành động như bức tường và tạo nên rào chắn chống lại mọi bệnh. Bây giờ người đó đã trở thành sẵn sàng cho chết của mình và bệnh bắt đầu tới. Và đó là lí do tại sao người về hưu chết sớm.

Cho nên mọi người muốn về hưu phải hiểu điều này trước khi họ về hưu. Họ chết sớm hơn quãng độ năm sáu năm. Người đáng sẽ chết vào tuổi bảy mươi, sẽ chết khi người đó chỉ sáu mươi lăm; người đáng sẽ chết vào tuổi tám mươi, sẽ chết khi người đó bảy mươi lăm. Mười, mười lăm năm về hưu đó sẽ được dành cho việc chuẩn bị chết; người đó sẽ không hoàn thành bất kì cái gì khác, vì bây giờ người đó biết rằng mình là vô dụng cho sự sống. Không có công việc cho người đó, không ai đón chào người đó trên đường.

Sự việc đã khác khi người đó còn ở trong văn phòng. Bây giờ thậm chí chẳng ai thèm nhìn người đó, vì bây giờ họ phải đón chào ai đó khác. Mọi thứ đều làm việc theo kinh tế. Người mới có đó trong văn phòng, cho nên mọi người sẽ phải đón chào người đó. Họ không thể đảm đương được việc tiếp tục đón chào người này nữa. Họ sẽ quên người này. Bây giờ người này đột nhiên nhận ra rằng mình đã trở thành vô dụng.

Người này cảm thấy bị bật rể. Người này không hữu dụng cho bất kì người nào. Ngay cả con cái cũng bận rộn với vợ của chúng, đi xem phim. Những người mà người này đã quen biết đang dần bắt đầu kết thúc trên dàn thiêu. Người này đã trở thành vô dụng cho cùng những người đã cần người này trước đây. Đột nhiên người này trở thành mong manh, người này mở toang cho chết.

Khi nào ý thức của người này trở thành khoẻ mạnh từ bên trong? Trước hết, khi người đó bắt đầu cảm thấy ý thức bên trong của mình. Thông thường chúng ta không cảm thấy cái bên trong; mọi cảm giác của chúng ta là về thân thể - về tay, về chân, về đầu, về tim. Không có cảm giác về “tôi hiện hữu.” Toàn thể nhận biết của chúng ta được tập trung vào ngôi nhà và không vào người cư ngụ trong ngôi nhà.

Đây là tình huống rất nguy hiểm, vì nếu ngôi nhà bắt đầu sụp đổ ngày mai thế thì tôi sẽ nghĩ rằng tôi đang sụp đổ, và bản thân điều này sẽ trở thành ốm bệnh của tôi. Nhưng nếu tôi hiểu rằng tôi khác với ngôi nhà, tôi chỉ thường trú trong nó - cho dù ngôi nhà sụp đổ, tôi sẽ vẫn còn - thế thì điều này sẽ tạo ra khác biệt lớn, khác biệt căn bản. Thế thì sợ chết sẽ phai nhạt đi.

Không có thiền, sợ chết không bao giờ tan biến. Cho nên nghĩa thứ nhất của thiền là nhận biết về bản thân người ta. Chừng nào chúng ta còn trong ý thức, ý thức của chúng ta bao giờ cũng là nhận biết về cái gì đó, nó không bao giờ là nhận biết về bản thân nó. Đó là lí do tại sao khi chúng ta ngồi một mình, chúng ta bắt đầu cảm thấy buồn ngủ, vì chẳng có gì làm. Nếu chúng ta đọc báo hay nghe đài, thế thì chúng ta cảm thấy rằng chúng ta thức. Nếu chúng ta để một người một mình trong buồng tối thế thì người đó sẽ cảm thấy buồn ngủ,

vì khi bạn không thể thấy bất kì cái gì, bạn không cần ý thức của bạn. Nếu bạn không thể thấy bất kì cái gì, thế thì bạn có thể làm gì ngoài việc ngủ? Đường như không có bất kì giải pháp nào khác. Nếu bạn một mình, có bóng tối, không ai để nói chuyện, không có gì để nghĩ, thế thì ngủ sẽ bao quanh bạn. Không có cách nào khác.

Nhớ rằng ngủ và thiền giống nhau theo nghĩa này, và khác nhau theo nghĩa kia. Ngủ nghĩa là bạn một mình nhưng ngủ. Thiền nghĩa là bạn một mình nhưng thức. Đây là khác biệt duy nhất. Nếu bạn có thể vẫn còn thức tỉnh về bản thân bạn khi bạn một mình...

Một hôm một người ngồi với Phật mà cứ cựa quậy ngón chân. Phật hỏi người đó, “Sao ông cựa quậy ngón chân thế?”

Người này đáp, “Quên nó đi, nó chỉ cựa quậy thôi. Tôi thậm chí không nhận biết về nó nữa.”

Phật nói, “Ngón chân ông cử động mà ông thậm chí không biết sao? Nó là ngón chân của ai? Nó có phải là của ông không?”

Người này nói, “Nó là của tôi - nhưng tại sao ông làm chệch điều ông đang nói? Xin ông tiếp tục nói đi.”

Phật nói, “Ta sẽ không tiếp tục bài nói nữa vì người mà ta nói cho là vô ý thức. Và vẫn còn nhận biết về cử động ngón chân của ông trong tương lai đi. Điều đó sẽ tạo ra nhận biết kép trong ông. Trong nhận biết về ngón chân, nhận biết về người quan sát nữa cũng sẽ được sinh ra.”

Nhận biết bao giờ cũng theo hướng kép. Nếu chúng ta thực nghiệm với nó, thế thì một mặt nó sẽ đi ra ngoài và mặt kia sẽ xuyên vào bên trong bạn. Cho nên thiền cơ bản là ở chỗ

chúng ta bắt đầu trở nên nhận biết về thân thể chúng ta và về bản thân ta. Và nếu nhận biết này có thể tăng lên, thể thì sợ chết sẽ phai nhạt đi.

Và y học không thể giải phóng con người khỏi sợ chết sẽ chẳng bao giờ có thể chữa được bệnh này, bệnh là con người. Tất nhiên y học cố gắng vất vả; nó cố gắng để tăng khoảng sống. Nhưng việc tăng khoảng sống của bạn chỉ tăng thời kì chờ chết chứ không gì khác. Và chờ đợi thời kì ngắn là tốt hơn thời kì dài. Bạn thậm chí còn làm cho chết thành đáng thương hơn bởi việc tăng khoảng sống.

Bạn có biết, hiện đang có một phong trào diễn ở những nước y học đã làm tăng thêm khoảng sống cho mọi người. Phong trào này ủng hộ việc chết tự nguyện. Người già đang yêu cầu rằng họ nên được quyền chết theo hiến pháp. Họ nói rằng sống đã trở thành cực nhọc đối với họ và bạn chỉ đang giữ họ treo lơ lửng trong bệnh viện. Điều đó đã trở thành có thể: bạn có thể để một người lên bình ô xi và giữ người đó treo đó vô tận. Bạn có thể giữ cho người đó vẫn sống, nhưng sống đó sẽ còn tồi tệ hơn chết. Thượng đế biết bao nhiêu người ở châu Âu và châu Mỹ đang sống trong các bệnh viện theo tư thế lộn ngược hay các tư thế kì lạ khác, được móc vào bình ô xi. Họ không có quyền chết, và họ đang yêu cầu được trao cho quyền chết.

Hiểu biết của tôi là ở chỗ đến cuối thế kỉ này phần lớn các nước đã phát triển trên thế giới sẽ có quyền chết xem như một trong những quyền con người do hiến pháp đảm bảo, vì bác sĩ không có quyền giữ một người sống ngược với mong muốn của người đó.

Bằng việc tăng tuổi thọ của con người bạn không thể loại bỏ sợ chết từ người đó. Bằng việc làm cho một người

khỏe mạnh bạn có thể làm cho cuộc sống của người đó hạnh phúc hơn nhưng không làm cho người đó thành bạo dạn được. Bạo dạn tới chỉ trong một tình huống, khi người ta đi tới hiểu ra từ bên trong rằng có cái gì đó trong mình không bao giờ chết. Hiểu biết này là tuyệt đối bản chất.

Thiền là việc nhận ra cái bất tử này, rằng cái ở bên trong mình, không bao giờ chết. Chỉ những cái ở bên ngoài chết. Và đó là lí do tại sao bạn nên đối xử với thân thể theo y học để cho nó sống hạnh phúc lâu đến hết mức nó sống được, và đồng thời cố nhận biết về điều ở bên trong bạn để cho cho dù chết ở ngay ngưỡng cửa, bạn không sợ. Hiểu biết bên trong này là bạo dạn.

Thiền từ bên trong và thuộc ở bên ngoài; thế thì bạn có thể làm cho y học thành khoa học hoàn chỉnh.

Theo tôi, thiền và thuốc là hai cực của cùng một khoa học nơi móc nối kết nối liên kết vẫn còn thiếu. Nhưng dần dần, dần dần chúng đang lại gần nhau hơn. Ngày nay, trong phần lớn các bệnh viện ở Mỹ, thôi miên đã trở thành cần thiết. Nhưng thôi miên không phải là thiền. Tuy nhiên, đây là bước tiến tốt. Ít nhất, nó chỉ ra rằng có hiểu biết là cái gì đó cần phải được thực hiện về ý thức con người và rằng mỗi chữa trị thân thể là không đủ.

Và tôi nghĩ rằng nếu nhà thôi miên vào bệnh viện ngày nay, thế thì ngày mai đèn chùa cũng sẽ bước vào. Điều đó sẽ tới muộn hơn, sẽ cần thêm nhiều thời gian. Sau nhà thôi miên thì mọi bệnh viện sẽ có khoa yoga, khoa thiền. Điều này sẽ xảy ra. Thế thì chúng ta sẽ có khả năng chữa trị con người như một tổng thể. Thân thể sẽ được các bác sĩ chăm nom, tâm trí được các nhà tâm lí quan tâm, còn hồn được yoga, thiền quan tâm.

Ngày bệnh viện chấp nhận con người như một toàn thể, như một toàn bộ, và thế rồi đối xử với con người như vậy, sẽ là ngày của hân hoan cho nhân loại. Tôi yêu cầu các bạn nghĩ theo chiều hướng đó, để cho ngày này sẽ tới sớm.

Tôi biết ơn rằng các bạn đã lắng nghe bài nói của tôi bằng yêu và im lặng. Cuối cùng tôi xin dâng lời chào của tôi cho Thượng đế đang lên ngôi bên trong các bạn. Xin chấp nhận lời chào của tôi.

Osho

1. Định nghĩa về khỏe mạnh

Gần đây Thầy có nói rằng phần lớn nhân loại sống vô vị, không phải là sống. Xin Thầy giải thích cho chúng tôi về nghệ thuật sống để cho chết có thể trở thành mở hội.

Con người được sinh ra để đạt tới sống, nhưng mọi thứ phụ thuộc vào người đó. Người đó có thể bỏ lỡ nó. Người đó có thể liên tục thở, người đó có thể liên tục ăn, người đó có thể liên tục già đi, người đó có thể liên tục đi tới năm mồ - nhưng đây không phải là sống. Đây là chết dần dần từ cái nôi tới năm mồ, chết dần dần bảy mươi năm. Và vì hàng triệu người quanh bạn đang chết đi trong cái chết chậm chạp, dần dần này, bạn cũng bắt đầu bắt chước họ. Trẻ con học mọi thứ từ những người xung quanh chúng, và chúng ta bị bao quanh bởi chết. Cho nên đầu tiên chúng ta phải hiểu điều tôi ngụ ý bởi ‘sống’. Nó phải không đơn giản là việc già đi. Nó phải là trưởng thành. Và đây là hai điều khác biệt. Già đi, bất kì con

vật nào đều có khả năng. Trưởng thành là đặc quyền của con người. Chỉ vài người đòi được quyền này.

Trưởng thành ngụ ý mọi khoảnh khắc đi sâu hơn vào trong nguyên lí của sống; nó ngụ ý đi xa hơn khỏi chết - không hướng tới chết. Bạn càng đi sâu vào sống, bạn càng hiểu về cái bất tử bên trong bạn. Bạn đang đi xa khỏi chết; một khoảnh khắc tới khi bạn có thể thấy rằng chết không là gì ngoài việc thay quần áo, hay đổi nhà, đổi hình dạng - không cái gì chết, không cái gì *có thể* chết. Chết là ảo tưởng lớn nhất có đó.

Với trưởng thành, quan sát cây. Khi cây trưởng thành, rễ của nó ăn sâu xuống, sâu hơn. Có cân bằng: cây càng vươn cao, rễ sẽ càng ăn sâu. Bạn không thể có một cây cao quãng năm mươi mét với bộ rễ nhỏ được; chúng không thể đỡ được cho cây không lờ thê. Trong sự sống, trưởng thành ngụ ý trưởng thành sâu vào bên trong bản thân bạn - đó là nơi chứa rễ của bạn.

Với tôi, nguyên lí đầu tiên của sống là thiên. Mọi thứ khác đến ở hàng thứ hai. Và tuổi thơ là thời gian đẹp nhất. Khi bạn già hơn, điều đó ngụ ý bạn đang tới gần hơn với chết, và việc đi vào thiên sẽ trở nên ngày càng khó hơn. Thiên ngụ ý đi vào cái bất tử của bạn, đi vào cái vĩnh hằng của bạn, đi vào trong tính thượng đế của bạn. Và trẻ nhỏ là người đủ phẩm cách nhất vì nó chưa bị nặng gánh bởi tri thức, chưa bị nặng gánh bởi tôn giáo, chưa bị nặng gánh bởi giáo dục, chưa bị nặng gánh bởi mọi loại rác rưởi. Nó hồn nhiên. Nhưng không may, hồn nhiên của nó bị kết án là dốt nát. Dốt nát và hồn nhiên có sự tương đồng, nhưng chúng không là một. Dốt nát cũng là trạng thái của không biết, giống như hồn nhiên là vậy. Nhưng có khác biệt lớn nữa, điều đã bị toàn thể nhân

loại bỏ qua mãi cho tới nay. Hồn nhiên không phải là thông thái - nhưng nó không mang ham muốn thông thái. Nó hoàn toàn hài lòng, được hoàn thành...

Bước thứ nhất trong nghệ thuật sống sẽ là tạo ra đường ranh giữa dốt nát và hồn nhiên. Hồn nhiên phải được hỗ trợ, bảo vệ - vì đứa trẻ đang mang cùng nó kho báu lớn nhất, kho báu mà các hiền nhân theo đuổi bằng những nỗ lực vất vả. Các hiền nhân đã nói rằng họ lại trở thành trẻ con, rằng họ lại được tái sinh...

Bất kì khi nào bạn hiểu rằng bạn đã bỏ lỡ sống, nguyên tắc đầu tiên cần được đem lại là hồn nhiên. Bỏ tri thức của bạn đi, quên các kinh sách của bạn đi, quên tôn giáo, thượng đế học, triết lí của bạn đi. Được sinh ra lần nữa, trở thành hồn nhiên - và điều đó là trong tay bạn. Lau sạch tâm trí bạn khỏi mọi điều không được biết bởi bạn, mọi điều vay mượn, mọi điều bắt nguồn từ truyền thống, tục lệ, mọi điều đã được trao cho bạn bởi người khác - bố mẹ, thầy cô giáo, đại học. Gạt bỏ nó đi. Lần nữa là đơn giản, lần nữa lại là đứa trẻ. Và phép màu này là có thể bởi thiên.

Thiên đơn giản là phương pháp giải phẫu kì lạ cắt bạn tách rời khỏi mọi cái không phải là của bạn và giữ lại chỉ cái là hiện hữu đích thực của bạn. Nó đốt cháy mọi thứ khác và để cho bạn đứng trần trụi, một mình dưới mặt trời, trong gió lộng. Dường như bạn là người đầu tiên xuống trái đất - người chẳng biết gì, người phải khám phá mọi thứ, người phải là kẻ tìm kiếm, người phải tiếp tục cuộc hành hương.

Nguyên tắc thứ hai là cuộc hành hương. Sống phải là việc tìm kiếm - không phải là ham muốn, mà là tìm kiếm; không phải là tham vọng trở thành cái này, trở thành cái nọ, thành tổng thống một nước hay thủ tướng một nước, mà là

việc tìm ra “Tôi là ai?” Điều rất kì lạ là những người không biết họ là ai đang cố gắng trở thành ai đó. Họ thậm chí không biết họ là ai ngay lúc này! Họ không quen biết với hiện hữu của họ - nhưng họ có mục đích trở thành. Việc trở thành là bệnh của hồn. Hiện hữu là bạn, và khám phá ra hiện hữu của bạn là việc bắt đầu sống. Thế thì từng khoảnh khắc là khám phá mới, từng khoảnh khắc đem tới vui mới; bí ẩn mới mở ra cánh cửa của nó, tình yêu mới lớn lên trong bạn, từ bí ẩn mới mà bạn chưa bao giờ cảm thấy trước đây, nhạy cảm mới về cái đẹp, về cái thiện.

Bạn trở nên nhạy cảm đến mức ngay cả nhánh cỏ nhỏ nhất cũng mang tầm quan trọng mệnh mông đối với bạn. Nhạy cảm của bạn làm cho bạn thấy rõ ràng rằng nhánh cỏ nhỏ bé này là quan trọng ngang với sự tồn tại của ngôi sao lớn nhất kia; không có nhánh cỏ này, sự tồn tại sẽ kém hơn là nó đang vậy. Và nhánh cỏ nhỏ bé này là duy nhất, nó là không thể thay thế được, nó có tính cá nhân riêng của nó.

Và nhạy cảm này sẽ tạo ra tình thân mới cho bạn - thân thiết với cây, với chim, với con vật, với núi, với sông, với đại dương, với các vì sao. Sống trở thành giàu có hơn khi yêu phát triển, khi tình thân phát triển...

Khi bạn trở nên nhạy cảm hơn, sự sống trở nên lớn hơn. Nó không phải là chiếc ao nhỏ, nó trở thành đại dương. Nó không bị hạn chế trong bạn và vợ bạn, con bạn - nó không bị hạn chế chút nào. Toàn thể sự tồn tại này trở thành gia đình bạn, và chừng nào toàn bộ sự tồn tại chưa là gia đình bạn, bạn vẫn chưa biết sự sống là gì - vì không người nào là hòn đảo, tất cả chúng ta được kết nối. Chúng ta là lục địa bao la, được nối theo cả triệu cách. Và nếu tâm chúng ta không tràn đầy

tình yêu với cái toàn thể, cuộc sống của chúng ta bị cắt ngắn đi theo cùng tỉ lệ đó.

Thiền sẽ đem tới cho bạn sự nhạy cảm, cảm giác lớn lao về việc thuộc vào thế giới này. Nó là thế giới của chúng ta - các vì sao là của chúng ta, và chúng ta không phải là người xa lạ ở đây. Về bản chất chúng ta thuộc vào sự tồn tại. Chúng ta là một phần của nó, chúng ta là tâm của nó.

Điều thứ hai là, thiền sẽ đem tới cho bạn im lặng lớn lao - vì mọi tri thức rác rưởi mất đi, các ý nghĩ là một phần của tri thức cũng mất đi... im lặng mênh mông, và bạn ngạc nhiên: Im lặng này là âm nhạc duy nhất có đó. Mọi âm nhạc là nỗ lực bằng cách nào đó để đem im lặng này ra biểu lộ.

Những người thầy của phương Đông cổ đại đã rất nhấn mạnh vào điểm rằng mọi nghệ thuật lớn - âm nhạc, thơ ca, múa, hội họa, điêu khắc - tất cả được sinh ra từ thiền. Chúng là nỗ lực theo cách nào đó để đem cái không thể biết vào trong thế giới của những cái đã biết cho những người chưa sẵn sàng cho cuộc hành hương - chỉ là món quà cho những người chưa sẵn sàng đi trên con đường hành hương. Có lẽ một bài ca có thể lấy cớ cho một ham muốn đi tìm cội nguồn, có lẽ một bức tượng.

Lần sau bạn đi vào đền chùa của Phật Gautam hay của Mahavira, chỉ ngồi im lặng, quan sát bức tượng... vì bức tượng đã được làm theo cách thức, theo tỉ lệ tới mức nếu bạn quan sát nó, bạn sẽ rơi vào im lặng. Nó là bức tượng của thiền; nó không liên quan gì tới Phật Gautam hay Mahavira...

Trong trạng thái đại dương đó thân thể lấy điệu bộ nào đó. Bản thân bạn đã quan sát nó, nhưng bạn đã không tỉnh táo. Khi bạn giận, bạn có quan sát không? - thân thể bạn lấy

điều bộ nào đó. Trong giận bạn không thể để bàn tay mở được; trong giận - nắm đấm. Trong giận bạn không thể mỉm cười được - hay bạn có thể? Với xúc động nào đó, thân thể phải tuân theo điều bộ nào đó. Những điều nhỏ bé có quan hệ sâu sắc với bên trong...

Khoa học bí mật nào đó đã được dùng hàng thế kỉ cho nên các thể hệ sắp tới có thể đi vào tiếp xúc với những kinh nghiệm của thể hệ già hơn - không qua sách vở, không qua lời nói, mà qua cái gì đó đi sâu hơn - qua im lặng, qua thiền, qua an bình. Khi im lặng của bạn phát triển, thân thiết của bạn, yêu của bạn phát triển; sự sống của bạn trở thành điệu vũ từ khoảnh khắc nọ sang khoảnh khắc kia, niềm vui, lễ hội...

Bạn đã bao giờ nghĩ tại sao, trên khắp thế giới, trong mọi nền văn hoá, trong mọi xã hội, có vài ngày trong năm dành cho lễ hội không? Vài ngày này cho lễ hội này chỉ là đền bù lại - vì các xã hội này đã lấy đi mọi mở hội trong cuộc sống của bạn, và nếu không cái gì được trao cho bạn để bù lại, cuộc sống của bạn có thể trở thành mối nguy hiểm cho văn hoá. Mọi nền văn hoá phải có đền bù nào đó cho bạn để bạn không cảm thấy hoàn toàn mất hút trong khổ, trong buồn... Nhưng những đền bù này là giả. Nhưng trong thế giới bên trong của bạn có thể có sự liên tục của ánh sáng, bài ca, niềm vui.

Bao giờ cũng nhớ rằng xã hội đền bù lại cho bạn khi nó cảm thấy rằng cái bị đè nén có thể bùng nổ thành tình huống nguy hiểm nếu không được đền bù. Xã hội tìm ra cách nào đó để cho phép bạn xì hơi cái bị đè nén. Nhưng đây không phải là mở hội thực, và nó không thể là thực được. Mở hội thực phải tới từ sự sống của bạn, *trong* sự sống của bạn.

Và mở hội thực không thể nào tương ứng với lịch, rằng ngày mồng một tháng mười một bạn sẽ mở hội. Kì lạ, cả năm bạn khổ và vào ngày mồng một tháng mười một đột nhiên bạn thoát ra khỏi khổ, nhảy múa. Hoặc là khổ là giả hoặc ngày mồng một tháng mười một là giả; cả hai không thể cùng là thật. Và một khi ngày mồng một tháng mười một qua rồi, bạn trở lại trong hố đen của bạn, mọi người trong khổ của họ, mọi người trong lo âu của họ.

Sống nên là mở hội liên tục, liên hoan ánh sáng trong cả năm. Chỉ thế thì bạn có thể trưởng thành, bạn có thể nở hoa. Biến đổi những điều nhỏ bé thành mở hội đi... Mọi thứ bạn làm nên mang tính diễn đạt của bạn; nó nên có chữ kí của bạn trên nó. Thế thì sống trở thành mở hội liên tục.

Cho dù bạn bị ốm và bạn nằm trên giường, bạn sẽ làm cho những khoảnh khắc nằm giường đó thành khoảnh khắc của đẹp và vui, khoảnh khắc của thanh thoi và nghỉ ngơi, khoảnh khắc của thiền, khoảnh khắc của việc nghe nhạc hay nghe thơ. Không có nhu cầu bị buồn rằng bạn ốm. Bạn nên hạnh phúc rằng mọi người đang trong văn phòng còn bạn đang trong giường như ông vua, thanh thoi - ai đó pha trà cho bạn, âm nước hát bài ca, người bạn đã xin tới và thổi sáo cho bạn. Những điều này quan trọng hơn bất kì thuốc nào. Khi bạn ốm, gọi bác sĩ. Nhưng quan trọng hơn, gọi những người yêu bạn tới vì không thuốc nào quan trọng hơn tình yêu. Gọi những người có thể tạo ra cái đẹp, âm nhạc, thơ ca tới quanh bạn vì không cái gì chữa lành như tâm trạng mở hội.

Thuốc là loại chữa trị thấp nhất. Nhưng dường như là chúng ta đã quên mất mọi thứ, cho nên chúng ta phải phụ thuộc thuốc và thành cái kính và buồn bã - dường như là bạn đang bỏ lỡ niềm vui lớn lao nào đó mà bạn đã có trong văn

phòng! Trong văn phòng bạn đã khổ - mới một ngày nghỉ thôi, và bạn bám lấy khổ nữa; bạn sẽ không để chúng đi.

Làm mọi thứ có tính sáng tạo đi, làm ra cái tốt nhất từ cái xấu nhất - đó là điều tôi gọi là ‘nghệ thuật’. Và nếu một người đã sống cả đời mình làm cho mọi khoảnh khắc và mọi pha của nó thành cái đẹp, thành tình yêu, thành niềm vui, một cách tự nhiên chết của người đó sẽ là đỉnh cao tối thượng của nỗ lực cả đời của người đó.

Điều cuối gây chàm tới... chết của người đó sẽ không xấu như nó vẫn thường xảy ra mọi ngày cho mọi người. Nếu chết là xấu, điều đó ngụ ý toàn thể sống của bạn đã là sự phí hoài.

Chết nên là việc chấp nhận an bình, lối vào đáng yêu tới cái không biết, lời tạm biệt vui vẻ với những bạn cũ, với thế giới cũ. Không nên có bất kì bi kịch nào trong nó...

Bắt đầu với thiền, và mọi thứ sẽ trưởng thành trong bạn - im lặng, chân thành, phúc lạc, nhạy cảm. Và bất kì cái gì tới từ thiền, cố đem nó vào sự sống. Chia sẻ nó, vì mọi thứ được chia sẻ đều phát triển nhanh. Và khi bạn đã đạt tới điểm chết, bạn sẽ biết không có chết. Bạn có thể nói lời tạm biệt, không có nhu cầu về bất kì nước mắt buồn nào - có thể nước mắt của vui vẻ, nhưng không buồn.¹

Mối quan hệ giữa thuốc và thiền là gì?

Từ ‘thiền - meditation’ và từ ‘thuốc - medicine’ bắt nguồn từ cùng một gốc. Thuốc ngụ ý cái chữa lành về thể

chất, còn thiên ngụ ý cái chữa lành về hồn. Cả hai đều là những năng lực chữa lành.

Điều khác cần nhớ: từ ‘healing - chữa lành’ và từ ‘whole - toàn thể’ cũng bắt nguồn từ cùng gốc. Được chữa lành đơn giản ngụ ý là toàn thể, không thiếu bất kì cái gì. Nghĩa rộng khác của từ này - từ ‘holy - linh thiêng’ cũng có cùng gốc. Chữa lành, toàn thể, linh thiêng là không khác biệt về gốc của chúng.

Thiên chữa lành, làm bạn thành toàn thể, và là toàn thể tức là linh thiêng.

Tính linh thiêng không liên quan gì tới việc thuộc vào bất kì tôn giáo nào, thuộc vào bất kì nhà thờ nào. Nó đơn giản ngụ ý rằng bên trong bạn, bạn là toàn thể, đầy đủ; không cái gì thiếu, bạn được hoàn thành. Bạn là điều mà sự tồn tại muốn bạn là vậy. Bạn đã nhận ra tiềm năng của bạn...

Tôn giáo là cuộc hành trình hướng nội, và thiên là con đường. Điều thiên thực tại làm là, nó đem bạn, ý thức của bạn, vào sâu nhất có thể được. Ngay cả thân thể riêng của bạn trở thành cái gì đó bên ngoài. Ngay cả tâm trí riêng của bạn trở thành cái gì đó bên ngoài. Ngay cả tâm riêng của bạn - cái rất gần với trung tâm của sự hiện hữu của bạn - trở thành bên ngoài. Khi thân thể, tâm trí và tâm của bạn, tất cả ba, được thấy là ở bên ngoài, bạn đã đi tới chính trung tâm của sự tồn tại của bạn.

Việc đi tới trung tâm này là sự bùng nổ vô cùng làm biến đổi mọi thứ. Bạn sẽ không bao giờ là cùng con người cũ nữa, vì bây giờ bạn biết thân thể chỉ là lớp vỏ bên ngoài; tâm trí ở bên trong chút ít nhưng không thực sự là cốt lõi bên trong của bạn; tâm có chút ít bên trong hơn, nhưng vẫn không

phải là trung tâm bên trong nhất. Bạn không đồng nhất với tất cả ba điều này.

Bạn bắt đầu cảm thấy, lần đầu tiên, được kết tinh... không phải là con người mờ nhạt mà bạn bao giờ cũng đã vậy. Lần đầu tiên bạn bắt đầu cảm thấy một năng lượng mệnh mông, năng lượng không cạn mà bạn chưa biết tới. Lần đầu tiên bạn biết rằng chết sẽ xảy ra chỉ cho thân thể, cho tâm trí, cho tâm, nhưng không cho bạn.

Bạn là vĩnh hằng. Bạn bao giờ cũng ở đây, và bạn bao giờ cũng sẽ ở đây - trong hình dạng khác, và chung cuộc trong trạng thái vô hình dạng. Nhưng bạn không thể nào bị phá huỷ - bạn là bất khả huỷ diệt. Điều đó lấy đi mọi sợ hãi bạn. Và biến mất của sợ là xuất hiện của tự do. Biến mất của sợ là xuất hiện của yêu. Bây giờ bạn có thể chia sẻ. Bạn có thể cho bao nhiêu tuỳ ý, vì bạn bây giờ ở tại cội nguồn không cạn của nước sống...

Thiền làm cho bạn thành toàn thể, làm cho bạn thành linh thiêng, và làm cho bạn thành cội nguồn không cạn cho mọi người đang đói, khát, đang tìm kiếm, đang tìm tòi, đang dò dẫm trong bóng tối. Bạn trở thành ánh sáng... Thiền là cách để làm chủ hiện hữu riêng của bạn. Không Thượng đế nào được cần, không giáo lí vấn đáp nào được cần, không sách thánh nào được cần. Không người nào được cần để trở thành người Ki tô giáo hay người Do Thái hay người Hindu giáo - mọi điều đó là cực kì vô nghĩa. Mọi điều được cần là tìm ra trung tâm của bạn, và thiền là cách đơn giản nhất để tìm thấy nó.

Nó sẽ làm cho bạn thành toàn thể, khoẻ mạnh về tâm linh, và nó sẽ làm cho bạn thành giàu đến mức bạn có thể phá

huỷ mọi nghèo nàn tâm linh của thế giới. Và đó là cái nghèo thực sự.

Cái nghèo của thân thể vật lí trong thức ăn, trong quần áo, trong chỗ trú ngụ, có thể dễ dàng được giúp đỡ bởi khoa học và công nghệ. Nhưng khoa học và công nghệ không thể giúp cho bạn phúc lạc được - điều đó ở ngoài phạm vi của chúng. Và bạn có thể có mọi thứ mà thế giới có thể cung cấp, nhưng nếu bạn không có an bình, chân thành, im lặng, cực lạc, bạn sẽ vẫn còn nghèo.

Thực ra, bạn sẽ cảm thấy cái nghèo của bạn hơn bao giờ hết, vì tương phản sẽ có đó. Bạn đang sống trong cung điện vàng, và bạn biết bạn là kẻ ăn xin. Cung điện vàng sẽ trở thành sự tương phản: bây giờ bạn có thể thấy bên trong chẳng có gì, bạn chỉ là trống rỗng.

Đó là lí do tại sao khi nhân loại trở nên thông minh hơn, chín chắn hơn, ngày càng nhiều người bắt đầu cảm thấy vô nghĩa, ngày càng nhiều người bắt đầu cảm thấy sống là ngẫu nhiên, rằng liên tục sống là vô tích.

Những phát triển mới nhất trong triết học ở phương Tây tất cả đều chỉ ra một điều, rằng có lẽ tự tử là giải pháp duy nhất. Và tất nhiên, nếu bạn không biết thế giới bên trong của bạn, và bạn có mọi thứ có sẵn mà thế giới bên ngoài có thể trao cho bạn, tự tử sẽ dường như là giải pháp duy nhất.

Thiên có thể làm cho bạn thành giàu có bên trong. Thế thì tự tử nằm ngoài vấn đề này; cho dù bạn muốn phá huỷ bản thân bạn, không có cách nào. Sự hiện hữu của bạn là không thể bị huỷ diệt. Và biết tới tính bất tử này là tự do lớn lao - tự do với chết, với bệnh, với tuổi già. Mọi điều này sẽ tới và đi,

nhưng bạn vẫn còn không bị đụng chạm tới, không bị xây sát. Khoẻ mạnh bên trong của bạn là ở bên ngoài mọi bệnh.

Và nó có đó, chỉ cần được phát hiện ra.²

Y học, sinh lí học, tâm lí học là rất không chín chắn theo nghĩa rằng chúng chỉ làm công việc của chúng trên bề ngoài của con người - chúng không tìm ra con đường đi tới trung tâm của con người. Và vì chúng không chấp nhận sự tồn tại của ý thức nào đó bên ngoài tâm trí, của ý thức nào đó bên ngoài chết, chúng hoàn toàn bị đóng, bị định kiến chống lại toàn thể nỗ lực mệnh mông mà các nhà huyền bí đã thực hiện khi tìm trung tâm của ý thức.

Nhiều lần những chẩn đoán của nhà sinh lí học hay bác sĩ điều trị có thể tuyệt đối sai bởi lí do đơn giản là cái nhìn không đủ toàn diện. Ông ấy hiểu con người chỉ như vật chất, và tâm trí chỉ là sản phẩm phụ của vật chất, hiện tượng hình bóng chẳng có gì bên ngoài nó, không có gì vĩnh hằng, không có gì sẽ còn lại mãi mãi. Họ đã tạo ra bức tranh về con người điều làm phát sinh thất vọng trong những người thông minh. Và vì sự bác bỏ thẳng thừng của họ mà cách tiếp cận của họ là không khoa học; nó mê tín như mê tín của bất kì người tôn giáo hay chính khách cuồng tín khác.

Khoa học không có quyền phủ nhận ý thức chừng nào nó chưa thám hiểm bầu trời bên trong của tâm thức con người và đã thấy rằng đây chỉ là chất liệu mơ, không phải là thực tại mà chỉ là cái bóng.

Họ đã không thám hiểm - họ đơn giản giả định. Chủ nghĩa duy vật là giả định, là mê tín của thế giới khoa học,

cũng như Thượng đế, cõi trời và địa ngục là mê tín của thế giới tôn giáo.

Khoa học chưa là khoa học thuần khiết và nó không thể là vậy được, vì nhà khoa học chưa hồn nhiên, chưa phi định kiến, chưa sẵn sàng đi cùng chân lí mặc cho bản thân ông ấy và ước định của ông ấy.³

Thầy đã nói về nhu cầu y học phương Tây coi con người như một cơ thể toàn thể, và rằng con người cần không chỉ chữa trị phần bị ốm. Thầy có thể bình luận thêm về điều này được không?

Chẳng hạn, bạn bị đau đầu; họ sẽ cho bạn viên “Aspro”. Aspro không phải là việc chữa bệnh, nó đơn giản làm cho bạn không nhận biết về triệu chứng này. Thuốc aspirin không phá huỷ đau đầu; nó đơn giản không cho phép bạn biết về điều đó. Nó làm lẫn lộn bạn. Đau đầu vẫn còn đó nhưng bạn không còn biết về nó. Điều đó tạo ra một loại quên lãng.

Nhưng tại sao ngay chỗ đầu tiên đau đầu có đó? Y học bình thường không bận tâm về điều đó. Nếu bạn tới bác sĩ ông ấy không bị bận tâm tại sao ngay chỗ đầu tiên bạn bị đau đầu. Bạn có đau đầu! - vấn đề thật đơn giản cho ông ấy: “Triệu chứng có đó, uống thuốc này đi - thuốc nào đó, hoá chất nào đó - và triệu chứng đó sẽ biến mất.” Đau đầu có thể biến mất và bạn có thể có dạ dày bị rối loạn vào hôm sau; triệu chứng khác đã bật ra.

Con người là một, con người là một toàn bộ - một thể thống nhất hữu cơ. Bạn có thể đẩy vấn đề sang bên, nó sẽ tự khẳng định nó từ phía kia. Có thể mất thời gian để đi sang phía kia, để du hành tới điểm đó, nhưng điều đó nhất định tới. Và thế rồi bị đẩy từ phía kia nó lại chuyển sang phía khác... và con người có nhiều phía. Nó cứ bị đẩy từ góc nọ sang góc kia mãi.

Từ mọi điều này bạn trở thành ngày một ốm hơn là khoẻ mạnh. Và đôi khi việc xảy ra là bệnh rất bé trở thành bệnh lớn. Chẳng hạn, nếu đau đầu không được phép, rồi đau dạ dày cũng không được phép, rồi đau lưng cũng không được phép, và *không* cái đau nào được phép, ngay lập tức cái đau tới và bạn uống cái gì đó và bạn chặn nó lại... Nếu trong nhiều năm bạn tiếp diễn với đề nén này - đây là đề nén - thế thì một ngày nào đó mọi bệnh đó sẽ tụ hội lại với nhau, tự khẳng định chúng theo cách có tổ chức hơn. Nó có thể trở thành ung thư. Mọi cái đó đã tụ tập lại với nhau và bây giờ nó khẳng định bản thân nó gần như vụn vỡ.

Tại sao chúng ta vẫn chưa có khả năng tìm ra thuốc cho ung thư? Có thể ung thư là một cách diễn đạt của mọi bệnh bị đè nén của con người. Chúng ta biết cách đè nén một bệnh riêng lẻ từ trước tới giờ; bây giờ đây không phải là một bệnh riêng lẻ nữa, đây chính là cuộc tấn công tập thể. Nó là cuộc tấn công toàn bộ - mọi bệnh đã đi cùng nhau, nắm tay nhau. Chúng đã tạo ra quân đội... và chúng tấn công bạn. Đó là lí do tại sao thuốc thất bại; dường như không có khả năng nào ngay bây giờ tìm ra được thuốc nào.

Ung thư là bệnh mới. Nó không tồn tại trong các xã hội nguyên thủy. Tại sao? - người ta phải đã hỏi tại sao nó đã không tồn tại trong các xã hội nguyên thủy - vì người nguyên

thủy không đè nén, không có nhu cầu. Đây là *sự nổi loạn* của chính hệ thống của bạn. Nếu bạn không đè nén, không có nhu cầu về bất kì nổi loạn nào. Những điều nhỏ bé xảy ra và qua đi.

Thái độ tôn giáo là tìm, không phải triệu chứng mà là nguồn gốc. Đó là điều tôi gọi là ‘tâm lí của chư phật’. Nếu bạn có đau đầu, đó không phải là ốm của bạn, đó không phải là bệnh của bạn. Thực ra, đó là tín hiệu từ thân thể bạn rằng cái gì đó đang đi sai trong cội nguồn - chạy về cội nguồn đi! Tìm ra cái gì đang đi sai. Cái đầu đơn giản cho bạn một tín hiệu, một tín hiệu nguy hiểm, một báo động: “Lắng nghe thân thể đi. Cái gì đó đang sai đây, mình đang làm cái gì đó không đúng rồi; cái đang phá huỷ sự hài hoà của thân thể. Đừng làm nó thêm nữa; nếu không đau đầu sẽ liên tục nhắc nhở.”

Đau đầu không phải là bệnh, và đau đầu không phải là kẻ thù của bạn - nó là bạn của bạn đây. Nó đang phục vụ bạn. Điều rất, rất bản chất cho sự tồn tại của bạn là thân thể nên báo động cho bạn khi cái gì đó đi sai. Thay vì thay đổi cái sai đó, bạn đơn giản tắt báo động đi - bạn uống viên Aspro. Điều này là ngớ ngẩn. Đây là điều đang xảy ra trong y học và đây là điều đang xảy ra trong trị liệu tâm lí - chữa trị triệu chứng.

Đó là lí do tại sao điều bản chất bị bỏ lỡ. Điều bản chất là: nhìn vào nguồn gốc. Lần sau bạn có đau đầu, thử một kĩ thuật thiền nhỏ, chỉ bằng thực nghiệm; thế rồi bạn có thể đi tới các bệnh lớn hơn và triệu chứng lớn hơn.

Khi bạn đau đầu thử một thực nghiệm nhỏ. Ngồi im lặng và quan sát nó, nhìn vào nó - không như bạn đang nhìn vào kẻ thù, không. Nếu bạn nhìn vào nó như kẻ thù của bạn, bạn sẽ không có khả năng nhìn đúng. Bạn sẽ né tránh - không ai nhìn thẳng vào kẻ thù; người ta né tránh, người ta có

khuynh hướng né tránh. Nhìn vào nó như người bạn của bạn vậy. Nó là bạn của bạn đấy, nó đang phục vụ bạn. Nó đang nói, “Cái gì đó sai rồi - nhìn vào trong nó đi.” Chỉ ngồi im lặng và nhìn vào trong đau đầu mà không ý tưởng nào về việc dùng nó, không ham muốn rằng nó phải biến mất, không xung đột, không tranh đấu, không đối kháng. Chỉ nhìn vào trong nó, vào trong cái nó đang là vậy.

Quan sát đi, để xem liệu có thông báo bên trong nào đó mà cái đau đầu có thể trao cho bạn không. Nó có thông báo mã hoá đấy. Và nếu bạn nhìn một cách im lặng, bạn sẽ ngạc nhiên. Nếu bạn nhìn một cách im lặng, ba điều sẽ xuất hiện. Thứ nhất: bạn càng nhìn vào nó, nó sẽ càng trở nên nhức nhối hơn. Và thế thì bạn sẽ có đôi chút phân vân: “Làm sao điều này có ích nếu cái đau cứ nhức nhối thêm thế này?” Nó trở thành nhức nhối thêm vì bạn đã né tránh nó. Nó có đó nhưng bạn đã né tránh nó; bạn đã kìm nén - thậm chí không có aspirin bạn vẫn kìm nén nó. Khi bạn nhìn vào nó, việc kìm nén biến mất. Cái đau đầu sẽ đi tới sự nhức nhối tự nhiên của nó. Thế thì bạn đang nghe thấy nó với đôi tai thông suốt, không bông nút lỗ tai; nó sẽ rất nhức nhối.

Điều thứ nhất: nó sẽ trở nên nhức nhối. Nếu nó trở nên nhức nhối, bạn có thể được thoả mãn rằng bạn đang nhìn đúng. Nếu nó không trở nên nhức nhối, thế thì bạn chưa nhìn đâu; bạn vẫn còn né tránh. Nhìn vào nó đi - nó trở nên nhức nhối. Đó là chỉ dẫn đầu tiên rằng có, nó đang trong cái nhìn của bạn.

Điều thứ hai sẽ là ở chỗ nó sẽ trở thành một điểm nhỏ hơn; nó sẽ không lan rộng trên khoảng lớn hơn. Đầu tiên bạn nghĩ, “Đây là toàn bộ việc đau đầu của mình.” Bây giờ bạn sẽ thấy nó không phải là toàn bộ cái đau, nó chỉ là một vùng

nhỏ. Đó cũng là một chỉ dẫn rằng bây giờ bạn đang nhìn chăm chú sâu hơn vào trong nó. Cảm giác đau đầu lan toả chỉ là thủ thuật - đó là cách để né tránh nó. Nếu nó ở một điểm thế thì nó sẽ còn nhức nhối hơn. Cho nên bạn tạo ra ảo tưởng rằng toàn bộ đầu đang đau, lan rộng khắp đầu, thế thì nó không mãnh liệt ở bất kì điểm nào. Đây là thủ thuật chúng ta thường chơi.

Nhìn vào trong nó đi, và bước thứ hai sẽ là ở chỗ nó đi tới nhỏ hơn, nhỏ hơn nữa, nhỏ mãi. Và một khoảnh khắc tới khi nó chỉ là chính một điểm bằng đầu kim - rất sắc nhọn, sắc nhọn vô cùng, rất đau đớn. Bạn chưa bao giờ thấy cái đau như vậy trong đầu - nhưng rất nhiều điều được hàm chứa vào trong một chỗ nhỏ. Cứ nhìn vào trong nó.

Và thế rồi điều thứ ba và là điều quan trọng nhất xảy ra. Nếu bạn cứ nhìn vào điểm này khi nó thành rất nhức nhối và bị hạn chế và bị tập trung vào một điểm, nhiều lần bạn sẽ thấy rằng nó biến mất. Khi cái nhìn của bạn là hoàn hảo thì nó sẽ biến mất. Và khi nó biến mất thì bạn sẽ có thoáng nhìn về nơi nó tới - nguyên nhân là gì. Nó sẽ xảy ra nhiều lần. Lần nữa nó có đó. Cái nhìn của bạn không còn cái tỉnh táo đó, cái tập trung đó, cái chăm chú đó - nó sẽ quay lại. Bất kì khi nào cái nhìn của bạn *thực sự* có đó, nó sẽ biến mất; và khi nó biến mất, lần đằng sau nó là nguyên nhân. Và bạn sẽ ngạc nhiên: tâm trí bạn sẵn sàng để lộ nguyên nhân đó là gì.

Có thể có cả nghìn lẻ một nguyên nhân. Có những nguyên nhân khác nhau. Cùng một báo động được đưa ra vì hệ thống báo động là đơn giản. Không có nhiều hệ thống báo động trong thân thể bạn. Với những nguyên nhân khác nhau có thể cho cùng một báo động. Bạn có thể vừa mới giận dỗi thôi và bạn đã chưa diễn đạt nó. Đột nhiên, giống như khai lộ,

nó sẽ đứng đó. Bạn sẽ thấy mọi giận mà mình đã từng mang theo, mang theo... giống như mủ bên trong bạn. Bây giờ thì quá lắm, và cơn giận đó muốn trào ra. Nó cần tẩy rửa. Thì tẩy rửa đi! - và ngay lập tức bạn sẽ thấy cái đầu đầu đã biến mất. Và không cần phải thuốc aspirin, không cần trị liệu gì.*

* Thiền động của Osho

Thiền Động kéo dài một giờ và có năm giai đoạn. Nó có thể được tập một mình, nhưng năng lượng sẽ mạnh hơn nếu nó được thực hiện trong nhóm. Nó là kinh nghiệm cá nhân cho nên bạn nên quên người khác quanh bạn và cứ nhắm mắt trong cả phiên, tốt hơn cả là dùng khăn bịt mắt. Tốt nhất là tập khi bụng trống rỗng và mặc quần áo chùng lỏng, thoải mái.

Giai đoạn thứ nhất: 10 phút

Hít vào thở ra nhanh qua mũi, để cho hơi thở được dồn dập và hỗn loạn. Hơi thở nên đi sâu vào bên trong phổi. Thở nhanh hết mức nhưng vẫn phải bảo đảm việc thở sâu. Làm điều này một cách toàn bộ hết mức bạn có thể; không căng cứng thân thể, phải bảo đảm cổ và vai vẫn còn thả lỏng. Tiếp tục cho tới khi bạn trở thành đúng việc thở, cho phép việc thở được hỗn loạn (điều đó nghĩa là không theo cách ổn định, dự kiến trước được). Một khi năng lượng của bạn chuyển động, nó sẽ bắt đầu làm cho thân thể bạn chuyển động. cho phép những chuyển động thân thể được xảy ra, dùng chúng để giúp bạn tạo nên nhiều năng lượng hơn. Việc vung vẩy tay và thân thể theo cách tự nhiên sẽ giúp cho năng lượng của bạn dâng lên. Cảm thấy năng lượng dâng lên, không buông bỏ trong giai đoạn đầu tiên và đừng bao giờ làm chậm đi.

Giai đoạn thứ hai: 10 phút

Tuân theo thân thể bạn. Để thân thể bạn được tự do bày tỏ bất kì cái gì nó muốn... bột phát!... để cho thân bạn nắm quyền điều hành. Để cho mọi thứ cần được tung ra. Hoàn toàn phát rồ... hát, gào thét, cười, hét, khóc, nhảy, rung lắc, múa, đá và xoay tròn người. Không giữ lại gì, để cho toàn bộ thân bạn chuyển động. Một chút ít hành động thường giúp cho bạn bắt đầu.

Đừng bao giờ để cho tâm trí bạn can thiệp vào cái đang xảy ra. Nhớ phải toàn bộ với thân bạn.

Giai đoạn thứ ba: 10 phút

Để cho cổ và vai bạn được thả lỏng, giơ cả hai tay lên cao hết mức nhưng không khoá khuỷu tay. Tay vẫn giơ cao, nhảy lên xuống và hô mật chú hoo!...hoo!...hoo! thật sâu hết mức, đi từ tận đáy bụng. Mỗi lần bạn tiếp sà bằng bàn chân (phải chắc chắn gót chân chạm sàn), để cho âm thanh đập sâu vào trung tâm dục. Cho ra mọi cái bạn có, vét cạn bạn hoàn toàn.

Giai đoạn thứ tư: 15 phút

Đừng lại! Co cứng bản thân bạn tại bất kì tư thế nào hiện có. Đừng sắp đặt lại thân thể theo bất kì cách nào. Chỉ một cái ho, một chuyển động, bất kì cái gì cũng sẽ làm tiêu tán luồng năng lượng và cố gắng sẽ bị mất. Là nhân chứng cho mọi điều đang xảy ra cho bạn.

Giai đoạn thứ năm: 15 phút

Mở hội!... với âm nhạc và vũ điệu bày tỏ bất kì cái gì có đó. Mang theo cái sinh động của bạn trong cả ngày.⁴

Vẫn còn là nhân chứng. Đừng bị mất. Rất dễ bị mất. Trong khi bạn đang thở, bạn có thể quên mất. Bạn có thể trở thành một với việc thở nhiều đến mức bạn có thể quên nhân chứng đi. Nhưng thế thì bạn làm lỡ vấn đề. Thở nhanh, sâu nhất có thể được, đem toàn bộ năng lượng của bạn vào nó, những vẫn còn là nhân chứng. Quan sát điều đang xảy ra, dường như bạn chỉ là khán giả, dường như toàn bộ vấn đề đang xảy ra cho ai đó khác, dường như toàn bộ sự việc đang xảy ra trong thân thể và tâm thức chỉ định tâm và nhìn. Việc chứng kiến này phải được thực hiện trong cả ba bước. Và khi mọi việc dừng lại, và trong bước thứ tư bạn đã trở thành bất hoạt hoàn toàn, đông cứng, thế thì sự tỉnh táo này sẽ lên tới đỉnh của nó.⁵

Và khi cơn giận đã biến mất, một phẩm chất hoàn toàn khác của tình trạng khoẻ mạnh sẽ nảy sinh trong bạn mà không bao giờ nảy sinh được từ aspirin. Aspirin kìm nén - giận vẫn còn tiềm ẩn bên trong bạn, bạo hành vẫn lồng lộn

bên trong bạn. Bạn giữ cho việc báo động bị tắc lại, có vậy thôi. Chẳng cái gì thay đổi, chỉ báo động là không còn có đó.

Điều này tiếp diễn mãi, và nó trở nên ngày càng tích lũy lại. Nó có thể gây cho bạn ung nhọt, nó có thể gây cho bạn bệnh lao - một ngày nào đó nó có thể gây cho bạn ung thư. Khi một lượng lớn được thu thập lại, có thay đổi về chất. Có một giới hạn nào đó để thân thể dung thứ cho bất kì cái gì, vượt ra ngoài giới hạn đó, thân thể bắt đầu cảm thấy ốm. Đây cũng là trường hợp với tâm trí. Và bạn đừng bao giờ nghĩ thân thể và tâm trí là hai điều tách biệt; chúng không tách biệt đâu. Con người là thân thể-tâm trí, tâm thân.⁶

Đây là việc thiền trong đó bạn phải liên tục tỉnh táo, có ý thức, nhận biết, về bất kì điều gì bạn làm. Nếu bạn cảm thấy đau, chú ý vào nó, đừng làm gì. Chú ý là lưỡi kiếm vĩ đại - nó chém đi mọi thứ. Bạn đơn giản chú ý tới chỗ đau.

Chẳng hạn, bạn đang ngồi im lặng trong phần cuối của phiên thiền, bất động, và bạn cảm thấy nhiều vấn đề trong thân thể. Bạn cảm thấy rằng chân đang tê dại, có cái gì ngứa ngáy trong bàn tay, bạn cảm thấy kiến đang bò trên thân thể. Nhiều lần bạn đã nhìn mà không có kiến. Cái bò là ở bên trong, không phải ở bên ngoài. Bạn phải làm gì? Bạn cảm thấy chân tê dại? - mang tính quan sát, chỉ để toàn bộ sự chú ý của bạn vào đó. Bạn cảm thấy ngứa ngáy sao? - đừng gãi. Điều đó chẳng ích gì. Chỉ để sự chú ý của bạn vào. Thậm chí không mở mắt ra nữa. Chỉ để sự chú ý của bạn hướng vào bên trong, và chỉ đợi và quan sát. Trong vài giây, cái ngứa ngáy sẽ biến mất. Bất kì cái gì xảy ra - cho dù bạn cảm thấy đau, đau nhói trong dạ dày hay trong đầu. Điều đó xảy ra vì trong thiền toàn thân thay đổi. Nó thay đổi hoá chất của bạn. Những điều

mới bắt đầu xảy ra và thân thể trong hỗn loạn. Đôi khi dạ dày sẽ bị ảnh hưởng, vì trong dạ dày bạn đã kìm nén nhiều xúc động, và chúng tất cả đều bị khuấy động. Đôi khi bạn sẽ cảm thấy muốn nôn, mửa. Đôi khi bạn sẽ cảm thấy đau nhói trong đầu vì việc thiền đang làm thay đổi cấu trúc bên trong của bộ não của bạn. Trải qua việc thiền, bạn thực sự trong hỗn loạn. Chẳng mấy chốc, mọi sự sẽ lắng đọng. Nhưng đang lúc hiện tại, mọi thứ sẽ bị bất ổn.

Vậy bạn định làm gì? Bạn đơn giản nhìn cái đau trong đầu, quan sát nó. Bạn là người quan sát. Bạn chỉ quên rằng bạn là người làm, và dần dần, mọi thứ sẽ lắng lại, và sẽ lắng xuống một cách đẹp đẽ và duyên dáng đến mức bạn không thể nào tin được trừ phi bạn biết nó. Không chỉ cái đau biến mất khỏi đầu - vì năng lượng tạo ra cái đau, nếu được quan sát, sẽ biến mất - cùng năng lượng ấy trở thành vui thú. Năng lượng thì vẫn là một.

Đau đớn hay vui thú là hai chiều của cùng một năng lượng. Nếu bạn có thể vẫn còn im lặng ngồi và chú ý tới những điều phân tán, mọi phân tán biến mất. Và khi tất cả sự phân tán biến mất, bạn đột nhiên trở nên nhận biết rằng toàn thân đã biến mất.⁷

Osho đã cảnh báo chống lại việc biến cách tiếp cận chứng kiến này thành sự cuồng tín khác. Nếu các triệu chứng vật lý khó chịu - đau nhức hay buồn nôn - vẫn còn dai dẳng quá ba hay bốn ngày của việc thiền hàng ngày, không cần phải là kẻ tự bạo - đi kiểm lời khuyên y tế đi. Điều này áp dụng cho mọi kỹ thuật thiền của Osho.

Theo cách hiểu của thầy, khoẻ mạnh thực sự nghĩa là gì?

Khoẻ mạnh thực sự phải xảy ra đâu đó ở bên trong bạn, trong tính chủ thể của bạn, trong tâm thức của bạn, vì tâm thức không biết sinh, không biết tử. Nó là vĩnh hằng. Và khoẻ mạnh trong tâm thức nghĩa là: thứ nhất, tỉnh thức; thứ hai, hài hoà; thứ ba, cực lạc; và thứ tư, từ bi. Nếu bốn điều này được đáp ứng, người ta là khoẻ mạnh bên trong. Và tính chất sannyas có thể hoàn thành tất cả bốn điều này. Nó có thể làm cho bạn nhận biết hơn, vì mọi kỹ thuật thiền là những phương pháp làm cho bạn nhận biết hơn, là những phương cách để kéo bạn ra khỏi giấc ngủ siêu hình của bạn. Và nhảy múa, ca hát, hân hoan, có thể làm cho bạn hài hoà hơn. Có một khoảnh khắc khi vũ công biến mất và chỉ vũ điệu còn lại. Trong không gian hiếm hoi đó người ta cảm thấy hài hoà. Khi ca sĩ hoàn toàn bị quên mất và chỉ bài ca còn lại, khi không có trung tâm nào vận hành như cái 'tôi' - cái 'tôi' hoàn toàn vắng bóng - và bạn trong một luồng, tâm thức tuôn chảy đó là hài hoà.

Và thức tỉnh cùng hài hoà tạo ra khả năng cho cực lạc xảy ra. Cực lạc ngụ ý vui vẻ tối thượng, không thể diễn tả nổi; không lời nào thích hợp để nói bất kỳ cái gì về nó. Và khi người ta đã đạt tới cực lạc; khi người ta đã biết tới cái đỉnh tối thượng của vui vẻ, từ bi tới như hệ quả. Khi bạn có vui vẻ đó, bạn thích chia sẻ nó; bạn không thể tránh được việc chia sẻ, chia sẻ là điều không tránh khỏi. Nó là hệ quả logic của việc có. Nó bắt đầu tràn ngập; bạn không cần làm bất kỳ cái gì. Nó bắt đầu xảy ra theo cách riêng của nó.

Bốn điều này là bốn cột trụ của khoẻ mạnh bên trong. Đạt tới nó đi. Nó là quyền tập ẩm của chúng ta, chúng ta chỉ phải đòi lấy nó.⁸

Khoẻ mạnh được ngụ ý là gì? Điều này chúng ta phải cố hiểu. Bình thường, nếu chúng ta hỏi bác sĩ trị liệu định nghĩa của khoẻ mạnh là gì, ông ấy sẽ chỉ nói rằng khoẻ mạnh là thiếu vắng ốm bệnh. Nhưng định nghĩa này có tính phủ định. Điều không may là chúng ta phải định nghĩa khoẻ mạnh dưới dạng ốm. Khoẻ mạnh là thứ khẳng định, trạng thái khẳng định. Ốm là phủ định. Khoẻ mạnh là bản tính của chúng ta; ốm là đột nhập vào tự nhiên. Cho nên điều rất lạ là chúng ta phải định nghĩa khoẻ mạnh dưới dạng ốm.

Điều đó chúng ta phải định nghĩa chủ nhà dưới dạng của khách - điều này rất kì lạ. Khoẻ mạnh cùng tồn tại với chúng ta; ốm thỉnh thoảng tới. Khoẻ mạnh đi cùng chúng ta từ lúc sinh; ốm là hiện tượng bề ngoài. Nhưng nếu chúng ta hỏi bác sĩ điều trị nghĩa của khoẻ mạnh là gì, ông ấy chỉ có thể nói rằng khoẻ mạnh hiện diện khi ốm thiếu vắng. Paracelsus thường nói rằng cách diễn giải này là sai - rằng khái niệm về khoẻ mạnh cần được định nghĩa một cách khẳng định. Nhưng làm sao chúng ta có thể đi tới một định nghĩa khẳng định, một cách diễn giải về khái niệm khoẻ mạnh mang tính sáng tạo?

Paracelsus thường nói, “Chùng nào chúng ta chưa biết trạng thái hài hoà bên trong mình, chúng ta nhiều nhất chỉ có thể làm nhẹ bạn khỏi ốm - vì hài hoà bên trong là nguồn gốc của khoẻ mạnh của bạn. Nhưng khi chúng ta làm nhẹ bạn khỏi khỏi bệnh này, bạn lập tức mắc bệnh khác, vì chẳng cái gì đã được làm đối với hài hoà bên trong của bạn. Sự kiện

thành vấn đề là ở chỗ chính hài hoà bên trong của bạn cần phải được hỗ trợ.”⁹

Chỉ có một loại khoẻ mạnh - bạn không cần bất kì tính từ nào cho nó. Nếu ai đó hỏi, “Anh có khoẻ mạnh không?” bạn nói, “Tôi hoàn toàn khoẻ mạnh.” Người đó không hỏi bạn, “Loại khoẻ mạnh nào?” Nếu người đó hỏi bạn, “Loại khoẻ mạnh nào?” bạn sẽ ngạc nhiên. Bạn sẽ nói, “Đơn giản khoẻ mạnh! Khỏe mạnh chỉ là khoẻ mạnh, cảm giác khoẻ mạnh, rằng chẳng cái gì sai, mọi sự chạy êm, rằng tôi hạnh phúc, rằng tôi không thể nào nghĩ được mọi sự có thể tốt hơn thế này.”

Có nhiều loại khoẻ mạnh không? Không, chỉ có một loại: khoẻ mạnh. Nhưng bệnh có cả triệu.

Cùng điều này là trường hợp với chân lí: chân lí là một. Nhưng dối trá có cả triệu vì dối trá tùy thuộc vào bạn; bạn có thể liên tục bịa ra bao nhiêu tùy ý. Bệnh tùy thuộc vào bạn. Bạn có thể liên tục sống sai, ăn đồ sai, làm việc sai, và bạn có thể liên tục tạo ra những bệnh mới.

Khoẻ mạnh là như nhau - bao giờ cũng mới, nhưng nó bao giờ cũng như nhau. Bạn có thể gọi nó là cái cổ đại nhất vậy mà nó vẫn gần nhất, mới nhất.

Năm nghìn năm trước đây ai đó đã khoẻ mạnh, và bây giờ bạn khoẻ mạnh; bạn có cho rằng sẽ có khác biệt gì đó không? Người đó không mang màu da của bạn, người đó không biết ngôn ngữ của bạn, và năm nghìn năm đã trôi qua; nhưng nếu ai đó đã khoẻ mạnh, dù người đó là bất kì ai, dù ngôn ngữ của người đó là gì, dù màu da người đó là gì, đàn ông hay đàn bà, trẻ hay già - nếu người đó khoẻ mạnh thế thì

ít nhất bạn biết một điều rằng người đó đã khoẻ mạnh. Cảm giác khoẻ mạnh đó bạn có thể trải nghiệm được. Bạn không cần biết gì về người đó - đẹp, xấu, thấp, cao, không thành vấn đề; một điều là tương tự, rằng người đó đã khoẻ mạnh và bạn đang khoẻ mạnh. Kinh nghiệm đích xác là như nhau.

Nhưng bệnh... mọi ngày các bệnh mới liên tục được tạo ra. Có cả triệu bệnh, và sẽ có nhiều bệnh nữa khi con người trở nên sáng tạo hơn.

Bạn không bao giờ đi tới bác sĩ vì bạn cảm thấy khoẻ mạnh, hay bạn có đi? Chẳng hạn “Trong hai tuần tôi đã cảm thấy khoẻ mạnh - cái gì đó phải sai.”

Thực ra ở Trung quốc cổ đại đã có một điều đáng nhớ; có lẽ lúc nào đó trong tương lai điều đó có thể được dùng lại. Khổng Tử đã ghi dấu ấn vào Trung quốc nhiều nhất. Một trong các ý tưởng của ông ấy là... và nó đã được thực hiện, trong nhiều thế kỉ nó vẫn còn vận hành. Ý tưởng đó là: lương y nên được trả tiền để giữ cho bệnh nhân khoẻ mạnh, không phải để chữa trị cho người đó. Nếu lương y được trả tiền cho việc chữa trị bạn thế thì quyền lợi được đảm bảo của ông ta là ở chỗ bạn vẫn còn ốm. Bạn càng ốm càng tốt; càng nhiều người ốm càng tốt. Bạn tạo ra sự lưỡng phân trong tâm trí bác sĩ điều trị.

Trước hết bạn thuyết phục bác sĩ điều trị rằng công việc của ông ta là để giữ cho mọi người khoẻ mạnh: “Chức năng của ông là kéo dài cuộc sống, sức sống, sự trẻ trung của họ.” Nhưng quyền lợi được đảm bảo của bác sĩ lại là ở chỗ nếu mọi người vẫn còn khoẻ mạnh, trẻ trung, không ai ốm, thế thì ông ta sẽ chết đói. Nếu mọi người đều khoẻ mạnh thế thì các bác sĩ sẽ ốm, hoàn toàn ốm, ốm đến chết. Họ sẽ làm gì?

Không, quyền lợi được đảm bảo của bác sĩ đi ngược lại triết lí mà ông ta đã được dạy. Mọi quan tâm của ông ta là ở chỗ mọi người phải còn ốm đi, càng nhiều ốm càng tốt. Do đó bạn sẽ thấy một điều kì lạ: nếu người nghèo ốm, người đó sẽ khoẻ lại sớm hơn người giàu. Kì lạ thật... tại sao người nghèo khoẻ lại sớm? - vì bác sĩ muốn gạt bỏ người đó, người đó là việc phí thời gian không cần thiết...

Ý tưởng của Không Tử có tầm quan trọng lớn; ông ấy nói rằng mọi người nên trả cho lương y tiền lương tháng để giữ cho mình khoẻ mạnh. Nếu người ta vẫn còn khoẻ mạnh trong cả tháng thế thì người đó phải trả một số tiền nào đó cho lương y. Nếu người đó bị ốm thế thì lương tương ứng sẽ bị cắt đi.

Rất lạ lúc ban đầu, vì chúng ta đang làm chính cái đối lập trên khắp trên thế giới - nhưng rất logic, rất lành mạnh. Và theo nhiều cách thức, Không Tử là người lành mạnh. Mọi người nên có bác sĩ điều trị riêng của mình, và người đó nên trả tiền cho bác sĩ điều trị để giữ cho mình khoẻ mạnh, chứ không trả cho việc chữa chạy người đó. Nếu người đó bị ốm thế thì phí tổn do bác sĩ chịu; thuốc thang và mọi chi phí khác - và lương của bác sĩ cũng bị cắt nữa vì ông ta đã không chăm nom cho người đó.

Hàng thế kỉ điều này đã tiếp tục. Và điều đó có tác dụng tốt, cực kì tốt, cho cả hai; cho bác sĩ, cho bệnh nhân, điều đó có tác dụng tốt cho cả hai. Bác sĩ không bị nặng gánh thế. Và bệnh nhân hoàn toàn hạnh phúc vì bây giờ quyền lợi được đảm bảo của bác sĩ không chống lại họ, điều đó thiên về họ.

Cho nên bác sĩ không quan tâm rằng họ phải bị ốm theo bất kì cách nào và phải phụ thuộc vào thuốc. Ông ta sẽ kê đơn nhiều bài tập luyện hơn - đi bộ, bơi, thể thao - để cho họ sẽ

vẫn còn khoẻ mạnh. Và trong nhiều thế kỉ, trong khi ảnh hưởng của Khổng Tử kéo dài, Trung quốc phải đã là nước khoẻ mạnh nhất trên thế giới.¹⁰

Các xã hội phương Tây đã phát triển ra hệ thống y tế tốn kém nhất chưa từng có trước đây. Mọi người chi hàng tỉ đô la mỗi năm cho nó và nó thực sự thành công trong một số lĩnh vực giải phẫu hay trong cấy ghép và ngăn ngừa truyền nhiễm. Nhưng dường như mọi người ốm hơn họ trước đây. Khỏe mạnh là gì?

Y học phương Tây đã coi con người như một đơn vị tách biệt - tách khỏi tự nhiên. Đó là một trong những lỗi lầm lớn nhất đã phạm phải. Con người là một phần của tự nhiên; khoẻ mạnh của người đó không là gì ngoài việc là thoải mái với tự nhiên.

Y học phương Tây lấy quan điểm máy móc về con người, cho nên bất kì ở đâu mà máy móc có thể thành công, nó thành công. Nhưng con người không phải là máy; con người là một thể thống nhất hữu cơ, và con người cần không chỉ việc chữa trị phần bị ốm. Phần ốm chỉ là triệu chứng rằng toàn thể cơ thể đang trải qua khó khăn. Phần ốm chỉ biểu lộ ra điều đó vì nó là chỗ yếu nhất.

Bạn chữa trị phần ốm, bạn thành công... nhưng thế rồi ở đâu đó khác bệnh xuất hiện. Bạn đã ngăn cản bệnh không cho nó tự biểu lộ qua phần ốm; bạn đã làm cho nó mạnh hơn. Nhưng bạn không hiểu rằng con người là một toàn thể; hoặc con người ốm hoặc con người khoẻ mạnh, không có trạng

thái ở giữa hai điều này. Người đó nên được coi như một cơ thể toàn thể. Tôi sẽ nêu cho bạn vài thí dụ có thể làm rõ ràng điều này cho bạn.

Châm cứu đã được phát triển ở Trung quốc gần bảy nghìn năm trước đây nhờ một tai nạn. Một thợ săn định giết một con hươu, nhưng khi mũi tên của người đó đang hướng tới con hươu, một người không biết điều đang xảy ra, đi vào giữa và mũi tên cắm vào chân người này. Người này đã từng bị đau nửa đầu trong cả đời; khoảnh khắc mũi tên cắm vào chân, đau nửa đầu biến mất. Điều này thực là lạ. Không ai đã nghĩ về nó theo cách đó.

Từ tai nạn đó toàn thể châm cứu đã phát triển, và phát triển thành một khoa học đầy đủ. Cho nên nếu bạn đi tới nhà châm cứu và bạn nói, “Cái gì đó sai với mắt tôi, hay cái gì đó sai với đầu tôi, hay cái gì đó sai với gan tôi,” ông ta có thể chẳng bận tâm gì tới gan bạn, đầu bạn hay mắt bạn. Ông ta sẽ nghĩ về toàn bộ cơ thể; ông ta sẽ cố gắng chữa lành *bạn* - không chỉ phần bị ốm đó.

Châm cứu đã tìm ra bảy trăm huyết, những huyết được phát hiện trong thân thể con người. Thân thể con người là hiện tượng sinh-điện, sống. Nó có điện nào đó - do đó chúng ta gọi nó là sinh-điện. Sinh-điện này có bảy trăm huyết trong thân thể, và mỗi huyết liên quan tới phần nào đó của thân thể có thể ở xa hẳn nó. Đó là điều đã xảy ra trong tai nạn kia: mũi tên đã cắm vào một huyết sinh-điện có liên hệ tới đầu, và bệnh đau nửa đầu biến mất.

Châm cứu mang tính toàn thể hơn. Khác biệt này phải được hiểu. Khi bạn coi con người như chiếc máy, bạn lấy cái nhìn bộ phận về người đó. Nếu tay người đó yếu bệnh, bạn chỉ chữa tay thôi; bạn không bận tâm về toàn thân người đó

mà tay chỉ là một phần. Cái nhìn máy móc mang tính bộ phận. Nó thành công, nhưng thành công của nó không phải là thành công thực vì cùng bệnh ấy đã bị đè nén trong tay bởi thuốc, giải phẫu và những thứ khác, bắt đầu bày tỏ bản thân nó ở đâu đó khác dưới dạng còn tồi tệ hơn. Cho nên y học đã phát triển vô cùng; giải phẫu đã trở thành khoa học lớn - nhưng con người vẫn đang chịu nhiều bệnh hơn, nhiều ốm hơn bao giờ.

Thế tiến thoái lưỡng nan này có thể hiểu được. Con người nên được coi như một toàn thể, nên được chữa trị như một đơn vị hữu cơ. Nhưng vấn đề với y học hiện đại, y học phương Tây, là ở chỗ nó không nghĩ bạn có bất kì hồn nào, ở chỗ bạn có bất kì cái gì nhiều hơn cấu trúc thân thể-tâm trí. Bạn cũng là cái máy: mắt bạn có thể được thay thế, tay bạn có thể được thay thế, chân bạn có thể được thay thế - và sớm hay muộn não bạn sẽ được thay thế.

Nhưng bạn có nghĩ nếu chúng ta có thể lấy bộ não của Albert Einstein trong khi ông ấy sắp chết, lấy nó ra trước khi chết là chắc chắn và cấy nó, chẳng hạn vào sọ Giáo hoàng Polack, bạn có nghĩ ông ta sẽ trở thành một Albert Einstein không? Bộ não chỉ là một bộ phận. Ông ta sẽ trở thành một hiện tượng kì lạ, một vật lai giữa Polack và Albert Einstein. Ít nhất ngay bây giờ ông ta người Polack hoàn hảo; thế rồi ông ta sẽ vào trong tình trạng lập lũng, chẳng biết mình là ai - giáo hoàng hay nhà vật lí.

Điều này chúng ta đã làm: chúng ta truyền máu và chúng ta thay đổi các bộ phận khác của mọi người; chúng ta có tim máy. Một người với tim máy không thể là cùng người đó với tim thực, tim đích thực. Người có tim máy sẽ không bất kì cái gì giống như tình yêu. Cho dù người đó có yêu,

người đó sẽ yêu qua tâm trí. Yêu của người đó sẽ là, “Anh nghĩ anh yêu em”; nó sẽ không trực tiếp từ tim, vì người đó không có tim.

Ở Ấn Độ, y học đã phát triển từ gần năm nghìn năm trước. Và bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng bất kì giải phẫu nào chúng ta có ngày nay đều đã được mô tả đích xác bởi Sushrut, một trong những nhà giải phẫu vĩ đại nhất ở phương Đông, trong kinh sách cổ từ năm nghìn đến bảy nghìn năm trước. Nhưng nó đã bị bỏ rơi - và đó là điểm tôi muốn bạn chú ý. Tại sao một khoa học đã phát triển bị bỏ rơi? - vì người ta đã thấy rằng giải phẫu coi con người như cái máy, và con người không phải là máy: cho nên thay vì phá huỷ con người, họ đã bỏ rơi giải phẫu.

Mọi công cụ tinh vi nhất mà giải phẫu dùng được Sushrut mô tả trong kinh sách của ông ấy. Mọi việc mô, ngay cả mổ não, được mô tả thật chi tiết cứ như nó là sách giáo khoa hiện đại về giải phẫu. Nhưng đã bảy nghìn năm... hay ít nhất năm nghìn năm trước. Họ đã phát triển nó tới cùng điểm như chúng ta hiện giờ, và họ phải đã đối diện với cùng vấn đề mà chúng ta đang đối diện. Họ phải đã thấy rằng cái gì đó về cơ bản là sai.

Chúng ta liên tục làm việc nhiều thế... và ốm cùng bệnh liên tục tăng lên. Cho dù chúng ta làm cho một người không ốm, điều đó không ngụ ý người đó khoẻ mạnh. Thiếu vắng ốm không phải là khoẻ mạnh: đó là định nghĩa rất phủ định. Khỏe mạnh phải có cái gì đó khẳng định hơn, vì khoẻ mạnh là điều khẳng định và ốm là điều phủ định. Bây giờ phủ định đang định nghĩa khẳng định.

Khoẻ mạnh là cảm giác về tình trạng phấn chấn mạnh mẽ, toàn thân bạn vận hành tại đỉnh của nó không có rối loạn

nào. Bạn cảm thấy phần chân thể nào đó, hoà làm một thể nào đó với sự tồn tại. Điều đó không xảy ra qua giải phẫu.

Ấn Độ đã bỏ rơi toàn thể khoa học này và đã phát triển một cách tiếp cận khác toàn bộ, ayurveda, điều có nghĩa là khoa học về sống. Điều đó là có ý nghĩa. Ở phương Tây chúng ta gọi nó là y học, và y học đơn giản chỉ ra ốm. Khỏe mạnh không liên quan gì tới y học. Y học ngụ ý toàn thể khoa học được dành cho việc chữa bạn khỏi ốm bệnh.

Ayurveda có cách tiếp cận khác. Nó là khoa học về sống; nó giúp bạn, không chữa ốm bệnh mà ngăn ngừa ốm bệnh không cho xảy ra - giữ bạn khỏe mạnh đến mức ốm bệnh trở thành không thể có được. Cách thức của phương Đông và phương Tây là khác nhau tại điểm này, việc con người là thực thể máy móc hay thực thể tâm linh với tính toàn thể...

Thứ hai, điều y học phương Tây đã làm là làm cho mọi người kém miễn nhiễm đi... Y học thực phải cho bạn việc miễn nhiễm chứ không lấy nó đi. Nó phải làm cho bạn mạnh mẽ hơn, có khả năng tranh đấu với bất kì việc nhiễm khuẩn nào thay vì làm cho bạn yếu đi đến mức bạn thành mong manh với mọi loại nhiễm khuẩn...

Một nhà tâm lí học rất nổi tiếng, Delgado, đã làm việc trên con vật. Ông ấy đã ngạc nhiên biết rằng nếu chuột được cho ăn một bữa mỗi ngày, chúng sống lâu gấp đôi; khoảng sống của chuột được cho ăn hai bữa một ngày bị cắt ngắn đi một nửa. Bản thân ông ấy ngạc nhiên: ăn ít mà sống lâu hơn; ăn nhiều mà sống ít hơn. Bây giờ ông ấy đã đi tới lí thuyết rằng một bữa là hoàn toàn đủ; ngoài ra bạn đang chất nặng cho hệ tiêu hoá, và điều đó gây ra việc cắt bớt khoảng sống của bạn. Nhưng với những người đang ăn năm bữa một ngày

thì sao...? Y học sẽ không cho phép họ chết nhưng sẽ không cho phép họ sống nữa. Họ đơn giản sẽ sống vô vị.

Con người phải xem xét lại mọi truyền thống, mọi nguồn khác nhau; bất kì sự kiện nào đã trở thành sẩn có đều phải được xem xét lại. Một cách tiếp cận y học mới toàn bộ phải được tiến hoá, có lưu ý tới châm cứu, lưu ý tới ayurveda, lưu ý tới y học Hi Lạp, lưu ý tới Delgado và những nghiên cứu của ông ấy - lưu ý tới sự kiện rằng con người không phải là máy. Con người là sinh linh tâm linh đa chiều, và bạn nên đối xử với con người theo cùng cách.

Khoẻ mạnh không nên được định nghĩa một cách phủ định: bạn không có bất kì ốm bệnh nào cho nên bạn là khoẻ mạnh. Khoẻ mạnh phải tìm ra một định nghĩa khẳng định. Tôi hiểu tại sao họ đã không có khả năng tìm ra định nghĩa khẳng định - vì ốm bệnh có tính đối thể, còn cảm giác mạnh mẽ là có tính chủ thể.

Y học Tây phương không chấp nhận rằng có bất kì chủ thể nào trong bạn. Nó chỉ chấp nhận thân thể bạn; nó không chấp nhận *bạn*.

Con người phải được chấp nhận trong tính toàn bộ của mình.

Mọi phương pháp khác đã từng được dùng trên khắp thế giới nên được đem lại trong việc tổng hợp; chúng không chống lại lẫn nhau. Ngay bây giờ chúng đang vận hành dường như chúng chống lẫn nhau. Chúng nên được đem vào sự tổng hợp và điều đó sẽ cho bạn cái nhìn tốt hơn về con người và tốt hơn cho loài người...

Bây giờ người ta biết rõ, đặc biệt bởi giải phẫu não, rằng mọi thứ có trung tâm của nó trong não. Nếu bàn tay bạn

trở nên bị liệt, sẽ là ngu xuẩn mà đi chữa bàn tay; bạn không thể chữa nó được. Thế thì gợi ý duy nhất, gợi ý máy móc, sẽ là chặt nó đi và đặt bàn tay máy vào, cái ít nhất chuyển động được, bạn có thể làm được cái gì đó với nó. Bàn tay này là tuyệt đối vô dụng, nó đã chết. Nó *chưa* chết đâu. Trung tâm nào đó trong đầu bạn điều khiển bàn tay này, và trung tâm đó cần phải được chữa lành. Bàn tay phải không bị chạm vào chút nào; trung tâm đó không làm việc, có vấn đề với trung tâm đó.

Sớm hay muộn toàn bộ y học sẽ trở nên bị chi phối bởi các trung tâm não. Những trung tâm đó giữ kiểm soát mọi điều trong thân thể. Khi cái gì đó đi sai đi ở trung tâm này, điều đó được biểu thị một cách tượng trưng bởi phần ngoài của thân thể. Bạn bắt đầu chữa trị phần ngoài; bạn không đi đủ sâu.

Y học phương Tây hiện đại là bề ngoài. Bạn nên đi tới chính gốc: tại sao bàn tay này đột nhiên trở nên bị liệt? Trung tâm trong não đang gặp rắc rối nào đó, và trung tâm đó có thể được chữa rất dễ dàng. Đó là trung tâm sinh-điện...

Có lẽ khi bạn không cảm thấy phần chân mạnh mẽ đây chỉ là pin của bạn sắp hết - bạn cần việc nạp lại nào đó. Nếu tay bạn đã bị liệt, có lẽ trung tâm đã mất điện của nó; nó có thể được nạp lại. Không thuốc nào được cần, không giải phẫu nào được cần. Bây giờ chúng ta ở vị trí để nhìn vào con người từ những góc độ khác: cách thức các xã hội khác, trong các nền văn hoá khác, ở các thời đại khác, đã chữa trị cho con người. Và đôi khi nếu điều kì lạ dường như là có tác dụng, chúng nên được chấp nhận thay vì bị bác bỏ.

Chẳng hạn, bảy mươi phần trăm bệnh chỉ là trong tâm trí bạn: bạn không có chúng, bạn chỉ nghĩ bạn có chúng. Bây

giờ, cho bạn thuốc đối trị để chữa các bệnh đó là nguy hiểm, vì mọi thuốc đối trị bằng cách này cách khác được kết nối với nhiều chất độc. Nếu bạn bị bệnh, thuốc là tốt; nhưng nếu bạn không bị bệnh nào mà chỉ có ý tưởng, thế thì chữa theo vi lượng liệu pháp là tốt nhất vì nó chẳng gây hại cho bất kì ai. Nó không có gì trong nó, nhưng nó là giúp đỡ lớn lao cho nhân loại. Hàng nghìn người đang được chữa bằng vi lượng liệu pháp.

Vấn đề không phải là liệu vi lượng liệu pháp có là thuốc thực hay không. Vấn đề là: nếu mọi người có bệnh không thật, bạn cần một hệ thống y tế không thật cho họ. Vi lượng liệu pháp chẳng có gì trong nó, nhưng có những người không bị ốm gì nhưng vẫn cứ bị hành hạ bởi ý tưởng rằng họ bị ốm. Vi lượng liệu pháp sẽ giúp cho họ ngay lập tức. Nó chữa cho mọi người nhưng chưa bao giờ làm hại bất kì ai. Nó là thuốc hư huyền - nhưng phải làm gì với nhân loại hư huyền?

Các bác sĩ điều trị Ấn Độ và các y tá thực hành không có các dụng cụ, máy móc phức tạp, tia X hay các thứ khác; họ không có thậm chí cả ống nghe. Họ chỉ kiểm tra nhịp tim của bạn - và điều này đã vận hành hoàn hảo trong nhiều nghìn năm. Họ kiểm tra nó vì nhịp tim là chính trung tâm cuộc sống của bạn; nếu cái gì đó không hoàn hảo, nó cho chỉ dẫn về điều cần phải được làm. Thay vì chữa bệnh, họ sẽ cố gắng làm cho nhịp tim bạn hài hoà hơn. Thuốc của họ sẽ giúp cho nhịp tim bạn hài hoà hơn, và ngay lập tức bệnh biến mất. Bạn nghĩ bệnh đã được chữa trị - nhưng bệnh này chỉ là triệu chứng.

Đó là lí do tại sao trong ayurveda họ đã có thể bỏ rơi giải phẫu hoàn toàn: nó đã thu con người về cái máy. Khi mọi sự có thể được thực hiện rất dễ dàng với nước khoáng, thảo mộc, những thứ tự nhiên, không đầu độc hệ thống của con

người, thế thì tại sao liên tục cho con người chất độc một cách không cần thiết, điều sẽ có hiệu quả phụ của chúng?

Có lẽ đó là một trong những lí do tại sao y học đã phát triển và tiến hoá, và đi kèm nó bệnh liên tục tăng lên. Bạn trị một bệnh, nhưng bạn trị nó bằng chất độc; bệnh sẽ mất đi nhưng chất độc sẽ còn lại trong hệ thống. Và chất độc đó sẽ tạo ra hiệu quả riêng của nó. Cho nên tất cả thuốc thảo mộc, tất cả nước khoáng và những thứ như thuốc vi lượng nên được tổ hợp lại.

Đáng chỉ nên có một khoa học với các nhánh khác nhau, và người ngành y phải quyết định nên gửi người này tới nhánh nào. Không ích gì bảo ai đó, “Anh không có bệnh”; không có ích chút nào. Người đó đơn giản sẽ đòi bác sĩ, đó là hiệu quả duy nhất. Người đó sẽ thích bác sĩ nói, “Anh có bệnh đấy...”

Vài người đã mất ý chí sống; thế thì chẳng thuốc nào có thể giúp được vì ý chí cơ bản để sống không còn đó. Họ đã chết; họ chỉ đợi thời gian tang lễ. Những người này không cần thuốc, họ cần một kiểu trị liệu khác đem cho họ ý chí sống lần nữa. Đó là điều cơ bản của họ - chỉ thế thì mọi thuốc khác mới giúp.

Mọi điều này phải được tổ hợp với nhau thành sự tổng hợp, một toàn thể, và con người có thể hoàn toàn tự do với bệnh. Con người sẽ có khả năng sống ít nhất ba trăm năm; đó là ước lượng khoa học. Thân thể người đó có khả năng liên tục làm mới lại bản thân nó trong ba trăm năm. Cho nên bất kì cái gì chúng ta đã từng làm về cơ bản đều sai vì con người chết vào tuổi bảy mươi.

Và có những bằng chứng... Ở một phần của Kashmir bây giờ thuộc về Pakistan - Pakistan đã chiếm nó - mọi người sống rất dễ dàng tới một trăm năm mươi tuổi. Ở Nga có nhiều người một trăm năm mươi tuổi, và có những người thậm chí đã đạt tới một trăm tám mươi tuổi. Bây giờ, thức ăn của những người này, thói quen của họ nên được nghiên cứu, và những thức ăn và thói quen đó nên được mọi người biết tới. Một người một trăm tám mươi tuổi ở nước Nga Xô viết, trong phần đặc biệt của Caucasus, vẫn còn làm việc trên cánh đồng giống như bất kì thanh niên nào; người đó thậm chí không già. Thức ăn của người đó, cách sống của người đó cần phải được xem xét rất sâu sắc. Và có nhiều người trong khu vực đó - chỉ trong vùng đó, Caucasia. Khu vực đó đã tạo ra những người thực sự mạnh mẽ. Bản thân Joseph Stalin là từ khu vực đó; George Gurdjieff đã từ khu vực đó - những người cực kì mạnh mẽ.

Y học cần chiều hướng mới toàn bộ. Điều đó bây giờ là có thể vì mọi thứ được biết đã xảy ra trên khắp thế giới; chúng ta không nên bị định kiến ngay từ ban đầu.¹¹

Trong y học ngày nay, chúng ta nói về tính chủ thể của liệu pháp; cùng một thuốc có các kết quả khác nhau với các bác sĩ khác nhau.

Thầy có thể bình luận về tính chủ thể của khoa học, cái vẫn nói nó là khoa học đối thể không?

Bất kì cái gì phải giải quyết với con người không bao giờ có thể là đối thể toàn bộ được; nó sẽ phải cho phép một

không gian nào đó cho tính chủ thể. Điều không chỉ đúng là cùng thuốc được cho từ nhiều bác sĩ khác nhau sẽ có hiệu quả khác nhau; điều cũng còn đúng là cùng thuốc có những hiệu quả khác nhau trên các bệnh nhân khác nhau từ cùng một bác sĩ. Con người không phải là đồ vật.

Trước hết bạn phải hiểu từ ‘chủ thể’. Mẩu đá chỉ là một đối thể. Không có tính chất nội bộ, không có cái bên trong cho nó. Bạn có thể chặt nó ra thành hai; thể thì có hai đối thể. Bạn có thể chặt nó thành bốn, và có bốn đối thể. Nhưng bạn sẽ không tìm thấy tính chất nội bộ nào.

Tính chủ thể ngụ ý từ bên ngoài một người có tính đối thể như bất kì vật nào khác - bức tượng, xác chết, thân thể sống, khác biệt là gì? Bức tượng đơn giản là một đối thể, nó không có tính chủ thể. Xác chết đã có thời là ngôi nhà cho hiện tượng chủ thể, nhưng bây giờ nó trống rỗng. Bây giờ nó là ngôi nhà trống rỗng; người đã sống trong nó đã đi rồi.

Người sống có tất cả tính đối thể của bức tượng, của xác chết, và cái gì đó hơn nữa - chiều bên trong - cái có thể làm thay đổi nhiều thứ vì nó là cái mạnh nhất trong sự tồn tại. Chẳng hạn, có thể chú ý rằng ba người có thể cùng mắc một bệnh, nhưng cùng thuốc sẽ không có tác dụng. Trên người này nó có tác dụng; trên người kia chỉ được năm mươi-năm năm mươi, có tác dụng rồi lại không tác dụng; nhưng trên người thứ ba nó chẳng có tác dụng chút nào. Bệnh là như nhau, nhưng phần bên trong là khác nhau. Và nếu bạn đem phần bên trong ra xem xét, thể thì có lẽ bác sĩ sẽ đưa ra những tác động khác trên những người khác nhau bởi những lí do khác nhau.

Một trong những người bạn tôi là nhà giải phẫu lớn ở Nagpur - nhà giải phẫu lớn nhưng không phải là người tốt.

Ông ta chưa hề thất bại trong việc giải phẫu, và ông ấy đòi giá cao gấp năm lần bất kì nhà giải phẫu nào khác đòi. Tôi đã ở cùng ông ấy và tôi bảo ông ấy, “Thế này thì quá nhiều. Khi nhà giải phẫu khác đòi số tiền nào đó về cùng một bệnh, ông đòi gấp năm lần hơn.”

Ông ta nói với tôi, “Sự thành công của tôi trong nhiều điều khác cũng có cơ sở này: khi người ta trả cho tôi năm lần hơn, người đó nhất định sống. Đây không chỉ vì tôi tham tiền đâu. Nếu người đó sẵn lòng đưa cho tôi năm lần hơn - trong khi người đó có thể có được việc mổ với giá rẻ - thì người đó dứt khoát sống với bất kì giá nào. Và quyết tâm của người đó gần như là năm mươi phần trăm sự thành công của tôi.”

Có những người không muốn tồn tại nữa; họ không sẵn lòng hợp tác với bác sĩ. Họ uống thuốc, nhưng không có ý chí sống: ngược lại, họ đang hi vọng rằng thuốc không có tác dụng để cho họ sẽ không bị trách là tự tử, tuy rằng họ có thể gạt bỏ cuộc sống. Bây giờ, từ bên trong người đó đã có rút lui. Thuốc không thể giúp gì cho phần bên trong của người đó, và không có sự hỗ trợ bên trong của người đó, bác sĩ gần như vô dụng - thuốc là không đủ.

Tôi đi tới nhận biết từ nhà giải phẫu này... Ông ta nói, “Ông không biết đấy thôi. Đôi khi tôi làm những điều hoàn toàn vô đạo đức, nhưng để giúp cho bệnh nhân thì tôi phải làm những việc đó.”

Tôi nói, “Ông muốn nói gì?”

Ông ta nói, “Tôi bị những người trong nghề kết án...” Và mọi bác sĩ của vùng Nagpur đều kết án ông ta - “Chúng tôi chưa bao giờ thấy một kẻ lừa bịp như vậy.”

Ông ấy cho bệnh nhân lên bàn trong phòng mổ - các bác sĩ đều sẵn sàng, các y tá đều sẵn sàng, sinh viên sẽ quan sát từ hành lang phía trên. Và ông ấy sẽ thì thào vào tai bệnh nhân, “Chúng ta đã thoả thuận về phí mười nghìn ru pi - điều đó không có tác dụng. Vấn đề của anh là nghiêm trọng hơn nhiều. Chỉ nếu anh sẵn lòng đưa cho tôi hai mươi nghìn ru pi tôi mới cầm dao mổ trong tay; nếu không thì đứng dậy và bước ra. Anh có thể đi tìm người khác rẻ hơn.”

Bây giờ, trong tình huống đó... Và người này có tiền, nếu không làm sao người đó có thể nói có được? Và người đó chấp nhận điều này: “Tôi sẽ đưa hai mươi nghìn, nhưng cứu tôi.”

Và ông ta bảo tôi, “Bất kì nhà giải phẫu nào đều có thể cứu được người đó, nhưng không có sự chắc chắn như vậy. Vì người đó đã trả hai mươi nghìn ru pi, nên người đó tuyệt đối cùng tôi; toàn bộ phần bên trong người đó đang ủng hộ. Mọi người lên án tôi vì họ không hiểu tôi. Chắc chắn điều đó là vô đạo đức: từ thoả thuận mười nghìn rồi đặt người ta vào phòng mổ và thì thào vào tai người ta, ‘hai mươi nghìn, ba mươi nghìn; nếu không thì đứng dậy và bước ra - vì tôi đang đặt toàn bộ sự kính trọng về mình mạo mөр ở giữa. Với mười nghìn tôi sẽ không làm điều đó. Và tôi chưa bao giờ sai trong đời tôi, thành công là qui tắc của tôi. Tôi chỉ mỗ khi tôi tuyệt đối chắc chắn thành công. Cho nên anh quyết định đi. Mà tôi không có nhiều thời gian đâu, vì các bệnh nhân khác đang đợi. Anh chỉ quyết định trong hai phút thôi: hoặc là đồng ý, hoặc là đứng dậy và bỏ đi.’ Một cách tự nhiên, người này sẽ nói, ‘Tôi sẽ đưa cho ông bất kì cái gì ông muốn, nhưng xin cứ tiến hành mổ.’ Điều đó là phi pháp, vô đạo đức, nhưng tôi không thể nói rằng điều đó là phi tâm lí.”

Bất kì điều gì giải quyết với con người đều không thể nào thuần tuý đối thể được.

Tôi có một người bạn khác, một bác sĩ bây giờ đang ở tù vì ông ta không đủ tư cách chút nào. Ông ta chưa bao giờ tới bất kì trường y nào; mọi bằng cấp ông ta đã viết trên biển hiệu của mình đều là giả. Nhưng tôi vẫn có ý kiến rằng sự bất công đã giáng lên con người này - vì việc ông ta có bằng cấp hay không, không phải là vấn đề. Ông ta đã giúp đỡ cho hàng nghìn người, và đặc biệt là cho những người đã trở nên vô hi vọng, đã tới hết bác sĩ nọ tới bác sĩ kia - tất cả đều có bằng cấp - và đã mệt mỏi. Và người này có thể cứu họ. Ông ta có uy tín nào đó - không bằng cấp. Và ông ta đã làm bệnh viện của mình gần như là mảnh đất kì diệu. Khoảnh khắc bệnh nhân đi vào văn phòng ông ấy, lập tức người này sẽ ngạc nhiên. Ông ta ở mọi nơi... vì mọi người quen tới ông ấy như phương sách cuối cùng. Mọi người đều biết rằng người này là giả, điều đó không phải là cái gì bị giấu kín. Nó là một bí mật để mở. Nhưng nếu bạn sắp chết, hại gì mà không thử?

Và khi bạn đi vào vườn của ông ấy - ông ấy có cái vườn đẹp - và thế rồi văn phòng của ông ấy... Ông ấy có những đàn bà đẹp làm tiếp viên, và điều đó là mọi phần trị liệu y tế của ông ấy - vì thậm chí nếu một người sắp chết, nhìn vào đàn bà đẹp, ý chí sống của người đó sẽ bật ra; người đó muốn sống. Sau khi đón tiếp, người này sẽ đi qua phòng thí nghiệm của ông ấy. Hoàn toàn không cần thiết đưa người đó qua phòng thí nghiệm, nhưng ông ấy muốn người này thấy rằng ông ấy không phải là một bác sĩ thường. Và phòng thí nghiệm là phép màu - hoàn toàn vô dụng, chẳng có gì có nghĩa, nhưng biết bao nhiêu là ống nghiệm, bình thốt cổ, nước màu chảy từ ống nọ sang ống kia, cứ như là những thực nghiệm lớn đang diễn ra.

Thế rồi bạn sẽ tới ông bác sĩ. Và ông ấy chẳng bao giờ dùng những phương pháp thông thường để kiểm tra mạch của bạn, không. Bạn sẽ phải nằm trên một chiếc giường điện có điều khiển từ xa. Chiếc giường sẽ nâng lên cao trên không, và bạn nằm đó nhìn lên và treo trên bạn có những ống nghiệm lớn. Và dây dợ sẽ được gắn vào mạch bạn và mạch sẽ làm cho nước trong ống nghiệm giật lên. Tim sẽ được kiểm tra theo cùng cách đó - không phải bởi ống nghe thông thường. Ông ấy đã thực hiện mọi cách bố trí trực quan cho bệnh nhân - cho nên bệnh nhân có thể thấy mình đã tới đúng một thiên tài, một chuyên gia.

Ông này không bằng cấp, không cái gì hết. Dược sĩ của ông ấy có đủ mọi bằng cấp, và ông dược sĩ ấy quen kê đơn thuốc vì ông này không có ý tưởng nào về thuốc. Thực ra ông ấy chưa hề gây tội ác nào. Ông ấy chưa hề kê đơn thuốc, ông ấy chưa hề kí vào đơn thuốc. Điều này được thực hiện bởi người có bằng cấp, người hoàn toàn có đủ tư cách làm việc đó. Nhưng vì ông ấy thu xếp mọi điều này, và vì ông ấy đã viết những bằng cấp lạ trên biển hiệu của mình... và vì những bằng cấp đó cũng không tồn tại nên tôi không nghĩ chúng là phi pháp. Ông ấy không tuyên bố rằng chúng là từ các đại học hiện đang tồn tại. Đây *tất cả* chỉ là hư cấu - nhưng hư cấu có ích.

Tôi đã thấy các bệnh nhân được chữa khỏi một nửa trong khi khám bệnh. Đi ra, họ nói, “Chúng tôi cảm thấy gần như được chữa khỏi, và chúng tôi vẫn chưa lấy thuốc. Đơn thuốc vẫn đây - bây giờ chúng tôi sẽ đi mua thuốc.”

Nhưng vì ông ấy đã làm mọi điều này... Đây là chỗ tôi thấy luật pháp mù quáng. Ông ấy chẳng làm điều gì phi pháp, ông ấy không làm hại ai cả - nhưng ông ấy bị tù vì ông ấy đã

“lừa mọi người”. Ông ấy chẳng lừa ai. Để giúp ai đó sống lâu hơn, nếu đó là việc lừa dối, thuốc phũng có ích gì?

Vì con người, ngành y không bao giờ có thể trở thành tuyệt đối cứng nhắc, một khoa học đối thể một trăm phần trăm được. Đó là lí do tại sao có nhiều trường phái y thể - ayurveda, vi lượng liệu pháp, tự nhiên liệu pháp, châm cứu liệu pháp, và nhiều nữa - và *tất cả* chúng đều có ích. Bây giờ vi lượng liệu pháp đơn giản là viên thuốc đường, nhưng nó có ích. Vấn đề là liệu người ta có tin tưởng hay không. Có những người theo thiên nhiên liệu pháp cuồng tín - chẳng cái gì khác có thể có ích cho họ, chỉ thiên nhiên liệu pháp mới có thể giúp họ. Và điều đó chẳng có kết nối gì tới bệnh.

Một trong các giáo sư của tôi say mê với thiên nhiên liệu pháp. Bất kì vấn đề gì... và trát bùn trên bụng bạn. Tôi hay đến chỗ ông ấy để hưởng thú, vì điều đó rất thanh thoi, và ông ta thu xếp rất khéo - phòng tắm đẹp và vôi hoa sen... Và chẳng khó khăn gì tôi hay tới và nói, “Tôi bị đau nửa đầu tồi tệ lắm.”

Ông ấy nói, “Đừng lo. Trát bùn lên bụng ông là được.” Bây giờ trát bùn trên bụng chẳng ích gì cho chúng đau nửa đầu. Nhưng nó thường có ích cho tôi, vì tôi đâu có đau đầu! Tắm bùn, bồn tắm đầy, và bạn chìm trong bùn, chỉ cái đầu ló ra - thật rất là thoải mái và rất mát mẻ. Chẳng mấy chốc ông ta hiểu ra: “Ông cứ đến mãi với các bệnh mới.”

Tôi nói, “Điều đó đúng... vì tôi kiếm được cuốn sách về thiên nhiên liệu pháp; qua cuốn sách đó tôi bị bệnh này, và thể rồi tôi tới ông. Đầu tiên tôi đọc nó, để xem ông sẽ làm gì. Nếu tôi muốn điều đó được làm cho tôi, tôi mang bệnh đó; nếu không thì chẳng cần nằm trong bùn tới nửa giờ...”

Ông ta nói, “Vậy ra ông đã lừa tôi sao?”

Tôi nói, “Tôi không lừa ông. Tôi là bệnh nhân nổi tiếng nhất của ông. Trong đại học mọi người khác đều cười ông, tôi là người duy nhất ủng hộ ông. Và người khác tới đây, họ tới là vì tôi - vì tôi nói rằng chứng đau nửa đầu đã biến mất.”

Ông ấy nói, “Trời, bây giờ tôi cũng đau nửa đầu đây. Tắm đi!”

Mọi người thường giận tôi. Họ sẽ bảo tôi, “Chứng đau nửa đầu của tôi, thay vì ra đi, trở nên dữ dội hơn - vì bụng lạnh đầu có ích gì cho chứng đau nửa đầu!”

Tôi sẽ nói, “Thế thì hệ thống của ông phải làm việc khác rồi. Với hệ thống của tôi, nó có ích cho tôi!”

Có vi lượng liệu pháp, những người cuồng tín tin rằng vi lượng liệu pháp là cách chữa trị duy nhất đúng còn mọi cách chữa trị khác đều nguy hiểm - đặc biệt đối trị liệu pháp là chất độc. Nếu bạn tới một nhà vi lượng liệu pháp, điều đầu tiên ông ta sẽ làm là hỏi về toàn bộ lịch sử từ lúc bạn sinh ra tới giờ. Mà bạn đang bị đau đầu.

Một trong các bác sĩ vi lượng liệu pháp sống gần tôi. Bất kì khi nào bố tôi tới gặp tôi, tôi lại đưa ông ấy tới ông vi lượng liệu pháp này. Ông vi lượng liệu pháp ấy bảo tôi, “Tôi cầu xin ông đừng đưa bố ông tới nữa vì ông ấy lại bắt đầu kể ra ba thế hệ, rằng ông của ông ấy đã bị bệnh...”

Tôi nói, “Ông ấy cũng là một người vi lượng liệu pháp. Ông ấy đi sâu hơn vào gốc rễ.”

Ông này nói, “Nhưng ông ấy làm lãng phí thời gian quá nhiều, và tôi thì phải nghe - còn ông ấy chỉ đau đầu thôi! Về ông của ông ấy và mọi bệnh của ông ấy, thế rồi đến bố của

ông ấy và mọi bệnh... thế rồi mới đến bản thân ông ấy. Vào lúc *ông ấy* tới, gần như cả ngày mất toi. Các bệnh nhân khác của tôi đã về, còn tôi thì nghe ông ấy nói với tôi về loại bệnh nào ông ấy đã phải chịu từ hồi trẻ con, và cuối cùng hoá ra là ông ấy bị đau đầu.”

Tôi nói, “Trời, sao ông lại không bảo tôi trước?” Còn ông ấy nói, “Cũng hết như ông là người theo vi lượng liệu pháp, tôi cũng là người theo vi lượng liệu pháp. Và tôi muốn cho ông bức tranh đầy đủ.”

Điều đầu tiên họ sẽ hỏi về tất cả bệnh của bạn vì họ tin rằng mọi bệnh đều có quan hệ, toàn bộ cuộc sống của bạn là một toàn thể. Không thành vấn đề liệu bạn bị gì đó trong chân hay trong đầu - chúng là bộ phận của thân thể, và để bác sĩ hiểu, ông ấy phải biết mọi thứ. Bác sĩ vi lượng liệu pháp sẽ hỏi bạn loại thuốc đối trị nào bạn đã dùng - vì đó là nguyên nhân gốc rễ cho mọi bệnh của bạn; mọi loại thuốc đối trị đều là chất độc. Đó là thái độ của cũng người theo thiên nhiên liệu pháp nữa, rằng đối trị là chất độc. Cho nên điều đầu tiên bạn phải nhin ăn, phải thực thảo... chỉ để tẩy sạch bạn khỏi mọi thuốc đối trị. Một khi bạn đã tẩy sạch mọi thứ đối trị...

Con người là sinh linh mang tính chủ thể. Nếu bệnh nhân yêu bác sĩ, thể thì nước có thể có tác dụng như thuốc. Còn nếu bệnh nhân ghét bác sĩ, thể thì chẳng thuốc nào có ích. Nếu bệnh nhân cảm thấy bác sĩ dửng dưng - thường thì đây là trường hợp với các bác sĩ, vì họ cũng là con người, suốt ngày gặp bệnh nhân, suốt ngày ai đó chết... Họ dần dần trở nên chai cứng, họ tạo ra rào chắn với xúc động của mình, với tình cảm, lòng nhân đạo. Nhưng điều này ngăn cản thuốc của họ phát huy tác dụng. Thuốc được trao gần như theo kiểu người máy, dường như máy đang cho bạn thuốc.

Với tình yêu bệnh nhân không chỉ được thuốc, xung quanh thuốc cái gì đó không thấy được cũng đang tới với người đó. Y học phải hiểu tính chủ thể của con người, tình yêu của con người, và sẽ phải tạo ra một loại tổng hợp nào đó để cho qua đó tình yêu và y học cùng được sử dụng để giúp cho con người.

Nhưng một điều tuyệt đối chắc chắn: rằng y học không bao giờ có thể trở thành hoàn toàn đối thể được. Điều đó đã là nỗ lực của y học mãi cho tới nay, để làm cho nó tuyệt đối đối thể.¹²

Một loại trị liệu mới đang nảy sinh người ta gọi là trị liệu trấn an. Thuốc trấn an là giả, thuốc giả, chẳng có phẩm chất thuốc gì trong nó, nhưng nó được trao theo cách bệnh nhân tưởng nó là thuốc. Không chỉ bệnh nhân tưởng nó là thuốc, thậm chí cả bác sĩ cũng phải coi nó là thuốc; nếu không thì điệu bộ của ông ấy có thể chứng tỏ, có thể làm lộ ra sự thật. Bác sĩ được giữ cho trong không hiểu biết; ông ấy được trao cho chỉ nước để tiêm, hay chỉ viên đường nhưng với mọi nhãn mác và tên tuổi của thuốc thật. Ông ấy biết rằng đây là thuốc. Bệnh nhân biết đây là thuốc. Và phép màu là ở chỗ nó có tác dụng - và chẳng có thuốc nào trong nó. Bệnh nhân được chữa khỏi. Chính niềm tin của bác sĩ rằng đây là thuốc đã tạo ra bầu không khí, tâm lí, thoải mái, và toàn bộ các đồ vật linh tinh của bệnh viện... Bệnh nhân muốn dứt bỏ bệnh của mình, và khi một bác sĩ nổi tiếng cho thuốc, điều đó nhất định có ích; dù đó là thuốc hay không, chẳng thành vấn đề.

Người ta đã thấy rằng thuốc hay không thuốc thì vẫn có tác dụng theo cùng tỉ lệ. Nếu bảy mươi phần trăm bệnh nhân

được chữa khỏi bằng thuốc, thuốc thực, thế thì bảy mươi phần trăm bệnh nhân được chữa bằng thuốc không thực, thuốc trấn an. Điều đó đang tạo ra khuấy động lớn trong thế giới y tế. Điều gì xảy ra?

Điều thực sự xảy ra là thế này, rằng ngay chỗ đầu tiên bệnh đã được tạo ra, nó là hiện tượng tâm trí. Và chỗ thứ hai, nếu tâm trí bị thuyết phục rằng nó sẽ được chữa khỏi, thế thì nó sẽ được chữa khỏi. Đó là lí do tại sao nếu phí cho bác sĩ không thực lớn, thuốc không tác động đến bạn thật nhiều. Phí càng lớn, thuốc càng hiệu lực hơn. Nếu người trị liệu đòi phí lớn và bạn trả bằng cả gia tài, thế thì nó sẽ ảnh hưởng tới bạn nhiều hơn, vì thế thì bạn muốn bị ảnh hưởng. Khi nó được cho không, ai bận tâm liệu nó có tác dụng hay không? “Nếu nó có tác dụng, tốt; nếu nó không có tác dụng, chẳng sao - vì chúng ta đâu có phải trả tiền cho điều đó.” Khi bạn trả tiền cho nó, bạn có ý định rằng nó phải có tác dụng - và nó có tác dụng thật!

Phật nói tâm trí là phù thủy; nó bịa ra bệnh, nó có thể bịa ra việc chữa lành. Tâm trí bịa ra đủ mọi loại ảo tưởng - đẹp và xấu, thành công và thất bại, giàu và nghèo... tâm trí liên tục bịa đặt hoài. Và một khi ý tưởng này lắng đọng vào bạn, toàn bộ năng lượng sống của bạn vận hành để tạo ra nó, để làm cho nó thành hiện thực. Mọi ý nghĩ trở thành vật, và mọi vật ngay ban đầu chỉ là ý nghĩ chứ không gì khác. Bạn sống trong một loại thôi miên. Phật nói việc thôi miên này phải bị phá vỡ, và không tôn giáo nào khác nào đã hết sức cố gắng đến thế để phá vỡ sự thôi miên này. Con người phải được giải thôi miên. Con người phải được làm cho nhận biết rằng *tất cả* đều là tâm trí: cả đau đớn và vui thích, cả sinh và tử. *Tất cả* đều là tâm trí. Và một khi điều này đã được thấy

một cách tuyệt đối, phù thủy biến mất... và thế thì cái còn lại là chân lí. Và chân lí đó giải thoát.¹³

Trong mọi ‘liệu pháp’ y tế đã được phát triển trên thế giới - vì lượng liệu pháp hay ayurveda hay châm cứu - ngoại trừ đối trị liệu pháp, không ai đã hiểu đích xác sự vận hành bên trong của tự nhiên trong thân thể và tâm trí con người. Tôi nói, ngoại trừ đối trị liệu pháp, vì các cách khác đôi khi có thể có ích, nhưng chúng không phải là khoa học. Và các cách khác là có ích không theo cách thức nhỏ bé; nếu bạn nhìn vào sự trợ giúp của chúng, điều đó lớn vô cùng.

Gần như bảy mươi phần trăm các trường hợp ayurveda sẽ thành công, châm cứu có thể thành công, vì lượng liệu pháp có thể thành công, thiên nhiên liệu pháp có thể thành công. Nhưng nhớ bảy mươi phần trăm - không nhiều hơn thế vì bảy mươi phần trăm bệnh là giả. Chúng chỉ trong tâm trí bạn, chúng không tồn tại thực. Đó là lí do tại sao bạn không cần thuốc thực; bất kì chữa mẹo nào cũng có tác dụng. Và bảy mươi phần trăm thì không phải là số phần trăm nhỏ cho nên tôi không thích những ‘liệu pháp’ này biến mất khỏi thế giới. Tôi muốn chúng được thừa nhận, vì bảy mươi phần trăm là số phần trăm lớn.

Và khá kì lạ, bảy mươi phần trăm các trường hợp đó là khó nhất khi có sự quan tâm của đối trị liệu pháp. Đối trị liệu pháp bản thân nó đang gặp khó khăn: làm sao giải quyết cho một người không có bệnh nào nhưng vẫn tin là mình mắc bệnh? Đối trị liệu pháp không có cách nào giúp đỡ người như vậy. Cho nên ba mươi phần trăm còn lại phải được giúp đỡ bởi đối trị liệu pháp. Đây là một thế giới kì lạ. Ba mươi phần trăm cho cách tiếp cận khoa học nhất và bảy mươi phần trăm

cho mọi loại chữa mẹo - cách tiếp cận mê tín thực sự không làm thay đổi gì, nhưng chúng có ích. Cách tiếp cận khoa học nhất của đối trị liệu pháp là dựa vào việc hiểu biết sâu sắc về tự nhiên, và đó là điều thân thể có sự kháng cự của riêng nó.

Vì sự kiện này, thiên nhiên liệu pháp lên án đối trị liệu pháp. Đối trị liệu pháp liên tục tiêm virus vào bệnh nhân vì hiểu biết của đối trị liệu pháp là, khoảnh khắc thân thể nhiễm virus, nó lập tức tạo ra kháng thể. Nó lập tức bắt đầu đấu tranh, nó có sự chống cự của riêng nó. Toàn thân lập tức đi theo báo động đỏ để tiêu diệt bệnh. Thiên nhiên liệu pháp lên án điều đó vì họ nghĩ bạn đang đầu độc mọi người bằng bệnh. Bạn được giả thuyết phải tống bệnh ra nhưng ngược lại, bạn đang cho virus độc vào thân thể mọi người.

Thiên nhiên liệu pháp tẩy sạch thân thể mọi người bằng nhịn ăn, bằng các phương pháp kì lạ bạn không thể tin nổi. Nhưng chúng có thể có ích chỉ cho những người không bị bất kì bệnh thật nào.¹⁴

2. Liệu pháp này và liệu pháp kia

Tôi hiểu rằng khoa học về Yoga coi con người không chỉ có một mà nhiều kiểu thân thể. Nếu điều này là như vậy, liệu từ đó có suy được ra rằng với những cá nhân khác nhau, loại thuốc này có thể có tác dụng hiệu quả hơn thuốc khác không, tùy theo ốm bệnh bắt nguồn từ đâu?

Khoa học về con người chưa tồn tại. Yoga của Patanjali là nỗ lực gần nhất đã được tiến hành. Ông ấy chia thân thể thành năm tầng, hay thành năm thể. Bạn không có một thể, bạn có năm thể; và đằng sau năm thể này, là hiện hữu của bạn. Điều đã xảy ra trong tâm lí cũng đã xảy ra trong y học. Đối trị liệu pháp chỉ tin vào thể vật lí, thể thô. Nó cũng song song với chủ nghĩa hành vi. Đối trị liệu pháp là y học thô nhất. Đó là lí do tại sao nó đã trở thành khoa học, vì các công cụ khoa học chỉ có khả năng cho những thứ rất thô. Đi sâu hơn đi.

Châm cứu, Trung y, đi vào thêm một tầng nữa. Nó làm việc trên thể sống, *pranamayakos*. Nếu cái gì đó đi sai trong thể vật lí, châm cứu không chạm tới thể vật lí chút nào. Nó cố gắng làm việc trên thể sống. Nó cố gắng làm việc trên năng lượng sinh học, bioplasma. Nó giải quyết cái gì đó ở đó, và ngay lập tức thể thô bắt đầu vận hành tốt. Nếu cái gì đó đi sai trong thể sống, đối trị liệu pháp tác động trên thân thể, thể thô. Tất nhiên, với đối trị liệu pháp, đây là một nhiệm vụ vất vả. Với châm cứu, đây là nhiệm vụ kiểu đi xuống dốc. Nó là dễ dàng hơn vì thể sống có chút ít cao hơn thể vật lí. Nếu thể sống được đặt đúng, thể vật lí đơn giản đi theo nó vì bản kế hoạch tổng thể tồn tại trong thể sống. Thể vật lí chỉ là việc thực hiện của thể sống.

Bây giờ châm cứu đang nhận được sự kính trọng, dần dần, vì một số cách chụp ảnh rất nhạy cảm, chụp ảnh của Kirlian, ở nước Nga Xô viết, đã xuyên qua bảy trăm huyết trong thân thể con người như chúng bao giờ cũng đã được các nhà châm cứu tiên đoán ít nhất năm nghìn năm nay. Họ không có công cụ nào để biết huyết ở đâu trong thân thể, nhưng dần dần, qua thử và sai, qua hàng thế kỉ, họ đã phát hiện ra bảy trăm huyết. Bây giờ Kirlian cũng đã phát hiện ra cùng bảy trăm huyết đó bằng công cụ khoa học. Và việc chụp ảnh của Kirlian đã chứng tỏ một điều: cố gắng thay đổi thể sống qua thể vật lí là điều ngớ ngẩn. Đây là việc cố gắng đổi chủ bằng việc đổi tớ. Điều đó gần như không thể nào được vì chủ không nghe lời tớ. Nếu bạn muốn thay đổi tớ, thay đổi chủ đi. Ngay lập tức, đây tớ sẽ tuân theo. Thay vì đi thay đổi từng người lính, tốt hơn cả là thay đổi tướng. Thân thể có cả triệu lính, tế bào, đơn giản làm việc theo mệnh lệnh nào đó, theo sự chỉ huy nào đó. Thay đổi chỉ huy, và toàn bộ mẫu hình thân thể thay đổi.

Vi lượng liệu pháp đi sâu thêm chút ít. Nó làm việc trên *manomayakos*, thể tinh thần. Người sáng lập ra vi lượng liệu pháp, Hannemann, đã phát hiện ra một trong những điều vĩ đại nhất đã từng được phát hiện ra, và đó là: lượng thuốc càng ít, nó càng đi sâu hơn. Ông ấy gọi phương pháp làm thuốc vi lượng liệu pháp là ‘tiềm ẩn’. Họ cứ giảm mãi đi lượng thuốc. Ông ấy sẽ làm việc theo cách này: ông ấy lấy một khối lượng thuốc nào đó và sẽ trộn lẫn nó với mười lần khối lượng đường sữa hay với nước. Một lượng thuốc, chín lượng nước; ông ấy sẽ trộn chúng lại. Thế rồi ông ấy lại lấy một lượng của dung dịch này, và lần nữa sẽ trộn nó với chín lần nước thêm nữa, hay đường sữa. Theo cách này ông ấy cứ tiếp tục mãi; lại từ dung dịch mới ông ấy lấy ra một lượng và lại trộn nó với chín phần nước nữa. Điều này ông ấy sẽ làm và mức hiệu nghiệm của thuốc sẽ tăng lên.

Dần dần thuốc đạt tới mức độ nguyên tử. Nó trở thành tinh tế đến mức bạn không thể tin được rằng nó có thể có tác dụng; nó gần như là biến mất. Đó là điều được viết trong vi lượng liệu pháp, mức hiệu nghiệm: mười mức hiệu nghiệm, hai mươi mức hiệu nghiệm, một trăm mức hiệu nghiệm, một nghìn mức hiệu nghiệm. Mức hiệu nghiệm càng lớn, khối lượng thuốc càng nhỏ. Với mười nghìn mức hiệu nghiệm, chỉ còn lại một phần triệu liều thuốc nguyên gốc, gần như không. Nó gần như biến mất, nhưng thế thì nó đi vào cốt lõi sâu xa nhất của *manomaya*. Nó đi vào trong thể tâm trí của bạn. Nó đi sâu hơn là châm cứu. Gần như là việc bạn đạt tới nguyên tử, hay thậm chí mức độ hạ nguyên tử. Thế thì nó không chạm vào thân thể bạn. Thế thì nó không chạm vào thể sống của bạn; nó đơn giản đi vào. Nó tinh tế và nhỏ bé đến mức nó đi xuyên qua không rào chắn. Nó có thể đơn giản trượt vào trong *manomayakos*, vào trong thể tâm trí, và từ đó nó bắt

đầu vận hành. Bạn đã tìm được sức mạnh lớn hơn *pranamaya*.

Ayurved, y học Ấn Độ, là tổng hợp của cả ba điều này. Nó là một trong những cách tổng hợp y học.

Thôi miên liệu pháp còn đi sâu hơn. Nó chạm tới *vigyanmayakos*: thể thứ tư, thể của ý thức. Nó không dùng thuốc. Nó không dùng bất kì cái gì. Nó đơn giản dùng gợi ý, có vậy thôi. Nó đơn giản nêu ra một gợi ý trong tâm trí bạn - gọi nó là từ lực con vật, thuật thôi miên, ru ngủ hay bất kì cái gì bạn thích, nhưng nó vận hành qua sức mạnh của ý nghĩ, không qua sức mạnh của vật chất. Ngay cả vi lượng liệu pháp vẫn là sức mạnh của vật chất trong một lượng rất tinh tế. Thôi miên liệu pháp gạt bỏ vật chất, vì dù tinh tế đến đâu, vật chất vẫn là vật chất... Mười nghìn mức hiệu năng, nhưng đâu sao, đây vẫn là hiệu năng của vật chất. Nó đơn giản nhảy tới năng lượng ý nghĩ, *vigyanmayakos*: thể ý thức. Nếu ý thức của bạn chấp nhận một ý tưởng nào đó, nó bắt đầu vận hành.

Thôi miên liệu pháp có tương lai lớn. Nó đang trở thành thuốc tương lai, vì nếu chỉ bằng việc thay đổi mẫu hình suy nghĩ của bạn mà tâm trí bạn có thể được thay đổi, qua tâm trí mà thể sống của bạn thay đổi, và qua thể sống mà thể thô của bạn thay đổi, thế thì tại sao phải bận tâm tới chất độc, tại sao phải bận tâm tới thuốc thô? Tại sao không làm việc với nó qua sức mạnh của ý nghĩ? Bạn đã quan sát nhà thôi miên nào đang làm việc trên người trung gian chưa? Nếu bạn chưa quan sát, cũng đáng quan sát lắm. Nó sẽ cho bạn sáng suốt nào đó.

Bạn có thể đã nghe, hay bạn có thể đã thấy - ở Ấn Độ điều đó xảy ra; bạn phải đã thấy người bước qua lửa. Đây chẳng gì khác hơn là thôi miên liệu pháp. Ý niệm rằng họ

đang được sở hữu bởi một vị thần hay tiên nào đó và không lửa nào có thể đốt cháy họ được, chính ý niệm đó là đủ. Ý niệm này điều khiển và làm biến đổi vận hành bình thường của thân thể họ. Họ được chuẩn bị: trong hai mươi bốn giờ họ nhịn ăn. Khi bạn nhịn ăn, toàn thân bạn sạch sẽ, và không có chất bài tiết trong nó, cây cầu giữa bạn và cái thô thiển bị bỏ đi. Trong hai mươi bốn giờ họ sống trong ngôi đền hay chùa chiền, ca tụng, nhảy múa, hoà hợp với Thượng đế. Thế rồi một khoảnh khắc tới khi họ bước lên lửa. Họ bước tới trong nhảy múa, bị sở hữu. Họ bước tới với tin cây tràn đầy rằng lửa không đốt cháy được, có vậy thôi; không có gì khác. Cách thức tạo ra tin cây là vấn đề. Thế rồi họ nhảy múa trên lửa, và lửa không đốt cháy họ.

Việc này đã xảy ra nhiều lần đến mức ai đó, người chỉ là khán giả trở nên bị ám ảnh thế. Hai mươi người đang bước trên lửa và không bị cháy, và ai đó sẽ lập tức trở nên tin tưởng thế: “Nếu những người này bước được, sao mình không?”; và người đó nhảy vào, và lửa cũng không đốt cháy người đó. Trong khoảnh khắc đột nhiên đó, tin cây nảy sinh. Đôi khi điều đã xảy ra là người đã được chuẩn bị lại bị cháy. Đôi khi một khán giả chưa chuẩn bị gì bước trên lửa mà không bị cháy. Điều gì đã xảy ra? - người được chuẩn bị phải đã mang hoài nghi. Họ phải đã nghĩ liệu điều đó có xảy ra hay không. Nghi ngờ tinh tế phải vẫn còn lại trong *vigyanmayakos*, trong ý thức của họ. Đây không phải là tin cây hoàn toàn. Cho nên họ tới, nhưng với hoài nghi. Bởi hoài nghi đó, thân thể không thể nào nhận được thông báo từ hồn cao hơn. Hoài nghi tới ở giữa, và thân thể vẫn tiếp tục vận hành theo cách thông thường; nó bị cháy. Đó là lí do tại sao mọi tôn giáo đều nhấn mạnh vào tin cây.

Tin cậy là thôi miên liệu pháp. Không có tin cậy, bạn không thể đi vào phần tinh tế của hiện hữu mình, vì với một hoài nghi nhỏ, và bạn bị ném lại với cái thô. Khoa học làm việc với hoài nghi. Hoài nghi là phương pháp trong khoa học vì khoa học làm việc với cái thô. Dù bạn hoài nghi hay không, nhà đối trị cũng chẳng băn khoăn. Ông ấy không yêu cầu bạn phải tin cậy vào thuốc của ông ấy; ông ấy đơn giản cho bạn thuốc. Nhưng nhà vi lượng sẽ hỏi liệu bạn có tin hay không, vì không có tin của bạn sẽ khó khăn hơn cho nhà vi lượng làm việc với bạn. Còn nhà thôi miên liệu pháp sẽ yêu cầu buông xuôi toàn bộ; nếu không thì chẳng thể làm gì được.

Tôn giáo là buông xuôi. Tôn giáo là thôi miên liệu pháp. Nhưng, vẫn còn một thể nữa. Đó là *anandmayakos*: thể phúc lạc. Thôi miên liệu pháp đi tới thể thứ tư. Thiền đi tới thể thứ năm. Thiền - chính từ này là đẹp vì gốc rễ là cùng như 'thuốc'. Cả hai có cùng gốc, thuốc và thiền đều là các nhánh của một từ: cái chữa lành, cái làm cho bạn thành khoẻ mạnh và toàn thể là thuốc - và ở mức sâu nhất đó là thiền.

Thiền thậm chí không nêu cho bạn lời gợi ý vì lời gợi ý được trao từ bên ngoài. Ai đó khác phải nêu cho bạn lời gợi ý. Gợi ý có nghĩa là bạn phụ thuộc vào ai đó. Họ không thể làm cho bạn ý thức hoàn hảo được vì sẽ phải cần tới người khác, và cái bóng sẽ che phủ con người bạn. Thiền làm cho bạn ý thức hoàn hảo, không có cái bóng nào - ánh sáng tuyệt đối không có bóng tối. Bây giờ thậm chí lời gợi ý cũng bị coi như là một thứ thô thiền. Ai đó gợi ý - điều đó ngụ ý một cái gì đó tới từ bên ngoài, và trong phân tích tối thượng, cái tới từ bên ngoài là hữu hình. Không chỉ là vật chất, nhưng cái mà tới từ bên ngoài là hữu hình. Thậm chí ý nghĩ cũng là dạng tinh tế của vật chất. Thậm chí thôi miên liệu pháp cũng là thiền về vật chất.

Thiền loại bỏ mọi cái ủng hộ, mọi cái hỗ trợ. Đó là lí do tại sao hiểu thiền là điều khó nhất trong thế giới này, vì chẳng còn lại gì cả - chỉ hiểu biết thuần khiết, sự chứng kiến.¹⁵

Thầy có thể nói thêm về châm cứu được không?

Châm cứu hoàn toàn mang tính phương Đông. Cho nên khi bạn tiếp cận tới bất kì khoa học phương Đông nào bằng tâm trí phương Tây, bạn bỏ lỡ nhiều thứ. Toàn thể cách tiếp cận của bạn là khác: nó là phương pháp luận, nó là logic, phân tích. Và các khoa học phương Đông này không thật sự là khoa học mà là nghệ thuật. Toàn thể sự việc phụ thuộc vào liệu bạn có thể dịch chuyển năng lượng của bạn từ trí tuệ sang trực giác hay không, liệu bạn có thể dịch chuyển từ nam sang nữ, từ dương sang âm; từ cách tiếp cận tích cực, năng nổ không. Bạn có thể trở thành thụ động, tiếp nhận không? Chỉ thế thì những việc này có tác dụng; nếu không bạn có thể học mọi điều về châm cứu, và nó sẽ không là châm cứu chút nào. Bạn sẽ biết tất cả về nó; nhưng không biết nó. Và đôi khi việc xảy ra là một người có thể không biết nhiều về nó nhưng *biết* nó, nhưng thế thì nó là mero - chỉ là cái nhìn sáng tỏ vào trong nó.

Cho nên điều này xảy ra cho nhiều thứ phương Đông: phương Tây trở nên quan tâm - chúng là sâu lắng. Phương Tây trở nên quan tâm tới một điều phương Đông, nhưng thế rồi nó đem tâm trí của nó vào để hiểu điều đó. Khoảnh khắc tâm trí phương Tây đi vào trong nó, chính cơ sở của nó bị phá huỷ. Thế thì chỉ các mảnh vụn là còn lại và những mảnh đó

không bao giờ có tác dụng. Và không chỉ châm cứu là không có tác dụng, châm cứu có thể có tác dụng, nhưng nó chỉ có thể có tác dụng qua cách tiếp cận phương Đông.

Cho nên nếu bạn thực sự muốn học châm cứu, biết về nó là tốt nhưng nhớ rằng điều đó không phải là điều tinh túy nhất. Học bất kì thông tin nào là có thể, thế rồi quên mọi thông tin đi và bắt đầu mò mẫm trong bóng tối. Bắt đầu lắng nghe vô thức riêng của bạn, bắt đầu cảm trong mối quan hệ với bệnh nhân. Điều đó là khác...

Khi một bệnh nhân tới một người hành nghề y Tây phương, người hành nghề y Tây phương này bắt đầu suy luận, chẩn đoán, phân tích, tìm ra xem bệnh này là từ đâu, bệnh này là gì, và cái gì có thể chữa cho nó. Người đó dùng một phần của tâm trí mình, phân hợp lí. Người đó tấn công vào bệnh, người đó bắt đầu chinh phục nó: trận đánh bắt đầu giữa bệnh và bác sĩ. Bệnh nhân ở ngoài trò này - bác sĩ không bận tâm về bệnh nhân. Ông ta bắt đầu đánh nhau với bệnh - bệnh nhân hoàn toàn bị bỏ quên.

Khi bạn tới một nhà châm cứu, bệnh không quan trọng, bệnh nhân là quan trọng, vì chính bệnh nhân tạo ra bệnh: nguyên nhân là ở trong bệnh nhân, bệnh chỉ là triệu chứng. Bạn có thể thay đổi triệu chứng này và triệu chứng khác sẽ nảy ra. Bạn có thể trấn áp bệnh này bằng thuốc, bạn có thể chấm dứt sự diễn đạt của nó, nhưng thế thì bệnh này sẽ tự khẳng định nó ở đâu đó khác và với nhiều nguy hiểm hơn, nhiều mạnh mẽ hơn, với sự trả thù. Bệnh tiếp sẽ khó vượt qua hơn là bệnh đầu. Bạn lại uống thuốc chống nó, thế thì bệnh thứ ba thậm chí còn khó hơn nữa.

Đó là cách đối trị liệu pháp đã tạo ra ung thư. Bạn liên tục ép đẩy bệnh sang một bên, nó tự khẳng định nó từ bên kia,

thế rồi bạn ép buộc nó ở bên kia - bệnh bắt đầu trở nên rất, rất giận. Và bạn không thay đổi bệnh nhân, bệnh nhân vẫn như họ vậy; vậy là nguyên nhân vẫn tồn tại, nguyên nhân tạo ra hậu quả.

Châm cứu giải quyết với nguyên nhân. Đừng bao giờ giải quyết hậu quả, bao giờ cũng đi tới nguyên nhân. Và làm sao bạn có thể đi tới nguyên nhân? Lí trí không thể đi tới nguyên nhân được - nguyên nhân là quá lớn cho lí trí - nó chỉ có thể giải quyết hậu quả. Chỉ thiên có thể đi tới nguyên nhân. Cho nên người châm cứu sẽ cảm bệnh nhân. Người đó sẽ quên đi tri thức của mình, người đó sẽ cố hoà điệu với bệnh nhân. Người đó sẽ cảm thấy trong quan hệ; người đó sẽ bắt đầu cảm thấy chiếc cầu với bệnh nhân. Người đó sẽ bắt đầu cảm thấy bệnh của bệnh nhân trong thân thể riêng của mình, trong hệ thống năng lượng riêng của mình. Đó là cách duy nhất để người đó biết một cách trực giác nguyên nhân ở đâu, vì nguyên nhân bị ẩn kín. Người đó sẽ trở thành chiếc gương và người đó sẽ thấy sự phản xạ trong bản thân mình.

Đây là toàn thể quá trình của nó, và điều này không được dạy vì nó không thể được dạy. Nó thực sự xứng đáng đi vào, cho nên gợi ý của tôi là trước hết học theo phương Tây trong hai năm, thế rồi ít nhất trong sáu tháng đi về một nước Viễn Đông nào đó và sống cùng với một nhà châm cứu nào đó. Chỉ trong sự hiện diện của người đó - cứ để người đó làm việc và bạn quan sát. Chỉ hấp thu năng lượng của người đó, và thế thì bạn sẽ có khả năng làm cái gì đó; nếu không nó là khó.¹⁶

Và nếu bạn bắt đầu cảm thấy dần năng lượng riêng của bạn, hay làm việc về năng lượng này trong thân thể riêng của

bạn, châm cứu sẽ không còn chỉ là kỹ thuật nữa, nó sẽ trở thành nhạc cụ. Và đó là sáng suốt - bạn có thể học kỹ thuật và chẳng có gì đi ra từ nó cả - nó là linh cảm hơn là nghệ thuật. Đó là một trong những điều khó nhất về các kỹ thuật cổ đại: chúng không là khoa học, và nếu bạn tiếp cận chúng với cái nhìn khoa học, bạn có thể có cái nhìn mơ hồ nào đó nhưng phần lớn sẽ mất đi. Và bất kỳ cái gì bạn có khả năng nắm bắt được sẽ không là mấy, và nó sẽ là thất vọng.

Toàn thể cách tiếp cận cổ đại là khác toàn bộ: nó không logic chút nào, nó nhiều nữ tính hơn, nhiều trực giác hơn, nhiều phi logic hơn. Người ta không nghĩ theo tam đoạn luận như tâm trí khoa học nghĩ; thay vì thế, người ta trong tham gia sâu sắc với sự tồn tại - phần nhiều trong một loại trạng thái mơ, trong mơ màng, và cho phép tự nhiên rỉ ra các bí mật và bí ẩn của nó. Đây không phải là xâm lăng vào tự nhiên... nhiều nhất chỉ là thuyết phục. Và cách tiếp cận là từ bên trong.

Người ta phải tiếp cận tới thân thể riêng của người ta từ cốt lõi bên trong nhất. Bấy trăm huyết đó không được biết tới theo cách đối thể, chúng được biết trong thiên sâu. Khi người ta đi sâu vào bên trong và nhìn từ bên trong - một kinh nghiệm vô cùng - người ta có thể thấy mọi huyết châm cứu xung quanh bản thân người ta, dường như bầu trời đêm đầy sao. Và khi bạn đã thấy những huyết năng lượng này, chỉ thế thì bạn sẵn sàng. Bây giờ bạn có cái hiểu thấu bên trong, và chỉ bằng việc chạm vào thân thể người khác, bạn sẽ có khả năng cảm thấy chỗ nào năng lượng thân thể bị thiếu và chỗ nào nó không có; chỗ nào nó đang di chuyển, chỗ nào nó không di chuyển; chỗ nào nó lạnh và chỗ nào nó ấm; chỗ nào nó sống và chỗ nào nó đã chết. Có những huyết tại đó nó đáp ứng, và có những huyết tại đó nó không đáp ứng chút nào.

Bạn sẽ có khả năng biết tới châm cứu chỉ tới mức độ bạn trở nên có năng lực biết về bản thân bạn, và khi cả hai trùng nhau thì có ánh sáng lớn. Trong ánh sáng đó bạn có thể thấy mọi thứ - không chỉ về bản thân bạn, mà còn về các thể của người khác. Cái nhìn mới nảy sinh dường như con mắt thứ ba đã mở ra.¹⁷

Châm cứu không phải là khoa học mà là nghệ thuật, và mọi nghệ thuật đòi hỏi bạn buông xuôi sâu sắc. Nó không giống như bất kì kĩ thuật nào khác mà kĩ thuật viên có thể thao túng. Nó cần toàn thể tâm bạn trong nó. Bạn phải quên bản thân bạn hết như họa sĩ quên trong khi vẽ, hay nhà thơ quên khi soạn thơ, nhạc sĩ quên khi chơi nhạc. Đó là một loại sự việc. Kĩ thuật viên có thể thực hành châm cứu nhưng người đó sẽ không bao giờ đích xác là cái được cần tới. Người đó sẽ không bao giờ là cái đó. Người đó có thể giúp đỡ vài người, nhưng đây là nghệ thuật lớn, kĩ năng lớn. Nó phải được hấp thu. Bí mật là buông xuôi. Nếu bạn có thể buông xuôi bản thân bạn một cách toàn bộ trong nó, nếu nó trở thành sự thành tâm, sự chuyên tâm - và nó có thể trở thành thế - thì đi vào trong nó, đi toàn tâm, với vui vẻ.¹⁸

Bắt đầu theo cách riêng của bạn đi. Và bạn sẽ phải tìm ra mẹo riêng của bạn. Châm cứu là mẹo và nghệ thuật, và không có nhu cầu đi theo bất kì ai như qui tắc. Không có qui tắc nào. Qui tắc không tồn tại, chỉ có sự sáng suốt. Cho nên bắt đầu làm việc theo cách riêng của bạn đi... Ban đầu bạn sẽ cảm thấy chút ít không tự tin, và bạn sẽ lo nghĩ nhiều lần về liệu bạn có đang làm điều đúng hay không. Nhưng đây là cách người ta phải bắt đầu. Nó là một loại dò dẫm. Sớm hay

muộn bạn sẽ tìm ra cửa. Một khi bạn đã bắt đầu tìm kiếm cửa, càng ít dò dẫm hơn được cần. Thế thì bạn biết cửa. Bắt đầu làm việc đi.¹⁹

Khi bạn chạm vào thân thể của bất kì ai hay bạn làm việc với cây kim, bạn đang làm việc trên Thượng đế đấy. Người ta phải rất kính trọng, rất do dự. Người ta phải làm việc không từ tri thức mà từ yêu. Tri thức không bao giờ là thích hợp, nó là không đủ. Cho nên cảm con người đi. Và bao giờ cũng cảm thấy không thích hợp, vì tri thức bị giới hạn và người khác là toàn thể thế giới, gần như vô hạn... Mọi người chạm vào bạn nhưng họ chưa bao giờ chạm vào *bạn*. Họ chỉ chạm vào phần ngoại vi, còn bạn có đó ở đâu đó sâu bên trong trung tâm nơi không ai vào ngoại trừ yêu. Con người là điều bí ẩn và vẫn còn là bí ẩn mãi. Không phải cái gì đó ngẫu nhiên mà con người là bí ẩn. Bí ẩn là chính hiện hữu của người đó.²⁰

Xin thầy nói về biến đổi thô miên thành thiền. Tôi đã để ý rằng làn ranh giữa tri liệu và thiền đang tan biến đi.

Đã có thời thô miên là cánh cửa được thừa nhận mở ra hướng tới thiền, nhưng Kì tô giáo thời Trung cổ đã lên án thô miên là phép phù thủy. Việc kết án đó vẫn còn lơ lửng đây đó, thậm chí trong tâm trí của những người không phải là Kì tô giáo nhưng bị ảnh hưởng mà không có việc biết của họ về các ý tưởng Kì tô giáo. Tại sao Kì tô giáo chống lại thô

miên? Bạn sẽ ngạc nhiên mà biết tới cách thức nó chống lại thói miên vì việc đó trực tiếp đưa tới thiên: tu sĩ không được cần tới mà nhà thờ cũng không được cần tới - thậm chí đến Thượng đế cũng chẳng được cần tới. Đây là rắc rối.

Nếu thiên thành công trên thế giới này, sẽ không còn bất kì tôn giáo nào nữa, bởi lẽ đơn giản rằng bạn sẽ trong tiếp xúc trực tiếp với sự tồn tại và bản thân bạn. Tại sao bạn phải qua người môi giới và đủ mọi loại tác nhân, những người chẳng biết gì, ngoại trừ rằng họ là người thông thái, ngoại trừ rằng họ đã bị uốn theo kỉ luật trong nhiều năm về cách gây ảnh hưởng cho mọi người và thu phục bạn bè? Đây không phải là cái gì đó có tính tôn giáo mà họ đang làm đâu. Điều họ làm là chính trị con số: thu được thật nhiều số người có thể được vào bầy đoàn của bạn; điều đó trở thành sức mạnh của bạn và quyền lực của bạn.

Thôi miên là nguy hiểm cho giới tăng lữ, và Ki tô giáo ngay từ đầu đã tuyệt đối dựa trên giới tu sĩ. Jesus không tự mình tuyên bố đã chứng ngộ, chẳng có bất kì người Ki tô giáo nào sau ông ấy đã tuyên bố ông ấy chứng ngộ. Ông ấy tuyên bố cái gì đó vô nghĩa - rằng ông ấy là đứa con duy nhất của Thượng đế. Thượng đế là giả thuyết, và giả thuyết thì không phải là người Ấn Độ, người cứ sinh ra trẻ con mãi. Giả thuyết không đem lại kết quả; chúng chẳng tạo ra cái gì...

Ki tô giáo chưa bao giờ muốn bạn được kết nối trực tiếp với sự tồn tại. Bạn phải đi qua linh mục, giáo hoàng, chúa con, rồi mới đến Thượng đế. Ở giữa, có nhiều người trung gian. Và không ai biết ai đang nói dối... Tất nhiên bạn không bao giờ có thể phát hiện ra, vì bạn không có bất kì đường dây trực tiếp nào với Thượng đế. Linh mục có dây nối trực tiếp với giáo hoàng, giáo hoàng có dây nối trực tiếp với Jesus,

Jesus có dây nối trực tiếp tới Thượng đế - và các số điện thoại này không được cho trong danh mục điện thoại.

Thôi miên là cánh cửa, bao giờ cũng là cánh cửa mở tới thiên. Một khi một người bước vào trong thế giới của thiên, người đó có sự sáng tỏ, có sức mạnh, có nhiều sự sống nảy sinh trong người đó đến mức người đó không còn cần tới bất kì cha nào trên cõi trời. Người đó không còn cần tới bất kì tu sĩ nào cầu nguyện cho mình. Bản thân người đó đã trở thành lời nguyện - không phải lời cầu nguyện tới bất kì Thượng đế nào, đơn giản là tính cầu nguyện, sự biết ơn với cái toàn thể.

Với Ki tô giáo điều tuyệt đối cần thiết là kết án thôi miên và kết án nó như cái gì đó do quỷ tạo ra. Với cùng lí do này mà phù thủy đã bị tiêu diệt một cách tàn nhẫn; hàng triệu đàn bà bị thiêu sống vì họ cũng làm cùng điều đó. Họ đã cố gắng tiếp xúc với điều tối thượng theo cách riêng của họ không đi qua kênh đúng của Nhà thờ....

Thôi miên trong bản thân nó có thể bị dùng một cách nguy hiểm chừng nào nó chưa được dùng trong phục vụ cho thiên. Tôi sẽ phải giải thích cho bạn thôi miên ngụ ý đích xác là gì và cách thức nó có thể bị dùng sai nếu nó không được dùng chỉ riêng phục vụ cho thiên.

Thôi miên theo nghĩa của từ này là giấc ngủ được tạo ra một cách có chủ định. Bây giờ người ta biết rằng ba mươi ba phần trăm, tức là một phần ba nhân loại có năng lực đi vào trong những tầng sâu nhất của thôi miên. Đó là một con số kì lạ, ba mươi ba phần trăm; kì lạ vì chỉ ba mươi ba phần trăm mọi người có cảm giác thẩm mỹ, chỉ ba mươi ba phần trăm mọi người có nhạy cảm, chỉ ba mươi ba phần trăm mọi người có sự thân thiết, chỉ ba mươi ba phần trăm mọi người là người sáng tạo. Và kinh nghiệm của riêng tôi là ở chỗ ba

mười ba phần trăm mọi người này là như nhau, vì tính sáng tạo và tính nhạy cảm là thiên, là yêu, là thân thiết. Về bản chất tất cả cần một điều: tin cậy sâu sắc vào bản thân người ta, vào sự tồn tại, và nhạy cảm và việc mở tâm.

Thôi miên có thể được tạo ra theo hai cách. Vì cách thứ nhất, mọi người trở nên bị ấn tượng bởi tuyên truyền Ki tô giáo rằng nó là nguy hiểm. Đó là thôi miên do người khác làm: ai đó khác thôi miên bạn, nhà thôi miên thôi miên bạn. Có nhiều ý tưởng sai thế được gắn vào, và điều nền tảng nhất là ở chỗ nhà thôi miên có quyền năng thôi miên bạn. Điều đó tuyệt đối sai. Nhà thôi miên có kỹ thuật, không có quyền năng.

Không ai có thể thôi miên bạn để chống lại bản thân bạn, chừng nào bạn không sẵn lòng. Chừng nào bạn không sẵn sàng đi vào trong cái không biết, vào trong bóng tối chưa được đi qua, không nhà thôi miên nào có thể xoay xở thôi miên được bạn. Nhưng thực ra các nhà thôi miên không phủ nhận rằng họ có quyền năng; ngược lại, họ khoe rằng họ có quyền năng thôi miên mọi người. Không ai có quyền năng thôi miên bất kì ai. Chỉ bạn có quyền năng thôi miên bản thân bạn hay làm bạn bị thôi miên bởi ai đó khác - quyền năng là của bạn. Nhưng khi bạn bị ai đó khác thôi miên, điều đó có thể bị lạm dụng.

Quá trình này, kỹ thuật này là rất đơn giản. Nhà thôi miên treo một viên pha lê vào một chiếc dây ngay trên mắt bạn, và bảo bạn, “Đừng nhắm mắt lại chừng nào anh vẫn còn có thể giữ cho chúng mở ra. Tranh đấu đến cùng, giữ cho mắt mở ra!” Và viên pha lê chói sáng trong mắt bạn. Một cách tự nhiên, mắt phải chớp liên tục để giữ cho chúng khỏi bị khô. Chúng là phần tinh tế nhất của thân thể bạn. Bạn chớp mắt vì

mi mắt hoạt động giống như cái gạt nước trên ô tô: chúng đem chất lỏng tới cho mắt bạn và chúng lau sạch mắt bạn khỏi mọi bụi bặm, hay bất kì cái gì có thể rơi vào. Chúng giữ cho mắt bạn tươi tắn và trút ra.

Nhà thôi miên nói, “Dừng chớp mắt lại; chỉ nhìn chăm chăm vào vật đang chói sáng!” - chói sáng vì bất kì cái gì chói sáng sớm làm mắt bạn mệt. Nếu bạn được bảo nhìn vào bóng đèn điện đủ mạnh treo ngay trên đầu, một cách tự nhiên mắt bạn sẽ bị rất mệt mỏi. Và bạn được bảo rằng bạn không được nhắm chúng lại chừng nào bạn chưa cảm thấy tự chúng nhắm lại.

Đây là một phần. Phần kia là ở chỗ nhà thôi miên liên tục nói rằng mắt bạn đang trở nên rất nặng, mi mắt bạn dường như hoàn toàn mệt mỏi... Ngay bên cạnh bạn, người đó đang lặp lại những lời này một cách liên tục, rằng mắt bạn đang trở nên mệt mỏi, mi mắt muốn nhắm lại - và nói với bạn chính cái hướng ngược lại đã được nói trước để cho bạn liên tục tranh đấu với điều sau. Nhưng bạn có thể tranh đấu được bao lâu? Nhiều nhất không quá ba phút, vì hai quá trình đang diễn ra. Bạn đang tập trung vào ánh sáng, cái gây ra mệt mỏi cho mắt bạn, và nhà thôi miên liên tục lặp lại hết như con vẹt, theo giọng nói rất buồn ngủ, rằng giấc ngủ đang tới trùm lên bạn. Bạn không thể chống lại được; bây giờ không thể nào giữ cho mắt bạn mở ra được.

Bây giờ những lời gợi ý này... và người này đang tranh đấu, người đó biết rằng mắt mình đang trở nên mệt mỏi, và mi mắt đang trở nên nặng, bị nặng gánh. Một điểm tới trong vòng ba phút, không nhiều hơn thế, khi người đó không thể cưỡng lại cảm dỗ để cho chúng nhắm lại. Khoảnh khắc mắt nhắm lại, người thôi miên bắt đầu lẩm nhẩm, “Anh đang đi

vào trong giấc ngủ say, và anh sẽ chỉ có khả năng nghe thấy tiếng nói của tôi chứ không cái gì khác. Tôi sẽ vẫn còn là chỗ tiếp xúc duy nhất của anh.”

Người này đi ngày càng sâu hơn vào giấc ngủ, với những lời gợi ý liên tục. Có một điểm khi người đó không còn nghe thấy cái gì khác ngoại trừ tiếng nói buồn ngủ này của người thôi miên đang nói, “Anh đang ngày càng đi sâu hơn, sâu hơn, sâu hơn” - và thế rồi ông ta kiểm tra xem liệu bạn đã đi sâu hơn vào trong giấc ngủ hay chưa. Ông ta sẽ chọc vào tay bạn bằng một cái kim an toàn, nhưng bạn ngủ say đến mức bạn không thể biết về điều đó, bạn sẽ không cảm thấy nó.

Thực ra, ở Liên Xô họ đã bắt đầu dùng việc thôi miên do người khác cho các ca mổ: không cần tới thuốc mê. Người này có thể đi vào sâu thế khi được cho điều kiện đúng: bầu không khí rất buồn ngủ, mờ đi, không tối không sáng, và sự chói sáng, ánh sáng chói loá cường bức hội tụ vào mắt người đó; tiếng nhạc rất tinh tế trong phòng, hương thơm thoang thoang... mọi điều này giúp cho người đó đi vào giấc ngủ sâu đến mức ca mổ có thể được tiến hành, đã được tiến hành và người này chẳng biết gì.

Cho nên nhà thôi miên thử vài điều: ông ta đưa tay bạn lên rồi thả nó xuống, và tay rơi xuống vì bạn không thể giữ được nó, bạn đang ngủ say; trong giấc ngủ bạn không thể giữ nó giơ lên cao. Ông ta kéo mí mắt bạn ra, ông ta nhìn vào trong mắt bạn và chỉ lòng trắng mắt bạn là thấy được; con ngươi của bạn đã lộn lên trên trên.

Việc thôi miên càng sâu, con ngươi của bạn sẽ càng lộn lên cao. Điều đó xảy ra trong giấc ngủ say hàng ngày, và điều đó cũng xảy ra khi ai đó chết. Đó là lí do tại sao trên khắp thế

giới mọi người lập tức khép mi mắt lại cho người chết, bởi lí do đơn giản là thật đáng sợ mà thấy ai đó với con mắt trắng dã. Ở Ấn Độ người ta đã biết từ hàng thế kỉ rằng khi một người sắp chết, mắt người đó bắt đầu từ từ lộn dần lên trên, và dấu hiệu cùng biểu tượng là ở chỗ người đó không thể thấy được chòm mũi mình. Nhớ lấy, ngày mà bạn không thể thấy được mũi mình - vì khi con ngươi của mắt đang chuyển lên trên; chúng không thể thấy được chòm mũi - sáu tháng là nhiều nhất...

Cho nên nhà thôi miên kéo mi mắt lên và xem liệu phía dưới nó có là lòng trắng không, và mọi thứ có đó, con ngươi của mắt bạn đã chuyển lên trên. Thế thì ông ta chắc chắn rằng bạn không còn có khả năng nghe bất kì người nào, bạn không còn có khả năng không tuân theo ông ta; bất kì điều gì ông ta nói, bạn sẽ làm. Đây này là nguy hiểm. Ông ta có thể nói với bạn, “Lấy hết tiền ra và đưa cho tôi,” và bạn sẽ lập tức lấy ra hết tiền và trao cho ông ta. Ông ta có thể lấy các đồ trang sức của bạn hay ông ta có thể bảo bạn kí vào bất kì tài liệu nào mà có thể gây rắc rối cho bạn, chẳng hạn là bán nhà, hay trao tặng nhà của bạn.

Có một điều nữa cần được hiểu, điều rất nguy hiểm: ông ta có thể cho lời gợi ý hậu thôi miên. Lời gợi ý hậu thôi miên ngụ ý là ông ta có thể nói với bạn, “Sau mười ngày nữa anh sẽ tới tôi, anh sẽ phải tới tôi, đem tất cả tiền bạc của anh lại, mọi đồ trang sức của anh, mọi thứ có giá trị mà anh có. Để nó trên bàn tôi rồi đơn giản quay về.” Cũng có thể cho bạn lời gợi ý hậu thôi miên rằng sau hai mươi bốn giờ bạn sẽ bắn ai đó. Mọi mệnh lệnh này sẽ được tuân theo vì người này không biết... chừng nào có liên quan tới ý thức người đó, người đó không có ý tưởng về điều gì đã xảy ra dưới thôi miên sâu. Thôi miên sâu đạt tới vô thức của bạn.

Đây là những nguy hiểm mà Ki tô giáo đã thổi phồng lên, nói rằng điều này chống lại tôn giáo, chống lại đạo đức. Đàn bà có thể bị hiếp và cô ấy sẽ không biết, hay đàn bà có thể được bảo, “Em đã rơi vào yêu anh,” và một chuyện lãng mạn lớn sẽ bắt đầu từ khoảnh khắc cô ấy tỉnh dậy. Cô ấy sẽ cảm thấy chút ít ngần ngại vì tâm trí có ý thức của cô ấy sẽ không hiểu điều đã xảy ra, nhưng không có trao đổi giữa tâm trí có ý thức và vô thức. Vô thức mạnh thế - chín lần mạnh hơn - đến mức khi vô thức muốn làm cái gì đó, ý thức có thể bắt đầu phản đối nhưng việc phản đối đó là vô ích.

Mọi thứ này đã được lan truyền, được phóng đại quá đáng trong con người. Nhưng chủ định của nhà thờ không phải là để cứu bạn khỏi những nguy hiểm đó; chủ định là ở chỗ thôi miên đó nên bị lên án để cho không ai có thể đi từ cánh cửa đó vào cõi tối thượng của thiên.

Ki tô giáo giữ mọi người hoàn toàn dốt nát về loại thôi miên khác; đó là tự thôi miên, không phải thôi miên do người khác. Chỉ thôi miên do người khác có thể bị lạm dụng; tự động thôi miên hay tự thôi miên không thể bị lạm dụng được. Không có người nào; bạn một mình. Bạn có thể tự mình làm điều đó. Bạn có thể bật đồng hồ báo thức lên, và thế rồi lặp lại ba lần rằng trong vòng mười lăm phút, khi tín hiệu báo thức tắt, bạn sẽ trở lại từ giấc ngủ thôi miên sâu của bạn. Và thế rồi thủ tục cũng hết thế.

Bạn nhìn vào đèn, và bạn làm điều mà việc thôi miên do người khác vẫn làm. Nhìn vào đèn, bạn liên tục lặp lại bên trong, “Mắt đang trở nên nặng dần, nặng dần... nặng hơn, nặng hơn. Mình đang rơi vào giấc ngủ. Mình không thể giữ cho mắt mình mở thêm được nữa; mình đang cố gắng hết sức, nhưng điều đó là không thể được.” - và việc cũng xảy ra đích

xác trong ba phút. Điều đó là tối đa; nó có thể xảy ra trong hai phút, nó có thể xảy ra trong một phút, nhưng bạn càng vật lộn lâu hơn, việc thôi miên sẽ càng sâu hơn.

Tôi đã nghe nói về một người, một ông già, người đã hành hạ cả gia đình mình. Hàng ngày ông ấy sẽ hình dung ra không biết bao nhiêu là bệnh ông ấy bị. Các bác sĩ mệt mỏi; họ nói ông ấy chẳng có bệnh gì. Ông ấy liên tục nghe các chương trình y tế trên ti vi rồi biết tên các bệnh. Thế rồi ông ấy bắt đầu hành hạ gia đình: “Tôi đang bị bệnh này, tôi đang bị bệnh kia. Chẳng ai chăm sóc tôi.” Đây đơn giản là cách người già thu hút sự chú ý. Chẳng ai chú ý tới người già, cho nên họ tìm ra cách thức riêng của họ. Họ trở nên cáu bẳn hơn, hay giận dữ hơn, hay làm quan trọng hoá lên; họ có kĩ thuật riêng của họ để thu hút sự chú ý. Toàn thể cuộc sống của họ đã được nuôi dưỡng bởi sự chú ý, nhưng bây giờ chẳng ai nhìn họ, chẳng ai thậm chí bận tâm liệu họ tồn tại hay được kết thúc.

Một ca sĩ Ấn Độ, người yêu tôi, Jagjit Singh, kể lại một chuyện cười hay. Một trong những người bạn của anh ta, người sống ở London, đã tới, cho nên anh ta hỏi người kia, “Cậu khoẻ chứ?”

Người kia đáp, “Cũng được.”

Jagjit Singh nói, “Thế bà xã thì sao?”

Người đó đáp, “Bà ấy cũng được.”

“Thế con anh ra sao?”

“Chúng đều ổn.”

Jagjit Singh cuối cùng hỏi, “Thế bố cậu thì sao?”

Và người này nói, “Bố tôi sao? - ông cụ cũng ổn trong gần bốn năm rồi.” Bốn năm trước đây ông ấy đã mất, cho nên người bạn này đang nói rằng ông ấy cũng ổn thoả, hoàn toàn ổn thoả, *mãi mãi* ổn thoả từ bốn năm trước!

Người già chỉ có những phương pháp này để lôi kéo sự chú ý - rằng họ đang bị đau nửa đầu, rằng họ bị đau dạ dày. Vốn từ vựng y tế của họ càng lớn, họ càng xoay xở nhiều.

Cuối cùng, các bác sĩ bắt đầu từ chối, nói rằng “Ông ta là người điên. Ông ta chẳng ốm, chẳng bệnh gì: chúng tôi đã khám ông ta nhiều lần thế.”

Nhưng người con nói, “Chúng tôi có thể làm được gì? - chúng tôi phải đưa tới bác sĩ.”

Thế là cuối cùng bác sĩ gợi ý rằng có lẽ nhà thôi miên có thể giúp ích: “Đưa tới nhà thôi miên đi, để cho ông ấy có thể thôi miên cụ và nói với cụ ấy rằng cụ tuyệt đối ổn. Đó là thuốc duy nhất cụ cần. Nếu vô thức của cụ nắm bắt ý tưởng về việc là ổn, thế thì không có vấn đề gì.” Người con rất sung sướng, và họ mời về một nhà thôi miên. Nhà thôi miên có vẻ như bác sĩ với túi và những đồ linh kinh, với tấm ảnh nhỏ về Sigmund Freud có râu, với một kính trên một mắt - người ta phải ăn vận tề chỉnh cho tương ứng với nghề nghiệp của mình, và điều này gây ấn tượng! - và ông ấy hỏi cụ già, “Phiền muộn của cụ là gì ạ?”

Cụ già liệt kê ra biết bao nhiêu là điều phiền phức. Nhà thôi miên nói, “Được rồi, cụ nằm ra đi. Tôi sẽ giữ con lắc này, nó sáng chói vì có pin gắn vào đó. Cụ phải dõi mắt theo nó cho tới khi cụ không thể giữ mắt mở được.”

Người già trở nên rất tinh ranh và rất láu lỉnh sau kinh nghiệm sống cả đời.

Cụ già nghĩ, “Đây dường như là kẻ lừa đảo theo cách hần ta ăn mặc... và loại chữa trị gì đang diễn ra thế này?” Cụ nghĩ, “Ta thử xem sao.” Cụ chẳng đợi tới ba phút, cụ lập tức nhắm mắt, và khi nhà thôi miên cầm tay cụ, cụ thả rơi nó ngay. Cụ biết tổng mọi thủ đoạn... cụ già mà, cụ đã biết mọi trò trên thế gian rồi!

Nhà thôi miên nói, “Cụ đã hoàn toàn thoải mái và ngủ rồi. Bây giờ tôi sẽ nêu cho cụ gợi ý rằng cụ hoàn toàn ổn, cụ không bị bệnh gì và cụ sẽ không gây phiền nhiễu cho con cháu về những bệnh không tồn tại!” Và cụ già vẫn còn im lặng.

Con trai cụ rất sung sướng: “Sao mà chúng tôi chẳng bao giờ nghĩ tới nhà thôi miên nhỉ? Chúng tôi đã tốn nhiều tiền thế trả cho các bác sĩ, và mọi điều họ nói là, “Anh làm phiền chúng tôi. Mặc dầu anh trả chúng tôi tiền, nhưng đây là sự làm phiền cực kì. Cụ này không ốm chút nào!” Người này là người đúng đây!

Cụ già vẫn nằm hoàn toàn tỉnh lặng. Mọi lời gợi ý qua đi, nhà thôi miên thu phí. Một trong những người con ra cửa tiễn ông ta ra xe; nhưng ngay trước khi anh ta quay lại, cụ già mở một mắt ra và hỏi, “Thằng cha dở hơi kia đã đi hay chưa?”

Nếu bạn lập tức nhắm mắt lại, chẳng cái gì sẽ xảy ra vì bạn sẽ vẫn còn có ý thức. Bất kì điều gì nhà thôi miên đang nói, ông ấy sẽ có vẻ giống người dở hơi: ông ấy nói điều vô nghĩa gì vậy? “Mắt bạn đang trở nên nặng” - chúng sẽ không trở nên nặng. “Bạn đang chìm sâu vào giấc ngủ” - bạn không chìm vào, bạn hoàn toàn tỉnh táo. Và ông ấy đang lừa; ông ấy đang nói rằng bạn không bị bệnh gì!

Nhưng nếu bạn tiến hành phiên tự thôi miên, không có nguy hiểm gì. Bạn đi qua toàn thể quá trình này, nhìn vào một vật sáng làm mất bạn - đó là chức năng duy nhất của nó - và bạn liên tục lặp lại điều nhà thôi miên đã lầm nhảm, nhưng bên trong bản thân bạn. Cuối cùng bạn sẽ thấy bạn không thể giữ cho mắt bạn mở ra được; chúng nhắm lại. Bạn đã mất việc kiểm soát trên chúng. Việc cảm thấy mất điều khiển trên mí mắt bạn lập tức cho bạn cảm giác rằng bạn đang chắc chắn rơi vào trong giấc ngủ sâu. Chừng nào bạn còn nhận biết, bạn còn lầm nhảm, “Mình đang đi sâu hơn, sâu hơn,” và một khoảnh khắc tới khi bạn đã đi tới chỗ sâu nhất trong vô thức của bạn. Và sau mười phút việc tỉnh táo sẽ biến đi, và bạn sẽ quay lại từ vô thức sang có ý thức. Bạn sẽ ngạc nhiên bạn đang cảm thấy bên trong mình sáng khoái, tươi tắn, trẻ trung thể - sao sạch sẽ thế, dường như bạn đã đi qua một khu vườn đẹp đầy những hoa, với làn gió mát.

Bạn cũng có thể cho bản thân bạn những gợi ý hậu thôi miên. Chúng phải được cho vào khoảnh khắc cuối cùng khi mắt bạn đang nhắm và bạn cảm thấy rằng bây giờ bạn sẽ đi sâu hơn. Trước khi đi sâu hơn, bạn bắt đầu nói, “Từ mai sức khỏe của mình sẽ khá hơn.” Chỉ chọn một điều, đừng quá nhiều điều; đừng tham! Và chỉ một phiên mười lăm ngày hay phiên ba tuần chỉ trên bản thân bạn, dù bất kì điều gì bạn nói... có lẽ rằng việc thiền của bạn sẽ đi sâu hơn từ ngày mai. Bạn sẽ thấy rằng việc thiền của bạn đang đi sâu hơn và bạn có thể tạo ra mớ nói rất đẹp.

Khi việc thiền đi sâu hơn, thế thì bạn có thể gợi ý cho bản thân bạn, “Ngày mai thôi miên của mình sẽ thậm chí đi sâu hơn.” Bạn có thể dùng cả hai điều này để đem bạn tới chính những chiều sâu của vô thức của bạn.

Một khi bạn đã chạm tới những chiều sâu của vô thức của bạn, thế thì bạn có thể bắt đầu việc gợi ý thứ hai, “Mặc dầu mình sẽ trong vô thức tầm tối, chút nhận biết yếu ớt sẽ vẫn còn để cho mình có thể thấy điều đang xảy ra.” Và thế rồi tiếp tục lặp lại, “Nhận biết của mình dù còn yếu ớt vẫn đang trở nên ngày càng lớn hơn, lớn hơn, lớn hơn nữa...” Và rồi một hôm bạn sẽ thấy toàn bộ vô thức được rọi sáng bằng tỉnh táo của bạn - và đó là điều thiên là gì.

Thôi miên có thể được dùng, nên được dùng, không sợ hãi gì. Hoặc là cùng nhau, với những người tin cậy lẫn nhau và yêu lẫn nhau, vậy thì không có sợ rằng họ khai thác nhau... bạn sống cùng những người bạn rất thân thiết của bạn; bạn biết rằng họ không thể hại bạn được, bạn có thể mở bản thân bạn, bạn có thể mong manh. Hay chỉ riêng bạn... với một mình bạn, sẽ lâu hơn chút ít, vì tự bản thân bạn phải làm công việc của hai người. Đó là rối loạn chút ít.

Nhưng bây giờ, vì máy ghi âm đã có sẵn nên bạn có thể bỏ người khác hoàn toàn, và trao phần gợi ý cho máy ghi âm. Và máy ghi âm, chắc chắn không thể nào lạm dụng điều đó; nó không thể bảo bạn giết vợ bạn, trừ phi bạn đặt điều đó vào băng ghi âm. Thế thì tôi cũng chẳng thể có ích được; bất kì điều gì bạn đặt vào máy ghi âm, nó sẽ lặp lại! Bạn có thể đặt toàn bộ quá trình này vào trong máy ghi âm, mọi lời gợi ý cho việc rơi vào trong giấc ngủ, cái nặng dần của mi mắt, đi sâu hơn. Và thế rồi khi bạn ở chỗ sâu nhất - một kẻ hờ bốn, năm phút, thế là bạn lắng đọng vào trong chiều sâu của bạn - thế rồi từ máy ghi âm vọng tới lời nói rằng việc thiền của bạn sẽ trở nên sâu hơn từ hôm nay, rằng bạn sẽ không phải vật lộn với những ý nghĩ của bạn. Khoảnh khắc bạn nhắm mắt lại, các ý nghĩ tự chúng sẽ bắt đầu phân tán đi.

Máy ghi âm có thể giúp ích vô cùng vì không có vấn đề về bất kì người nào để tin cậy. Bạn có thể tin cậy vào máy ghi âm mà không sợ gì. Và bạn có thể khoá cửa lại để cho không ai dùng máy ghi âm của bạn - bằng không, ai đó có thể lừa bạn!

Tự thôi miên phải trong phục vụ cho thiện; đó là việc dùng lớn nhất của nó. Nhưng nó có thể phục vụ cho khoẻ mạnh, nó có thể phục vụ cho sống lâu, nó có thể phục vụ cho yêu, nó có thể phục vụ cho sự thân thiết, nó có thể phục vụ cho dũng cảm. Mọi điều bạn muốn, tự thôi miên có thể giúp cho bạn. Nó có thể xua tan sợ cái không biết của bạn, nó có thể xua tan sợ chết của bạn; nó có thể làm cho bạn sẵn sàng cho việc một mình, im lặng, an bình. Nó có thể làm cho bạn có khả năng tiếp tục luồng chảy ngầm của thiện trong toàn thể hai mươi bốn giờ.

Bạn thậm chí có thể gợi ý, “Trong khi mình đang ngủ, ngọn lửa nhỏ bé của nhận biết sẽ liên tục suốt trong cả đêm không làm rối loạn giấc ngủ của mình.”

Trong câu hỏi của bạn, bạn đang nói, “Tôi đã để ý rằng đường giữa trị liệu và thiện đang tan biến đi.” Điều đó đã từng là ham muốn sâu sắc của tôi trong thời gian dài: trị liệu nên tan biến vào trong thôi miên, và thôi miên nên tan biến vào trong thiện. Thế thì chúng ta đã tạo ra một trong những lực lớn nhất cho chúng ngộ, điều chưa bao giờ được dùng trong quá khứ.

Trị liệu chưa bao giờ được dùng. Trị liệu sẽ tẩy rửa bạn khỏi mọi rác rưởi, nó sẽ lấy đi mọi ước định của bạn; trị liệu sẽ giúp bạn tẩy rửa bất kì cái gì đã từng có đó và bạn đã đè nén bên trong. Trị liệu sẽ ném nó ra. Trị liệu là quá trình tẩy rửa đẹp đẽ, và tâm trí được lau sạch sẽ rơi vào trong thôi miên

dễ dàng hơn, không vật lộn gì. Có lẽ thậm chí những người không dễ sẵn có cho tự thôi miên hay thôi miên - những người không thuộc về ba mươi ba phần trăm đó - với trị liệu, thậm chí họ cũng có thể bắt đầu thuộc về nhóm sẵn có cho thôi miên. Trị liệu có thể thay đổi một trăm phần trăm mọi người thành những ứng cử viên đích thực cho thôi miên. Cho nên trị liệu phải được dùng theo cách nó dần dần tan biến vào trong thôi miên, và thế rồi thôi miên phải được dùng sao cho nó có thể trở thành các bước đi tới thiên.

Ba điều tôi đề nghị chính là ba ngôi của tôi. Thượng đế và Thánh thần và Jesus Christ... quên những thứ vô nghĩa ấy đi. Đây không phải là ba ngôi. Nhưng cái gì đó khoa học, cái gì đó bạn có thể tự mình làm, cái gì đó có thể được thực hành - ngoại trừ điều đó, tôn giáo đầy rác rưởi thế, và mọi người đã trở nên ngày một quan tâm hơn tới rác rưởi và quên mất điều bản chất. Thực ra, điều bản chất đã trở thành nhỏ nhoi thế nếu so sánh với núi rác Himalayas đã được tích tụ lại trên đỉnh của nó từ hàng thế kỷ nay đến mức khó mà tìm được nó ở đâu.

Điều tôi đang đề nghị là một điều đơn giản: bạn không cần bất kỳ tu sĩ nào, bạn không cần bất kỳ nhà thờ nào, bạn không cần bất kỳ kinh sách linh thiêng nào. Mọi điều bạn cần là một chút ít hiểu biết và một chút ít can đảm. Tẩy rửa toàn bộ trong trị liệu đi. Bạn không biết có bao nhiêu thứ tào lao có đó trong bạn. Khi bạn bắt đầu việc tẩy rửa, thế thì bạn sẽ biết - “Trời, đây là mình hay người nào đó khác? Mình đang làm gì vậy? Mình đang nói gì vậy?” Đôi khi điều bạn nói thậm chí chẳng có nghĩa gì. Nhưng nó đã có đó rồi, bằng không, nó không thể tới với bạn được. Nó đã là cản trở cho việc thiên của bạn, và nó sẽ là cản trở cho việc bạn đi sâu hơn vào trong thôi miên. Nó sẽ trở thành rào chắn đầu đó ở giữa.

Cho nên trị liệu phải trở thành điều thứ nhất. Điều thứ hai là thôi miên, và điều thứ ba sẽ trưởng thành ra từ nó - thiền của bạn.

Điều tối thượng trong thiền là chứng ngộ.

Khi thiền đi tới độ viên mãn của nó, thế thì toàn thể hiện hữu của bạn trở thành tràn đầy ánh sáng, tràn đầy phúc lạc, tràn đầy cực lạc.²¹

3. Mối quan hệ giữa tâm trí, thân thể và khoẻ mạnh

Xin thầy nói về kết nối giữa tâm trí và khoẻ mạnh?

Bảy mươi phần trăm bệnh là từ tâm trí. Qua thôi miên những bệnh này có thể được ngăn ngừa trước khi chúng xuất hiện. Qua thôi miên có thể tìm ra những loại ốm bệnh nào sắp xảy ra trong tương lai gần. Không có triệu chứng nào trên thân thể; các xét nghiệm vật lí thường lệ của người này sẽ không chỉ ra bất kì chỉ báo nào rằng người đó sắp ốm bệnh hay ốm, người đó hoàn toàn khoẻ mạnh. Nhưng qua thôi miên chúng ta có thể tìm ra rằng trong vòng ba tuần lễ nữa người đó sẽ bị ốm, vì trước khi bất kì cái gì xảy tới cho thân thể, nó tới từ vô thức vũ trụ sâu. Nó đi từ đó tới vô thức tập thể, tới vô thức, và chỉ thế thì, khi nó đi tới tâm trí có ý thức, nó có thể bị kiểm tra và tìm thấy trong thân thể. Ốm bệnh có thể được ngăn ngừa ngay cả trước khi người này có bất kì ý tưởng nào rằng mình sẽ bị ốm.

Ở nước Nga, một thiên tài chụp ảnh, Kirlian, thậm chí đã chụp ảnh mọi người... Cả đời mình ông ấy đã làm việc

trong nghề chụp ảnh, với những tấm ảnh rất nhạy, ống kính cực nhạy, để tìm ra cái gì đó không sẵn có cho mắt thường và các dụng cụ thông thường. Và ông ấy đã phân vân rằng ông ấy có thể thấy trong các bức ảnh của mình ít nhất là sáu tháng trước. Nếu ông ấy chụp bức ảnh một nụ hồng bằng tấm ảnh đặc biệt nhạy cảm, bức ảnh không phải là về nụ hồng, bức ảnh là đoá hoa hồng. Ngày mai nó sẽ là bông hồng. Không mấy ảnh nào có thể làm được phép màu đó. Trước hết bản thân ông ấy đã bị phân vân bởi làm sao kính ảnh nhạy có thể chụp ảnh cái gì đó vẫn chưa xảy ra - và khi ngày mai bông hồng nở ra, nó đích xác giống hệt với bức ảnh ấy, không có khác biệt. Thế rồi ông ấy lại phát hiện thêm nữa rằng có hào quang nào đó bao quanh cái nụ này - chỉ là hào quang năng lượng, và hào quang năng lượng đó có toàn thể chương trình về cách thức cái nụ sắp nở ra. Tấm ảnh nhạy cảm bắt lấy bức ảnh vầng hào quang năng lượng mà chúng ta không thể nào thấy được bằng mắt trần. Thế rồi ông ấy bắt đầu làm việc với các bệnh, và trong ngành y Xô viết ông ấy đã tạo ra một cuộc cách mạng.

Đầu tiên bạn không nhất thiết bị ốm, và thế rồi mới được chữa chạy. Bạn có thể được chữa ngay trước khi bạn biết tới về bất kì ốm bệnh nào, vì việc chụp ảnh của Kirlian sẽ chỉ ra phần nào mà ốm bệnh này sắp biểu lộ, vì hào quang năng lượng sẽ ốm, đã ốm. Sẽ còn sáu tháng phía trước. Nó được kết nối với vô thức vũ trụ của bạn. Qua thôi miên và thực nghiệm sâu hơn với nó, bạn có thể thấy những bệnh đang sắp xảy ra và chúng có thể được điều trị. Trẻ con có thể hạnh phúc hơn.

Một chủ đề đã từng là mối quan tâm của các nhà phân tâm là tại sao, trên khắp thế giới ngoại trừ ở vài nơi, bảy mươi tuổi đã trở thành ý tưởng thường lệ cho chiều dài cuộc

đời, vì có vài bộ lạc ở Kashmir, ở Ấn Độ - bây giờ phần đó bị Pakistan chiếm đóng, một phần rất nhỏ - nơi mọi người bao giờ cũng sống tới một trăm ba mươi tuổi, một trăm bốn mươi tuổi, một trăm năm mươi tuổi. Và thậm chí ở độ tuổi một trăm năm mươi họ vẫn còn đầy sinh lực như thanh niên. Họ chưa bao giờ trở nên già, họ vẫn còn trẻ cho tới khi họ chết... Các nhà tâm lý đã chú tâm để tìm ra lý do vì sao ở vài nơi mọi người sống lâu thế còn ở hầu hết mọi nơi trên thế giới mọi người chỉ sống thường bảy mươi năm.

Dường như là đây chỉ là việc lập chương trình tâm lý. Trong hàng thế kỷ chúng ta đã bị lập trình: bảy thập kỷ và bạn được kết thúc. Điều đó đã ăn sâu tới mức bạn chết, không phải vì thân thể của bạn không có khả năng sống, nhưng vì tâm lý học của bạn khẳng định, “Tuân theo thường lệ đi. Tuân theo đám đông đi.” Và trong mọi thứ khác bạn đang tuân theo đám đông, cho nên một cách tự nhiên bạn cũng tuân theo tâm lý đám đông về điều này nữa.

Các nhà khoa học nói rằng thân thể con người có năng lực sống ít nhất ba trăm năm. Như nó liên tục làm mới lại bản thân nó trong bảy mươi năm, thực ra nó có thể tiếp diễn điều này cho ba trăm năm, nhưng chương trình phải được thay đổi. Các nhà khoa học nghĩ theo cách khác làm sao thay đổi chương trình này, và điều đó sẽ mất thời gian rất lâu đối với họ. Họ nghĩ chương trình này nằm trong các tế bào của thân thể. Cho nên chừng nào chúng ta chưa chế tế bào con người ra, hết như chúng ta đã có khả năng chia chế nguyên tử, và lập lại chương trình cho nó, dường như điều này còn xa xôi lắm, vì thậm chí công việc khởi sự chưa được bắt đầu.

Nhưng hiểu biết của tôi là ở chỗ không cần phải đi qua sinh lý học, bạn có thể đi qua tâm lý học. Nếu việc thôi miên

của bạn đi đủ sâu... bạn càng đi nhiều vào nó, nếu nó trở thành việc hàng ngày, dần dần, dần dần bạn sẽ chạm tới vô thức vũ trụ, và có việc lập trình thực; bạn có thể thay đổi nó.

Con cái chúng ta có thể sống lâu hơn, con cái chúng ta có thể sống khoẻ mạnh hơn, con cái chúng ta có thể sống không có tuổi già. Mọi điều này là có thể, và chúng ta phải làm ra nó, để chỉ ra cho thế giới, nhưng điều đó là nguy hiểm theo nghĩa rằng nếu các chính khách nắm bắt các phương pháp thôi miên, họ sẽ dùng nó theo mục đích riêng của họ.²²

Mọi người có thể được giúp đỡ với bệnh, vì gần bảy mươi phần trăm bệnh là bệnh tâm trí. Chúng có thể được diễn đạt qua thân thể, nhưng nguồn gốc của chúng là ở trong tâm trí. Và nếu bạn có thể đưa vào tâm trí ý tưởng rằng bệnh đã biến mất, rằng bạn không cần phải lo nghĩ về nó nữa, nó không tồn tại chút nào nữa, bệnh này sẽ biến mất...

Tâm trí có sức mạnh mệnh mông trên thân thể bạn. Tâm trí chỉ đạo mọi điều trong thân thể bạn. Bảy mươi phần trăm các bệnh của bạn có thể bị thay đổi bởi việc thay đổi tâm trí, vì chúng bắt đầu từ đó; chỉ ba mươi phần trăm bệnh bắt đầu từ thân thể. Bạn bị ngã, và bạn bị gãy xương - bây giờ việc gãy đó không thể được giúp bằng thôi miên khi nói rằng bạn không bị gãy xương. Bạn sẽ vẫn bị gãy xương. Việc gãy xương bắt đầu từ thân thể và thân thể không thể bị thôi miên được - thân thể có cách riêng của nó để vận hành. Nhưng nếu quá trình này bắt đầu từ tâm trí và lan rộng tới điểm nào đó trong thân thể, nó có thể dễ dàng được thay đổi.

Tôn giáo đã khai thác điều đó. Có nhiều tôn giáo ở Ấn Độ - người Hồi giáo khai thác điều đó, người Tây Tạng khai

thác điều đó, người Miến điện khai thác điều đó... nhảy múa trong lửa mà không bị cháy. Nhưng đây không phải là người thường, họ là sư. Nhiều năm họ đã bị thôi miên, và điều này đã lắng đọng trong vô thức của họ - rằng lửa không thể đốt cháy được họ. Nhưng nhớ, chỉ bảy mươi phần trăm...

Đã từng có một giáo phái ở Mi... Tôi nghĩ nó vẫn còn tồn tại ở vài nơi, nhưng vào đầu thế kỉ này, nó rất nổi tiếng. Đó là một nhóm Ki tô giáo, họ thường gọi bản thân họ là các nhà Khoa học Ki tô giáo. Họ tin rằng mọi sự đều có thể được chữa khỏi, bạn chỉ cần phải tin vào Jesus Christ, và họ tin rằng bệnh của bạn chẳng là gì khác ngoài tin của bạn - bạn tin rằng bạn bị lao, cho nên bạn *bị* lao.

Trên đường một thanh niên bắt gặp một bà già và bà ấy hỏi, “Ta không thấy bố con trong cuộc gặp gỡ...” Họ hay gặp gỡ nhau vào mỗi chủ nhật.

Người đó nói, “Bố cháu ốm, ốm nặng lắm.”

Bà già nói, “Vô nghĩa - vì chúng ta đều là các nhà Khoa học Ki tô giáo. Ông ấy là nhà Khoa học Ki tô giáo; ông ấy chỉ *tin* rằng ông ấy bị ốm.”

Anh thanh niên nói, “Nếu bác nói vậy, có lẽ bố cháu chỉ tin rằng bố cháu ốm.”

Sau hai, ba ngày người đó lại bắt gặp bà già ấy và bà ấy lại hỏi, “Đã có chuyện gì rồi?”

Anh thanh niên nói, “Bây giờ, bố cháu tin là bố cháu chết, cho nên chúng cháu phải đưa bố ra nghĩa địa. Chúng cháu đã cố gắng lay bố và hét to, ‘Bố đừng tin vào điều như vậy - bố là nhà Khoa học Ki tô giáo. Tin rằng bố vẫn đang sống đi!’ Nhưng chẳng cái gì xảy ra cả và tất cả hàng xóm

đều cười. Bây giờ con người đáng thương này đang trong mò, vẫn cứ tin rằng mình chết.”

Thân thể không có tin hay không tin, nhưng tâm trí có tin. Và tâm trí có kiểm soát mệnh mệnh với thân thể.²³

Bây giờ y học đã trở nên nhận biết về một số hiện tượng. Một trong chúng thực sự rất đặc thù, và hiện tượng đó là thế này - rằng mọi nước có các kiểu bệnh phổ biến khác nhau, và mọi cộng đồng, mọi giáo phái tôn giáo, có các bệnh khác nhau xuất hiện nhiều. Chẳng hạn, người phương Đông thiên về các bệnh dịch: dịch hạch, dịch tả - hướng nhiều hơn tới các bệnh dịch trong cộng đồng; truyền nhiễm và các bệnh lan truyền bởi truyền nhiễm, vì ở phương Đông cá nhân không tồn tại mấy. Chỉ cộng đồng tồn tại.

Trong một làng Ấn Độ, làng tồn tại; không người nào tồn tại như một cá nhân - cộng đồng tồn tại. Khi cộng đồng thành quá đông, thế thì các bệnh truyền nhiễm sẽ lan tràn, vì không ai có hào quang bảo vệ quanh mình. Nếu một người bị ốm, thế thì dần dần toàn thể cộng đồng sẽ trở thành nạn nhân của bệnh ốm đó. Và trong cùng một cộng đồng, có thể có vài người phương Tây - họ sẽ không bị ảnh hưởng bởi bệnh truyền nhiễm đó. Thực ra điều ngược lại đáng phải xảy ra, vì người phương Tây ở Ấn Độ đáng phải dễ bị bệnh hơn vì người đó không được miễn nhiễm. Người đó không được miễn nhiễm cho khí hậu này, cho bệnh như vậy: người đó sẽ sớm trở thành nạn nhân. Nhưng không. Trong một trăm năm qua người ta đã nghiên cứu và thấy rằng bất kì khi nào có

bệnh truyền nhiễm, người phương Tây được bảo vệ bởi một lực không biết nào đó; người Ấn Độ trở thành nạn nhân.

Tâm trí Ấn Độ phần nhiều là tâm trí cộng đồng, tâm trí châu Âu là tâm trí bản ngã và cá nhân hơn. Cho nên ở phương Tây một số bệnh khác phổ biến. Chẳng hạn, đau tim; đây là bệnh cá nhân, không truyền nhiễm. Ở phương Đông đau tim, không thông thường thể - trừ phi bạn là người phương Tây, trừ phi bạn được giáo dục theo kiểu phương Tây và bạn đã trở thành gần như là người phương Tây.

Ở phương Đông, đau tim không phải là vấn đề lớn; tiểu đường không phải là vấn đề lớn; huyết áp không phải là vấn đề lớn - đây là những bệnh không truyền nhiễm. Người Ki tô giáo thiên nhiều về chúng. Tâm trí phương Tây sống như đơn vị cá nhân. Tất nhiên, khi bạn sống như đơn vị cá nhân, cộng đồng không thể ghi dấu vào bạn quá nhiều. Bạn sẽ được bảo vệ khỏi bị lây nhiễm.

Ở phương Tây, lây nhiễm đang dần biến mất. Nhưng mọi người lại đang ngày càng trở nên ốm theo cá thể. Đau tim, tự tử, huyết áp, điên khùng - toàn những bệnh cá nhân; chúng không mang bất kì lây nhiễm nào - căng thẳng, đau khổ, lo âu...

Ở phương Đông mọi người thoải mái hơn. Bạn không thấy họ quá căng thẳng. Họ không bị mất ngủ, họ không bị đau tim. Với những điều đó, họ được bảo vệ từ cộng đồng, vì cộng đồng không có tim. Nếu bạn sống cuộc sống cộng đồng, bạn không thể nào bị bệnh tim.

Đây là hiện tượng hiểm họa. Nó ngụ ý tâm trí bạn làm cho bạn thành sẵn có cho một số bệnh nào đó, và làm cho bạn được bảo vệ khỏi một số bệnh nào đó.

Tâm trí của bạn là thể giới của bạn. Tâm trí của bạn là khoẻ của bạn, tâm trí bạn là ốm của bạn. Và nếu bạn sống với tâm trí, bạn tiếp tục sống trong bao kén, và bạn không thể nào biết được thực tại là gì. Thực tại đó chỉ được biết khi bạn vứt bỏ mọi kiểu tâm trí - cộng đồng, cá nhân, xã hội, văn hoá, cá thể... khi bạn vứt bỏ mọi kiểu tâm trí. Thế thì tâm trí bạn trở thành vũ trụ. Thế thì tâm trí bạn trở thành một với tâm trí của vũ trụ.

Khi bạn không có tâm trí của riêng bạn, tâm thức của bạn trở thành vũ trụ.²⁴

Mọi vấn đề đều thuộc về thân kinh vì thân thể và tâm trí không phải là hai thứ. Tâm trí là phần bên trong của thân thể, và thân thể là phần bên ngoài của tâm trí, cho nên bất kì cái gì có thể bắt đầu trong thân thể và có thể đi vào trong tâm trí, hay ngược lại: nó có thể bắt đầu trong tâm trí và đi vào trong thân thể. Không có phân chia, không có phân ngăn kín mít.

Cho nên mọi vấn đề đều có hai phía của chúng: chúng có thể được xử trí qua tâm trí và qua thân thể. Và mãi cho tới nay điều này đã là thực hành chính trên thế giới: vài người tin rằng mọi vấn đề đều là do thân thể - nhà sinh lí học, người theo Pavlov, người hành vi chủ nghĩa... Họ chữa thân thể, và tất nhiên trong năm mươi phần trăm trường hợp, họ thành công. Và họ hi vọng rằng khi khoa học phát triển, họ sẽ thành công hơn nữa, nhưng họ sẽ không bao giờ thành công hơn năm mươi phần trăm; điều đó chẳng liên quan gì tới sự phát triển của khoa học.

Thế rồi nhóm kia có đó nghĩ rằng mọi vấn đề đều là do tâm trí - điều là sai như điều thứ nhất. Những người theo Khoa học Kì tô giáo và các nhà thôi miên và các nhà trị liệu tâm lí, tất cả họ đều nghĩ mọi vấn đề là từ tâm trí. Họ cũng thành công trong năm mươi phần trăm trường hợp; họ cũng nghĩ rằng sớm hay muộn họ sẽ thành công thêm nữa. Điều đó là vô nghĩa. Họ không thể thành công hơn năm mươi phần trăm; đó là giới hạn.

Hiểu biết của riêng tôi là ở chỗ từng vấn đề phải được xử trí từ cả hai phía, đồng thời. Nó phải bị công kích vào từ nhiều cửa, việc tấn công trên hai mặt trận; thế thì con người có thể được chữa một trăm phần trăm. Bất kì khi nào khoa học trở thành hoàn hảo, nó sẽ làm việc theo cả hai cách...

Đầu tiên là thân thể, vì thân thể là cổng vào tâm trí - công vòm. Và vì thân thể là thô nó vẫn còn dễ dàng thao tác được. Trước hết thân thể phải được giải phóng khỏi mọi cấu trúc đã được tích lũy của nó. Nếu bạn đã sống lâu thế với cảm giác rằng bạn yếu đuối, thế thì điều đó phải đã ăn sâu vào trong thân thể, vào trong chính cấu trúc của thân thể. Trước hết thân thể phải được làm giảm nhẹ khỏi điều đó; và đồng thời tâm trí bạn cũng phải được gây cảm hứng để cho nó có thể bắt đầu đi lên và có thể bắt đầu vứt bỏ mọi tải trọng vẫn kéo nó xuống.²⁵

4. Thầy chữa lành

Đích xác chức năng của thầy chữa lành là gì?

Thầy chữa lành không phải thực sự là thầy chữa lành vì người đó không phải là người làm. Việc chữa xảy ra qua người đó; người đó chỉ làm triệt tiêu mình đi. Là thầy chữa lành thực sự ngụ ý không hiện hữu. Bạn càng ít hiện hữu, việc chữa lành tốt hơn sẽ càng xảy ra. Bạn càng hiện hữu, bước chuyển càng bị ngáng trở. Thượng đế, hay cái toàn bộ, hay bất kì cái gì bạn thích gọi nó, đều là thầy chữa lành: cái toàn thể là thầy chữa lành...

Người ốm là người đơn giản đã phát triển các khối chướng giữa bản thân mình và cái toàn thể; cho nên cái gì đó bị gián đoạn. Chức năng của thầy chữa lành là nối lại cho người đó. Nhưng khi tôi nói chức năng của thầy chữa lành là nối lại cho người đó, tôi không ngụ ý rằng thầy chữa lành phải làm cái gì đó. Thầy chữa lành chỉ là một chức năng. Người làm là Thượng đế, cái toàn thể.²⁶

Nghề y không phải là nghề bình thường. Nó không chỉ là công nghệ, vì con người có tham dự vào. Bạn không sửa cái máy, đây không chỉ là vấn đề biết cách làm, đây là vấn đề về yêu...

Bạn đang chơi với con người và mạng sống của họ, và đó là hiện tượng phức tạp. Đôi khi người ta có thể phạm phải lỗi lầm, và những lỗi lầm này có thể là việc chấm dứt cuộc sống của ai đó. Cho nên đi vào với lời cầu nguyện sâu sắc đi. Đi vào với lòng nhân ái, khiên tốn, giản dị.

Những người đơn giản đi vào ngành y dường như họ đang đi vào trong kỹ nghệ không phải là người làm bác sĩ hay bác sĩ điều trị đúng - họ là những người sai. Những người không có yêu ghét đều là những người sai. Họ sẽ làm việc trên con người như là thợ sửa động cơ xử trí với chiếc xe ô tô. Họ sẽ không cảm thấy sự hiện diện tâm linh của bệnh nhân. Họ sẽ không chữa trị con người, họ sẽ chữa trị triệu chứng. Tất nhiên, họ có thể rất chắc chắn; nhà kỹ thuật bao giờ cũng chắc chắn.

Nhưng khi bạn được tham dự cùng con người, bạn không thể nào chắc chắn được đến thế: do dự là tự nhiên. Người ta nghĩ hai lần, ba lần trước khi làm cái gì đó, vì có sự tham dự của cuộc sống quý giá - cuộc sống mà chúng ta không thể nào tạo ra được, cuộc sống mà một khi đã trôi qua rồi là trôi qua mãi mãi. Và đó là một cá nhân, người không thể nào thay thế được, duy nhất, người giống như người đó chưa bao giờ có, và người giống như người đó sẽ chẳng bao giờ sẽ có nữa. Bạn đang chơi với lửa - do dự là tự nhiên. Đi vào trong nó đi! Đi với khiêm tốn mệnh mông. Có kính trọng sâu sắc với bệnh nhân. Và trong khi chữa trị cho người đó, chỉ trở thành phương tiện của năng lượng thiêng liêng. Đừng

trở thành bác sĩ, đơn giản trở thành phương tiện của năng lượng chữa lành thiêng liêng - chỉ là một nhạc cụ. Để bệnh nhân có đó - có kính trọng lớn lao với bệnh nhân, dùng chữa trị người đó như một vật - và để Thượng đế có đó, và với lời nguyện sâu sắc cho phép Thượng đế tuôn chảy qua bạn và đạt tới bệnh nhân. Bệnh nhân đang ốm; người đó không thể được nói với Thượng đế. Người đó đã đi xa. Người đó đã quên mất chính ngôn ngữ về cách chữa lành cho mình. Người đó đang trong trạng thái tuyệt vọng. Bạn không thể trách người đó được; người đó đang trong trạng thái bất lực.

Ai đó đang khoẻ mạnh có thể có ích lớn lao lắm nếu người đó trở thành phương tiện. Và nếu người khoẻ mạnh cũng là người hiểu biết, điều đó có thể còn quan trọng hơn, vì năng lượng thiêng liêng có thể cho bạn chỉ những hướng dẫn rất tinh tế - chúng phải được bạn giải mã. Nếu bạn biết về y, bạn có thể giải mã nó rất dễ dàng. Và thế thì bạn chẳng làm điều gì cho bệnh nhân, chính Thượng đế đang làm điều đó. Bạn làm bản thân bạn thành sẵn có cho Thượng đế và bạn làm cho mọi tri thức của bạn thành sẵn có. Chính năng lượng chữa lành của Thượng đế trong kết hợp với tri thức của bạn trở thành giúp ích. Và nó không bao giờ làm hại. *Bạn* có thể gây hại. Cho nên vứt bỏ bản thân bạn đi, để cho Thượng đế có đó. Đi vào y, và thiên.²⁷

Mọi người đều có thể trở thành thầy chữa lành. Việc chữa lành là cái gì đó giống như việc thở vậy; nó là tự nhiên. Ai đó ốm; điều đó có nghĩa là người đó đánh mất khả năng chữa lành cho chính mình. Người đó không còn nhận biết về nguồn gốc chữa lành của riêng mình. Thầy chữa lành là để giúp người đó được kết nối lại. Cội nguồn đó là một với cội

nguồn mà thầy chữa lành rút ra, nhưng người ốm đã quên mất cách hiểu ngôn ngữ của nó. Thầy chữa lành đang trong mối quan hệ với cái toàn thể, cho nên thầy chữa lành có thể trở thành môi giới trung gian. Thầy chữa lành chạm vào thân thể người ốm và trở thành kết nối giữa người đó và cội nguồn. Bệnh nhân không được kết nối một cách trực tiếp với cội nguồn cho nên người đó trở nên được kết nối gián tiếp. Một khi năng lượng này bắt đầu tuôn chảy, người đó được chữa lành.

Và nếu thầy chữa lành thực sự là người hiểu biết... vì bạn có thể trở thành thầy chữa lành và bạn có thể không phải là người hiểu biết. Có nhiều thầy chữa lành vẫn làm điều đó nhưng họ không biết làm sao điều đó xảy ra; họ không biết cơ chế của nó. Nếu bạn cũng hiểu nữa, bạn có thể giúp cho bệnh nhân được chữa lành và bạn có thể giúp cho người đó nhận biết về cội nguồn mà từ đó việc chữa lành đang xảy ra. Cho nên không chỉ người đó được chữa lành bệnh hiện tại của mình, người đó còn được ngăn ngừa khỏi bệnh tương lai. Thế thì việc chữa lành là hoàn hảo. Nó không chỉ là việc chữa chạy, nó còn là việc phòng ngừa nữa.

Chữa lành gần như trở thành kinh nghiệm về lời cầu nguyện, kinh nghiệm về Thượng đế, về tình yêu, về cái toàn thể.²⁸

Tôi là thành viên của nghề chữa lành, và tôi muốn biết quan điểm của thầy về việc chăm sóc tốt nhất cho người ốm. Các tôn giáo đã từng nói, “Yêu người ốm bệnh, yêu người bị bệnh. Tới bệnh viện, làm ra bệnh viện, phục vụ người nghèo.” Xin thầy bình luận.

Dường như mọi tôn giáo quan tâm tới người ốm, tới người bị bệnh, tới người nghèo. Không ai quan tâm tới bạn và giàu có của bạn và sự lớn lao của bạn và sự cao thượng của bạn.

Tôi nói với bạn: Chẳng nào bạn chưa yêu bản thân bạn, chẳng nào bạn chưa tìm thấy giàu có riêng của bạn, chiều cao riêng của bạn, bạn sẽ không có khả năng chia sẻ tình yêu của bạn với bất kì ai. Chắc chắn người ốm và người bị bệnh cần chăm sóc, nhưng họ không cần yêu. Điều này phải được hiểu, vì Ki tô giáo đã làm cho điều đó gần như thành một chân lý được chấp nhận phổ quát - rằng điều mang tính tôn giáo vĩ đại nhất, điều tâm linh nhất, là yêu người ốm và người bị bệnh. Nhưng điều đó tuyệt đối ngược lại tâm lý học và ngược lại tự nhiên. Khoảnh khắc bạn yêu người ốm, bạn không giúp người đó phục hồi lại từ việc ốm của họ, vì khoảnh khắc người đó khoẻ mạnh, chẳng ai yêu người đó. Ốm là cái có tốt cho người khác được khơi ra tình yêu với người đó.

Bạn có thể đã thấy điều đó, nhưng bạn có thể đã không nghĩ về điều đó. Vợ làm việc cả ngày, hoàn toàn khoẻ mạnh, nhưng khi chồng về nhà, nhìn qua cửa sổ, cô ấy lập tức lên giường. Cô ấy đau đầu - vì nếu cô ấy không đau đầu, anh chồng chẳng biểu lộ yêu nào. Nhưng nếu cô ấy đau đầu, một cách miễn cưỡng anh chồng ngồi bên cạnh cô ấy, xoa đầu cô ấy, biểu lộ một loại tình yêu giả dối nào đó, nói những lời dịu ngọt và đẹp đẽ. Trong nhiều tháng anh ta đã không gọi cô ấy là ‘em yêu’, nhưng khi đau đầu có đó, anh ta phải gọi cô ấy là ‘em yêu’. Và đó là điều cô ấy muốn được nghe, “Anh yêu em. Và anh yêu em không chỉ có hôm nay, anh sẽ yêu em mãi mãi.”

Điều kì lạ là bạn biểu lộ yêu của bạn cho con bạn khi chúng ốm. Nhưng bạn không hiểu liên kết tâm lí đơn giản - ốm và yêu trở thành được gắn với nhau. Bất kì khi nào đứa trẻ cần tình yêu của bạn, nó phải ốm. Ai đi chăm lo cho đứa trẻ khoẻ mạnh, ai chăm lo cho người vợ khoẻ mạnh, ai chăm lo cho người chồng khoẻ mạnh? Yêu dường như là cái gì đó giống như thuốc; nó chỉ được cần tới cho người ốm.

Tôi muốn điều đó được rõ ràng cho bạn - chăm sóc người ốm, nhưng đừng bao giờ biểu lộ tình yêu. Chăm sóc người ốm là điều khác toàn bộ. Là dừng dừng đi, vì đau đầu không phải là cái gì đó to tát. Chăm sóc, nhưng tránh những chuyện tầm thường dịu ngọt của bạn; chăm sóc một cách rất thực tế. Đặt thuốc lên đầu cô ấy, nhưng đừng biểu lộ yêu, vì điều đó là nguy hiểm. Khi đứa trẻ ốm, chăm sóc, nhưng tuyệt đối dừng dừng. Làm cho đứa trẻ hiểu rằng bởi việc ốm nó không thể dọa bạn. Toàn bộ nhân loại đang dọa lẫn nhau. Ốm, già, bệnh đã trở thành gần như yêu cầu, “Các vị phải yêu tôi vì tôi ốm, tôi già...”

Khi ai đó ốm bạn bày tỏ tình yêu... Và đó là lệ thường nhân loại đã tuân theo. Với người ốm bạn không biểu lộ giận, cho dù bạn đang giận. Với người ốm, cho dù bạn không cảm thấy yêu gì, bạn vẫn bày tỏ tình yêu; nếu bạn không thể bày tỏ tình yêu, ít nhất cũng là thông cảm. Nhưng những điều này là nguy hiểm, và rất chống lại những phát hiện tâm lí...

Bạn nên yêu bản thân bạn mà không nghĩ liệu bạn có xứng đáng với điều đó hay không. Bạn đang sống động - điều đó là đủ bằng chứng rằng bạn xứng đáng với yêu, cũng như bạn xứng đáng với việc thở vậy. Bạn không nghĩ liệu bạn có xứng đáng với việc thở hay không. Yêu là việc nuôi dưỡng tinh tế cho linh hồn, cũng như thức ăn dành cho thân thể. Và

nếu bạn tràn đầy yêu với chính bạn, bạn sẽ có khả năng yêu người khác. Nhưng yêu là khoẻ mạnh, yêu là mạnh mẽ.

Chăm sóc người ốm, chăm sóc người già; nhưng chăm sóc là vấn đề khác toàn bộ. Khác biệt giữa yêu và chăm sóc là khác biệt giữa người mẹ và người vú. Người vú chăm sóc, người mẹ yêu thương. Khi đưa bé ốm, thậm chí người vú là tốt hơn người mẹ. Khi đưa trẻ khoẻ mạnh, rót thật nhiều tình yêu mà bạn có thể có cho nó. Để cho tình yêu được gắn với khoẻ mạnh, sức mạnh, thông minh - điều đó sẽ giúp cho đứa trẻ trên con đường dài trong cuộc đời nó.²⁹

Tôi là nhà tâm thần. Liệu thiên có thể giúp ích cho tôi trong công việc với bệnh nhân không?

Nhà tâm thần cần nhiều tính thiên hơn bất kì ai khác - vì toàn bộ công việc của bạn là nguy hiểm theo một cách nào đó. Chừng nào bạn chưa rất bình thản và tĩnh lặng, chừng nào bạn vẫn còn có thể bị ảnh hưởng bởi những điều xảy ra quanh bạn, điều đó là rất nguy hiểm. Nhiều nhà tâm thần phát điên hơn bất kì người chuyên nghiệp khác, và nhiều nhà tâm thần tự tử hơn bất kì người chuyên nghiệp khác. Tỷ lệ này thực sự là quá nhiều. Nhiều gấp đôi theo số người tự tử. Điều đó đơn giản chỉ ra rằng nghề này đầy nguy hiểm. Chính trong đồng lộn xộn - vì bất kì khi nào bạn điều trị cho một người đang bị rối loạn về tâm thần, người đó thường xuyên phát ra các rung động của mình. Người đó thường xuyên ném ra năng lượng của mình, các đợt sóng tiêu cực của người đó dồn vào bạn, và bạn phải nghe người đó. Bạn phải rất chăm chú. Bạn phải

chăm nom, bạn phải yêu thương và từ bi hướng tới người đó; chỉ thế thì bạn mới có thể giúp được cho người đó. Người đó thường xuyên ném ra năng lượng tích tụ tiêu cực - và bạn đang hấp thu nó. Thực ra bạn càng chăm chú lắng nghe, bạn càng hấp thu nó nhiều hơn.

Khi sống liên tục với người thần kinh và tâm thần, bạn bắt đầu nghĩ, theo một cách vô ý thức, rằng đây là điều nhân loại là gì. Chúng ta dần dần trở thành giống như những người chúng ta sống cùng, vì không ai là hòn đảo. Cho nên nếu bạn đang làm việc với người buồn, bạn sẽ trở nên buồn. Nếu bạn đang làm việc với người hạnh phúc, bạn sẽ trở nên hạnh phúc, vì mọi sự đều tiêm nhiễm nhau. Thần kinh là tiêm nhiễm: tử cũng tiêm nhiễm.

Nếu bạn sống quanh những người đã chứng ngộ, rất nhận biết, thế thì cái gì đó trong bạn bắt đầu đáp ứng với khả năng cao hơn này. Khi bạn sống với những người rất thấp, thấp bất thường, trong trạng thái băng hoại, thế thì cái gì đó không lành mạnh trong bạn bắt đầu tương ứng và có quan hệ với chúng. Cho nên liên tục bị bao quanh bởi người ốm là một cách thức nguy hiểm, chừng nào bạn không tự bảo vệ bạn. Và chẳng có gì như thiên cho bạn sự bảo vệ này. Thế thì bạn có thể cho nhiều hơn bạn đang cho, vậy mà bạn vẫn không bị ảnh hưởng. Bạn có thể giúp đỡ nhiều hơn bạn đang giúp đỡ, vì năng lượng của bạn càng cao, khả năng giúp đỡ càng nhiều. Ngoài ra, nhà tâm thần, thầy chữa lành và người được chữa đều gần như trên cùng một sân nền; có thể khác biệt nhau chút ít về mức độ, nhưng khác biệt nhỏ đến mức không đáng xem xét tới.

Nhà tâm thần có thể đi vào trong sự điên khùng rất dễ dàng - chỉ hơi chút đẩy tới, việc ngẫu nhiên nào đó, và người

đó có thể đi vào lãnh thổ bị kết án. Những người thần kinh không phải bao giờ cũng thần kinh. Mới chỉ hai ngày trước đây họ còn là người bình thường, và lần nữa họ có thể trở lại bình thường. Cho nên bình thường và bất thường không phải là khác biệt định tính, chỉ là định lượng: chín mươi chín độ, một trăm độ, một trăm linh một độ - đó là kiểu khác biệt.

Thực ra, trong một thế giới tốt hơn, mọi nhà tâm thần nên được huấn luyện sâu sắc trong thiền, bằng không, người đó không nên được phép hành nghề. Đó là cách duy nhất bạn có thể bảo vệ bản thân bạn và không bị thương tổn - và bạn có thể giúp ích thực sự. Bằng không, ngay cả các nhà tâm thần vĩ đại, các nhà phân tâm vĩ đại, cả họ theo một cách nào đó cũng trở thành rất thất vọng về nhân loại... thậm chí cả Freud. Sau kinh nghiệm cả đời mình cuối cùng ông ấy nói rằng ông ấy không thể nào hi vọng vào con người được; ông ấy cảm thấy tuyệt vọng. Và điều đó là tự nhiên - bốn mươi năm sống với những người trong đống lộn xộn; kinh nghiệm duy nhất về nhân loại là những người điên. Dần dần điều đó bắt đầu dẫn tới việc nhìn vào bản thân mình dường như bất thường thành bình thường vậy... dường như là con người nhất định phải bị thần kinh, dường như có cái gì đó tự nhiên trong con người lái người đó hướng tới bị thần kinh.

Cho nên nhiều nhất, người khoẻ mạnh là người được điều chỉnh ít nhiều với thế giới, có vậy thôi. Việc điều chỉnh trở thành chuẩn cho khoẻ mạnh. Nhưng nó không thể thế được. Nếu toàn thể xã hội điên khùng bạn có thể được điều chỉnh theo nó và bạn sẽ vẫn điên khùng. Thực ra, trong xã hội điên khùng, người không điên sẽ bị ngược đãi. Và đó thực sự là trường hợp xảy ra.

Khi Jesus bước đi trong thế giới này, ông ấy bị ngược đãi. Chúng ta phải đóng đinh ông ấy. Ông ấy là người xa lạ thế - chúng ta không thể dung thứ được ông ấy. Chúng ta không quan tâm tới ông ấy, chúng ta đơn giản bận tâm với chính mình. Bởi sự hiện diện của ông ấy, chỉ hai điều này là có thể - hoặc là ông ấy điên hoặc chúng ta điên. Cả hai không thể đều lành mạnh. Chúng ta là nhiều còn ông ấy chỉ có một mình. Tất nhiên chúng ta sẽ giết ông ấy; ông ấy không thể giết chúng ta được. Khi vị phật bước đi, ông ấy trông có vẻ kì lạ - một người lành mạnh, người bình thường, tự nhiên thực sự, đi trong một xã hội bất thường.

Cho nên Freud đã đi tới kết luận rằng không có tương lai cho nhân loại. Nhiều nhất chúng ta có thể hi vọng rằng con người có thể được điều chỉnh theo hình mẫu xã hội, có vậy thôi. Nhưng không có khả năng nào cho con người được phúc lạc. Không thể có được, bởi chính bản chất của mọi vật. Tại sao có kết luận bi quan đến thế? - vì đó là toàn bộ kinh nghiệm của ông ấy.

Toàn bộ cuộc sống của Freud là cơn ác mộng dài của người điên. Và dần dần bản thân ông ấy cũng trở thành bất thường. Ông ấy không thực sự lành mạnh. Ông ấy không phải là người phúc lạc. Ông ấy không bao giờ biết cái toàn thể là gì. Ông ấy sợ những vật nhỏ bé - sợ đến mức có vẻ ngớ ngẩn. Ông ấy sợ chết. Nếu ai đó nói về ma, ông ấy sẽ bắt đầu vã mồ hôi. Hai lần ông ấy ngất đi vì ai đó bắt đầu nói về chết! Đây dường như là một tâm trí rất không cân bằng, nhưng theo một cách nào đó nó có thể được giải thích. Thậm chí điều này cũng là phép màu - rằng ông ấy vẫn còn lành mạnh cho cả cuộc đời mình.

Một trong những nhà tâm thần sắc sảo nhất, Wilhelm Reich, đã phát điên. Và lí do duy nhất để ông ấy phát điên còn người khác thì không, là vì ông ấy thực sự sắc sảo. Ông ấy có tài năng thực sự sâu sắc để đi vào gốc rễ mọi điều - nhưng điều đó là nguy hiểm. Toàn bộ cuộc sống của Freud hay Reich hay của những người khác đều biểu lộ một điều - rằng giá mà họ được huấn luyện trong thiền sâu sắc, toàn thể thế giới đã thành khác. Thế thì những người thần kinh này sẽ không trở thành chuẩn.

Có thể rất khó để trở thành một Phật, nhưng ông ấy là chuẩn mực. Và người chuẩn mực là người tới gần hơn với chuẩn mực đó. Nó chẳng liên quan gì tới việc điều chỉnh. Người ta tới gần hơn với ý tưởng về cái toàn thể, cái hạnh phúc, cái khoẻ mạnh.³⁰

Đóng vai trò người trị liệu có nguy hiểm cho sự trưởng thành tâm linh của riêng tôi hay không?

Có thể giúp đỡ mọi người và vẫn để cho bản ngã của riêng tôi tan biến đi đồng thời được không? Tôi cảm thấy rằng một trận chiến tinh tế đang tiếp diễn bên trong tôi giữa phần rõ ràng và phần khác chẳng muốn làm gì với sự rõ ràng.

Với hướng dẫn của thầy tôi đã học không chỉ phối người khác khi tôi dùng khả năng của mình để thấy, nhưng tôi liệu vẫn còn chi phối bản thân mình hay không?

Vai trò của người trị liệu là vấn đề rất tinh vi và phức tạp.

Trước hết, bản thân người trị liệu phải chịu đựng cùng những vấn đề mà người đó đang cố gắng giúp cho người khác. Người trị liệu chỉ là nhà kỹ thuật. Người đó có thể xoay xở để giả vờ và để tự lừa dối mình rằng mình là thầy - đó là nguy hiểm lớn nhất trong việc trở thành người trị liệu. Nhưng chỉ một chút xíu hiểu biết, và mọi sự sẽ không như cũ nữa.

Trước hết, đừng nghĩ dưới dạng giúp đỡ người khác. Điều đó đem lại cho bạn ý tưởng là cứu tinh, là người thầy - và từ cửa sau bạn ngã đi vào. Bạn trở thành quan trọng, bạn là trung tâm của nhóm, mọi người nhìn lên bạn.

Vứt bỏ ý tưởng về giúp đỡ đi. Thay vì ‘giúp đỡ’ dùng từ ‘chia sẻ’. Bạn chia sẻ sáng suốt của bạn, bất kỳ cái gì bạn có. Người tham dự không phải là ai đó kém hơn bạn. Người trị liệu và người được trị liệu cả hai đều trên cùng một con thuyền; người trị liệu có hiểu biết nhiều hơn chút ít. Ý thức tới sự kiện rằng tri thức của bạn là vay mượn. Đừng bao giờ dù chỉ là một khoảnh khắc quên đi rằng bất kỳ điều gì bạn biết không phải là kinh nghiệm của bạn, và điều này sẽ giúp cho những người đang tham gia vào nhóm trị liệu của bạn.

Con người là một cơ chế rất tinh tế. Nó làm việc trên cả hai mặt: người trị liệu bắt đầu trở thành thầy, và thay vì giúp đỡ, người đó đang phá huỷ cái gì đó trong người tham dự, vì người tham dự cũng sẽ học chỉ kỹ thuật đó. Sẽ không có tình yêu, chia sẻ thân thiết, bầu không khí tin cậy, mà là, “Anh biết nhiều, tôi biết ít... Bằng việc tham dự trong vài nhóm trị liệu tôi sẽ biết nhiều như anh biết vậy.”

Dần dần, bản thân người tham dự bắt đầu trở thành người trị liệu, vì không có bằng cấp nào được yêu cầu - ít nhất trong nhiều nước. Trong vài nước họ bắt đầu cấm mọi loại trị liệu không được chấp nhận; chỉ người có văn bằng đại học trong trị liệu, trong phân tâm học, trong trị liệu tâm thần sẽ có khả năng giúp đỡ cho mọi người trong các nhóm trị liệu.

Điều này đang sắp xảy ra trong gần như mọi quốc gia trên thế giới, vì trị liệu đã trở thành kinh doanh, và những người không đủ tư cách hiện đang chi phối nó. Họ biết về kỹ thuật, vì họ có thể học được kỹ thuật; bằng việc thực hành trong vài nhóm họ biết mọi kỹ thuật, thế thì họ có thể tạo ra cách pha chế của riêng họ. Nhưng không có cách nào để kiểm soát...

Nhưng nhớ: khoảnh khắc bạn đóng vai trò người giúp đỡ, người bị giúp đỡ sẽ chẳng bao giờ tha thứ cho bạn. Bạn đã làm tổn thương lòng tự hào của người đó, bạn động chạm bản ngã người đó. Điều đó không phải là ý định của bạn... ý định của bạn chỉ là thôi phòng bản ngã của bạn, nhưng điều này chỉ có thể xảy ra nếu bạn động chạm tới bản ngã của mọi người khác. Bạn không thể thôi phòng bản ngã của bạn mà không động chạm tới người khác. Bản ngã bạn càng to, sẽ càng cần nhiều không gian hơn, và người khác phải có không gian của họ và nhân cách của họ để tồn tại với bạn.

Ngay từ ban đầu là người yêu đích thực đi... và tôi coi điều tuyệt đối cần thiết là không có gì mang tính trị liệu vượt hơn yêu. Kỹ thuật có thể có ích, nhưng phép màu thực sự xảy ra qua yêu. Yêu mọi người tham dự vào trị liệu và là một trong số họ đi, không có việc giả vờ cao thượng hơn hay thánh thiện hơn.

Làm rõ ràng ngay từ đầu: “Đây là những kỹ thuật tôi đã học, và một chút ít là kinh nghiệm của tôi. Tôi sẽ trao cho bạn kỹ thuật này, và tôi sẽ chia sẻ kinh nghiệm của tôi. Nhưng bạn không phải là đệ tử của tôi; thực sự bạn chỉ là người bạn. Tôi có hiểu biết nào đó, không nhiều, nhưng tôi có thể chia sẻ điều đó với bạn. Có lẽ nhiều người trong số các bạn có hiểu biết riêng từ nhiều lĩnh vực khác nhau, chiều hướng khác nhau. Bạn cũng có thể chia sẻ kinh nghiệm của bạn và làm cho nhóm giàu có hơn.”

Nói cách khác, điều tôi đang nói là một quan niệm hoàn toàn mới về trị liệu. Người trị liệu chỉ là điều phối viên. Người đó chỉ cố gắng làm cho nhóm thành im lặng hơn, chân thành hơn; người đó để mắt để cho không cái gì đi sai... nhiều tính chất người trông nom hơn là thầy. Và bạn phải làm điều này thành rõ ràng: “Tôi đang học trong khi tôi cố gắng chia sẻ kinh nghiệm của tôi. Khi tôi lắng nghe bạn, đây không chỉ là vấn đề của bạn; chúng cũng là vấn đề của tôi nữa. Và khi tôi đang nói cái gì đó, tôi không chỉ nói nó, tôi cũng đang nghe nó nữa.”

Bạn phải nhấn mạnh thật rõ ràng rằng bạn không là ai đặc biệt. Điều này phải được thực hiện tại lúc bắt đầu của nhóm, và điều này phải được tiến hành tiếp khi nhóm đi sâu hơn, đi thám hiểm. Bạn chỉ là người lớn tuổi, người đã đi trước vài bước; nếu không bạn sẽ không có khả năng giúp cho mọi người. Họ sẽ học kỹ thuật và họ sẽ trở thành các nhà trị liệu theo cách riêng của họ. Và cũng có đủ các kẻ khờ - năm tí kẻ khờ - trên trái đất; họ sẽ tìm ra tín đồ riêng của họ. Chính nhu nhược của con người là khi người ta bắt đầu nhìn vào bạn, bạn bắt đầu nghĩ, “Phải có cái gì đó lớn lao trong mình, mọi người nhìn vào mình thế.” Họ gặp rắc rối, họ đang chịu đựng sự nhu nhược của con người. Nhưng bạn cũng là

con người nữa, và sai lầm hoàn toàn mang tính con người. Không có bất kì kết án nào, với tình yêu lớn, giúp cho họ mở bản thân họ - và điều này là có thể chỉ nếu bạn mở bản thân bạn.

Tôi đã đi tới biết một sự kiện kì lạ: những người lạ nói cho nhau những điều họ có thể không bao giờ nói với những người họ biết. Trên tàu hoả bạn gặp ai đó; bạn không biết tên người đó, bạn không biết người đó đang đi đâu, người đó tới từ đâu, và mọi người bắt đầu chia sẻ. Tôi đã từng du hành trong hai mươi năm không dừng trong cả nước, đã quan sát một hiện tượng lạ - rằng mọi người trao bí mật của mình cho người lạ, vì người lạ không định khai thác nó. Chỉ ga tiếp tới và người lạ ra đi; có lẽ bạn có thể không bao giờ gặp lại người đó nữa. Và người đó không bận tâm tới việc phá huỷ sự kính trọng của bạn hay bất kì cái gì. Ngược lại, việc chia sẻ bí mật của mình, nhược điểm của mình, sự mong manh của mình làm cho người khác tin tưởng hơn và yêu mến hơn và tin cậy hơn vào bạn. Sự tin cậy của bạn gợi nên sự tin cậy của họ vào bạn, và khi họ thấy bạn hồn nhiên thế và cởi mở và sẵn có thể thì họ bắt đầu cởi mở ra: đây là phản ứng dây chuyền...

Nhưng nhóm trị liệu không phải là mục đích. Đây mới chỉ là bắt đầu. Đây là việc chuẩn bị cho thiền, hết như thiền là việc chuẩn bị cho chứng ngộ. Nếu bạn hiểu mọi sự theo số học đơn giản của chúng, bạn sẽ không thấy nó khó khăn - và bạn sẽ thích thú nhóm nhiều hơn, vì nhóm sẽ có khả năng đi sâu hơn với bạn. Bạn sẽ không chỉ là thầy giáo trong nhóm; bạn cũng sẽ là người học. Nhà tiên tri của Kahlil Gibran, al-Mustafa, có một phát biểu hay. Khi ai đó hỏi, “Xin nói cho chúng tôi cái gì đó về việc học,” ông ấy nói, “Vì anh đã hỏi

nên tôi sẽ nói. Nhưng nhớ - tôi đang nói và tôi cũng đang nghe cùng anh...”

Yêu những người đã trở thành thành viên trong nhóm của bạn đi. Yêu họ như họ hiện thể, không phải như họ phải thể. Họ đã chịu đựng cả đời mình với đủ mọi loại lãnh tụ tôn giáo, chính trị, xã hội, thượng đế học, triết học, những người sẽ yêu họ nếu họ tuân theo, những người sẽ yêu họ nếu họ trở thành chỉ là những hình ảnh tương ứng với ý tưởng *của người đó*. Họ sẽ yêu bạn chỉ khi họ đã giết chết bạn hoàn toàn, đã phá huỷ bạn và nhào nặn bạn theo ý tưởng của họ.

Mọi tôn giáo đều làm điều đó cho nhân loại. Không chừa một ai không bị làm hỏng. Và những người này vẫn nghĩ rằng họ đang giúp đỡ, một cách có ý thức. Họ đã trao cho bạn các ý tưởng, ý thức hệ, nguyên tắc, mệnh lệnh với thái độ cứng nhắc rằng họ muốn giúp bạn; bằng không, bạn sẽ đi lạc lối. Họ không thể nào tin cậy vào tự do của bạn và họ không thể nào tôn kính nhân phẩm của bạn; họ đã thu nhỏ bạn tòi tẹt lấm - và thậm chí không ai được như đồ vật...

Tôi nhớ tới một phát biểu của một bác sĩ lớn, là bạn tôi. Tôi không biết liệu ông ấy còn sống hay không, tôi chẳng nghe nói gì về ông ấy trong sáu năm qua. Ông ấy là bác sĩ lỗi lạc nhất trong thành phố nơi tôi sống trước khi chuyển tới Bombay và rồi tới Poona. Ông ấy đã nói với tôi, “Kinh nghiệm cả đời tôi là ở chỗ chức năng của bác sĩ điều trị không phải là để chữa cho bệnh nhân. Bệnh nhân tự chữa cho mình; bác sĩ điều trị đơn giản đem lại bầu không khí yêu thương, hứa hẹn. Bác sĩ điều trị đơn giản đem lại niềm tin và làm sống lại khát khao sống lâu hơn. Tất cả thuốc thang của ông ấy đều chỉ giúp phụ thêm.” Nhưng nếu người bệnh đã mất

ham muốn sống, toàn bộ kinh nghiệm sống của ông ấy là ở chỗ chẳng thuộc thang nào, chẳng cái gì có ích.

Cùng điều đó cũng là tình huống cho người trị liệu. Người trị liệu không phải là người định chữa chạy những rắc rối tâm lí của mọi người. Người đó chỉ có thể tạo ra bầu không khí yêu thương trong đó mọi người có thể cởi mở những tưởng tượng vô ý thức, bị kìm nén của mình, những đè nén, ảo giác, ham muốn, không sợ rằng mình sẽ bị cười cho, với điều tuyệt đối chắc chắn rằng tất cả sẽ cảm thấy từ bi và yêu thương họ. Cả nhóm nên vận hành như một tình huống trị liệu.

Người trị liệu chỉ là người điều phối. Người đó đem những người bị ốm hay rối loạn về tâm lí lại với nhau, và quan sát rằng không cái gì đi sai. Và nếu người đó có thể hỗ trợ cho họ bằng ý tưởng nào đó, sự sáng suốt nào đó, quan sát nào đó, người đó bao giờ cũng nên làm rõ ràng điều ấy ra. “Đây là hiểu biết duy nhất của tôi, không phải là kinh nghiệm của tôi” - chừng nào người đó chưa có kinh nghiệm này.

Nếu bạn chân thành, chân thực, trung thực và đích thực, bạn sẽ không bao giờ rơi vào trong cái bẫy của việc trở thành người thầy, vị cứu tinh - điều rất đơn giản để bị sa ngã vào. Khoảnh khắc bạn trở thành vị thầy và vị cứu tinh - mà bạn đâu có là thế - bạn thậm chí không giúp cho những người đó, bạn đơn giản đang khai thác những người đó, cái yếu đuối của họ, cái rắc rối của họ.

Toàn bộ phong trào phân tâm trên khắp thế giới là thực nghiệm khai thác nhiều nhất, điều vẫn đang diễn ra. Chẳng ai được giúp đỡ cả; mọi người đều bị khai thác cùng cực. Và chẳng ai được giúp đỡ cả vì nhà phân tâm, nhà trị liệu tâm lí..., tâm lí học đã phân nhánh theo nhiều ngành, nhưng tất cả

họ đều làm cùng một việc: họ thu bạn thành bệnh nhân và họ là bác sĩ trị liệu.

Và rắc rối là ở chỗ bản thân họ đang chịu cùng bệnh đó. Nhà phân tâm này tới nhà phân tâm nọ gần như hai lần mỗi năm để được giúp đỡ. Đây là một âm mưu lớn. Với việc nghe đủ mọi loại điên khùng, chứng nào bạn chưa vượt ra ngoài tâm trí và các vấn đề của nó, bản thân bạn cũng sắp thành điên khùng. Bạn sắp bắt đầu bị cùng vấn đề như bệnh nhân của bạn đang bị. Thay vì làm cho họ được chữa lành, họ đang làm cho bạn bị ốm. Nhưng trách nhiệm thuộc về phần bạn.

Đem tới yêu, cởi mở, chân thành đi... Trước khi họ bắt đầu mở những cánh cửa của tâm của họ - họ đang giữ chúng khép thật chặt để cho không ai biết tới vấn đề của họ - chức năng đầu tiên của người trị liệu là mở tâm *mình* và để cho họ biết rằng mình cũng là con người như họ vậy. Người đó đang chịu đựng cùng yếu đuối, cùng thêm khát, cùng ham muốn về quyền lực, cùng ham muốn về tiền bạc. Người đó đang chịu đau khổ và lo âu, chịu đựng sợ chết.

Mở tâm bạn một cách toàn bộ đi. Điều đó sẽ giúp cho người khác tin cậy bạn - rằng bạn không phải là kẻ giả vờ. Thời đại của những cứu tinh, tiên tri và sứ giả và *tirthankara* và *avatara* đã hoàn toàn qua rồi. Không ai trong số họ sẽ được chấp nhận ngày nay. Và thời đại này, nếu bất kì ai trong số họ lặp lại, mọi người thậm chí chẳng định ném đá vào người đó đâu, mọi người chỉ đem người đó ra làm trò cười thôi. Mọi người đơn giản tới bảo với người đó, “Anh ngu. Chính ý tưởng rằng anh có thể cứu toàn bộ nhân loại đã là điên rồi. Trước hết tự cứu mình đi, và chúng tôi sẽ thấy ánh sáng của anh và chúng tôi sẽ thấy sự cao thượng của anh và chúng tôi sẽ thấy sự huy hoàng của anh.”

Và tin cây tới theo cách riêng của nó. Nó không cần phải được yêu cầu. Nó tới giống như làn gió mát từ núi, như sóng triều từ đại dương. Bạn chẳng phải làm điều gì cho nó. Bạn chỉ phải có sẵn vào đúng thời điểm, vào đúng chỗ.

Không ai có thể cứu được bạn trừ chính bạn. Tôi nói với bạn: là vị cứu tinh cho bản thân bạn đi. Nhưng giúp đỡ là có thể, với một điều kiện: rằng nó tới bằng tình yêu, rằng nó tới bằng lòng biết ơn rằng, “Bạn tin cây vào tôi và mở tâm bạn.”

Chức năng của người trị liệu chắc chắn là rất phức tạp - và những kẻ ngốc đang làm điều đó! Tình huống này là gần giống như anh hàng thịt thực hiện việc giải phẫu; họ biết cách cưa cắt, nhưng điều đó không có nghĩa là họ có thể trở thành nhà giải phẫu não. Họ có thể giết trâu và bò và mọi loại động vật, nhưng chức năng của họ là trong việc phục vụ chết. Nhà trị liệu là trong việc phục vụ sống. Người đó phải tạo ra các giá trị khẳng định sự sống bởi việc tự mình sống với họ, bởi việc đi vào im lặng của tâm mình.

Bạn càng ở sâu hơn bên trong bản thân bạn, bạn càng có thể đạt tới sâu hơn trong tâm của người khác. Điều đó đích xác là như nhau... vì tâm bạn hay tâm người khác không phải là những điều rất khác nhau. Nếu bạn hiểu sự hiện hữu của bạn, bạn hiểu sự hiện hữu của mọi người. Và thế thì bạn hiểu bạn cũng đã từng ngu xuẩn, bạn cũng đã từng dốt nát, bạn cũng đã từng sa ngã nhiều lần, bạn cũng đã từng phạm nhiều tội lỗi chống lại bản thân bạn và chống lại người khác, và nếu người khác vẫn còn đang làm điều đó, không cần phải kết án. Họ phải được làm cho nhận biết và được bỏ lại với chính họ; bạn không tạo khuôn họ theo khuôn mẫu nào đó.

Thế thì chính niềm vui là làm người trị liệu, vì bạn đi tới nhận ra chỗ bên trong của con người - điều là một trong

những nơi ẩn giấu bí mật nhất của sự sống. Và bằng việc biết người khác bạn càng biết bản thân bạn thêm nữa. Đó là cái vòng luẩn quẩn; không có từ khác - bằng không, tôi sẽ không dùng từ ‘luẩn quẩn’ này. Cho phép tôi đặt ra một từ: đó là cái vòng đạo đức. Bạn mở với bệnh nhân, người tham dự của bạn, và họ mở bản thân họ với bạn. Điều đó giúp cho bạn mở hơn nữa, và điều đó giúp họ mở hơn nữa. Chẳng mấy chốc không còn người trị liệu và không còn bệnh nhân, nhưng đơn giản là một nhóm yêu thương giúp đỡ lẫn nhau.

Chùng nào người trị liệu chưa bị mất đi trong nhóm, người đó không là người trị liệu thành công. Đó là tiêu chuẩn của tôi.

Bạn đang nói, “Dưới sự hướng dẫn của thầy tôi đã học không chi phối người khác khi tôi dùng năng lực của tôi để thấy, nhưng liệu tôi vẫn chi phối bản thân tôi hay không?” Chúng không phải là hai điều. Chi phối là chi phối, dù bạn chi phối người khác hay chi phối bản thân bạn. Nếu bạn đang chi phối bản thân bạn, thế thì theo một cách tinh vi bạn sẽ chi phối người khác nữa. Làm sao điều đó có thể khác được?

Chi phối đầu tiên bạn phải vứt bỏ không phải là với người khác... vì không chắc rằng họ sẽ chấp nhận sự chi phối của bạn. Chi phối đầu tiên bạn phải vứt bỏ là với bản thân bạn. Tại sao bản thân bạn trở thành tù nhân - với nỗ lực lớn tạo ra nhà tù quanh bản thân bạn - và thế rồi mang nó tới bất kì chỗ nào bạn đi? Trước hết học vui tột đỉnh của tự do, của con chim tung cánh trong bầu trời bao la. Chính tự do của bạn sẽ trở thành lực biến đổi người khác. Chi phối là xấu thể. Bỏ nó cho các chính khách, người không có bất kì cảm giác xấu hổ nào. Họ sống trong công rãnh và họ nghĩ họ đang sống trong cung điện. Toàn thể cuộc sống của họ là cuộc sống

trong công rãnh - họ sẽ sống ở đó và họ sẽ chết ở đó. Họ là thủ tướng, họ là tổng thống, họ là vua, họ là nữ hoàng...

Một trong những nhà thơ Ai cập có ý nghĩa nhất có lần đã hỏi, “Có bao nhiêu vua trên thế giới?” Vào thời đó... ông ấy nói, “Chỉ có năm vua. Một người ở nước Anh, và bốn người trong con bài chơi.” Bây giờ điều đó có thể bị thay đổi: có năm nữ hoàng, một ở nước Anh và bốn trong con bài chơi... Nhưng họ không có bất kì cái gì nhiều hơn. Họ chỉ đang cố gắng để đạt tới ngày càng nhiều quyền lực hơn đơn giản để trút đầy vào bên trong họ, cái mà họ cảm thấy là trống rỗng.

Nhìn từ bên ngoài, bên trong là trống rỗng. Nhìn từ bên trong, toàn thể thế giới là trống rỗng. Chỉ bên trong bạn là tràn ngập, nhưng những thứ đang tràn ngập là không thấy được: hương thơm của sự hiện hữu của bạn, tình yêu, phúc lạc, cực lạc, im lặng, từ bi - chẳng cái gì có thể được thấy bằng mắt. Đó là lí do tại sao nếu bạn nhìn từ bên ngoài, dường như mọi thứ là trống rỗng. Và thế thì thôi thúc lớn nảy sinh: Làm sao để rót đầy nó? - bằng tiền, bằng quyền, bằng danh, bằng việc trở thành tổng thống hay thủ tướng sao? Làm cái gì đó và trút đầy nó! Người ta không thể sống được với cái bên trong trống rỗng, với cái bên trong rỗng tuếch.

Nhưng những người này đã không đi vào bên trong; họ đã nhìn từ bên ngoài. Và đây là vấn đề: từ bên ngoài bạn chỉ thấy các vật, và yêu không phải là vật, phúc lạc không phải là vật, chứng ngộ không phải là vật, hiểu biết không phải là vật, trí huệ không phải là vật. Mọi điều vĩ đại trong sự tồn tại của con người và sự sống là tính chủ thể, không đối thể. Nhưng từ bên ngoài bạn chỉ có thể thấy các vật. Điều đó cho sự khẩn thiết vô cùng để rót đầy bên trong trống rỗng của bạn bằng

bất kì rác rưởi nào. Có những người đang trút đầy nó bằng tri thức vay mượn; có những người đang trút đầy nó bằng việc tự hành hạ mình - họ trở thành thánh nhân. Có những người là kẻ ăn xin trở thành thủ tướng, trở thành tổng thống. Mọi nơi những người hồng hoác đang rất cần chi phối người khác. Điều đó đem lại cho họ cảm giác rằng họ không hồng hoác.

Một sannyasin bắt đầu bởi việc truy hỏi về tính chủ thể của mình, từ bên trong, và người đó trở nên nhận biết về những kho báu cực kì lớn; kho báu không hề cạn. Chỉ thế thì bạn dừng việc chi phối bản thân bạn, và bạn dừng chi phối người khác. Không có nhu cầu chút nào. Từ khoảnh khắc đó toàn thể nỗ lực của bạn là để làm cho mọi người nhận biết về tính cá nhân của họ, về tự do của họ, về những nguồn mệnh môn không vét cạn của phúc lạc, mãn nguyện, an bình.

Với tôi, nếu trị liệu chuẩn bị nền tảng cho thiền, trị liệu đang đi đúng... nền tảng cho bệnh nhân và nền tảng cho người trị liệu, cả hai. Trị liệu nên rẽ tại điểm nào đó vào trong thiền. Thiền rẽ tại điểm nào đó vào trong chứng ngộ. Và có tiềm năng mệnh môn như thế mà vẫn còn là kẻ ăn xin... đôi khi tôi cảm thấy buồn thế khi tôi nghĩ tới người khác.

Họ không phải là kẻ ăn xin, nhưng họ đang hành xử như kẻ ăn xin, và họ không sẵn sàng bỏ việc ăn xin của họ - vì họ sợ đó là mọi cái họ đã có. Và chừng nào họ chưa vứt bỏ việc ăn xin của họ, họ sẽ chẳng bao giờ biết rằng họ là hoàng đế và vương quốc của họ là ở bên trong...

Cố hiểu bản thân bạn sâu nhất có thể được đi. Trị liệu tới hàng thứ hai. Và chừng nào bạn chưa tinh luyện con người mình qua thiền và im lặng... Tôi không nói dừng công việc; tôi nói biến đổi phẩm chất của nó. Làm cho nó là công việc thực đi. Mở tâm bạn ra, nói với họ về nhược điểm của bạn,

nói cho họ về vấn đề của bạn, hỏi lời khuyên của họ - họ có thể giúp bạn được không? Và một khi những người tham dự hiểu rằng người trị liệu không phải là kẻ bản ngã, họ sẽ tới với khiêm tốn tuyệt đối, mở tâm họ. Thế thì bạn có thể giúp đỡ họ.

Nhưng bao giờ và bao giờ cũng nhớ: trị liệu trong bản thân nó là không đầy đủ. Thậm chí trị liệu hoàn hảo chỉ là bước đầu tiên. Không có bước thứ hai, nó là vô nghĩa.

Cho nên bỏ bệnh nhân ở điểm tại đó họ bắt đầu đi tới thiên. Trị liệu của bạn chỉ đầy đủ khi bệnh nhân của bạn bắt đầu hỏi về thiên. Tạo ra khao khát lớn lao trong tâm họ về thiên, và bảo họ rằng thiên nữa cũng chỉ là một bước - bước thứ hai. Trong bản thân nó điều đó nữa cũng là chưa đủ, chừng nào nó chưa dẫn bạn tới chứng ngộ; đó là đỉnh cao của toàn bộ nỗ lực. Và tôi tin cậy vào bạn, rằng bạn có khả năng về điều đó.

Một người Do Thái từ Odessa đang ngồi trong cùng khoang với một sĩ quan Nga Sa hoàng, người này mang theo mình một con lợn. Để chọc tức người Do Thái này, viên sĩ quan gọi con lợn của mình là Moiche. “Moiche! Im nào! Moiche! Lại đây! Moiche! Ra kia!”

Điều này diễn ra trên cả quãng đường tới Kiev. Cuối cùng người Do Thái phát chán và nói, “Thưa đại uý, ông có biết thật là đáng xấu hổ mà con lợn của ông có cái tên Do Thái.”

“Này sao lại thế, hỡi người Do Thái?” viên sĩ quan cười điệu.

“Thế này, bằng không, nó đã có thể trở thành một sĩ quan trong quân đội Sa hoàng rồi.”

Có giới hạn cho mọi thứ!

Làm thành vấn đề rằng giới hạn của trị liệu là nơi thiền bắt đầu và giới hạn của thiền là nơi chúng ngộ bắt đầu. Tất nhiên, chúng ngộ không phải là một bước tới cái gì cả: bạn đơn giản biến mất vào trong tâm thức vũ trụ, bạn trở thành chỉ là một giọt sương từ lá sen tuột vào trong đại dương. Nhưng đó là kinh nghiệm vĩ đại nhất. Nó làm cho cuộc sống chung cuộc thành có nghĩa, có ý nghĩa. Nó cho phép bạn trở thành một phần của vũ trụ, điều mà bản ngã của bạn đã tách bạn ra.

Bạn chỉ phải đi theo hướng đúng. Ý thức về hướng đúng, và mọi thứ đều có thể trở thành bàn đạp hướng tới những trạng thái cao hơn của tâm thức. Tôi đã dùng mọi thứ, nhưng hướng là cùng một. Tôi đã dùng nhiều loại thiền. Ở ngoại vi chúng có vẻ khác nhau. Có đến một trăm mười hai phương pháp thiền: chúng có vẻ rất khác nhau, và bạn có thể nghĩ, “Làm sao mọi phương pháp khác nhau này có thể dẫn tới thiền được?”

Nhưng chúng dẫn tới đây... Cũng như sợi chỉ luồn qua vòng hoa đầu có thấy được, bạn chỉ có thể thấy hoa, một trăm mười hai đoá hoa đó có một sợi chỉ xuyên suốt: sợi chỉ đó là việc chúng kiến, theo dõi, quan sát, nhận biết.

Cho nên giúp cho các bệnh nhân thật nhiều khi bạn có thể hiểu vấn đề của họ, nhưng làm rõ ràng rằng cho dù các vấn đề đó có được giải quyết, *bạn* vẫn là cùng con người đó. Ngày mai bạn sẽ bắt đầu lại tạo ra cùng vấn đề đó - có lẽ theo

cách khác, với màu sắc khác. Cho nên trị liệu của bạn không nên trở thành cái gì khác hơn là lối mở cho thiên. Thế thì trị liệu của bạn có giá trị mệnh mông. Ngoài ra, nó chỉ là trò chơi tâm trí mà thôi.³¹

5. Thân thể

Dường như là sau nhiều kiếp được huấn luyện chống lại thân thể, phủ nhận và kìm nén những thôi thúc tự nhiên của nó, coi việc chăm sóc cho nó là ham mê phi tôn giáo, con người bây giờ lại ý thức tới thân thể nhiều hơn. Mặt khác, việc chăm sóc cho hạnh phúc vật lí của một số người lại dường như là đã đi theo đường khác, và gần như ám ảnh. Thầy có thể nói về mối quan hệ lành mạnh với thân thể người ta được không?

Trong hàng thế kỉ con người đã được dạy cho những điều phủ định cuộc sống. Thậm chí hành hạ thân thể bạn đã từng là kỉ luật tâm linh...

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

thể bạn cũng vẫn liên tục làm việc để bạn tiêu hoá, biến đổi thức ăn thành máu của bạn, loại bỏ đi những tế bào chết khỏi thân thể, đem ô xi mới, ô xi tươi vào trong thân thể - mà bạn vẫn đang ngủ say!

Nó đang làm mọi thứ cho sự tồn tại của bạn, cho sự sống của bạn, mặc dầu bạn không biết ơn đến mức bạn chẳng bao giờ cảm ơn thân thể bạn. Ngược lại, tôn giáo của bạn đã từng dạy bạn hành hạ nó: thân thể là kẻ thù của bạn và bạn phải thoát li khỏi thân thể, khỏi gắn bó với nó. Tôi cũng biết rằng bạn là nhiều hơn thân thể và không có nhu cầu có bất kì gắn bó nào. Nhưng yêu không phải là gắn bó, từ bi không phải là gắn bó. Yêu và từ bi là tuyệt đối cần thiết cho thân thể bạn và sự nuôi dưỡng cho nó. Và bạn càng có thân thể tốt hơn, càng có nhiều khả năng hơn cho tâm thức trưởng thành. Nó là một thể thống nhất hữu cơ.

Một loại giáo dục hoàn toàn mới được cần tới trên thế giới này nơi về nền tảng mọi người đều được giới thiệu đi vào trong im lặng của tâm - nói cách khác đi vào thiền - nơi mọi người đều phải được chuẩn bị để từ bi với thân thể của riêng người ta, vì chừng nào bạn chưa từ bi với thân thể của riêng bạn, bạn không thể từ bi với bất kì thân thể khác nào. Nó là một cơ thể sống, và nó không làm hại bạn. Nó liên tục phục vụ bạn từ khi bạn được thụ thai và sẽ vẫn trong phục vụ bạn cho tới chết của bạn. Nó sẽ làm mọi điều bạn muốn làm, ngay cả điều không thể được, và nó sẽ không bắt phục tùng bạn.

Không thể nào quan niệm nổi việc tạo ra một cơ chế như vậy biết vâng lời và trí huệ đến thế. Nếu bạn trở nên nhận biết về mọi chức năng của thân thể bạn, bạn sẽ ngạc nhiên. Bạn chưa bao giờ nghĩ thân thể bạn đã từng làm những gì. Nó

kì diệu thể, bí ẩn thể - nhưng bạn chưa bao giờ nhìn vào trong nó. Bạn chưa bao giờ bận tâm tới việc làm quen với thân thể riêng của bạn và bạn đòi yêu người khác. Bạn không thể yêu được, vì những người khác đó xuất hiện với bạn như các thân thể.

Thân thể là bí ẩn lớn lao nhất trong toàn thể sự tồn tại. Bí ẩn này cần được yêu mến - những bí ẩn của nó, vận hành của nó cần được truy hỏi thân thiết.

Không may là tôn giáo đã tuyệt đối chống lại thân thể. Nhưng nó nêu ra manh mối, chỉ dẫn xác định rằng nếu con người học trí huệ của thân thể và bí ẩn của thân thể, người đó sẽ không bao giờ bận tâm tới các tu sĩ hay Thượng đế nữa. Người đó sẽ tìm ra những điều bí ẩn nhất bên trong bản thân mình; và bên trong bí ẩn của thân thể, chính là điện thờ của tâm thức của bạn.

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

Thân thể là cánh cửa - thân thể là bàn đạp. Và bất kì giáo dục nào không động chạm tới chủ đề về thân thể và tâm thức của bạn, không chỉ tuyệt đối không đầy đủ, nó còn cực kì có hại vì nó sẽ có tính phá huỷ. Duy nhất việc nở hoa của

tâm thức bên trong bạn ngăn cản bạn khỏi việc phá huỷ. Và điều đó cho bạn thôi thúc vô cùng để sáng tạo - để tạo ra nhiều cái đẹp hơn trong thế giới này, để tạo ra nhiều thoải mái hơn trong thế giới này...

Con người cần thân thể tốt hơn, thân thể lành mạnh hơn. Con người cần là sinh linh ý thức hơn, tinh táo hơn. Con người cần mọi loại thoải mái và xa xỉ mà sự tồn tại đang sẵn sàng cung cấp. Sự tồn tại đang sẵn sàng đem cho bạn thiên đường ở đây bây giờ, nhưng bạn liên tục trì hoãn nó - nó bao giờ cũng ở sau chết.

Ở Sri Lanka một nhà huyền bí lớn sắp chết... Ông ấy được hàng nghìn người tôn thờ. Họ tụ tập quanh ông ấy. Ông ấy mở mắt ra: chỉ vài hơi thở nữa sẽ đưa ông sang bờ bên kia và ông ấy sẽ ra đi, và ra đi mãi mãi. Mọi người nóng lòng muốn nghe những lời cuối cùng của ông ấy. Ông già này nói, “Cả đời mình, ta đã dạy các ông về phúc lạc, cực lạc, thiên. Bây giờ ta sắp sang bờ bên kia - ta sẽ không còn sẵn có nữa. Các ông đã nghe ta, nhưng các ông chưa bao giờ thực hành điều ta vẫn thường bảo các ông. Các ông bao giờ cũng trì hoãn. Nhưng bây giờ chẳng có ích gì mà trì hoãn, ta đi đây. Liệu có ai sẵn sàng đi cùng ta không?”

Có im lặng lớn lao đến chiếc kim rơi cũng nghe thấy được. Mọi người nhìn lẫn nhau tưởng rằng có lẽ con người này, người đã từng là một đệ tử trong suốt bốn mươi năm, *người đó* có thể sẵn sàng... Nhưng người đó lại nhìn vào người khác - chẳng ai đứng dậy. Ngay từ phía sau một người giơ tay lên. Nhà huyền bí nghĩ, “Ít nhất, một người đủ dũng cảm.”

Nhưng người đó nói, “Xin thầy để tôi làm rõ ràng cho thầy tại sao tôi không đứng dậy. Tôi chỉ giơ tay thôi. Tôi

muốn biết cách đạt tới bờ bên kia, vì hôm nay tất nhiên là tôi chưa sẵn sàng rồi. Có nhiều điều vẫn chưa hoàn thành: khách tới thăm, con trai tôi sắp cưới vợ, và ngày này, tôi không thể đi được - thầy lại nói từ bờ bên kia, thầy không thể nào quay lại được. Một ngày nào đó, chắc chắn một ngày nào đó, tôi sẽ tới và gặp thầy. Nếu thầy có thể chỉ giải thích cho chúng tôi một lần nữa thôi - mặc dầu thầy đã giải thích cho chúng tôi trong cả đời thầy rồi - chỉ một lần nữa thôi về cách đạt tới bờ bên kia? Nhưng xin thầy nhớ rằng tôi không sẵn sàng để đi ngay bây giờ. Tôi chỉ muốn làm tươi lại kí ức của tôi để cho khi đúng thời điểm tới...”

Đúng thời điểm chẳng bao giờ tới. Đây không chỉ là câu chuyện về con người đáng thương đó đâu, đây là câu chuyện của hàng triệu người đấy, của gần như mọi người. Tất cả họ đều đang chờ đợi đúng khoảnh khắc, đúng chòm sao... Họ đang tra đoán tử vi, đi tới nhà xem tướng tay... hỏi theo những cách khác nhau về điều gì sẽ xảy ra ngày mai. Ngày mai không xảy ra - nó chưa bao giờ xảy ra. Nó đơn giản là chiến lược ngu xuẩn để trì hoãn. Cái xảy ra, bao giờ cũng hôm nay.

Một loại giáo dục đúng sẽ dạy cho mọi người sống ở đây và bây giờ, để tạo ra thiên đường trên trái đất này, không chờ đợi chết tới, và không phải khổ cho tới khi chết chấm dứt khổ của bạn. Để cho chết tìm bạn khi đang nhảy múa và vui và yêu. Một kinh nghiệm lạ kì là nếu một người có thể sống cuộc sống của mình dường như là người đó *đã* trong thiên đường, chết không thể nào lấy đi được bất kì cái gì từ kinh nghiệm của người đó.

Cách tiếp cận của tôi là dạy cho bạn rằng đây là thiên đường, không có bất kì thiên đường nào khác, và không

chuẩn bị nào được cần để hạnh phúc. Không kỉ luật nào được cần để là yêu; chỉ chút ít tỉnh táo, chỉ chút ít thức tỉnh, chỉ chút ít hiểu biết.³²

Kính trọng thân thể bạn theo cùng cách như bạn kính trọng hồn bạn. Thân thể bạn thiêng liêng như hồn bạn vậy. Trong sự tồn tại mọi thứ là linh thiêng vì toàn thể sự vật đang đập rộn ràng cùng với nhịp đập của điều thiêng liêng...

Bạn đang chuyển từ khoảnh khắc nọ sang khoảnh khắc kia, từ giai đoạn tâm thức này sang giai đoạn tâm thức khác. Thân thể có thể đang ngủ say, nhưng nó cũng ý thức nữa. Bạn biết nếu bạn đang ngủ và muỗi bắt đầu quấy nhiễu bạn, bạn vẫn còn ngủ và tay bạn đưa lên xua muỗi... Thân thể có ý thức riêng của nó.

Các nhà khoa học nói thân thể có hàng triệu, hàng triệu tế bào sống; mỗi tế bào có cuộc sống riêng của nó. Bạn đã đánh mất khả năng ngạc nhiên; bằng không, bạn sẽ ngạc nhiên trước hết về thân thể bạn, cách thức thân thể biến bánh mì thành máu. Chúng ta vẫn chưa có khả năng làm ra được một nhà máy biến bánh mì thành máu. Và không chỉ có thế, thân thể bạn phân loại ra cái nó cần và cái nó không cần; cái không được cần, bị tổng ra, còn cái được cần tới, là cần cho các chức năng khác nhau.

Thân thể liên tục cung cấp cho các chỗ khác nhau, những bộ phận khác nhau của thân thể bạn, dù nhu cầu của chúng là bất kì cái gì. Bạn ăn cùng thức ăn cho mọi nhu cầu của bạn; từ cùng thức ăn đó xương bạn được tạo ra, máu bạn được tạo ra, da bạn được tạo ra, mắt bạn được tạo ra, não bạn được tạo ra; và thân thể biết cực kì rõ cái gì là cần và nó cần ở

đâu. Máu tuần hoàn liên tục, cung cấp các hoá chất đặc biệt cho các bộ phận đặc biệt.

Không chỉ điều đó, thân thể cũng biết đến các ưu tiên. Ưu tiên thứ nhất là bộ não của bạn - do đó, nếu không có đủ ô xi, trước hết thân thể sẽ trao ô xi cho não. Các bộ phận khác dẻo dai hơn và chúng có thể đợi thêm một chút, nhưng tế bào não, không dẻo dai được đến thế. Nếu chúng không có ô xi trong sáu phút, chúng sẽ chết, và một khi chúng đã chết, chúng không thể nào được làm sống lại.

Chính công việc thông minh vô cùng là tỉnh táo về các chức năng khác nhau. Khi bạn có vết thương, thể thì thân thể dùng cung cấp cho những bộ phận nào đó có thể sống được, nhưng trước hết vết thương phải được chữa lành. Ngay lập tức các bạch cầu của thân thể sẽ xô tới vết thương để bao bọc nó để cho nó không bị mở. Và thế rồi bên trong, công việc này, công việc rất tinh tế này, tiếp tục.

Y học biết rằng chúng ta vẫn chưa trí huệ được như thân thể. Các bác sĩ điều trị lỗi lạc nhất đã nói rằng chúng ta không thể chữa lành cho thân thể được; thân thể tự chữa cho nó - chúng ta chỉ có thể giúp thêm. Nhiều nhất, thuốc của chúng ta có thể giúp ích nào đó, nhưng việc chữa chạy cơ bản vẫn tới từ chính thân thể. Điều đáng ngạc nhiên là cách thức việc đó được tiến hành. Nó là một công trình bao la thế.

Tôi đã biết từ một người bạn làm khoa học, người đã làm việc về các chức năng của thân thể, rằng nếu chúng ta muốn làm mọi chức năng đó, chúng ta sẽ cần gần như cả một nhà máy rộng một dặm vuông với nhiều máy móc phức tạp, máy tính. Thế nữa, chúng ta vẫn không chắc chắn rằng chúng ta thành công - và tôn giáo của bạn kết án thân thể và bảo bạn rằng việc chăm sóc thân thể là phi tôn giáo...

Trước hết, ở bên trong trở thành một với thân thể bạn đi, thế rồi trở thành một với toàn thể sự tồn tại. Ngay mà nhịp đập của bạn có sự đồng bộ với vũ trụ, cùng nhịp đập của nó, bạn đã tìm ra tôn giáo - không trước điều đó.³³

6. *Căng thẳng và thanh thoi*

Cái gì là nguyên nhân của căng thẳng chúng tôi cảm thấy trong thân thể?

Cội nguồn nguyên thủy của mọi căng thẳng là việc trở thành. Người ta bao giờ cũng cố gắng để là cái gì đó; không ai thoải mái với bản thân người đó như người đó đang vậy. Việc hiện hữu không được chấp nhận, việc hiện hữu bị phủ nhận, và cái gì đó khác được coi như lí tưởng để trở thành. Cho nên căng thẳng cơ bản bao giờ cũng là giữa cái bạn đang vậy và cái bạn khao khát trở thành.

Bạn ham muốn trở thành cái gì đó. Căng thẳng ngụ ý rằng bạn không hài lòng với cái bạn đang vậy, và bạn khao khát cái bạn không là vậy. Căng thẳng được tạo ra giữa hai điều này. Cái gì bạn ham muốn trở thành là không liên quan. Nếu bạn muốn trở nên khoẻ mạnh, nổi tiếng, quyền lực, hay thậm chí nếu bạn muốn được tự do, giải thoát, là điều thiêng liêng, bất tử, ngay cả nếu bạn khao khát về cứu rỗi, *moksha*, thế nữa căng thẳng sẽ có đó.

Bất kì cái gì được ham muốn như cái gì đó cần phải được hoàn thành trong tương lai, ngược lại bạn *như bạn hiện hữu*, tạo ra căng thẳng. Lí tưởng càng không thể có được, nhất định càng căng thẳng hơn. Cho nên người duy vật, thông thường không căng thẳng như người tôn giáo, vì người tôn giáo đang khao khát điều không thể được, điều xa xôi. Khoảng cách lớn đến mức chỉ căng thẳng lớn có thể lấp đầy khoảng trống.

Căng thẳng ngụ ý kẻ hở giữa cái bạn đang vậy và cái bạn muốn là vậy. Nếu kẻ hở này lớn, căng thẳng sẽ lớn. Nếu kẻ hở này nhỏ, căng thẳng sẽ nhỏ. Và nếu không có kẻ hở chút nào, điều đó ngụ ý bạn được thoả mãn với cái bạn đang vậy. Nói cách khác, bạn không khao khát là bất kì cái gì khác hơn cái bạn đang vậy. Thế thì tâm trí bạn tồn tại trong khoảnh khắc này. Không cái gì là căng thẳng; bạn thoả mái với bản thân bạn. Với tôi, nếu không có kẻ hở nào, bạn có tính tôn giáo.

Kẻ hở có thể có nhiều tầng. Nếu khao khát là vật lí, căng thẳng sẽ là vật lí. Khi bạn tìm kiếm một thân thể đặc biệt, một hình dáng đặc biệt - nếu bạn khao khát một cái gì đó khác hơn cái bạn đang vậy trên mức độ vật lí - thế thì có căng thẳng trong thân thể vật lí của bạn. Người ta muốn đẹp hơn. Bây giờ thân thể bạn trở nên căng thẳng. Căng thẳng này bắt đầu tại thể đầu tiên của bạn, tại mức sinh lí, nhưng nếu nó còn dai dẳng, thường hằng, nó có thể đi sâu hơn và lan rộng sang các tầng khác của sự hiện hữu của bạn.

Nếu bạn đang khao khát quyền năng hồn, thế thì căng thẳng bắt đầu ở mức hồn và lan rộng. Việc lan rộng này giống khi bạn ném hòn đá vào trong hồ. Nó rơi vào một điểm đặc biệt, nhưng những rung động nó tạo ra, sẽ liên tục lan toả vào

vô cùng. Cho nên căng thẳng có thể bắt đầu từ bất kì một trong bảy thể của bạn, nhưng nguồn gốc nguyên thủy, bao giờ cũng là một: kẽ hở giữa trạng thái đang đó và trạng thái đang khao khát tới.

Nếu bạn có một kiểu tâm trí đặc biệt và bạn muốn thay đổi nó, biến đổi nó - nếu bạn muốn láu lỉnh hơn, thông minh hơn - thế thì căng thẳng được tạo ra. Chỉ khi chúng ta chấp nhận bản thân mình một cách toàn bộ, không có căng thẳng. Việc chấp nhận toàn bộ này là phép màu, phép màu duy nhất. Tìm ra một người đã chấp nhận bản thân mình một cách toàn bộ là điều đáng ngạc nhiên duy nhất.

Bản thân sự tồn tại không căng thẳng. Căng thẳng bao giờ cũng vì những khả năng giả thuyết, không tồn tại. Trong hiện tại không có căng thẳng; căng thẳng bao giờ cũng hướng tương lai. Nó tới từ tưởng tượng. Bạn có thể tưởng tượng bạn như cái gì đó khác hơn bạn đang vậy. Tiềm năng đã được tưởng tượng ra này sẽ tạo ra căng thẳng. Cho nên người càng tưởng tượng nhiều, căng thẳng càng có khả năng hơn. Thế thì tưởng tượng đã trở thành phá hoại.

Tưởng tượng cũng có thể trở thành xây dựng, sáng tạo. Nếu toàn bộ khả năng tưởng tượng của bạn được tập trung vào hiện tại, vào khoảnh khắc này, không vào tương lai, thế thì bạn có thể bắt đầu thấy sự tồn tại của bạn như thơ ca. Tưởng tượng của bạn không tạo ra khao khát; nó đang được dùng trong việc sống. Việc sống trong hiện tại này vượt ra ngoài căng thẳng.

Con vật không căng thẳng, cây cối không căng thẳng, vì chúng không có khả năng tưởng tượng. Chúng ở dưới căng thẳng, không vượt ra ngoài nó. Căng thẳng của chúng chỉ là tiềm năng; nó không trở thành thực tế. Chúng đang tiến hoá.

Một khoảnh khắc sẽ tới khi căng thẳng sẽ bùng nổ trong hiện hữu của chúng và chúng sẽ bắt đầu khao khát tương lai. Điều đó nhất định xảy ra. Tưởng tượng trở thành hoạt động.

Điều đầu tiên mà tưởng tượng trở thành hoạt động là tương lai. Bạn tạo ra hình ảnh, và vì không có tương ứng với thực tế nên bạn liên tục tạo ra ngày càng nhiều hình ảnh. Nhưng khi có liên quan tới hiện tại, thông thường bạn không thể nào quan niệm nổi việc tưởng tượng này trong quan hệ với nó. Làm sao bạn có thể mang tính tưởng tượng trong hiện tại được? Dường như là không cần thiết. Điểm này cần phải được hiểu.

Nếu bạn có thể hiện diện một cách có ý thức trong hiện tại, bạn sẽ không sống trong tưởng tượng của bạn. Thế thì tưởng tượng sẽ tự do sáng tạo bên trong bản thân hiện tại. Chỉ tập trung đúng là cần thiết. Nếu việc tưởng tượng được tập trung vào cái thực, nó bắt đầu sáng tạo. Sáng tạo có thể lấy bất kì dạng nào. Nếu bạn là nhà thơ, điều đó trở thành bùng nổ thơ ca. Thơ ca này sẽ không là khao khát về tương lai, mà là diễn tả cho hiện tại. Hay nếu bạn là họa sĩ, bùng nổ sẽ là việc vẽ. Việc vẽ sẽ không phải là cái gì đó như bạn đã tưởng tượng về nó, mà như bạn đã biết nó và sống nó.

Khi bạn không sống trong tưởng tượng, khoảnh khắc này được trao cho bạn. Bạn có thể diễn đạt nó, hay bạn có thể đi vào trong im lặng.

Nhưng bây giờ im lặng này không phải là im lặng chết được thực hành. Im lặng này nữa là việc diễn đạt của khoảnh khắc hiện tại. Khoảnh khắc này là sâu sắc đến độ bây giờ nó có thể được diễn đạt chỉ qua im lặng. Thậm chí không thơ ca nào là thích hợp; tranh vẽ là không thích hợp. Không diễn đạt nào là có thể. Im lặng là diễn đạt duy nhất. Im lặng này không

phải là cái gì đó phủ định, mà thay vì thế, là việc nở hoa khẳng định. Cái gì đó đã nở hoa bên trong bạn, đoá hoa của im lặng, và qua im lặng này mọi cái bạn đang sống được diễn đạt.

Điểm thứ hai cũng cần được hiểu. Diễn đạt hiện tại này qua tưởng tượng không là tưởng tượng về tương lai cũng không là phản ứng chống lại quá khứ. Nó không là diễn đạt của bất kì kinh nghiệm nào đã từng được biết tới. Nó là kinh nghiệm về việc trải nghiệm - như bạn đang sống nó, như nó đang xảy ra trong bạn. Không phải là kinh nghiệm đã được sống, nhưng là quá trình trải nghiệm sống.

Thế thì kinh nghiệm và việc trải nghiệm của bạn không phải là hai điều. Chúng là một và cùng một. Thế thì không có hoạ sĩ. Bản thân việc trải nghiệm đã trở thành bức vẽ; bản thân việc trải nghiệm đã diễn đạt bản thân nó. Bạn không là người sáng tạo. Bạn là tính sáng tạo, năng lượng sống. Bạn không là nhà thơ; bạn là thơ ca. Kinh nghiệm này không là về tương lai cũng không là về quá khứ; nó không từ tương lai cũng không từ quá khứ. Bản thân khoảnh khắc đó đã trở thành vĩnh hằng, và mọi thứ tới từ nó. Đây là việc nở hoa...

Nếu bạn có thể cảm thấy khoảnh khắc không căng thẳng này trong thân thể bạn, bạn sẽ biết sự khoẻ mạnh mà bạn chưa từng biết tới trước đây, khoẻ mạnh khẳng định... Thân thể bạn có thể không căng thẳng chỉ khi bạn sống sự tồn tại từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Nếu bạn đang ăn và khoảnh khắc này đã trở thành vĩnh hằng, thế thì không có quá khứ và tương lai. Chính quá trình ăn là mọi điều đang đó. Bạn không làm cái gì đó; bạn đã trở thành việc làm. Sẽ không có căng thẳng; thân thể bạn sẽ cảm thấy được đáp ứng. Hay nếu bạn đang trong giao cảm dục và dục không chỉ là việc làm nhẹ khỏi căng

thẳng dục mà, thay vì thế, là cách diễn đạt khẳng định của yêu - nếu khoảnh khắc này đã trở thành toàn bộ, toàn thể, và bạn đang trong nó hoàn toàn - thế thì bạn sẽ biết sự khoẻ mạnh khẳng định trong thân thể bạn.

Nếu bạn đang chạy, và việc chạy đã trở thành tính toàn bộ của sự tồn tại của bạn; nếu bạn là cảm giác đang tới với bạn, không phải cái gì đó tách rời chúng mà là một với chúng; nếu không có tương lai, không mục đích cho việc chạy này, bản thân việc chạy là mục đích, thế thì bạn biết tới sự khoẻ mạnh khẳng định. Thế thì thân thể bạn không căng thẳng. Ở mức độ sinh lí, bạn đã biết tới một khoảnh khắc của việc sống không căng thẳng.³⁴

Căng thẳng thân thể đã được tạo ra bởi những người, nhân danh tôn giáo, đã từng thuyết giảng về thái độ phản thân thể. Ở phương Tây, Ki tô giáo đã rất nhấn mạnh tới sự đối kháng với thân thể. Phân chia giả tạo, vực thẳm phân cách, đã được tạo ra giữa bạn và thân thể bạn; thế thì toàn bộ thái độ của bạn trở thành việc tạo ra căng thẳng. Bạn không thể ăn theo cách thanh tịnh, bạn không thể ngủ theo cách thanh tịnh; mọi hành động thân thể đều trở thành căng thẳng. Thân thể là kẻ thù, nhưng bạn không thể tồn tại mà không có nó. Bạn phải vẫn còn với nó, bạn phải sống với kẻ thù của bạn, cho nên có căng thẳng thường xuyên; bạn không bao giờ thanh tịnh được.

Thân thể không phải là kẻ thù của bạn, nó cũng không đối nghịch hay thậm chí đứng đưng với bạn theo bất kì cách nào. Chính sự tồn tại của thân thể là phúc lạc. Và khoảnh khắc bạn coi thân thể như món quà, như món quà thiêng

liêng, bạn sẽ quay trở lại với thân thể. Bạn sẽ yêu nó, bạn sẽ cảm nó - và tình tế là cách thức cảm nó.

Bạn không thể cảm thấy thân thể của người khác nếu bạn không cảm thấy thân thể của riêng bạn, bạn không thể yêu thân thể người khác nếu bạn không yêu thân thể của riêng bạn; điều đó là không thể được. Bạn không thể chăm sóc thân thể người khác nếu bạn không chăm sóc thân thể của riêng bạn - và không ai chăm sóc! Bạn có thể nói rằng bạn chăm sóc, nhưng tôi nhấn mạnh: không ai chăm sóc. Cho dù bạn dường như chăm sóc, bạn không thực sự chăm sóc đâu. Bạn đang chăm sóc bởi lí do nào đó khác - vì ý kiến người khác, vì cái nhìn trong mắt ai đó khác; bạn chưa hề chăm sóc thân thể bạn vì bản thân bạn. Bạn không yêu thân thể bạn, và nếu bạn không thể yêu được nó, bạn không thể hiện hữu trong nó.

Yêu thân thể bạn đi và bạn sẽ cảm thấy sự thanh thoi mà bạn chưa hề cảm thấy trước đây. Yêu là thanh thoi. Khi có yêu, có thanh thoi. Nếu bạn yêu ai đó - nếu, giữa bạn và anh ấy hay giữa bạn và cô ấy, có yêu - thế thì cùng với yêu, âm nhạc của thanh thoi tới. Thế thì thanh thoi có đó.

Khi bạn thanh thoi với ai đó, đó là dấu hiệu duy nhất của yêu. Nếu bạn không thể nào được thanh thoi với ai đó, bạn không trong yêu; người kia, kẻ thù, bao giờ cũng có đó. Đó là lí do tại sao Sartre đã nói, “Người kia là địa ngục!” Địa ngục có đó cho Sartre, nó nhất định hiện hữu. Khi không có yêu giữa hai người, người kia là địa ngục, nhưng nếu có yêu chảy ở giữa, người kia là cõi trời. Cho nên liệu người kia là cõi trời hay địa ngục là tùy vào liệu có yêu chảy ở giữa hay không.

Bất kì khi nào bạn đang trong yêu, im lặng tới. Ngôn ngữ mất đi; lời trở thành vô nghĩa. Bạn có nhiều điều để nói

mà chẳng có gì nói vào cùng lúc đó. Im lặng sẽ bao bọc bạn, và trong im lặng đó, yêu nở hoa. Bạn được thanh thoi. Không có tương lai trong yêu, không có quá khứ; chỉ khi tình yêu đã chết, có quá khứ. Bạn chỉ nhớ tới tình yêu chết, còn tình yêu sống, không bao giờ được nhớ tới; nó đang sống, không có kẻ hờ nào để nhớ nó cả; không có khoảng cách để nhớ nó. Yêu là trong hiện tại; không có tương lai và không có quá khứ.

Nếu bạn yêu ai đó, bạn không phải giả vờ. Thế thì bạn có thể là điều bạn đang là. Bạn có thể cởi mặt nạ của bạn ra và được thanh thoi. Khi bạn không trong yêu, bạn phải đeo mặt nạ. Bạn căng thẳng mọi khoảnh khắc vì người kia có đó; bạn phải giả vờ, bạn phải canh chừng. Bạn phải hoặc hung hăng hoặc phòng thủ: đó là trận đánh, trận chiến - bạn không thể được thanh thoi.

Phúc lạc của yêu ít nhiều là phúc lạc của thanh thoi. Bạn cảm thấy được thanh thoi, bạn có thể là điều bạn đang là, bạn có thể trần trụi theo nghĩa nào đó, như bạn là vậy. Bạn không cần phải bị bận tâm về bản thân bạn, bạn không cần giả vờ. Bạn có thể mở, mong manh, và trong việc mở đó, bạn thanh thoi.

Cùng hiện tượng này xảy ra nếu bạn yêu thân thể bạn; bạn trở nên được thanh thoi, bạn chăm sóc nó. Điều đó không sai, không phải là tự yêu mình khi bạn yêu thân thể của riêng bạn. Thực ra, đây là bước đầu tiên hướng tới tâm linh.³⁵

Bất kì khi nào tôi ở dưới căng thẳng xúc động, thân thể tôi phản ứng lại. Tôi đã nghe bài nói của thầy về tính như thế và nhận mọi thứ như chúng vậy, và nó đã là

chìa khoá làm bình thản tâm trí tôi. Thầy còn chìa khoá nào khác để làm bình thản thân thể tôi nữa không?

Chìa khoá vàng của tính như thế không phải là chìa khoá thường đâu; nó là chìa khoá chủ đây. Nó có thể có tác dụng cho tâm trí, nó có thể có tác dụng cho tâm, nó có thể có tác dụng cho thân thể; nhưng thân thể sẽ cần thời gian lâu hơn chút. Khi bạn nghe tôi nói về tính như thế, đầu tiên tâm bạn bình thản lại, cảm thấy làn gió mát của tính như thế, việc chấp nhận sâu sắc về sự tồn tại. Nhưng khi tâm bình thản lại, nó bắt đầu làm thay đổi tâm trí bạn. Tâm trí sẽ là số hai. Sẽ cần thêm chút ít thời gian lâu hơn so với tâm.

Nhưng cùng chìa khoá đó sẽ có tác dụng, và tâm trí bạn cũng sẽ bình thản lại. Thân thể sẽ là thứ ba, vì đây là vị trí: sự hiện hữu của bạn là trung tâm của bạn, và gần sự hiện hữu của bạn nhất là tâm; thế rồi đến cái vòng của tâm trí, và thế rồi mới đến vòng ngoài của thân thể. Thân thể là xa nhất với sự hiện hữu của bạn, cho nên mọi thứ đạt tới đó có chút ít chậm hơn. Cho nên nằm dài trên giường và cho phép thân thể cũng cảm thấy tính như thế, rằng nếu nó đang bị cảm lạnh điều đó là được. Cảm lạnh không phải là bệnh mà là việc lau sạch. Cơ chế bên trong của thân thể bạn có một tầng chất nhầy. Đây là một loại dầu bôi trơn để làm cho thân thể bạn vận hành được dễ dàng hơn, trơn chu hơn. Và cũng như bất kì máy móc nào thỉnh thoảng bạn cần thay dầu bôi trơn - ít nhất một lần một năm, hay hai lần một năm chất nhầy này, đã trở thành cũ và không còn hiệu quả khi nó được dùng, sẽ cần phải được tổng ra, và thân thể phát triển chất nhầy mới.

Cảm lạnh không phải là bệnh - đó là lí do tại sao không có thuốc nào cho cảm lạnh. Nếu mà nó là bệnh, thuốc chắc sẽ

có thể có; do đó có câu, “Nếu bạn không uống thuốc, cảm lạnh sẽ kéo dài bảy ngày, còn nếu bạn uống thuốc thể thì cảm lạnh sẽ kéo dài một tuần.” Thuốc hay không thuốc, nó không phải là bệnh, nó chỉ là việc lau sạch. Cho nên chấp nhận nó, và ngay cả khi có ốm nào đó trong thân thể, đừng chống lại nó. Vẫn dùng thuốc, nhưng toàn thể thái độ, toàn thể tâm lí sẽ khác.

Thuốc có thể được dùng với hai quan điểm khác nhau, gần như đối lập đối xứng. Một quan điểm là tiêu diệt bệnh. Đó là thái độ phủ định. Đó là thái độ gần như mọi người đang sống với nó. Người hiểu tính như thế, sẽ không lấy thái độ đó. Thái độ của người đó sẽ là có lẽ bệnh này được cần vào lúc này. Bạn không bác bỏ nó. Bạn uống thuốc chỉ để giúp thân thể bạn chấp nhận bệnh đó, để cho thân thể bạn đủ sức mạnh sao cho bạn có thể sống với bệnh đó trong tính như thế. Bạn không uống thuốc để chống lại bệnh; bạn uống thuốc để giúp cho sức sống của bạn, khoẻ mạnh của bạn, để là đủ mạnh sao cho bạn có thể chấp nhận bệnh này như người bạn, và không tạo ra bất kì đối kháng nào. Và bạn sẽ ngạc nhiên rằng ý tưởng này về tính như thế giúp bạn trong sự rối loạn của tâm bạn, của xúc động, tình cảm, trong sự lẫn lộn của tâm trí bạn, và trong ốm yếu của thân thể bạn.³⁶

*Tôi đã nghe thầy nói về giá trị của việc thành thoi.
Nhưng làm sao thành thoi được khi người ta đang làm
việc?*

Toàn bộ xã hội hướng theo phục vụ cho công việc. Đây là một xã hội tham công tiếc việc. Nó không muốn bạn học thánh thời, cho nên từ ngay thời trẻ thơ nó đã nhồi vào tâm trí bạn những ý tưởng phản thánh thời.

Tôi không bảo bạn thánh thời cả ngày. Làm công việc của bạn, nhưng tìm ra thời gian nào đó cho bản thân bạn, và điều đó có thể được tìm thấy chỉ trong thánh thời. Và bạn sẽ ngạc nhiên rằng nếu bạn có thể thánh thời một hay hai giờ trong mỗi hai mươi tư giờ, nó sẽ cho bạn sáng suốt sâu sắc hơn trong bản thân bạn. Nó sẽ thay đổi hành vi bên ngoài của bạn - bạn sẽ trở thành bình thản hơn, yên tĩnh hơn. Nó sẽ làm thay đổi phẩm chất công việc của bạn - công việc sẽ nghệ sĩ hơn và duyên dáng hơn. Bạn sẽ phạm phải ít sai lầm hơn bạn vẫn phạm trước đây, vì bây giờ bạn ăn ít hơn, định tâm hơn. Thánh thời có quyền năng kì diệu.

Đây không phải là lừa. Người lừa có thể có vẻ, nếu nhìn từ bên ngoài, như người đó không làm việc gì, nhưng tâm trí người đó đi xa nhất có thể được; còn người thánh thời - thân thể người đó được thánh thời, tâm trí người đó được thánh thời, tâm người đó được thánh thời. Chỉ thánh thời trên cả ba tầng này - thân thể, tâm trí, tâm - trong hai giờ, người đó gần như vắng mặt. Trong hai giờ này thân thể người đó phục hồi lại, tâm người đó phục hồi lại, thông minh của người đó phục hồi lại, và bạn sẽ thấy tất cả phục hồi đó trong công việc của người đó.

Người đó sẽ không phải là người mất - mặc dầu người đó sẽ không còn điên rồ gì nữa, người đó sẽ không chạy quần đây đó một cách không cần thiết. Người đó sẽ đi thẳng tới điểm người đó muốn tới. Và người đó sẽ làm những điều cần phải làm; người đó sẽ không làm những điều tầm thường

không cần thiết. Người đó sẽ chỉ nói điều cần phải nói. Lời của người đó sẽ trở thành vắn tắt như điện báo; chuyển động của người đó sẽ trở thành duyên dáng; cuộc sống của người đó sẽ trở thành thơ ca.

Thanh thoi có thể biến đổi bạn thành những độ cao đẹp dễ như vậy - và nó là kỹ thuật đơn giản thế. Chẳng có gì nhiều trong nó; chỉ mới vài ngày trước đây thôi là bạn còn thấy nó khó khăn vì thói quen cũ... Thanh thoi nhất định tới với bạn. Nó sẽ đem ánh sáng mới tới cho mắt bạn, tươi tắn mới cho sự hiện hữu của bạn, và nó sẽ giúp cho bạn hiểu thiên là gì. Đây chỉ là bước đầu tiên bước ra ngoài cửa của ngôi đền thiên. Với thanh thoi ngày càng sâu sắc hơn nữa, nó trở thành thiên.³⁷

Thầy sẽ nói cái gì đó về thanh thoi chứ? Tôi nhận biết về sự căng thẳng sâu sắc tại cốt lõi của tôi, và tôi ngờ rằng tôi có lẽ chẳng bao giờ được thanh thoi toàn bộ.

Thanh thoi toàn bộ là điều tối thượng. Đó là khoảnh khắc khi người ta trở thành phật. Đó là khoảnh khắc của việc hiểu ra, của chứng ngộ, tâm thức Christ. Ngay bây giờ bạn không thể nào hoàn toàn thanh thoi được. Ở cốt lõi bên trong nhất căng thẳng vẫn còn dai dẳng.

Nhưng bắt đầu thanh thoi đi. Bắt đầu từ phần chu vi - đó là nơi chúng ta đang ở, và chúng ta chỉ có thể bắt đầu từ nơi chúng ta đang ở mà thôi. Thanh thoi phần chu vi của sự

hiện hữu của bạn - thanh thoi thân thể của bạn, thanh thoi hành vi của bạn, thanh thoi hành động của bạn. Bước đi theo cách thanh thoi, ăn theo cách thanh thoi; nói, nghe theo cách thanh thoi. Làm chậm lại mọi quá trình. Đừng vội vã và đừng hấp tấp. Đi đường như mọi vịnh hằng đều có sẵn cho bạn - thực ra, nó *đang* có sẵn cho bạn rồi. Chúng ta ở đây từ lúc bắt đầu và chúng ta đang sẽ ở đây tại chính lúc kết thúc, nếu có bắt đầu và có kết thúc. Thực ra, không có bắt đầu và không có kết thúc. Chúng ta bao giờ cũng ở đây và chúng ta bao giờ cũng sẽ ở đây. Hình dạng liên tục thay đổi, nhưng bản chất không thay đổi; vỏ bọc ngoài liên tục thay đổi, nhưng linh hồn không thay đổi.

Căng thẳng ngụ ý vội vàng, sợ hãi, hoài nghi. Căng thẳng ngụ ý nỗ lực thường xuyên để bảo vệ, để an ninh, để an toàn. Căng thẳng ngụ ý chuẩn bị cho ngày mai từ bây giờ, hay cho kiếp sau - sợ ngày mai nên bạn sẽ không có khả năng đối diện với thực tế, cho nên phải được chuẩn bị. Căng thẳng ngụ ý quá khứ bạn chưa sống qua một cách thực sự mà bằng cách nào đó mới chỉ bị bỏ qua; nó treo đây, nó treo đâu đây, nó bao quanh bạn.

Nhớ một điều rất cơ bản về cuộc sống: bất kì kinh nghiệm nào chưa được sống qua, sẽ treo quanh bạn, sẽ liên tục nài nỉ: “Kết thúc tôi đi! Sống tôi đi! Hoàn thành tôi đi.” Có phẩm chất cố hữu trong mọi kinh nghiệm rằng nó có khuynh hướng và muốn được kết thúc, được hoàn thành. Một khi được hoàn thành, nó bay hơi; chưa được hoàn thành, nó còn dai dẳng; nó hành hạ bạn, nó ám ảnh bạn, nó hấp dẫn sự chú ý của bạn. Nó nói, “Bạn định làm gì với tôi đây? Tôi vẫn chưa hoàn thành - hoàn thành tôi đi!”

Toàn bộ quá khứ của bạn treo xung quanh bạn với những điều chưa được hoàn thành vì chẳng cái gì đã được thực sự sống, mọi thứ bằng cách nào đó đã bị bỏ qua, được sống một phần, chỉ lảng nhàng, theo cách hờ hững. Đã không có mãnh liệt, không có đam mê. Bạn đã đi như kẻ mộng du, người đi trong khi ngủ. Cho nên quá khứ treo đấy, và tương lai tạo ra sợ. Và ở giữa quá khứ và tương lai, hiện tại của bạn, thực tế duy nhất, bị nghiền nát.

Bạn sẽ phải thanh thoi từ phần chu vi. Bước đầu tiên trong việc thanh thoi là thân thể. Nhớ thật nhiều lần là phải nhìn vào thân thể, liệu bạn có mang căng thẳng nào đó trong thân thể ở đâu đó không - ở cổ, ở đầu, ở chân. Thả lỏng nó một cách có ý thức đi. Chỉ đi tới phần đó của thân thể, và khuyên nhủ phần đó, nói với nó một cách yêu thương, “Thả lỏng đi!”

Và bạn sẽ ngạc nhiên rằng nếu bạn tiếp cận tới bất kỳ phần nào của thân thể, nó lắng nghe, nó tuân theo bạn - nó là thân thể *của bạn*! Với mắt nhắm, đi vào bên trong thân thể từ ngón chân cho tới đầu và tìm kiếm bất kỳ chỗ nào có căng thẳng. Và thế rồi nói với phần đó như bạn nói với người bạn; để có đối thoại giữa bạn và thân thể bạn. Bảo nó thả lỏng ra, và bảo nó, “Không có gì phải sợ. Đừng sợ. Tôi đang ở đây để chăm sóc - bạn có thể thanh thoi.” Dần dần, bạn sẽ học được mẹo về nó. Thế thì thân thể trở nên được thả lỏng.

Thế rồi làm bước nữa, sâu hơn một chút; bảo tâm trí cũng thanh thoi. Và nếu thân thể lắng nghe, tâm trí cũng lắng nghe, nhưng bạn không thể bắt đầu với tâm trí được - bạn phải bắt đầu từ đầu. Bạn không thể bắt đầu từ chỗ giữa. Nhiều người bắt đầu với tâm trí và họ thất bại; họ thất bại vì họ bắt

đầu từ chỗ sai. Mọi thứ nên được tiến hành theo đúng trình tự.

Nếu bạn có khả năng thả lỏng thân thể một cách tự nguyện, thế thì bạn sẽ có khả năng giúp cho tâm trí bạn cũng tự nguyện thanh thoi. Tâm trí là hiện tượng phức tạp hơn. Một khi bạn đã trở nên tin tưởng rằng thân thể lắng nghe bạn, bạn sẽ có tin cậy mới vào bản thân bạn. Bây giờ thậm chí tâm trí cũng có thể lắng nghe bạn. Sẽ mất chút thời gian lâu hơn với tâm trí, nhưng điều đó sẽ xảy ra.

Khi tâm trí được thanh thoi, thế thì bắt đầu thanh thoi tâm bạn, thế giới của tình cảm, xúc động của bạn - thậm chí còn phức tạp hơn, tinh tế hơn. Bây giờ bạn sẽ biết điều đó là có thể. Nếu điều đó là có thể với thân thể và có thể với tâm trí, điều đó cũng có thể cả với tâm nữa. Và chỉ thế thì khi bạn đã trải qua ba bước này, bạn mới có thể lấy bước thứ tư. Bây giờ bạn có thể đi tới cốt lõi bên trong nhất của sự hiện hữu của bạn - nằm ngoài thân thể, tâm trí, tâm - chính trung tâm của sự tồn tại của bạn. Và bạn sẽ có khả năng thanh thoi nó nữa. Và việc thanh thoi đó chắc chắn sẽ đem lại niềm vui lớn nhất có thể có, điều tối thượng trong cực lạc, sự chấp nhận. Bạn sẽ tràn đầy phúc lạc và vui sướng. Cuộc sống của bạn sẽ có phẩm chất của vũ điệu trong nó.

Toàn thể sự tồn tại đang nhảy múa, ngoại trừ con người. Toàn thể sự tồn tại đang trong chính chuyển động rất thanh thoi - chuyển động có đó, chắc chắn, nhưng nó hoàn toàn thanh thoi. Cây đang lớn lên và chim đang riu rít và dòng sông cuộn chảy, sao đang dờn; mọi thứ đều đang trong chính cách thức thanh thoi... không vội vã, không hấp tấp, không lo nghĩ, và không phí hoài. Ngoại trừ con người. Con người đã sa ngã thành nạn nhân của tâm trí mình.

Con người có thể vươn lên trên thượng đế và sa ngã xuống dưới con vật. Con người có một phổ lớn. Từ chỗ thấp nhất tới chỗ cao nhất, con người là chiếc thang.

Bắt đầu từ thân thể, và thể rồi đi dần dần sâu hơn. Và đừng bắt đầu với bất kì cái gì chừng nào bạn chưa giải quyết trước hết cho điều chủ yếu. Nếu thân thể bạn căng thẳng, đừng bắt đầu với tâm trí. Đợi đã. Làm việc trên thân thể đi. Và chỉ những việc nhỏ có ích mệnh mông.

Bạn bước đi với nhịp nào đó; điều đó đã trở thành thói quen, tự động. Bây giờ cố gắng bước đi chậm thôi. Phật hay nói với các đệ tử: “Bước thật chậm, và đi mỗi bước một cách thật có ý thức.” Nếu bạn đi từng bước có ý thức, bạn nhất định bước đi chậm. Nếu bạn chạy, vội vã, bạn sẽ quên mất việc nhớ. Do đó Phật bước đi rất chậm.

Thử bước đi rất chậm, và bạn sẽ ngạc nhiên - phẩm chất mới của nhận biết bắt đầu xảy ra trong thân thể. Ăn chậm, và bạn sẽ ngạc nhiên - có thanh thoi lớn lao. Làm mọi thứ chậm... chỉ để thay đổi mẫu hình cũ, chỉ để thoát ra khỏi thói quen cũ.

Trước hết thân thể phải trở thành hoàn toàn được thanh thoi, giống như trẻ nhỏ, chỉ thể thì mới bắt đầu với tâm trí. Đi một cách khoa học: trước hết là những điều đơn giản nhất, thể rồi tới điều phức tạp, thể rồi phức tạp hơn. Và chỉ thể thì bạn mới có thể thanh thoi tại cốt lõi tối thượng...

Thanh thoi là một trong những hiện tượng phức tạp nhất - rất giàu có, đa chiều. Mọi điều này đều là một phần của nó: buông bỏ, tin cậy, buông xuôi, yêu, chấp nhận, đi với dòng chảy, hợp nhất với sự tồn tại, vô ngã, cực lạc. Mọi điều này

đều là một phần của nó, và mọi điều này bắt đầu xảy ra nếu bạn học cách thức thành thạo.

Cái gọi là tôn giáo của bạn đã làm cho bạn thành rất căng thẳng, vì họ đã tạo ra mặc cảm trong bạn. Nỗ lực của tôi ở đây là để giúp bạn gạt bỏ mọi mặc cảm và mọi sợ hãi. Tôi muốn bảo bạn: không có địa ngục và không có cõi trời đâu. Cho nên đừng sợ địa ngục và đừng tham cõi trời. Mọi cái đang tồn tại là khoảnh khắc này. Bạn có thể làm cho khoảnh khắc này thành địa ngục hay cõi trời - điều đó chắc chắn là khả năng - nhưng không có cõi trời hay địa ngục ở đâu đó khác. Địa ngục là khi bạn căng thẳng tất cả, còn cõi trời là khi bạn được thành thạo tất cả.³⁸

Khi tôi làm việc tôi là người rất nhanh nhẹn, nhưng tôi cảm thấy nhiều dồn nén. Mọi người bảo tôi thành thạo, nhưng điều đó là khó.

Thầy có thể cho tôi lời khuyên nào không?

Một nhà phân tâm Canada, tiến sĩ Hans Sehye, đã đề cập đến làm việc chỉ với một vấn đề - đó là dồn nén. Và ông ấy đã đi tới những kết luận rất sâu sắc. Một là ở chỗ dồn nén không phải bao giờ cũng sai; nó có thể có ích theo nhiều cách đẹp đẽ. Nó không nhất thiết là tiêu cực, nhưng nếu chúng ta nghĩ rằng nó là tiêu cực, rằng nó là không tốt, thế thì chúng ta tạo ra vấn đề. Dồn nén trong bản thân nó có thể được dùng như bàn đạp, nó có thể trở thành một dạng sáng tạo. Nhưng thông thường chúng ta đã được dạy trong nhiều thời đại rằng dồn nén là xấu, rằng khi bạn đang trong mọi dạng dồn nén, bạn

trở nên sợ. Và sợ của bạn làm cho nó thậm chí mang tính dồn nén hơn; tình huống này không ích gì.

Chẳng hạn, có một tình huống nào đó trong chợ tạo ra dồn nén. Khoảnh khắc bạn cảm thấy rằng có căng thẳng nào đó, dồn nén nào đó, bạn trở nên sợ rằng điều này không nên như vậy: “Mình phải thanh thoi.” Bây giờ, việc cố thanh thoi sẽ chẳng ích gì, vì bạn không thể nào thanh thoi được; thực ra, việc cố thanh thoi sẽ tạo ra loại dồn nén mới. Dồn nén có đó và bạn đang cố thanh thoi mà bạn không thể thanh thoi được, cho nên bạn làm phức tạp vấn đề lên.

Khi dồn nén có đó, dùng nó như năng lượng sáng tạo đi. Trước hết, chấp nhận nó; không cần tranh đấu với nó. Chấp nhận nó, điều đó là hoàn toàn được. Điều đó đơn giản nói, “Chợ sẽ không ổn, cái gì đó đang đi sai,” “Mình có thể là người mất”... hay cái gì đó. Dồn nén đơn giản là một chỉ dẫn rằng thân thể đang sẵn sàng tranh đấu với điều đó. Bây giờ cố thanh thoi hay bạn uống thuốc giảm đau hay bạn uống thuốc an thần; bạn đang chống lại thân thể. Thân thể đang sẵn sàng tranh đấu cho một tình huống nào đó, thách thức nào đó có đó: tận hưởng thách thức này đi!

Thậm chí nếu đôi khi bạn không thể ngủ được trong đêm, không cần lo nghĩ. Làm việc với nó, dùng năng lượng đang tới: đi lên đi xuống, chạy, đi dạo lâu, lập kế hoạch bất kì cái gì bạn muốn làm, cái gì tâm trí muốn làm. Thay vì cố đi ngủ, điều này là không thể được, dùng tình huống ấy theo cách sáng tạo. Nó đơn giản nói rằng thân thể đang sẵn sàng tranh đấu với vấn đề này; đây không phải là lúc thanh thoi. Việc thanh thoi có thể được làm về sau.

Thực ra, nếu bạn đã sống sự dồn nén của bạn một cách toàn bộ, bạn sẽ đi tới thanh thoi một cách tự động; bạn có thể

đi xa, thế thì thân thể tự động thành thoi. Nếu bạn muốn thành thoi giữa chừng, bạn tạo ra rắc rối; thân thể không thể nào thành thoi giữa chừng được. Gần như là nếu một người chạy đua Olympic đã sẵn sàng; chỉ đợi tiếng còi, tín hiệu, và người đó sẽ xuất phát, người đó sẽ chạy đi như gió. Người đó tràn đầy dồn nén; bây giờ không có thời gian để thành thoi. Nếu người đó uống thuốc an thần, người đó sẽ không bao giờ hữu dụng gì trong cuộc đua này. Hay nếu người đó thành thoi và cố gắng thực hiện TM (thiền siêu việt), người đó sẽ thua tất cả. Người đó phải dùng dồn nén của mình: dồn nén đang sôi lên, nó đang thu thập năng lượng. Người đó đang trở thành ngày càng sống động và tiềm năng hơn. Bây giờ người đó phải ngồi trên dồn nén này và dùng nó làm năng lượng, làm nhiên liệu.

Sehye đã đặt một tên mới cho loại dồn nén này: ông ấy gọi nó là ‘eustress’, giống như trạng thái phơi phới; nó là dồn nén tích cực. Khi vận động viên chạy đã chạy xong, người đó sẽ rơi vào giấc ngủ sâu; vấn đề này được giải quyết. Bây giờ không có vấn đề gì, dồn nén biến mất theo cách của nó.

Cho nên thử điều này nữa: khi có tình huống dồn nén, đừng hoảng hốt, đừng trở nên sợ nó. Đi vào trong nó, dùng nó để tranh đấu. Con người có năng lượng mệnh mông và bạn càng dùng nó nhiều, bạn lại càng có thêm nó... Khi nó tới và có tình huống, tranh đấu đi, làm mọi điều bạn có thể làm, thực sự phát rồ trong nó. Cho phép nó, chấp nhận nó và đón chào nó. Nó là tốt, nó chuẩn bị cho bạn tranh đấu. Và khi bạn đã làm việc xong với nó, bạn sẽ ngạc nhiên: thành thoi lớn tới, và thành thoi đó không do bạn tạo ra. Có thể hai, ba ngày bạn không thể ngủ và thế rồi trong bốn mươi tám tiếng đồng hồ bạn không thể nào thức dậy được, và điều đó là được!

Chúng ta liên tục mang nhiều khái niệm sai - chẳng hạn, rằng mọi người phải ngủ tám giờ mỗi ngày. Điều đó tùy vào tình huống là gì. Có những tình huống khi không cần ngủ chút nào: nhà bạn cháy, mà bạn cố ngủ. Bây giờ điều đó là không thể được và điều đó không nên là có thể; bằng không, lấy ai đi dập lửa? Và khi nhà cháy, mọi việc khác đều bị dẹp sang bên; đột nhiên thân thể bạn sẵn sàng tranh đấu với lửa. Bạn sẽ không cảm thấy buồn ngủ. Khi lửa đã tắt và mọi thứ được ổn định, bạn có thể rơi vào giấc ngủ trong thời kì dài, và điều đó có tác dụng.

Mọi người không nhất thiết cần cùng thời gian ngủ. Một vài người có thể ngủ ba tiếng, hai tiếng, bốn tiếng, năm tiếng, sáu, tám, mười, mười hai. Mọi người khác nhau, không có chuẩn. Và mọi người cũng khác nhau về sự dồn nén nữa.

Có hai loại người trên thế giới: một loại có thể được gọi là kiêu ngạo đua và loại kia là kiêu rùa. Nếu kiêu ngạo đua mà không được phép đi nhanh, đi vào mọi việc với tốc độ, sẽ có dồn nén; người đó phải được trao cho nhịp của mình. Và bạn là ngựa đua đấy! Cho nên quên việc thành thoi và những thứ kiêu như thế đi; chúng không dành cho bạn. Những điều đó là dành cho loại rùa như tôi! Cho nên chỉ là ngựa đua, đó là tự nhiên cho bạn, và đừng nghĩ đến vui mà rùa đang tận hưởng; điều đó không dành cho bạn. Bạn có một loại vui khác. Nếu rùa bắt đầu trở thành ngựa đua, nó sẽ trong cùng rắc rối...!

Cho nên chấp nhận tự nhiên của bạn đi. Bạn là chiến sĩ, chiến binh; bạn phải theo cách đó, và đó là vui của bạn. Bây giờ, không cần phải sợ; đi vào trong nó một cách toàn tâm. tranh đấu với chợ, cạnh tranh trong chợ, làm mọi điều bạn thực sự muốn làm. Đừng sợ hậu quả, chấp nhận dồn nén. Một

khi bạn chấp nhận dồn nén, nó sẽ biến mất. Và không chỉ điều đó, bạn sẽ cảm thấy rất hạnh phúc vì bạn đã bắt đầu dùng nó; nó là một loại năng lượng.

Đừng nghe những người nói thanh thoi; điều đó không dành cho bạn. Thanh thoi của bạn sẽ tới chỉ sau khi bạn đã giành được nó bằng lao động vất vả. Người ta phải hiểu kiểu của mình. Một khi kiểu này được hiểu, không có vấn đề gì; thế thì người ta có thể theo đường rõ ràng.³⁹

Thầy định nghĩa trạng thái siêu căng thế nào?

Siêu căng là trạng thái của tâm trí khi bạn đã trở nên bị hội tụ quá nhiều vào tính hợp lý và bạn quên mất việc cảm của bạn. Siêu căng bắt nguồn từ mất quân bình; tin cậy quá mức vào lý trí là cơ sở của mọi siêu căng. Những người sống trong đầu trở thành siêu căng. Thanh thoi tới qua tâm. Người ta phải có khả năng dễ dàng di chuyển từ đầu tới tâm, cũng như bạn đi ra đi vào nhà bạn. Người ta phải linh động giữa đầu và tâm. Đây là hai bờ của dòng sông cái là bạn. Bạn không nên bám vào một bờ, bằng không, sống trở thành bị thiên lệch.

Phương Tây chịu đựng nhiều về chứng siêu căng, vì nó đã quên mất ngôn ngữ của tâm, và chỉ tâm mới biết cách thanh thoi vì chỉ tâm biết cách yêu. Chỉ tâm biết cách tận hưởng, mở hội. Chỉ tâm biết cách nhảy múa và ca hát. Đầu không biết gì về thơ ca, đầu lên án thơ ca.

Bạn có biết rằng một trong những triết gia vĩ đại nhất, Plato, khi nghĩ về nền cộng hoà không tưởng tối thượng của

ông ấy, đã nói rằng không nhà thơ nào nên được phép ở đây. Tại sao? - vì ông ấy sợ nhà thơ. Ông ấy nói: Nhà thơ đem vào tưởng tượng, nhà thơ đem tới mơ, nhà thơ đem tới lẫn lộn và huyền bí, còn chúng tôi không muốn điều đó. Chúng tôi muốn xã hội rất rõ ràng, logic, không thơ mộng. Xã hội đó sẽ siêu căng; mọi người sẽ bị thần kinh hết. Trong nền cộng hoà của Plato - nếu như nó xảy ra, và có mọi nỗi sợ rằng nó có thể xảy ra - mọi người sẽ bị thần kinh hết, và mọi người bao giờ cũng mang nhà phân tâm theo cùng mình. Dù người đó đi tới đâu, người đó sẽ mang theo nhà phân tâm của mình. Điều đó đã xảy tới ở phương Tây.

Tôi đã từng nghe: Trong một phố New York hai cậu bé đang nói chuyện - như chúng bao giờ cũng nói chuyện suốt hàng thế kỉ, nhưng điều chúng nói, là rất mới. Đứa này nói với đứa kia, “Nhà phân tâm của tớ chiến hơn nhà phân tâm của đảng ấy mọi bề.” Trẻ nhỏ, chúng bao giờ cũng nói theo cách đó: “Bố tớ chiến hơn bố đảng ấy,” hay “Nhà tớ to hơn nhà đảng ấy,” hay “Con chó của tớ khoẻ hơn con chó của đảng ấy” - bắt đầu bản ngã của trẻ nhỏ. Nhưng “Nhà phân tâm của tớ chiến hơn nhà phân tâm của đảng ấy mọi bề” - đây là cái gì đó mới.

Ba bà đang nói chuyện về con mình. Một người nói, “Nó nhất lớp đấy. Nó bao giờ cũng dẫn đầu.”

Người thứ hai nói, “Thế chẳng là gì. Con tôi mới bảy tuổi nhưng nó có thể chơi nhạc như Mozart, như Wagner.”

Người thứ ba nói, “Thế cũng chưa là gì nhé. Con tôi mới năm tuổi mà nó một mình tới nhà phân tâm.”

Siêu căng là trạng thái bạn mất quân bình. Bạn không thể đem tâm về vận hành trong cuộc sống của bạn; logic đã

trở thành tất cả - và logic, vẫn còn hời hợt. Logic, khi nó trở thành tất cả, chỉ tạo ra lo âu; nó chưa bao giờ đem lại an bình, nó liên tục đem tới vấn đề mới. Nó chưa bao giờ giải quyết được vấn đề gì - nó không thể giải quyết được, điều đó không trong quyền lực của nó - nó chỉ giả vờ, nó chỉ hứa hẹn. Nó liên tục nói mãi, “Tôi sẽ chuyển giao điều tốt,” nhưng nó chẳng bao giờ chuyển giao. Thế thì vấn đề liên tục tích lũy lại và bạn không biết cách thoát ra khỏi vấn đề này, vì bạn không biết cách thoát ra khỏi cái đầu. Bạn không biết cách chơi với trẻ con, cách yêu người đàn bà của bạn, cách đi và nói chuyện với cây cối và đôi khi có đối thoại với sao. Bạn đã quên tất cả, bạn không còn là nhà thơ nữa, bạn không còn là cái tâm sống động nữa.

Và bất kì khi nào, bất kì phần nào trong thân thể bị kìm nén, phần đó sẽ báo thù. Nếu phần khác của tâm trí bị kìm nén, phần đó sẽ báo thù. Và tâm là phần sống động nhất, phần nền tảng nhất. Người ta có thể sống không có đầu, nhưng người ta không thể sống không có tâm. Cái đầu có chút ít nông cạn, nó là một loại xa xỉ phẩm, nhưng tâm, rất bản chất. Cái đầu chỉ tồn tại trong con người, cho nên nó không thể nào rất bản chất được. Con vật sống không có đầu và nó sống hoàn toàn tốt theo cách phức tạp và im lặng hơn nhiều so với con người. Cây sống không có đầu, chim chóc và trẻ con cùng nhà huyền bí cũng sống như vậy.

Cái đầu là không sâu sắc. Nó có chức năng nào đó - dùng nó, nhưng đừng bị nó dùng. Một khi bạn bị nó dùng, bạn sẽ trở nên lo âu: lo âu sẽ tới và cuộc sống sẽ trở thành buồn nôn. Nó sẽ là nỗi đau lan rộng, trải dài, và bạn sẽ không tìm thấy bất kì ốc đảo nào ở đâu trong nó; nó sẽ là một thứ khô cằn. Nhớ lấy, điều bản chất phải không bị đè nén. Điều không bản chất phải tuân theo điều bản chất, phải trở thành

cái bóng của nó. Bạn không thể phủ nhận *bất kì cái gì* mà không lâm vào rắc rối. Nghe câu chuyện khôi hài:

Một hôm, một chiếc đĩa bay hạ cánh xuống khu vườn của cô Elsie Gumtree, ngay giữa đồng quần mùa hè của cô ấy - cô ấy có thể khổ sở lắm nếu như phải mặc chúng. Có tiếng vo vo, và một người màu tía lạ thường xuất hiện qua cánh cửa phía bên của đĩa bay. Bay thẳng ra, người đó nhắm cánh cửa sau nhà Elsie và gõ một cách lễ phép.

Elsie mở cửa, và nhanh chóng làm chủ tình thế thì nói, “Ông từ đĩa bay tới sao?”

“Hừ” người này đáp lại, dường như đang đau.

“Ông từ sao Hoả tới sao?” Elsie hỏi.

“Hừ,” người này lại nói, khuôn mặt ông ta méo mó.

“Ông phải mất bao lâu mới tới được đây? Mười năm sao?” Elsie hỏi.

“Hừ,” người này nói, một cái nhìn đau đớn hiện lên trên khuôn mặt ông ta.

“Hai mươi năm sao? Ông để tất cả thời gian trên đĩa bay sao?”

“Hừ,” người này gật đầu, cúi kính.

“Tôi có thể giúp gì cho ông được?” Elsie hỏi.

Người bé nhỏ này mở mồm ra, và khó khăn lắm mới nói được, “Tôi dùng nhà vệ sinh của cô được chứ?”

Phủ nhận bất kì cái gì và nó trở thành quá mạnh. Bây giờ, trong hai mươi năm ông ấy đã không thể nào tìm ra nhà vệ sinh còn bạn hỏi những câu hỏi vô nghĩa: “Ông từ đâu tới?” và “Ông là ai?” và “Bao nhiêu...?” Làm sao ông ấy có thể trả lời mọi điều này? Phản bị phủ nhận của ông ấy có đó để báo thù.

Tâm của bạn đã bị phủ nhận trong nhiều kiếp sống đến độ khi nó bùng nổ, nó tạo ra những hỗn loạn lớn trong cuộc sống của bạn. Trước hết bạn phải chịu đựng từ tâm trí, căng thẳng của nó, lo âu của nó; và thế rồi bạn có thể phải chịu đựng từ bùng nổ của tâm. Đó là điều xảy ra khi một người bị suy nhược. Trước hết người đó chịu đựng từ trạng thái căng thẳng của tâm trí, và thế rồi một hôm nào đó tâm báo thù, bùng nổ, và người này phát điên, nổi đóa.

Cả hai tình huống đều xấu. Trước hết tỉnh táo quá nhiều - điều đó tạo ra điên rồ. Người lành mạnh thực sự là người có thể sống giữa lành mạnh và điên rồ theo cân bằng tuyệt đối. Người thực sự lành mạnh bao giờ cũng có điên rồ nào đó trong mình - người đó chấp nhận điều ấy. Người thực sự hợp lí là người kính trọng cả cái bất hợp lí nữa, vì cuộc sống là như vậy. Nếu bạn không thể cười vì lí do của bạn - vì “cười là kì cục” - thế thì bạn nhất định sẽ bị rắc rối, bạn mang định mệnh rắc rối rồi. Vâng, logic là tốt, tiếng cười cũng tốt - và tiếng cười đem lại cân bằng. Là nghiêm chỉnh là tốt, là không nghiêm chỉnh cũng tốt, và nên có cân bằng thường xuyên.

Bạn đã bao giờ thấy người đi trên dây chưa? Người đó liên tục tự cân bằng mình. Đôi khi người đó nghiêng cái sào về bên trái, và thế rồi người đó đi tới điểm mà nếu người đó nghiêng thêm một khoảnh khắc nữa, sẽ bị ngã. Người đó lập tức thay đổi cân bằng của mình, đi sang phía bên kia - sang

phải - nghiêng sang phải. Thế rồi một khoảnh khắc lại tới khi chỉ một khoảnh khắc nữa là người đó sẽ tiêu tùng; người đó lại bắt đầu nghiêng về bên trái. Đây là cách người đó xử lí: nghiêng sang trái, sang phải, người đó giữ ở giữa. Đó là cái đẹp - nghiêng sang trái và sang phải, nghiêng về cả hai cực đoan, người đó giữ ở giữa.

Nếu bạn muốn giữ cho bản thân bạn ở giữa, bạn sẽ phải nghiêng đi nghiêng lại về cả hai phía. Bạn không chọn. Nếu bạn chọn, bạn sẽ bị ngã. Nếu bạn chọn cái đầu, bạn sẽ ngã; bạn sẽ trở thành quá căng thẳng. Nếu bạn chọn tâm và quên mất cái đầu hoàn toàn, bạn sẽ trở thành điên khùng. Và nếu bạn muốn chọn bằng cách nào đó, nếu bạn muốn chọn, thế thì chọn điên khùng đi. Chọn tâm đi, vì nó là bản chất hơn.

Nhưng tôi không nói rằng bạn nên chọn. Nếu bạn khẳng khẳng và bạn nói, “Tôi phải chọn,” thế thì điên khùng còn hơn là chỉ khô héo và lành mạnh. Thuộc vào tâm đi. Yêu, yêu điên khùng; hát, hát điên khùng; nhảy múa, nhảy múa điên khùng. Điều đó tốt hơn nhiều chỉ trở thành tính toán, logic, hợp lí, và chỉ chịu đựng ác mộng.

Nhưng tôi không nói... đấy không phải là gợi ý *của tôi* rằng làm điều đó. Gợi ý của tôi là vẫn còn vô chọn lựa. ‘Nhận biết vô chọn lựa’ là từ khoá. Vẫn còn vô chọn lựa, nhận biết và bất kì khi nào bạn thấy rằng cái gì đó đang sắp mất cân bằng, nghiêng về phía bên kia. Đem cân bằng lại, và đây là cách người ta di chuyển. Cuộc sống giống như đi trên dây.⁴⁰

7. Chán nản

Trong những ngày xa xưa người ta gọi là bệnh u sầu; ngày nay người ta gọi nó là chán nản, và nó được coi như một trong những vấn đề tâm lý chính của các nước đã phát triển. Nó được mô tả như cảm giác về thất vọng hay tuyệt vọng, thiếu tự trọng, không nhiệt tình hay không quan tâm tới những việc xung quanh. Thêm vào đó, có những triệu chứng thể chất về kém ăn, mất ngủ và mất năng lượng dục. Trị liệu sốc điện ngày nay đã gần như bị bỏ, còn thuốc và trị liệu nói dường như có hiệu quả tương đương hay không hiệu quả. Những giải thích về chán nản rất đa dạng từ hoá học tới tâm lý học. Chán nản là gì? Nó có phải là phản ứng với thế giới đang chán nản không, một loại ngủ đông trong ‘mùa đông bất mãn của chúng ta’? Liệu chán nản có phải chỉ là phản ứng với đề nén - hay kìm nén - hay nó chỉ là một dạng tự đề nén?

Con người bao giờ cũng sống với hi vọng, với tương lai, với thiên đường ở đâu đó xa xăm. Con người chưa bao giờ sống trong hiện tại - thời đại vàng của người đó vẫn còn

đang tới. Nó giữ cho con người nhiệt tình vì điều lớn lao hơn đang sắp xảy ra; mọi khao khát của người đó sắp được hoàn thành. Có vui lớn trong mong đợi. Người đó đã chịu đựng trong hiện tại; người đó đã khổ trong hiện tại. Nhưng mọi điều đó bị hoàn toàn quên lãng trong những giấc mơ đang sắp được hoàn thành vào ngày mai. Ngày mai bao giờ cũng là cái truyền sinh khí cho.

Nhưng tình huống này đã thay đổi. Tình huống cũ là không tốt vì ngày mai - sự hoàn thành các giấc mơ của người đó - chẳng bao giờ trở thành thực. Người đó chết đi trong hi vọng. Thậm chí trong chết của mình người đó vẫn còn hi vọng vào cuộc sống tương lai - nhưng người đó chưa bao giờ thực sự trải nghiệm bất kì hân hoan nào, bất kì nghĩa nào. Nhưng điều đó đã là dung thứ được. Duy nhất chỉ là vấn đề về ngày hôm nay: nó sẽ trôi qua, và ngày mai nhất định sẽ tới. Các nhà tiên tri tôn giáo, các đấng cứu thế, những vị cứu tinh hứa hẹn với người đó về mọi vui thú - điều bị kết án ở đây - có đây trên thiên đường. Các lãnh tụ chính trị, các nhà lí tưởng xã hội, các nhà không tưởng hứa hẹn với người đó về cùng một điều - không phải trên thiên đường mà là ở đây trên trái đất này, ở đâu đó xa xăm trong tương lai khi xã hội phát triển qua một cuộc cách mạng toàn bộ và không có nghèo đói, không giai cấp, không chính phủ và con người hoàn toàn được tự do và có mọi thứ mình cần.

Cả hai về cơ bản đều thoả mãn cho cùng một nhu cầu tâm lí. Với những người duy vật, người lí tưởng, chính khách, nhà không tưởng xã hội thành hấp dẫn; với những người không duy vật như thế, các lãnh tụ tôn giáo hấp dẫn. Nhưng đối thể của hấp dẫn đích xác là như nhau: mọi điều bạn có thể tưởng tượng ra, có thể mơ tới, có thể khao khát tới, sẽ được

thoả mãn hoàn toàn. Với những giấc mơ đó, khổ hiện tại dường như là rất nhỏ.

Có những người nhiệt tình trên thế giới; những người không chán nản. Chán nản là hiện tượng đương đại và nó đi vào hiện hữu vì bây giờ không có ngày mai. Mọi ý thức hệ chính trị đã thất bại. Không có khả năng nào để con người đã bao giờ được bình đẳng, không có khả năng nào sẽ có lúc mà không có chính phủ, không có khả năng nào cho mọi mơ của bạn được hoàn thành.

Điều này đã tới như cú sốc lớn. Đồng thời con người đã trở nên chín chắn hơn. Con người có thể tới nhà thờ, tới đền đài hồi giáo, tới đền chùa, tới giáo đường Do Thái - nhưng chúng chỉ là những việc tuân thủ xã hội, vì người đó không muốn, trong trạng thái tối tăm và chán nản như thế, bị bỏ lại một mình; người đó muốn ở cùng với đám đông. Nhưng về cơ bản người đó biết không có thiên đường; người đó biết rằng không vị cứu tinh nào sắp tới.

Người Hindu đã từng chờ đợi Krishna trong năm nghìn năm. Ông ấy đã hứa ông ấy không chỉ tới có một lần, ông ấy đã hứa rằng bất kì khi nào có khổ, đau khổ, bất kì khi nào hư hỏng ở trên đỉnh của đức hạnh, bất kì khi nào những người đẹp đẽ và đơn giản và hồn nhiên bị những người tinh ranh và đạo đức giả khai thác, ông ấy sẽ tới. Nhưng trong năm nghìn năm chẳng thấy dấu hiệu nào về ông ấy.

Jesus đã hứa ông ấy sẽ tới, và khi được hỏi, ông ấy đã nói, “Rất sớm thôi.” Tôi có thể kéo rộng cái “Rất sớm thôi,” nhưng chẳng có gì trong hai nghìn năm; điều đó là quá nhiều rồi.

Ý tưởng rằng khổ của chúng ta, đau của chúng ta, phiền não của chúng ta sẽ bị lấy đi không còn hấp dẫn nữa. Ý tưởng rằng Thượng đế, người chăm nom cho chúng ta dường như đơn giản chỉ là trò đùa. Nhìn vào thế giới, dường như là chẳng có ai chăm nom.

Thực ra, ở nước Anh gần ba mươi nghìn người là người tôn thờ quỷ - chỉ ở Anh thôi, một phần nhỏ của thế giới. Và ý thức hệ của họ cũng đáng để nhìn vào khi tham khảo câu hỏi của bạn. Họ nói rằng quỷ không chống lại Thượng đế, quỷ là con của Thượng đế. Thượng đế đã bỏ thế giới, và bây giờ chỉ còn mỗi hi vọng vào việc thuyết phục quỷ chăm nom vì Thượng đế không chăm nom. Và ba mươi nghìn người đang tôn thờ quỷ như con của Thượng đế... và lí do là họ cảm thấy rằng Thượng đế đã bỏ thế giới này - ngài không còn chăm nom nó nữa. Một cách tự nhiên, cách duy nhất là cầu đến con ngài; nếu bằng cách nào đó con ngài có thể được thuyết phục bằng các thánh lễ, bằng lời cầu nguyện, bằng tôn thờ, có lẽ khổ, bóng tối, ốm bệnh có thể bị loại bỏ. Đây là một nỗ lực thất vọng.

Thực tại là ở chỗ con người bao giờ cũng sống trong nghèo. Nghèo có một điều đẹp về nó: nó không bao giờ phá huỷ hi vọng của bạn, nó không bao giờ chống lại ước mơ của bạn, nó bao giờ cũng đem tới nhiệt tình cho ngày mai. Người ta hi vọng, tin tưởng rằng mọi sự sẽ tốt đẹp hơn: thời kì đen tối này sẽ qua đi; chẳng mấy chốc sẽ có ánh sáng. Nhưng tình huống đó đã thay đổi. Trong các nước đã phát triển... và nhớ, vấn đề chán nản không phải là ở các nước chưa phát triển - ở các nước nghèo, mọi người vẫn còn hi vọng - chính là chỉ có ở các nước đã phát triển, nơi họ có đủ mọi thứ họ đã từng khao khát. Bây giờ thiên đường sẽ không còn tác dụng thêm nữa; xã hội phi giai cấp chẳng giúp ích gì thêm nữa. Không

xã hội không tưởng nào sẽ tốt hơn. Họ đã đạt tới mục đích - và việc đạt tới mục đích này là nguyên nhân của chán nản. Bây giờ không còn hi vọng: ngày mai thành đen tối, và ngày kia sẽ còn đen tối hơn.

Mọi điều này họ đã từng mơ tới đều rất đẹp. Họ chưa bao giờ nhìn vào những điều đi kèm của chúng. Vì họ đã có được chúng nên họ cũng thu được cả những điều đi kèm của chúng. Người nghèo, nhưng người đó ăn ngon miệng. Người giàu, nhưng người đó ăn không ngon. Và là người nghèo và ăn ngon miệng là tốt hơn là người giàu mà chẳng ngon miệng. Bạn định làm gì với cả đồng vàng, đồng bạc, đồng đô la của bạn? Bạn không thể ăn được chúng. Bạn có mọi thứ, nhưng cái ngon miệng đã biến mất, cái mà bạn đã vật lộn từ lâu để có được. Bạn thành công - và tôi đã nói đi nói lại mãi rằng chẳng có gì thất bại như thành công. Bạn đã đạt tới nơi bạn muốn tới, nhưng bạn không nhận biết về sản phẩm phụ. Bạn có hàng triệu đô la, nhưng bạn không thể ngủ được...

Khi con người đạt tới mục tiêu áp ứ, thế thì người đó trở nên nhận biết rằng có nhiều điều quanh chúng. Chẳng hạn, trong cả đời mình bạn cố gắng kiếm tiền, tưởng rằng một ngày nào đó, khi bạn có nó, bạn sẽ sống một cuộc sống thanh thoi. Nhưng bạn đã từng căng thẳng suốt cả đời - căng thẳng đã trở thành kỉ luật của bạn - và tới cuối đời, khi bạn đã đạt tới tất cả tiền bạc bạn muốn, bạn không thể thanh thoi được. Toàn bộ cuộc đời đã bị khép vào kỉ luật trong căng thẳng, và khổ sở cùng lo nghĩ sẽ không để cho bạn thanh thoi. Cho nên bạn không phải là người chiến thắng, bạn là kẻ chiến bại. Bạn ăn không ngon, bạn huỷ hoại sức khoẻ mạnh của bạn, bạn huỷ hoại cảm giác của bạn, sự nhạy cảm của bạn. Bạn huỷ hoại cảm giác thẩm mĩ của bạn - vì không có thời gian cho mọi điều này, cái không tạo ra đô la.

Bạn đang đuổi theo đô la - ai có thời gian để ngắm hoa hồng, và ai có thời gian để ngắm chim tung cánh, và ai có thời gian để ngắm cái đẹp của con người? Bạn trì hoãn mọi điều này để cho một ngày nào đó, khi bạn có mọi thứ, bạn sẽ thành thoi và tận hưởng. Nhưng đến lúc bạn có đủ mọi thứ, bạn trở thành một loại người có kỉ luật nào đó - người mù với hoa hồng, người mù với cái đẹp, người không thể nào tận hưởng được âm nhạc, người không thể nào hiểu được điệu vũ, người không thể nào hiểu được thơ ca, người chỉ có thể hiểu được đô la. Nhưng những đồng đô la đó không đem lại sự thỏa mãn.

Đây là nguyên nhân của chán nản. Đó là lí do tại sao nó chỉ có trong những nước đã phát triển và chỉ trong giai cấp giàu có của các nước đã phát triển - trong các nước đã phát triển cũng có cả người nghèo nữa, nhưng họ không bị chán nản - và bây giờ bạn không thể trao cho con người bất kì hi vọng nào thêm nữa để vứt bỏ đi sự chán nản của người đó vì người đó có tất cả, còn nhiều hơn điều bạn có thể hứa hẹn. Điều kiện của người đó thực sự là đáng thương. Người đó chưa bao giờ nghĩ tới những điều đi kèm, người đó chưa bao giờ nghĩ tới sản phẩm phụ, người đó chưa bao giờ nghĩ tới điều mình sẽ mất bởi việc có được tiền bạc. Người đó chưa bao giờ nghĩ rằng người đó sẽ mất mọi thứ mà có thể làm cho người đó hạnh phúc chỉ vì người đó bao giờ cũng đẩy mọi thứ đó sang bên. Người đó không có thời gian, và cạnh tranh gay gắt và người đó phải quyết liệt. Đến cuối cùng người đó thấy tâm mình chết, cuộc sống mình vô nghĩa. Người đó không thấy có bất kì khả năng nào trong tương lai về bất kì thay đổi nào, vì “Còn có gì hơn nữa...?”

Tôi hay ngụ tại Sagar trong ngôi nhà của một người rất giàu có. Ông già này rất đẹp lão. Ông ấy đã là nhà chế tạo

bidì lớn nhất trong cả nước Ấn Độ. Ông ấy có đủ mọi thứ bạn có thể tưởng tượng ra, nhưng ông ấy hoàn toàn không thể nào hưởng thú mọi thứ được. Tận hưởng là một cái gì đó cần phải được nuôi dưỡng. Nó là kỉ luật nào đó, nghệ thuật nào đó - cách tận hưởng - và phải mất thời gian để đi vào tiếp xúc với những điều vĩ đại trong cuộc sống. Nhưng con người này, người đuổi theo tiền bạc, bỏ qua mọi thứ mà là cánh cửa tới điều thiêng liêng, và người đó kết thúc tại cuối con đường và chẳng có gì phía trước người đó ngoại trừ chết.

Toàn bộ cuộc sống của người đó là khổ. Người đó chịu đựng nó, lờ nó đi trong hi vọng rằng mọi thứ sắp sửa thay đổi. Bây giờ người đó không thể nào lờ nó đi được và cũng không thể nào chịu đựng được nó vì ngày mai chỉ có chết và không cái gì khác. Và toàn bộ cái khổ đã tích lũy của cả đời mà người đó đã lờ đi, cái khổ mà người đó đã lờ đi, bùng nổ trong sự hiện hữu người đó.

Người giàu có nhất này, theo một cách nào đó, là người nghèo nhất trong thế giới. Là người giàu mà không nghèo là nghệ thuật vĩ đại. Là người nghèo mà giàu là mặt bên kia của nghệ thuật này. Có những người nghèo bạn thấy giàu có vô cùng. Họ chẳng có gì, nhưng họ là giàu. Giàu của họ không trong đồ vật mà trong sự hiện hữu của họ, trong kinh nghiệm đa chiều của họ. Và có những người giàu có mọi thứ nhưng hoàn toàn nghèo với kẻ hở và sự trống rỗng. Sâu bên trong chỉ là nấm mồ.

Đây không phải là chán nản của xã hội, vì thế thì điều đó sẽ ảnh hưởng cả tới người nghèo nữa; đây đơn giản chỉ là luật tự nhiên, và con người bây giờ sẽ phải học điều đó. Mãi cho tới giờ đã không có nhu cầu, vì chẳng ai đạt tới điểm

người đó có mọi thứ, trong khi bên trong, hoàn toàn đen tối và dốt nát.

Điều đầu tiên trong cuộc sống là tìm ra ý nghĩa trong khoảnh khắc hiện tại.

Hương vị cơ bản của sự hiện hữu của bạn nên là hương vị yêu, hương vị hân hoan, lễ hội. Thế thì bạn có thể làm mọi điều: đô la sẽ không phá huỷ nó. Nhưng bạn gạt mọi thứ sang bên và đơn giản đuổi theo các đồng đô la cứ tưởng rằng đô la có thể mua được mọi thứ. Và thế rồi một ngày nào đó bạn thấy chúng chẳng thể mua được cái gì - và bạn đã dành cả đời mình cho đô la.

Đây là nguyên nhân của chán nản. Và đặc biệt ở phương Tây, chán nản đang sắp trở thành rất sâu sắc. Ở phương Đông đã từng có những người giàu có, nhưng cũng có một chiều hướng sẵn có nào đó. Khi con đường tới sự giàu có đã tới chỗ kết thúc, họ không còn bị mắc kẹt ở đó; họ chuyển sang chiều hướng mới. Chiều hướng mới đó là trong hoài nghi, có sẵn hàng thế kỉ. Ở phương Đông người nghèo đã từng trong điều kiện rất tốt, còn người giàu đã ở trong điều kiện cực kì tốt. Người nghèo đã học được sự mãn nguyện cho nên họ chẳng bận tâm tới việc chạy theo tham vọng. Còn người giàu đã hiểu rằng một ngày nào đó họ phải từ bỏ tất cả và đi tìm chân lí, đi tìm nghĩa.

Ở phương Tây, đến cuối cùng, con đường này đơn giản kết thúc. Bạn có thể quay lui, nhưng quay lui sẽ không giúp gì cho chán nản của bạn. Bạn cần một chiều hướng mới. Phật Gautam, Mahavira hay Parshvanath - những người này đã ở đỉnh của giàu có, và thế rồi họ thấy rằng điều đó gần như là gánh nặng. Cái gì đó khác cần phải được tìm ra trước khi chết đem bạn đi - và họ đủ dũng cảm để từ bỏ tất cả. Việc từ bỏ

của họ đã bị hiểu lầm. Họ từ bỏ tất cả vì họ không muốn bận tâm thêm một giây về tiền, về quyền - vì họ đã thấy cái đỉnh, và chẳng có gì ở đó. Họ đã đi tới chính bậc thang cao nhất của chiếc thang và đã thấy rằng nó chẳng dẫn đến đâu; nó chỉ là chiếc thang không dẫn tới đâu. Trong khi bạn còn ở đâu đó chỗ giữa, hay thấp hơn chỗ giữa, bạn còn có chút hi vọng vì có các bậc thang khác cao hơn bạn. Rồi tới một điểm khi bạn ở tại bậc thang cao nhất và chỉ có tự tử hay điên khùng - hay đạo đức giả: bạn liên tục mỉm cười cho tới khi chết kết thúc bạn, nhưng sâu bên dưới bạn biết rằng bạn đã phí hoài cuộc sống của bạn.

Ở phương Đông, chán nản chưa bao giờ là vấn đề. Người nghèo đã học cách tận hưởng bất kì cái gì nhỏ bé họ có được, còn người giàu đã học rằng việc có toàn bộ thế giới dưới chân bạn chẳng ngụ ý điều gì - bạn phải đi tìm nghĩa, không tìm tiền bạc. Và họ đã có những tiền lệ: trong hàng nghìn năm mọi người đã đi tìm kiếm chân lí và đã tìm thấy nó. Không cần phải thất vọng, chán nản, bạn chỉ phải đi vào trong chiều hướng chưa biết. Họ chưa từng thám hiểm nó, nhưng khi họ bắt đầu thám hiểm chiều hướng mới này - điều đó ngụ ý cuộc hành trình nội tâm, cuộc hành trình tới cái ta riêng của mình - mọi điều họ đã mất bắt đầu quay lại.

Phương Tây cần một phong trào thiên lớn rất cấp bách; bằng không, chán nản này sẽ giết chết mọi người. Và những người này sẽ là những người tài năng nhất - vì họ đã đạt tới quyền, họ đã đạt tới tiền, họ đã đạt tới bất kì cái gì họ muốn... những bằng cấp cao nhất trong giáo dục. Đây là những người tài năng, và tất cả họ đều cảm thấy thất vọng.

Điều này sắp thành nguy hiểm vì những người tài năng nhất này không còn nhiệt tình với cuộc sống nữa, còn những

người bất tài, nhiệt tình với cuộc sống nhưng họ thậm chí không có tài năng để có được quyền lực, tiền bạc, giáo dục, kính trọng. Họ không có tài, cho nên họ khổ, cảm thấy bị tàn tật. Họ quay sang thành những kẻ khủng bố, họ quay sang bạo hành không cần thiết chỉ từ việc trả thù - vì họ không thể làm được gì khác. Nhưng họ có thể phá huỷ. Và người giàu gần như sẵn sàng treo mình lên bất kì cái cây nào vì chẳng còn lí do gì cho họ sống. Tim họ đã ngừng đập từ lâu trước đây. Họ chỉ còn là cái xác - trang điểm đẹp, được tôn vinh nhưng hoàn toàn trống rỗng và vô ích.

Phương Tây thực sự ở tình trạng tồi tệ hơn phương Đông nhiều, mặc dầu với những người không hiểu, dường như là phương Tây đang ở điều kiện tốt hơn phương Đông vì phương Đông nghèo. Nhưng nghèo không phải là vấn đề lớn như nghèo là thất bại của giàu có; thế thì người ta mới thực sự là nghèo. Người nghèo thông thường ít nhất cũng có những mơ ước, hi vọng, nhưng người giàu, chẳng có gì.

Điều đang được cần tới là một phong trào thiên vĩ đại đạt tới mọi con người.

Và tại phương Tây những người chán nản này đang tới các nhà phân tâm, các nhà trị liệu và đủ mọi loại lang băm, những người mà bản thân họ cũng chán nản, còn chán nản hơn bệnh nhân của mình nữa - một cách tự nhiên, vì cả ngày họ nghe nói về chán nản, thất vọng, vô nghĩa. Và với việc thấy quá nhiều người tài trong tình cảnh tồi tệ như vậy, bản thân họ cũng bắt đầu mất tinh thần. Họ không thể giúp đỡ được; bản thân họ cần sự giúp đỡ.

Chức năng của trường phái của tôi là để chuẩn bị cho mọi người bằng năng lượng thiên và gửi họ vào trong thế giới chỉ như những tấm gương cho những những người còn chán

nản. Nếu họ có thể thấy rằng có những người không chán nản - ngược lại, những người hân hoan vô cùng - có lẽ hi vọng có thể được sinh ra trong họ. Bây giờ họ có thể có mọi điều và không có nhu cầu phải lo nghĩ. Họ có thể thiến.

Tôi không dạy từ bỏ của cải của bạn hay bất kì cái gì. Để mọi thứ như nó vậy đi. Chỉ bổ sung thêm một điều nữa vào cuộc sống của bạn. Mãi cho tới nay bạn đã chỉ thêm đồ vật vào cuộc sống của bạn. Bây giờ thêm cái gì đó vào sự hiện hữu của bạn - và điều đó sẽ làm ra âm nhạc, điều đó sẽ làm ra phép màu, điều đó sẽ làm ra ảo thuật, điều đó sẽ tạo ra nỗi xúc động mới, sự trẻ trung mới, sự tươi tắn mới.

Điều đó không phải là không giải quyết được. Vấn đề, lớn, nhưng giải pháp rất đơn giản.⁴¹

8. Nghiện

Có nguyên nhân cơ bản của nghiện, của bất kì nghiện nào không?

Khắp xung quanh bạn có những người mà mỗi lợi được đầu tư của họ là ở chỗ bạn không nên sống một cách toàn bộ... Điều đó thật đáng ngạc nhiên: tại sao họ quan tâm đến thế rằng mọi người không sống một cách toàn bộ? Vì toàn bộ khai thác của họ với nhân loại phụ thuộc vào điều đó.

Một người sống một cách toàn bộ sẽ không uống rượu, hay không uống bất kì loại ma túy nào. Một cách tự nhiên, những người đang kiếm hàng triệu đô la từ rượu và ma túy không thể nào cho phép bạn sống một cách toàn bộ được. Sống một cách toàn bộ là sống vui vẻ đến mức bạn không muốn phá huỷ vui của mình bằng việc uống rượu. Rượu chỉ cần cho những người khổ, cho những người đang có chuyện rắc rối, cho những người muốn bằng cách nào đó quên đi vấn đề của mình, lo âu của mình - ít nhất trong vài giờ. Rượu không định thay đổi điều gì - nhưng ngay cả việc nghỉ ngơi vài giờ dường như là tuyệt đối cần thiết cho hàng triệu người.

Nếu một người sống một cách toàn bộ, mọi khoảnh khắc của người đó đều được thoả mãn đến mức bạn sẽ không thấy hàng đợi trước rạp chiếu bóng - ai còn muốn đi xem người nào đó khác làm tình? Khi bản thân bạn có thể làm tình, tại sao bạn phải đi tới rạp chiếu phim? Khi cuộc sống riêng của bạn là một bí ẩn và một thách thức lớn lao thế để khám phá, ai định quan tâm tới chuyện phim hạng ba kia?

Người sống một cách toàn bộ, trở thành không tham vọng. Vì người đó hạnh phúc thế ngay bây giờ, cho nên người đó không thể quan niệm được rằng có khả năng hơn nữa. Cái điên khùng thông thường của tâm trí con người - của ham muốn được thêm nữa và thêm nữa - là vì bạn không sống một cách toàn bộ. Bao giờ cũng có kẻ hở, cái gì đó đang bị bỏ lỡ. Bạn biết mọi thứ có thể đã tốt hơn. Từ việc sống một cách bộ phận này mọi tham vọng mới nảy sinh, và thế thì toàn bộ trò chơi của xã hội tiếp tục: mọi người muốn trở nên giàu có, mọi người muốn trở nên nổi tiếng, mọi người muốn trở thành chính khách, mọi người muốn trở thành tổng thống và thủ tướng.

Cho tới nay nhân loại đã phụ thuộc vào việc không cho phép con người được sống một cách toàn bộ, vào việc tạo ra đủ mọi loại rào chắn, vì con người toàn bộ sẽ phá huỷ nhiều quyền lợi được đầu tư thế trong thế giới này. Con người toàn bộ là con người nguy hiểm nhất cho các quyền lợi được đầu tư. Bạn không thể bắt làm nô lệ một người đang tận hưởng cuộc sống mình trong sự đầy đủ của nó, trong cái toàn thể của nó. Bạn không thể buộc người đó tham gia quân đội để giết người và bị giết. Toàn bộ cấu trúc xã hội sẽ sụp đổ.

Với con người toàn bộ tới, sẽ có một cấu trúc xã hội khác: không tham vọng nhưng vui tươi mệnh mệnh - không

có những người vĩ đại. Có lẽ bạn chưa bao giờ nghĩ về điều đó: người vĩ đại chỉ có thể tồn tại vì hàng triệu người không vĩ đại; bằng không, ai định nhớ tới Phật Gautam? Nếu như đã có hàng triệu Phật Gautam, hàng triệu Mahavira, hàng triệu Jesus Christ, ai bạn tâm tới những người này? Vài người này đã trở thành vĩ đại vì hàng triệu người đã không được phép sống một cách toàn bộ. Ai sẽ tới nhà thờ nếu mọi người không khổ... ai tới đền đài, chùa chiền, thánh thất, giáo đường Do Thái? Ai định tới đó? Ai bạn tâm về Thượng đế, cõi trời và địa ngục? Một người đang sống mỗi khoảnh khắc với sự mãnh liệt đến mức bản thân cuộc sống đã trở thành thiên đường, đến mức bản thân cuộc sống đã trở thành điều thiêng liêng, chẳng cần là người tôn thờ tượng chết, kinh sách chết, các ý thức hệ mục ruỗng, những mê tín ngu xuẩn.

Con người toàn bộ là nguy cơ lớn nhất trong thế giới đối với các tổ chức hiện có của bạn.⁴²

Tôi có phải biết và hiểu các gốc rễ của mẫu hình cũ của mình để có khả năng vứt bỏ chúng đi không, hay là nhận biết là đủ?

Đây là đường phân chia giữa tâm lí học phương Tây và huyền bí phương Đông. Tâm lí học phương Tây là nỗ lực để hiểu gốc rễ các mẫu hình cũ của bạn, nhưng nó không giúp bất kì người nào gạt bỏ chúng. Bạn càng trở nên hiểu biết hơn, bạn càng trở nên điềm đạm hơn, bạn trở nên bình thường hơn; tâm trí bạn không còn là đồng lộn xộn lớn nữa. Mọi sự được lắng đọng tốt hơn chút ít so với chúng đã từng trước

đây, nhưng mọi vấn đề vẫn còn như cũ - nó đơn giản đi ngủ. Bạn có thể hiểu ghen của bạn, bạn có thể hiểu giận của bạn, ghét của bạn, tham của bạn, tham vọng của bạn, nhưng mọi điều này sẽ vẫn còn là trí tuệ. Cho nên ngay cả các nhà tâm lý vĩ đại nhất của phương Tây vẫn còn xa xôi lắm so với các nhà huyền bí phương Đông.

Người đã sáng lập ra tâm lý học phương Tây, Sigmund Freud, sợ chết đến mức thậm chí nhắc tới từ ‘chết’ là đủ đưa ông ta vào cơn ngất; ông ta sẽ trở nên ngất xỉu, bệnh hoang tưởng về chết lớn thế. Điều đó đã xảy ra ba lần. Ông ấy sợ ma đến mức ông ấy không đi qua nghĩa địa. Bây giờ một người như Sigmund Freud, người có sự nhanh nhạy trí tuệ cực kì, người biết mọi gốc rễ của tâm trí, người biết mọi chức năng tinh vi của tâm trí, vẫn còn bị giới hạn trong tâm trí.

Nhận biết dẫn bạn vượt ra ngoài tâm trí. Nó không bận tâm tới việc hiểu các vấn đề của tâm trí, gốc rễ của chúng; nó đơn giản gạt tâm trí sang bên, nó đơn giản bước ra ngoài tâm trí. Đó là lí do tại sao đã không có sự phát triển của tâm lý học ở phương Đông. Điều kì lạ là ít nhất trong mười nghìn năm phương Đông đã làm việc một cách nhất quán và một hướng trong lĩnh vực tâm thức con người, nhưng nó đã không phát triển bất kì tâm lý học nào, bất kì việc phân tâm nào hay việc tổng hợp tâm lý nào. Điều đáng ngạc nhiên lớn là trong mười nghìn năm thậm chí chẳng ai động chạm tới vấn đề này. Thay vì hiểu biết tâm trí, phương Đông đã phát triển một cách tiếp cận hoàn toàn khác, và cách tiếp cận của họ là không đồng nhất với tâm trí: “Tôi không phải là tâm trí.” Một khi nhận biết này trở thành kết tinh trong bạn, tâm trí trở thành bất lực.

Toàn bộ sức mạnh của tâm trí là trong sự đồng nhất của bạn với nó. Cho nên người ta thấy thật là vô ích mà liên tục đi

đào xới không cần thiết vào gốc rễ, tìm ra nguyên nhân đằng sau, làm việc qua những giấc mơ, phân tích giấc mơ, diễn giải giấc mơ. Và mọi nhà tâm lý đều tìm ra gốc rễ khác nhau, tìm ra cách diễn giải khác nhau, tìm ra nguyên nhân khác nhau. Tâm lý học vẫn chưa là khoa học; nó vẫn là giả tưởng.

Nếu bạn đi tới Sigmund Freud, giấc mơ của bạn sẽ được diễn giải dưới dạng dục. Tâm trí ông ấy bị ám ảnh bởi dục. Dem bất kì cái gì tới và ngay lập tức ông ấy sẽ tìm ra cách diễn giải rằng đó là dục. Bạn tới Alfred Adler - người sáng lập ra trường phái tâm lý học khác, tâm lý học phân tích - ông ấy bị ám ảnh bởi ý tưởng khác: ý muốn quyền lực. Cho nên bất kì cái gì bạn mơ cũng đều sẽ được diễn giải theo ý tưởng đó - đấy là ý muốn quyền lực. Bạn tới Carl Gustav Jung; ông ấy diễn giải mọi giấc mơ đều như tiếng vọng xa xăm từ các kiếp sống quá khứ của bạn. Cách diễn giải của ông ấy là huyền bí. Và có nhiều trường phái khác.

Đã từng có một nỗ lực lớn của Assagioli - nhà tổng hợp tâm lý - để gắn mọi trường phái này với nhau, nhưng việc tổng hợp tâm lý này hoàn toàn vô dụng. Ít nhất, phân tâm có chân lý nào đó trong nó, và tâm lý học phân tích cũng có chân lý nào đó trong nó; nhưng tổng hợp tâm lý đơn giản chỉ là món hủ lớn. Nó lấy một phần của trường phái này, phần khác của trường phái khác, và nó gắn chúng lại với nhau. Assagioli là một trí tuệ lớn; ông ấy có thể xoay xở để gắn các mẩu trò chơi lắp hình vào đúng chỗ. Nhưng điều có ý nghĩa trong Sigmund Freud là có ý nghĩa trong một hoàn cảnh nào đó; hoàn cảnh đó không còn nữa. Ông này chỉ lấy những điều dường như là có ý nghĩa, nhưng thiếu hoàn cảnh, nó mất mọi ý nghĩa. Do đó, Assagioli đã làm việc cả đời mình cho việc tổng hợp nào đó, nhưng ông ấy vẫn không thể có khả năng

nào tạo ra bất kì điều gì có ý nghĩa. Và mọi trường phái này đã làm việc hết sức cố gắng.

Nhưng phương Đông đơn giản bỏ qua tâm trí. Thay vì tìm ra nguyên nhân và gốc rễ và lí do, họ tìm ra một điều: tâm trí có được quyền lực của nó từ đâu? Từ đâu năng lượng tới để nuôi dưỡng nó? Năng lượng để nuôi dưỡng tâm trí tới từ sự đồng nhất của bạn rằng “Minh là nó.” Họ phá vỡ cây cầu đó. Đó là điều nhận biết là gì: là nhận biết rằng “Minh không phải là thân thể, mình không phải là tâm trí. Mình thậm chí không phải là tâm - mình đơn giản là nhận biết thuần khiết.” Khi nhận biết này được làm sâu sắc, nó trở thành kết tinh, tâm trí ngày càng là cái bóng của sự tồn tại. Tác động của nó trên bạn bị mất mọi sức mạnh. Và khi nhận biết đã được lắng đọng một trăm phần trăm, tâm trí bay hơi.

Tâm lí học phương Tây đã hình dung ra tại sao nó không thành công. Hàng nghìn người hoàn thành việc phân tâm và các phương pháp trị liệu khác, nhưng không một người nào trong số họ - thậm chí đến cả người sáng lập ra những trường phái đó - có thể được gọi là chứng ngộ, có thể được gọi là không có vấn đề gì, có thể được gọi là không có lo âu gì, không phiền não, sợ hãi, hoang tưởng. Mọi thứ vẫn tồn tại trong họ như nó tồn tại trong bạn.

Sigmund Freud đã nhiều lần được đệ tử mình hỏi, “Thầy phân tích tất cả chúng tôi; chúng tôi đem giấc mơ của mình tới cho thầy để được diễn giải. Sẽ là một kinh nghiệm lớn nếu thầy cho phép chúng tôi phân tích thầy. Thầy nói cho chúng tôi giấc mơ của thầy và chúng tôi sẽ cố gắng phân tích và tìm ra chúng có nghĩa gì, chúng tới từ đâu, chúng chỉ ra điều gì.” Nhưng Sigmund Freud không bao giờ đồng ý với điều đó. Điều đó chỉ ra một điểm yếu cực lớn trong toàn bộ

khuôn khổ của phân tâm học. Ông ấy sợ rằng họ sẽ tìm ra cùng điều trong giấc mơ của ông ấy mà ông ấy đã tìm ra trong giấc mơ của họ. Thế thì cái cao cả của ông ấy như một người sáng lập, như một thầy, sẽ bị mất.

Ông ấy không nhận biết gì về những người như Phật Gautam hay Mahavira hay Long Thọ. Vì những người này không mơ, chẳng có gì để phân tích. Những người này đã đi xa hẳn khỏi tâm trí tới mức mọi kết nối đều bị cắt. Họ sống từ nhận biết, không từ trí tuệ. Họ đáp ứng từ nhận biết, không từ tâm trí và kìm ức của nó. Và họ không kìm nén điều gì; do đó không cần bất kì việc mơ nào.

Mơ là sản phẩm phụ của kìm nén. Có những bộ lạc thổ dân mọi người đều không mơ, hay nếu họ mơ, họ chỉ mơ có một chốc. Họ ngạc nhiên biết rằng người văn minh mơ gần hết đêm. Trong giấc ngủ tám tiếng, sáu tiếng bạn mơ. Và người thổ dân đơn giản ngủ tám tiếng trong im lặng sâu sắc, không bị rối loạn gì. Sigmund Freud chỉ nhận biết về những người phương Tây ồm, ông ấy không nhận biết về những con người của nhận biết; bằng không, toàn bộ lịch sử của tâm lí học phương Tây đã khác rồi.

Tôi sẽ không bảo bạn làm nỗ lực để hiểu gốc rễ của tâm trí bạn và những hình mẫu của nó; điều đó đơn giản là phí thời gian vô dụng. Chỉ nhận biết là đủ, quá đủ là đằng khác. Khi bạn trở nên nhận biết, bạn thoát khỏi nắm giữ của tâm trí, và tâm trí vẫn còn gần như một hoá thạch chết. Không cần bạn tâm tham tới từ đâu, câu hỏi thực là làm sao thoát ra khỏi nó. Câu hỏi không phải là bản ngã nảy sinh từ đâu - đây là câu hỏi trí tuệ không có ý nghĩa cho người tìm kiếm.

Và thế rồi sẽ có nhiều quan điểm triết học: tham nảy sinh từ đâu, bản ngã tới từ đâu; ghen tới từ đâu, giận tới từ

đâu, độc ác tới từ đâu - khi đi tìm cái bắt đầu cho mọi điều này. Và tâm trí là một phức hợp bao la; thực ra, cuộc sống quá nhỏ bé không thể hình dung ra mọi vấn đề của tâm trí và nguồn gốc của chúng. Nguồn gốc của chúng có thể từ hàng nghìn kiếp sống. Dần dần tâm lí học phương Tây tiến dần hơn tới điều đó - chẳng hạn, trị liệu nguyên thủy.

Janov đã hiểu rằng chừng nào chúng ta chưa tìm ra chỗ bắt đầu của vấn đề - với ông ấy, với một người Ki tô giáo, điều đó ngụ ý chỉ tin vào một kiếp sống, gốc rễ phải được tìm ra đâu đó hồi còn trẻ thơ. Thế là ông ấy bắt đầu làm việc để nhắc nhở bạn về thời thơ ấu của bạn, và thế rồi ông ấy loạng choạng vớ được sự kiện mới - rằng trong thời niên thiếu mọi người không chỉ nhớ về thời thơ ấu của họ, họ còn nhớ việc sinh của họ. Họ cũng nhớ cả chín tháng trong bụng mẹ, và vài người rất nhạy cảm thậm chí còn nhớ cả kiếp trước của họ.

Và thế rồi bản thân ông ấy trở nên sợ hãi, rằng ông ấy đang đi vào một đường hầm dường như vô tận. Bạn đi vào kiếp sống quá khứ và điều đó sẽ đưa bạn đi nữa, qua một bước chuyển dài, sang kiếp sống khác. Tâm trí bạn có tuổi qua nhiều kiếp sống, cho nên bạn không có khả năng tìm ra gốc rễ của nó trong hiện tại. Có lẽ bạn sẽ phải du hành ngược trở lại qua hàng nghìn kiếp sống, và đây không phải là điều dễ dàng. Và thế nữa, cho dù nếu bạn có đi tới hiểu ra tham tới từ đâu, điều đó chẳng tạo ra thay đổi gì. Thế thì bạn sẽ phải biết cách vứt bỏ nó. Và có nhiều vấn đề tới mức nếu bạn bắt đầu vứt bỏ từng vấn đề một cách tách biệt, bạn sẽ cần hàng triệu kiếp sống để được kết thúc đầy đủ với tâm trí. Và trong khi bạn đang hình dung ra một vấn đề, các vấn đề khác đang tăng lên, thu thập thêm năng lượng, sống động hơn, ảnh hưởng hơn. Đây là một trò chơi rất ngu xuẩn.

Ở phương Đông, trong toàn thể quá khứ không một người nào - ở Trung quốc, ở Ấn Độ, ở Nhật bản, ở A rập - đã từng bận tâm về điều đó. Đây là đánh nhau với cái bóng. Họ đã làm việc từ các góc độ rất khác nhau và họ đã thành công vô cùng. Họ đơn giản kéo nhận biết của mình ra khỏi tâm trí. Họ đứng bên ngoài tâm trí như nhân chứng và họ thấy phép màu xảy ra: khi họ trở thành nhân chứng, tâm trí trở nên bất lực, nó mất mọi quyền lực trên họ. Và không có nhu cầu hiểu bất kì cái gì.

Nhận biết liên tục tăng trưởng cao hơn và tâm trí liên tục trở nên nhỏ hơn - theo cùng tỉ lệ. Nếu nhận biết là năm mươi phần trăm, tâm trí bị cắt tới năm mươi phần trăm. Nếu nhận biết là bảy mươi phần trăm, chỉ ba mươi phần trăm tâm trí còn lại. Ngày nhận biết là một trăm phần trăm, không còn tìm thấy tâm trí chút nào nữa.

Do đó, toàn thể cách tiếp cận phương Đông là để tìm ra trạng thái vô trí - cái im lặng đó, cái thuần khiết đó, cái chân thành đó. Và tâm trí không còn đó với mọi vấn đề của nó, với tất cả gốc rễ của nó; nó đã đơn giản bay hơi như cách giọt sương sớm bay hơi trong ánh mặt trời buổi sáng, không để lại dấu vết gì đằng sau. Do đó tôi sẽ nói với bạn, nhận biết không chỉ là đủ, nó còn nhiều hơn đủ. Bạn không cần bất kì cái gì khác.

Tâm lí học phương Tây chưa có chỗ cho thiền trong nó, và đó là lí do tại sao nó đi lòng vòng mãi, chẳng tìm ra giải pháp nào. Có những người đã từng tới nhà phân tâm trong suốt mười lăm năm. Họ đã tốn phí của cải cho điều đó - vì phân tâm là nghề được trả tiền cao nhất. Mười lăm năm tới nhà phân tâm và mọi điều đã xảy ra là ở chỗ họ đã trở nên nghiện việc phân tâm. Bây giờ họ không thể nào còn lại mà

thiếu nó. Thay vì giải quyết bất kì vấn đề nào, vấn đề mới nảy sinh. Bây giờ điều đó đã trở thành gần giống như nghiện ma túy. Cho nên khi họ thấy chán với nhà phân tâm này, họ bắt đầu với nhà phân tâm khác. Nếu họ không được phân tâm, thế thì họ cảm thấy cái gì đó bị thiếu.

Nhưng điều đó không giúp gì cho bất kì người nào. Thậm chí họ chấp nhận rằng không một người nào trong cả phương Tây đã được phân tích đầy đủ. Nhưng điều như thế là mù quáng của mọi người rằng họ không thể thấy được một điểm đơn giản, tại sao không có đến một người - khi có đến hàng nghìn nhà phân tâm và người phân tích - người đã được phân tích hoàn hảo và người đã vượt ra ngoài tâm trí.

Phân tích không thể nào đưa bạn vượt ra ngoài được. Cách thức vượt ra ngoài là nhận biết, cách thức vượt ra ngoài tâm trí là thiền. Nó là cách thức đơn giản và nó đã tạo ra hàng nghìn người chứng ngộ ở phương Đông. Và họ không làm bất kì cái gì với tâm trí, họ làm cái gì đó khác: họ đơn giản trở nên nhận biết, tỉnh táo, ý thức. Họ dùng tâm trí cũng như một đối thể.

Cách bạn nhìn cây, cách bạn nhìn cột nhà, cách bạn nhìn người khác - họ đã cố nhìn tâm trí cũng là tách biệt, và họ thành công. Và khoảnh khắc họ thành công trong việc thấy tâm trí là tách biệt, đó là cái chết của tâm trí. Ở vị trí của nó phát triển ra sự sáng tỏ; trí tuệ biến mất, thông minh nảy sinh. Người ta không phản ứng thêm nữa, người ta đáp ứng. Phản ứng bao giờ cũng dựa trên kinh nghiệm quá khứ của bạn, còn đáp ứng, giống như tấm gương: bạn tới trước nó và nó đáp ứng, nó hiện lên mặt bạn. Nó không mang bất kì kí ức nào. Khoảnh khắc bạn đi ra xa, nó lại thuần khiết, không phản xạ.

Thiền chung cuộc trở thành tấm gương. Bất kì tình huống nào được phản ánh trong người đó và người đó đáp ứng trong khoảnh khắc hiện tại, từ sự hiện diện. Do đó, mọi đáp ứng của người đó đều có cái mới mẻ, tươi mát, sáng tỏ, cái đẹp, duyên dáng. Nó không phải là ý tưởng cũ nào đó mà người đó lặp lại. Đây là cái gì đó cần được hiểu, rằng không tình huống nào đã bao giờ đích xác là cùng một tình huống như bất kì tình huống nào khác bạn đã từng gặp phải trước đây. Cho nên nếu bạn phản ứng từ quá khứ, bạn không có khả năng xử trí tình huống này; bạn đang tụt lại xa đằng sau.

Đó là nguyên nhân cho thất bại của bạn. Bạn không thấy tình huống, bạn quan tâm nhiều hơn tới đáp ứng của bạn; bạn mù với tình huống này. Con người của thiền đơn giản mở, với đôi mắt sẵn có để thấy tình huống và để cho tình huống gợi nên đáp ứng trong người đó. Người đó không mang câu trả lời sẵn có cho nó.

Một câu chuyện hay về Phật Gautam... Một sáng một người hỏi ông ấy, “Có Thượng đế không?” Phật nhìn vào người này, nhìn vào tận mắt người đó và nói, “Không, không có Thượng đế.”

Cũng ngày đó, vào buổi trưa, một người khác hỏi, “Thầy nghĩ thế nào về Thượng đế? Có Thượng đế không?” Lần nữa ông ấy nhìn vào người này và vào mắt người đó và nói, “Có, có Thượng đế.”

Ananda, người vẫn sống cùng ông ấy, trở nên rất phân vân, nhưng ông ấy bao giờ cũng rất cẩn thận không can thiệp vào bất kì cái gì. Ông ấy có thời gian của mình vào ban đêm khi mọi người đã đi hết và Phật sắp ngủ; nếu ông ấy phải hỏi cái gì đó, ông ấy sẽ hỏi vào lúc này.

Nhưng đến tối, khi mặt trời lặn xuống, người thứ ba tới với gần như cùng câu hỏi đó, được phát biểu có khác đi. Ông này nói, “Có những người tin vào Thượng đế, có những người không tin vào Thượng đế. Bản thân tôi không biết tôi phải đứng về phe ai. Xin thầy giúp tôi.”

Ananda rất chăm chú lắng nghe bây giờ về điều Phật nói. Phật đã đưa ra hai câu trả lời tuyệt đối mâu thuẫn trong cùng một ngày, và bây giờ cơ hội thứ ba nảy sinh - và không có câu trả lời thứ ba. Nhưng Phật đã trao cho người đó câu trả lời thứ ba. Ông ấy không nói, ông ấy nhắm mắt lại. Đó là một buổi tối tuyệt đẹp. Chim đã đậu trên cây - Phật đang ở trong rừng xoài - mặt trời đã lặn, làn gió mát đã bắt đầu thổi. Người này, khi thấy Phật ngồi với mắt nhắm, nghĩ rằng có lẽ đây là câu trả lời của ông ấy, cho nên người đó cũng ngồi với mắt nhắm.

Một giờ trôi qua, người này mở mắt ra, chạm vào chân Phật và nói, “Tư bi của thầy thật là vĩ đại. Thầy đã trao cho tôi câu trả lời. Tôi bao giờ cũng biết ơn thầy.”

Ananda không thể nào tin được vào điều đó, vì Phật đã không nói lấy một lời. Và khi người này ra đi, hoàn toàn thoải mái và bằng lòng, Ananda hỏi Phật, “Điều này là quá nhiều! Thầy nên nghĩ tới tôi - thầy sẽ làm cho tôi phát điên. Tôi đang trên bờ vực suy sụp thần kinh. Với một người thầy nói không có Thượng đế, với người khác thầy nói có Thượng đế, và với người thứ ba, thầy không trả lời. Và anh chàng kì lạ đó nói rằng anh ta đã nhận được câu trả lời và anh ta hoàn toàn thoải mái và biết ơn, và chạm chân thầy. Điều gì diễn ra vậy?”

Phật nói, “Ananda, điều thứ nhất ông phải nhớ là, đây không phải là câu hỏi của ông, những câu trả lời đó không trao cho ông. Tại sao ông bận tâm một cách không cần thiết

tới vấn đề của người khác vậy? Trước hết giải quyết vấn đề của riêng ông đi.”

Ananda nói, “Điều đó đúng, chúng không phải là câu hỏi của tôi và câu trả lời cũng không phải là trao cho tôi. Nhưng tôi có thể làm được gì? Tôi có tai và tôi nghe thấy, và tôi đã nghe và tôi đã thấy, và bây giờ toàn con người tôi bị phân vân - cái gì là đúng?”

Phật nói, “Đúng sao? Đúng là nhận biết. Người thứ nhất là người hữu thần. Ông ta muốn có sự hỗ trợ của ta - ông ta đã tin vào Thượng đế. Ông ta đã tới với một câu trả lời, được làm sẵn, chỉ để làm vững chắc thêm bằng sự ủng hộ của ta để cho ông ta có thể đi quanh và nói, “Tôi đúng rồi, ngay cả Phật cũng nghĩ như vậy.” Ta phải nói không với ông ta, chỉ để quấy rối niềm tin của ông ta, vì tin không phải là việc biết. Người thứ hai là người vô thần. Ông ta cũng tới với câu trả lời làm sẵn, rằng không có Thượng đế, và ông ta muốn có sự hỗ trợ của ta để làm mạnh thêm sự bất tin của ông ta và do vậy ông ta có thể tuyên bố khắp nơi rằng ta đồng ý với ông ta. Ta phải nói với ông ta, “Có, Thượng đế tồn tại đấy.” Nhưng mục đích của ta vẫn như cũ.

“Nếu ông thấy mục đích của ta, chẳng có mâu thuẫn gì. Ta đang gây rối cho niềm tin định kiến của người thứ nhất, ta đang gây rối cho bất tin định kiến của người thứ hai. Niềm tin là khẳng định, bất tin là phủ định, nhưng cả hai chỉ là một. Không ai trong họ là người biết và không ai trong họ là người tìm kiếm khiêm tốn cả; họ đã mang sẵn định kiến rồi.

“Người thứ ba là người tìm kiếm. Người đó không có định kiến, người đó đã mở tâm của mình. Người đó bảo ta, ‘Có những người tin, có những người không tin. Bản thân tôi không biết liệu Thượng đế có tồn tại hay không. Xin giúp

tôi.’ Và giúp đỡ duy nhất ta có thể trao cho là dạy người đó bài học về nhận biết im lặng; lời là vô dụng. Và khi ta nhắm mắt, người đó hiểu hướng dẫn này. Người đó là con người của thông minh nào đó - mở, mong manh. Người đó nhắm mắt lại.

“Khi ta đi sâu hơn vào trong im lặng, khi người đó trở thành một phần của trường im lặng của ta và sự hiện diện của ta, người đó bắt đầu đi vào trong im lặng, đi vào trong nhận biết. Khi một giờ trôi qua, nó dường như là chỉ mấy phút trôi qua. Người đó đã không nhận được câu trả lời nào bằng lời, nhưng người đó đã nhận được câu trả lời đích thực trong im lặng: đừng bị bận tâm với Thượng đế; Thượng đế có tồn tại hay không tồn tại, chẳng thành vấn đề gì. Điều thành vấn đề là liệu im lặng có tồn tại không, nhận biết có tồn tại hay không. Nếu ông im lặng và nhận biết, bản thân ông là thượng đế. Thượng đế đâu có phải là cái gì đó xa xôi với ông; hoặc ông là tâm trí hoặc ông là thượng đế. Trong im lặng và nhận biết, tâm trí tan chảy và biến mất và để lộ ra tính thiêng liêng của ông cho ông. Mặc dầu ta chẳng nói gì với người đó, người đó đã nhận được câu trả lời, và đã nhận nó theo một cách hoàn toàn đúng.”

Nhận biết đem bạn tới một điểm nơi bạn có thể thấy bằng con mắt riêng của bạn về thực tại tối thượng của bản thân bạn và của vũ trụ... và kinh nghiệm huyền bí rằng bạn và vũ trụ không tách rời, rằng bạn là một phần của cái toàn thể. Với tôi điều này là nghĩa duy nhất của sự linh thiêng.

Bạn đã từng được huấn luyện về phân tích, về hiểu biết, về những trò thể dục trí tuệ. Những điều này sẽ không giúp gì cho bất kì ai; chúng chưa bao giờ giúp cho bất kì ai. Đó là lí do tại sao phương Tây thiếu một chiều quý giá nhất - chiều

của chúng ngộ, thức tỉnh. Mọi giàu có của nó không là gì so với cái giàu có tới từ chúng ngộ, từ việc đạt tới trạng thái vô trí.

Cho nên đừng bị dính líu với tâm trí; thay vì thế, trở thành người quan sát bên đường và để cho tâm trí đi qua trên đường. Con đường sẽ sớm trống rỗng. Tâm trí sống như kẻ ăn bám. Bạn đã bị đồng nhất với nó; đó là cuộc sống của nó. Nhận biết của bạn chặt đứt kết nối này, điều đó trở thành cái chết của nó.

Kinh sách cổ đại của phương Đông nói rằng thầy là cái chết - một phát biểu rất kì lạ, nhưng có nghĩa mệnh mông. Thầy là cái chết vì thiền là cái chết của tâm trí, thiền là cái chết của bản ngã. Thiền là cái chết của nhân cách của bạn và sự sinh thành và sự phục sinh của hiện hữu tinh túy của bạn. Và việc biết tới hiện hữu tinh túy là biết tất cả.

Becky Goldberg gọi điện thoại xuống người quản lí khách sạn. “Tôi trên này trong phòng năm trăm mười,” cô ấy hét lên giận dữ, “và tôi muốn ông biết có một người đàn ông đang bước quanh phòng đối diện qua lối đi hoàn toàn trần truồng, và màn che phòng ông ta đang kéo lên.”

“Tôi sẽ lên ngay,” viên quản lí nói. Ông ta vào phòng của Becky, nhìn sát qua cửa sổ và nói, “Bà phải đẩy, thưa bà, người này quả dường như ở truồng. Nhưng cửa sổ ông ấy vẫn còn che phủ ông ấy từ thắt lưng xuống, chẳng có vấn đề gì khi ông ấy vẫn trong phòng.”

“A, vâng,” Becky hét lên, “Ông cứ đứng lên giường mà xem, cứ đứng lên giường mà xem.”

Tâm trí là anh chàng lạ kì. Nơi không có vấn đề, nó tạo ra vấn đề. Tại sao bạn phải đứng lên giường? Chỉ để thấy rằng ai đó ở trường trong phòng họ sao? Người ta phải nhận biết về mọi cái ngu xuẩn này của tâm trí. Tôi không đồng ý với lí thuyết tiến hoá của Charles Darwin, nhưng tôi có kính trọng nào đó với lí thuyết này, vì nó không thể đứng về mặt lịch sử rằng khi trở thành người, nhưng nó chắc chắn đứng về mặt tâm lí - vì tâm trí con người giống hệt như khi... ngu xuẩn theo đủ mọi cách.

Không có vấn đề gì trong việc đào sâu vào trong rác rưởi của tâm trí. Nó không phải là hiện hữu của bạn, nó không phải là bạn; nó chỉ là bụi bạn đã thu thập qua nhiều, nhiều kiếp sống quanh bạn.

Một người đàn bà trẻ đi tới bác sĩ, sợ rằng mình bị hoại tử vì hai đốm nhỏ, mỗi đốm trên một bắp đùi. Bác sĩ khám cho cô ấy một cách cẩn thận và thế rồi bảo cô ấy đấy không phải là hoại tử và cô ấy chẳng có gì phải lo nghĩ. “Nhưng theo cách này,” ông ấy hỏi cô ấy khi cô ấy sắp đi, “bạn trai của cô có là dân Gypsy* không?”

“Có,” cô gái trả lời, “thực tế anh ấy có đấy.”

“Được,” bác sĩ nói, “bảo anh ấy rằng vòng đeo tai của anh ấy không phải bằng vàng.”

* Thành viên của tộc người đã di cư từ Ấn Độ tới châu Âu thế kỉ 14, hiện còn sống ở Bắc Mỹ và Australia. Nhiều nhóm người Gypsy vẫn còn gìn giữ văn hoá truyền thống của mình.

Đây là vận hành của tâm trí - nó là nhà khám phá lớn.

Định nghĩa cũ về triết gia là ở chỗ ông ấy mù, trong đêm tối, trong nhà tối nơi không có ánh sáng, và ông ấy đang tìm kiếm con mèo đen không có đó. Nhưng điều này chưa phải là tất cả: ông ấy đã tìm ra con mèo! Và ông ấy viết ra những chuyên luận vĩ đại, những luận đề, hệ thống, chứng minh một cách logic sự tồn tại của con mèo đen.

Cảnh giác về tâm trí đi: nó mù. Nó chưa bao giờ biết bất kì cái gì nhưng nó là kẻ giả vờ vĩ đại. Nó giả vờ biết mọi thứ.

Socrates đã phân loại nhân loại thành hai lớp. Một lớp ông ấy gọi là người dốt thông thái: những người nghĩ họ biết và họ về cơ bản là dốt; đó là công việc của tâm trí. Và loại thứ hai ông ấy gọi là người biết dốt nát: những người nghĩ, “Chúng tôi không biết.” Trong khiêm tốn của họ, trong hồn nhiên của họ, việc biết giáng xuống.

Cho nên có những người giả vờ về tri thức - đó là chức năng của tâm trí - và có những người khiêm tốn, người nói, “Chúng tôi không biết.” Trong hồn nhiên của họ có hiểu biết, và đó là công việc của thiên và nhận biết.⁴³

Tôi bao giờ cũng cảm thấy nhu cầu về những phần thưởng nho nhỏ vào cuối ngày, như là: bia, thuốc lá, ma túy. Giờ đây không thứ nào trong những thứ đó đem lại bất kì thỏa mãn nào, vậy mà ham muốn về cái gì đó, dạng phần thưởng nào đó, vẫn tiếp diễn. Khao khát này là gì, và cái gì sẽ thỏa mãn nó?

Không cái gì sẽ thoả mãn nó. Có cơ chế tinh vi của ham muốn cần được hiểu. Ham muốn vận hành theo cách này: ham muốn đặt ra điều kiện cho hạnh phúc của bạn, ‘Mình sẽ hạnh phúc nếu mình có thể có chiếc xe này, người đàn bà này, ngôi nhà này.’ Việc đáp ứng cho ham muốn này loại bỏ điều kiện đặt ra cho hạnh phúc của bạn. Trong cái nhẹ nhõm của mình, bạn cảm thấy thoải mái. Thực tại mọi điều bạn đã làm là loại bỏ chướng ngại hoàn toàn không cần thiết cho hạnh phúc của bạn. Nhưng chẳng bao lâu bạn thấy bản thân bạn suy nghĩ, ‘Nếu mình có thể tạo ra chướng ngại ấy lần nữa, thế rồi loại bỏ nó lần nữa, sự giảm nhẹ mình cảm thấy trong việc loại bỏ nó lần trước sẽ cho cảm giác dễ chịu như nó đã cho.’ Và do vậy chính ham muốn đó, ngay cả khi chúng ta đáp ứng chúng, dẫn đi dẫn lại việc tạo ra những ham muốn mới.

Bạn hiểu ý tôi không? Trước hết bạn tạo ra một điều kiện. Bạn nói, ‘Chừng nào mình chưa lấy được người đàn bà này, mình sẽ chẳng hạnh phúc. Mình chỉ có thể hạnh phúc với cô ấy.’ Bây giờ bạn bắt đầu phấn đấu để có được cô ấy. Công việc càng khó khăn bạn càng hăng hái, nhiệt tình.

Sự việc càng khó, bạn càng được thách thức. Sự việc càng khó, bạn càng dần thân toàn diện; bạn sẵn sàng mạo hiểm. Và tất nhiên, càng nhiều hi vọng nảy sinh càng nhiều ham muốn chiếm hữu người đàn bà này. Nó gian nan thế, nó khó khăn thế. Nó phải là một cái gì đó lớn lao; đó là lí do tại sao nó gian nan thế, đó là lí do tại sao nó khó khăn thế. Bạn săn đuổi, săn đuổi và săn đuổi và một ngày nào đó bạn có được người đàn bà này. Ngày bạn có được người đàn bà này, điều kiện này bị bỏ đi: “Nếu mình lấy được người đàn bà này thế thì mình sẽ hạnh phúc” - bạn đã đặt điều kiện đó ngay chỗ đầu tiên. Bây giờ bạn lấy được người đàn bà này, bạn cảm thấy được nhẹ nhõm. Bây giờ không còn săn đuổi thêm nữa,

bạn đã đạt tới, kết quả ở trong tay bạn, bạn cảm thấy thoải mái - thoải mái vì nhẹ nhõm.

Một hôm, tôi gặp Mulla Nasruddin bước đi ngoài đường, vừa chửi thề và trong đau đớn. Tôi hỏi anh ta, ‘Có chuyện gì vậy? Anh đau dạ dày hay đau đầu hay đau đâu đó? Có chuyện gì vậy? Có vẻ như anh đang đau lắm.’

Anh ta nói, ‘Chẳng có gì đâu. Đây là vì giày của tôi quá chật!’ ‘Nhưng thế thì tại sao đi chúng?’

Anh ta nói, ‘Đây là việc làm nhẹ nhõm duy nhất tôi có được vào cuối ngày - khi tôi được cởi giày ra. Đây là niềm vui duy nhất tôi có, cho nên tôi không thể bỏ được đôi giày này. Chúng quá nhỏ một cỡ, đó thực sự là địa ngục, nhưng đến tối nó cho tôi nghỉ ngơi. Khi tôi về nhà, tôi cởi giày rồi nằm vật xuống tràng kỉ, tôi nói tôi đã tới đích rồi. Thật là tuyệt vời thế!’

Đó cũng là điều bạn đang làm đấy. Bạn tạo ra đau, bạn tạo ra phiền não, săn đuổi, cơn sốt, và rồi một ngày nào đó, bạn trở về nhà và bạn cởi giày ra và kêu lên, ‘Tuyệt vời quá. Điều này thật tuyệt. Vậy là mình đã tới đích.’ Nhưng cái đó kéo dài được bao lâu? Sự nhẹ nhõm chỉ được một lúc. Thế rồi bạn lại khát khao.

Giờ đây người đàn bà này là vô dụng vì bạn đã có được cô ấy. Bạn không thể đặt điều kiện nữa. Bạn không bao giờ có thể nói lại, ‘Nếu tôi lấy được người đàn bà này, tôi sẽ hạnh phúc’, vì cô ấy đã ở cùng với bạn rồi. Bây giờ bạn bắt đầu nhìn quanh vào người đàn bà của ai đó khác, ‘Nếu mình lấy

được người đàn bà đo...' Bây giờ, bạn biết một thủ đoạn - là đầu tiên bạn đưa ra một điều kiện để được hạnh phúc, thế rồi bạn phải đi theo điều kiện ấy một cách liêu lĩnh, thế thì một hôm nào đó sự nhẹ nhõm tới. Bây giờ điều này là vô tích sự.

Con người của hiểu biết sẽ thấy rằng không có nhu cầu đặt ra bất kì điều kiện nào. Bạn có thể hạnh phúc vô điều kiện. Tại sao liên tục đi đôi giày cỡ nhỏ và chịu đau chỉ để được nhẹ nhõm lúc cuối? Tại sao không có nhẹ nhõm vào mọi lúc? Nhưng thế thì bạn sẽ không cảm thấy nó - đó là vấn đề. Để cảm được nó, bạn cần sự tương phản. Bạn sẽ hạnh phúc nhưng bạn sẽ không cảm thấy nó.

Và đó là định nghĩa về người thực sự hạnh phúc: người thực sự hạnh phúc là người không biết tí gì về hạnh phúc, người đó không bao giờ nghe nói về nó; người đó hạnh phúc thế, hạnh phúc vô điều kiện thế, làm sao người đó có thể biết rằng mình hạnh phúc? Chỉ những người bất hạnh nói, 'Tôi hạnh phúc, mọi sự đều tuyệt.' Đây là những người bất hạnh. Người hạnh phúc không biết gì về hạnh phúc. Nó đơn giản có đó, nó bao giờ cũng có đó. Nó giống như việc thở.

Bạn không cảm thấy rất hạnh phúc về việc thở. Thế thì làm một việc: bịt mũi lại. Làm vài bài tập Yoga và kìm nén hơi thở bên trong và liên tục kìm nén và liên tục kìm nén. Bây giờ đau đớn nảy sinh. Và bạn liên tục kìm nén. Là đệ tử yoga thực thụ đi - liên tục kìm nén. Và rồi, nó bùng mạnh ra, và có niềm vui lớn thế. Nhưng điều này là ngu xuẩn - nhưng đây là điều mọi người đều làm. Đó là lí do tại sao bạn đợi kết quả vào buổi tối.

Hạnh phúc là ở đây và bây giờ; nó không cần điều kiện nào. Hạnh phúc là tự nhiên. Chỉ thấy ra vấn đề của nó. Đừng làm ra điều kiện cho hạnh phúc của bạn. Vẫn còn hạnh phúc

không có lí do chút nào. Không có lí do để tìm nguyên nhân nào đó để hạnh phúc. Chỉ là hạnh phúc.

Cây cỏ hạnh phúc và chúng chẳng cần uống bia buổi tối và hút thuốc, chúng hoàn toàn hạnh phúc. Xem đây! Gió thoảng hạnh phúc, mặt trời hạnh phúc, cát hạnh phúc và biển hạnh phúc, và mọi thứ đều hạnh phúc chỉ trừ con người - vì ngoài con người ra, không ai đặt điều kiện cho hạnh phúc. Chỉ hạnh phúc thôi.

Nếu bạn không thể hạnh phúc, thế thì đừng làm những điều kiện không thể được mà nó là khó khăn. Thế thì Mulla là đúng - một thứ nhỏ bé thế. Tôi hiểu. Anh ta thông minh hơn bạn hiểu anh ta là vậy. Một phương sách đơn giản đến thế - đi đôi giày nhỏ hơn một cỡ - một phương sách nhỏ bé, không ai ngăn cản bạn làm điều đó, và đến tối, bạn hạnh phúc! Chỉ những phương sách nhỏ, tạo ra những phương sách nhỏ và hạnh phúc như bạn mong muốn.

Nhưng bạn bảo, 'Tôi chỉ hạnh phúc khi cái nhà đồ sộ kia là của tôi.' Bây giờ bạn làm ra một điều kiện lớn rồi! Điều này có thể phải mất hàng năm, bạn sẽ mệt mỏi và kiệt sức, và đến lúc bạn đạt tới lâu đài ham muốn của bạn, bạn có thể ở gần cái chết. Đó là điều xảy ra. Bạn đã phí hoài cả cuộc đời bạn và ngôi nhà to lớn sẽ trở thành nắm mồ của bạn. Bạn nói, 'Chùng nào tôi chưa có một triệu đô la, tôi sẽ chẳng hạnh phúc.' Và thế thì bạn phải làm việc và lãng phí cả đời bạn. Mulla Nasruddin thông minh hơn nhiều: làm những điều kiện nhỏ thôi và có nhiều hạnh phúc nhất như bạn mong muốn.

Và nếu bạn hiểu, thế thì không có nhu cầu đặt ra điều kiện nào. Chỉ thấy ra vấn đề của nó - rằng điều kiện không tạo ra hạnh phúc, chúng chỉ cho nhẹ nhõm. Nhưng nhẹ nhõm

không thể thường hằng; không nhẹ nhõm nào đã bao giờ có thể thường hằng. Nó chỉ kéo dài vài khoảnh khắc.

Bạn không quan sát điều đó lặp đi lặp lại sao? Bạn muốn mua chiếc xe; xe mua về để ở trước vòm cổng và bạn đang đứng đó, rất rất hạnh phúc. Điều đó kéo dài bao lâu? Ngày mai nó là chiếc xe cũ này, một ngày tuổi. Hai ngày sau, nó là hai ngày tuổi, và mọi hàng xóm đã xem nó và trầm trồ khen xe đẹp, và được kết thúc! Bây giờ chẳng ai nói về nó. Đó là lí do tại sao các công ti sản xuất xe phải cho xuất xưởng mọi năm những kiểu xe mới để cho bạn có thể có các điều kiện mới.

Mọi người liên tục khao khát các thứ chỉ để có cảm giác nhẹ nhõm, và nhẹ nhõm là sẵn có. Bạn đã nghe câu chuyện này chưa?

Một người ăn xin đang ngồi dưới cây và chiếc xe của người giàu bị hỏng. Người lái xe sửa xe còn người giàu bước ra đi bộ. Người ăn xin đang nghỉ ngơi thoải mái dưới cây. Trời gió, nắng và đẹp. Người giàu tới và ngồi bên cạnh người ăn xin và ông ta nói, ‘Tại sao anh không làm việc?’

Người ăn xin hỏi, ‘Để làm gì?’

Người giàu cảm thấy hơi bức mình và ông ta nói, ‘Nếu anh làm việc, anh có thể kiếm được tiền.’

Người ăn xin hỏi, ‘Để làm gì?’

Người giàu cảm thấy bức hơn, ông ta nói, ‘Khi anh có tiền, anh có thể có tài khoản lớn ở ngân hàng.’

Nhưng người ăn xin lại hỏi, ‘Để làm gì?’

Càng lúc càng bức, người giàu đáp, ‘Đề làm gì à? Thế thì anh có thể nghỉ hưu trong tuổi già và nghỉ ngơi.’

‘Nhưng,’ người ăn xin nói, ‘hiện giờ tôi đang nghỉ ngơi đây! Sao đợi đến tuổi già? Và làm mọi thứ vô nghĩa này? - kiếm tiền và tạo ra số dư ngân hàng thế rồi cuối cùng nghỉ ngơi? Thế ông không thấy sao? tôi đang nghỉ ngơi bây giờ! Tại sao đợi?’

Tại sao đợi đến tối? Và tại sao chờ có bia? Tại sao không uống nước lã và tận hưởng khi bạn uống nó?

Bạn có nghe chuyện của Jesus rằng ông ấy biến nước lã thành rượu vang không? Người Ki tô giáo bỏ lỡ câu chuyện này. Họ tưởng ông ấy đã thực sự biến nước lã thành rượu vang. Điều đó không đúng. Ông ấy phải đã dạy một bí mật mà tôi đang dạy cho bạn, cho các đệ tử của ông ấy. Ông ấy phải đã bảo họ, ‘Uống nó một cách vui vẻ tới mức nước biến thành rượu!’

Bạn có thể uống nước vui vẻ tới mức nó làm bạn ngất ngây. Thử đi! Chỉ nước cũng có thể làm cho bạn ngất ngây. Điều đó tùy thuộc vào bạn. Nó không tùy thuộc vào bia hay rượu. Và nếu bạn không hiểu điều đó, hỏi người thôi miên xem, hỏi Santosh của chúng ta. Người đó biết đấy. Ngay cả nước được trao cho ai đó bị thôi miên và được bảo dưới thôi miên đó rằng đây là rượu, người đó sẽ trở nên say - với nước lã!

Ngày nay, các bác sĩ biết về ‘thuốc trấn an’, và đôi khi kết quả rất thách thức. Trong một bệnh viện họ đã làm vài thực nghiệm. Một nhóm hai mươi bệnh nhân cùng mắc một bệnh nào đó được cho uống thuốc, và với hai mươi bệnh nhân khác

bị cùng thứ bệnh ấy, được cho uống nước lã - chỉ để xem nước lã có tác dụng không. Cả bác sĩ lẫn bệnh nhân đều không biết cái nào là nước lã và cái nào là thuốc, vì nếu bác sĩ biết, thế thì ngay cả hành vi của ông ta sẽ thay đổi. Cho nước, ông ta sẽ không cho một cách nghiêm chỉnh và điều đó sẽ làm cho nghi ngờ nảy sinh trong bệnh nhân. Cho nên cả bác sĩ lẫn bệnh nhân - không người nào biết. Tri thức này được giữ trong hầm, khoá kín.

Và phép màu là ở chỗ số các bệnh nhân được giúp đỡ bởi nước lã cũng bằng như số các bệnh nhân được giúp đỡ bởi thuốc. Trong số hai mươi người, mười bảy người khoẻ mạnh sau hai tuần, từ cả hai nhóm. Và điều kì diệu hơn là những người được chữa bệnh bằng nước lã khoẻ mạnh lâu hơn nhóm người được chữa bằng thuốc. Những người uống thuốc bắt đầu quay lại sớm, sau vài tuần.

Điều gì đã xảy ra? Tại sao nước lã giúp đỡ nhiều thế? Ý tưởng rằng chính sự giúp đỡ y tế, chứ không phải thuốc tạo ra hiệu quả. Và vì là nước tinh khiết nên nó không thể gây hại, trong khi thuốc sẽ gây hại. Đó là lí do tại sao những người được cho thuốc thực đã bắt đầu quay lại. Họ bắt đầu tạo ra ham muốn mới nào đó, bệnh mới nào đó, những vấn đề mới nào đó. Vì, không thuốc nào có thể có tác dụng mà không ảnh hưởng tới hệ thống của bạn theo cách này hay cách khác. Nó sẽ có phản ứng của nó. Nước lã không thể có bất kì phản ứng nào. Đây là thói miên thuận khiết.

Bạn có thể uống nước lã với phần khởi, với lời nguyện tới mức nó trở thành rượu vang. Bạn thấy các thiền sư uống trà với mức độ trang trọng và nghi lễ thế, với nhận biết thế. Thế thì ngay cả trà cũng trở thành cái gì đó phi thường. Trà thường được biến đổi. Hành động thường có thể được biến

đổi - việc đi dạo buổi sáng có thể làm say sưa. Và nếu đi dạo buổi sáng không thể làm say được, thế thì cái gì đó là sai với bạn. Chỉ nắm một bông hồng có thể là việc say sưa. Và nếu nó không thể làm bạn say sưa, thế thì không cái gì có thể làm bạn say sưa được. Chỉ nhìn vào mắt trẻ thơ cũng có thể làm bạn say sưa.

Học cách sống khoảnh khắc này một cách vui vẻ đi. Đừng tìm kiếm kết quả; sẽ không có đâu. Sống không đi bất kì đâu, nó không có mục đích. Sống không phải là phương tiện cho bất kì mục đích nào. Sống chỉ là ở đây bây giờ. Sống nó đi. Sống nó một cách toàn bộ, sống nó một cách có ý thức, sống nó một cách vui vẻ - và bạn sẽ được hoàn thành.

Việc hoàn thành không nên bị trì hoãn, nếu không bạn sẽ không bao giờ được hoàn thành.

Việc hoàn thành phải là bây giờ - bây giờ hoặc là không bao giờ.⁴⁴

Người hút thuốc liên tục có thể trở nên có tính thiền được không? Tôi đã hút thuốc suốt hai mươi năm nay, và tôi cảm thấy rằng trong khi hút thuốc tôi dừng việc đi sâu vào thiền. Dầu vậy, tôi không thể nào dừng việc hút thuốc được. Thầy có thể nói cho tôi cái gì đó về nó không?

Thiền nhân không thể hút thuốc được, bởi lẽ đơn giản rằng người đó không bao giờ cảm thấy bồn chồn, lo âu, căng thẳng.

Hút thuốc giúp đỡ - trên cơ sở tạm thời - để quên đi những lo âu, căng thẳng, bồn chồn của bạn. Những thứ khác có thể làm cùng điều đó; nhai kẹo cao su có thể làm cùng điều đó, nhưng hút thuốc làm điều đó tốt nhất.

Trong vô thức sâu sắc của bạn, hút thuốc có liên quan tới bú sữa từ vú mẹ. Và khi nền văn minh phát triển, không đàn bà nào muốn con mình được nuôi lớn lên bằng bú sữa mẹ - một cách tự nhiên; nó sẽ phá huỷ đôi vú. Vú sẽ mất sự tròn trĩnh của nó, cái đẹp của nó. Đứa trẻ có nhu cầu khác. Đứa trẻ không cần bầu vú tròn, vì với vú tròn, đứa trẻ sẽ chết. Nếu vú thực sự tròn, trong khi nó bú sữa nó không thể thở được; mũi của nó sẽ bị vú chặn lại. Nó sẽ bị ngạt thở.

Nhu cầu của đứa trẻ là khác với nhu cầu của họa sĩ, khác với nhu cầu của nhà thơ, khác với nhu cầu của người đàn ông nhạy cảm thẩm mỹ. Đứa trẻ cần bầu vú dài để cho mũi nó được tự do và nó có thể làm được cả hai việc - nó có thể thở và cũng có thể ăn. Cho nên mọi đứa trẻ đều sẽ cố gắng làm cho bầu vú tương ứng theo nhu cầu của nó. Và không người đàn bà nào muốn bầu vú bị phá huỷ. Đây là một phần của cái đẹp của cô ấy, của thân thể cô ấy, của hình dáng cô ấy.

Cho nên khi nền văn minh phát triển, trẻ con bị tách ra xa khỏi vú mẹ càng lúc càng sớm hơn. Khát khao bú từ vú liên tục diễn ra trong tâm trí chúng, và bất kì khi nào mọi người ở trong trạng thái thần kinh nào đó, trong căng thẳng, trong lo âu, thuốc lá giúp đỡ. Nó giúp cho họ lại trở thành trẻ con, được thanh thoi trong lòng mẹ. Thuốc lá là rất biểu tượng. Nó giống đầu vú mẹ, và khói đi qua nó ấm áp, giống như sữa ấm. Cho nên nó có đối xứng nào đó, và bạn trở nên được tham gia vào nó, và trong khoảnh khắc đó bạn được thu

lại thành đứa trẻ không lo âu, không vấn đề, không trách nhiệm.

Bạn nói rằng trong ba mươi năm bạn đã từng hút thuốc, là người liên tục hút thuốc; bạn muốn chấm dứt điều đó nhưng bạn không thể nào dừng nó được. Bạn không thể dừng được đâu - vì bạn phải thay đổi nguyên nhân đã tạo ra nó.

Tôi đã thành công với nhiều sannyasin của tôi. Trước hết họ cười khi tôi gợi ý cho họ... họ không thể nào tin được rằng giải pháp đơn giản thế có thể giúp được cho họ. Tôi nói với họ, “Đừng cố dừng hút thuốc, thay vì thế đem chai sữa vẫn dùng cho trẻ nhỏ. Và trong đêm khi không ai có thể thấy bạn, nằm dưới chăn tận hưởng sữa, sữa ấm. Điều đó ít nhất không gây hại gì.”

Họ nói, “Nhưng làm sao điều đó sẽ giúp đỡ?”

Tôi nói, “Bạn quên điều đó đi - làm sao và tại sao - bạn cứ làm điều đó đi. Nó sẽ cho bạn thức ăn ngon trước khi bạn đi ngủ, và không có hại gì. Và cảm giác của tôi là ở chỗ ngày hôm sau bạn sẽ không cảm thấy cần thuốc lá nhiều thế. Cho nên bạn cứ tính đi.” Và họ ngạc nhiên... dần dần thuốc lá biến mất, vì nhu cầu cơ bản của họ vẫn còn treo ở giữa đã được đáp ứng: họ không còn là trẻ con nữa, họ chín chắn lên, và thuốc lá biến mất. Bạn không thể dừng nó được. Bạn phải làm cái gì đó không hại, cái là khoẻ mạnh hơn, xem như một thứ thay thế cho thời hiện tại để cho bạn trưởng thành và thuốc lá tự chúng chấm dứt.

Trẻ nhỏ biết điều này - tôi đã học bí mật này từ chúng. Nếu đứa trẻ đang kêu khóc và đang đói, và người mẹ ở xa, thế thì nó sẽ nhét ngón tay cái vào mồm và bắt đầu bú ngón tay. Nó sẽ quên tất cả cơn đói cùng việc kêu khóc, và sẽ lăn ra

ngủ. Nó đã tìm ra cái thay thế - mặc dầu cái thay thế đó không cho nó thức ăn, ít nhất, cái đó cho cảm giác rằng cái gì đó tương tự đang xảy ra. Điều đó làm thành thói nó. Tôi đã gợi ý cho vài sannyasin của tôi, ngay cả mút ngón tay cái. Nếu bạn quá sợ việc đem một cái chai và rót đầy sữa vào nó, và nếu vợ bạn đi tới biết điều đó, hay nếu con bạn thấy bạn làm điều đó, thế thì cách tốt nhất là: bạn đi ngủ với ngón tay cái trong mồm. Bú nó và tận hưởng nó.

Họ bao giờ cũng cười nhưng họ bao giờ cũng quay lại và nói, “Điều ấy giúp ích, và số thuốc lá ngày hôm sau ít đi và nó liên tục trở nên ít đi.” Có lẽ sẽ phải mất vài tuần, thế rồi thuốc lá sẽ biến mất. Và một khi chúng đã biến mất không có việc bạn chấm dứt chúng... Việc chấm dứt của bạn là đè nén, và bất kì cái gì bị đè nén sẽ cố quay lại với lực lớn hơn, với sự trả thù.

Đừng bao giờ dùng bất kì cái gì. Tìm ra nguyên nhân cơ bản của nó và cố làm ra một cái thay thế nào đó không hại. Thế là nguyên nhân cơ bản biến mất - thuốc lá chỉ là triệu chứng. Cho nên điều đầu tiên là dùng việc dùng nó. Điều thứ hai là, kiếm cái chai tốt, và dùng ngượng. Nếu bạn ngượng thế thì dùng ngón tay cái của bạn. Ngón tay của bạn sẽ không là điều lớn lao đó, nhưng nó sẽ có ích. Và tôi chưa bao giờ thấy bất kì người nào thất bại, những người đã dùng điều tôi nói. Một hôm đột nhiên người đó không thể nào tin được rằng mình đã phá hoại sức khoẻ mạnh của mình một cách không cần thiết thay vì có được không khí thuần khiết và trong sạch, lại hít khói bần và phá huỷ phổi mình.

Và điều này đang sắp trở thành vấn đề ngày càng nhiều hơn vì khi phong trào giải phóng phụ nữ phát triển, trẻ con sẽ không được bú vú mẹ nữa. Tôi không nói rằng chúng *phải*

được bú vú mẹ; nhưng chúng nên được trao cho bầu vú thay thế nào đó để cho vô thức của chúng không mang vết thương nào mà sẽ tạo ra vấn đề cho chúng - kẹo cao su rồi thuốc lá rồi xì gà... Đây toàn là triệu chứng. Ở các nước khác nhau chúng là khác nhau. Ở Ấn Độ họ liên tục nhai lá trầu, hay có nhiều người dùng thuốc hít. Những thứ này tất cả đều như nhau. Thuốc hít có vẻ xa xôi, nhưng nó không xa mấy đâu. Những người bồn chồn, căng thẳng, lo âu, sẽ hít một liều thuốc hít. Nó tạo ra việc hắt hơi tốt, dọn sạch tâm trí họ, làm rung chuyển toàn thể con người họ, và nó cho cảm giác thoải mái. Nhưng những lo âu đó sẽ quay lại. Thuốc hít không thể phá huỷ được chúng. Bạn phải phá huỷ chính cơ sở của chúng bồn chồn của bạn. Tại sao bạn bị bồn chồn?

Nhiều nhà báo đã bảo tôi, “Với thầy một trong những khó khăn lớn nhất là ở chỗ chúng tôi cảm thấy bồn chồn.” Và họ đã nói, “Điều này là kì lạ vì chúng tôi phỏng vấn các chính khách - họ cảm thấy bồn chồn, chúng tôi làm cho họ bồn chồn. Thầy làm cho chúng tôi bồn chồn, và ngay lập tức ham muốn hút thuốc nảy sinh. Thế rồi thầy ngăn chúng tôi hút thuốc: ‘Các bạn không thể hút thuốc ở đây.’ Các bạn gây dị ứng.

“Thầy có chiến lược lớn! - chúng tôi không thể hút thuốc được, và thầy làm chúng tôi bồn chồn và căng thẳng, và bệnh dị ứng của thầy ngăn chúng tôi không cho hút thuốc... cho nên thầy không để lối ra nào cho chúng tôi.” Nhưng tại sao họ phải cảm thấy bồn chồn trước tôi? Các chính khách đó là những người quyền lực - nếu họ cảm thấy bồn chồn ở trước những người này, điều đó có thể hiểu được. Nhưng thực tại là những người quyền thế đó chỉ hổng hoác bên trong, và quyền lực đó được vay mượn từ người khác, và họ sợ về sự kính trọng của họ. Từng lời họ phải nói, họ đều phải nghĩ hai lần.

Họ bị bòn chòn đến mức những nhà báo này có thể tạo ra tình huống trong đó ảnh hưởng của họ lên mọi người bị phá hủy. Hình ảnh của họ mà họ đã tạo ra phải trở nên ngày một tốt hơn. Đó là nỗi sợ của họ. Vì nỗi sợ đó, nhà báo - bất kì nhà báo nào, người không có quyền lực - có thể làm cho họ thành bòn chòn.

Với tôi không có vấn đề gì. Tôi không có ham muốn về kính trọng. Tôi đủ khét tiếng rồi - họ không thể làm cho tôi khét tiếng hơn. Tôi đã làm mọi thứ mà có thể đã làm cho tôi thành bòn chòn; tôi đã xoay sở được rồi. Họ có thể làm gì được tôi nào? - Tôi không có bất kì quyền lực nào để mất, và tôi có thể nói bất kì điều gì tôi muốn vì tôi không lo nghĩ về mâu thuẫn, không nhất quán. Ngược lại, tôi thích thú là mâu thuẫn, không nhất quán. Họ bắt đầu cảm thấy bòn chòn, và bòn chòn đó lập tức đem tới ý tưởng làm cái gì đó, để được tham gia, để cho không ai cảm thấy rằng họ bòn chòn. Quan sát mà xem: khi bạn bắt đầu cảm thấy rằng bạn cần điều thuốc lá, chỉ quan sát tại sao bạn cần nó. Có cái gì đó đang làm cho bạn bòn chòn, và bạn không muốn bị bắt giữ. Tôi nhớ:

Một hôm trong nhà thờ NewYork, khi ông giám mục đi vào ông ấy thấy một người lạ, một người kiểu hippy hoàn hảo. Nhưng người đó làm cho ông giám mục bị bòn chòn, vì người đó nhìn vào mắt ông ấy, và nói, “Ông có biết tôi là ai không? Tôi là Chúa Jesus Christ đấy.”

Ông giám mục điện thoại về Rome: “Tôi được giả định phải làm gì?” ông ấy hỏi giáo hoàng, “... một kẻ trông như hippy, nhưng hần ta có vẻ giống Jesus Christ. Tôi có mỗi mình ở đây, sáng sớm thế này và hần ta đã tới đây. Tôi chưa bao giờ được bảo cho biết chúng tôi phải làm gì khi Jesus

Christ tới, cho nên tôi cần hướng dẫn, thật rõ ràng, để cho tôi không phạm phải sai lầm nào.”

Bản thân giáo hoàng cũng bồn chồn. Ông ta nói, “Làm mỗi một việc thôi: ra về bạn rộn! Còn có thể làm gì khác được? Trong khi đó gọi điện thoại cho đồn cảnh sát, tỏ ra bạn rộn để cho người này không thể thấy được bồn chồn của ông.”

Thuốc lá giúp cho bạn có vẻ bạn rộn; bồn chồn của bạn bị che phủ bởi điều đó. Cho nên đừng cố dùng nó; bằng không, bạn sẽ cảm thấy bồn chồn và thế thì bạn sẽ rơi trở lại hình mẫu cũ. Ham muốn có đó vì cái gì đó bị bỏ lại không đầy đủ trong bạn. Hoàn thành nó đi - và có những phương pháp đơn giản để làm đầy đủ nó. Cũng như chai sữa của trẻ nhỏ sẽ có tác dụng. Nó sẽ cho bạn thức ăn tốt, nó sẽ làm cho bạn lành mạnh hơn và nó sẽ lấy đi mọi ham muốn của bạn để có vẻ bạn rộn!⁴⁵

Một người tới tôi. Anh ta đã phải chịu đựng việc hút thuốc liên tục trong ba mươi năm nay; anh ta ốm và các bác sĩ nói, “Anh sẽ không bao giờ khoẻ mạnh được đâu nếu không dừng hút thuốc.”

Nhưng anh ta là người hút thuốc kinh niên; anh ta không thể dừng được việc hút. Anh ta đã thử - không phải là anh ta đã không thử - anh ta đã thử vất vả lắm, và anh ta đã khổ rất nhiều trong khi thử, nhưng chỉ được một hai ngày và rồi thôi thúc lại tới cực kì mạnh, nó đơn giản lôi anh ta đi. Anh ta lại rơi vào cùng hình mẫu.

Vì việc hút thuốc này anh ta đã mất hết mọi tự tin: anh ta biết anh ta không thể làm được một việc nhỏ; anh ta không

thể dùng được việc hút thuốc. Anh ta đã trở thành vô giá trị trong con mắt riêng của anh ta; anh ta nghĩ anh ta là người không xứng đáng nhất trên thế giới. Anh ta không có kính trọng với bản thân mình. Anh ta lại tôi. Anh ta nói, “Tôi có thêm làm gì? Làm sao tôi dùng được việc hút thuốc?”

Tôi nói, “Không ai có thể dùng được việc hút thuốc. Bạn phải hiểu. Hút thuốc không chỉ là vấn đề về quyết định của bạn bây giờ. Nó đã đi vào trong thế giới thói quen của bạn; nó đã bắt rễ. Ba mươi năm là thời gian dài. Nó đã bắt rễ trong thân thể bạn, trong hệ thống hoá chất của bạn; nó đã lan toả khắp mọi nơi. Đây không chỉ là vấn đề cái đầu bạn quyết định là được, cái đầu bạn không thể làm được bất kì cái gì. Cái đầu là bất lực; nó có thể bắt đầu mọi thứ, nhưng nó không thể dùng chúng dễ dàng đến thế. Một khi bạn đã bắt đầu và một khi bạn đã thực hành lâu thế... bạn là người yoga vĩ đại đấy - ba mươi năm thực hành hút thuốc rồi còn gì! Nó trở thành tự trị; bạn sẽ phải giải tự động hoá nó.”

Anh ta nói, “Thầy ngụ ý gì bởi ‘giải tự động hoá’?” Và đó là điều thiên tất cả là gì, giải tự động hoá.

Tôi nói, “Bạn làm một việc: quên chuyện dùng hút đi. Không có nhu cầu dùng. Trong ba mươi năm bạn đã hút thuốc và sống: tất nhiên đó là khổ nhưng bạn đã trở nên quen cả với điều đó nữa. Và có thành vấn đề gì nếu bạn chết sớm hơn vài giờ hơn so với việc bạn sẽ chết nếu không hút thuốc? Bạn định làm gì ở đây? Bạn đã làm gì? Vậy vấn đề là gì - dù bạn chết thứ hai hay thứ ba hay chủ nhật, năm này năm nọ - có vấn đề gì nào?” Anh ta nói, “Vâng, điều đó đúng, nó không thành vấn đề gì.”

Thế rồi tôi nói, “Quên nó đi; chúng ta sẽ không dùng nó lại chút nào. Thay vì thế thì chúng ta sẽ hiểu nó. Cho nên lần

sau bạn làm nó thành thiền.” Anh ta nói, “Thiền về hút thuốc sao?”

Tôi nói, “Vâng. Nếu thiền nhân có thể làm ra thiền từ uống trà và có thể làm cho nó thành mở hội, sao không? Hút thuốc có thể đẹp như thiền chứ.”

Anh ta có vẻ xúc động. Anh ta nói, “Thầy nói cái gì vậy?” Anh ta trở nên sống động! Anh ta nói, “Thiền sao? Bảo tôi đi - tôi không thể đợi được!”

Tôi cho anh ta thiền. Tôi nói, “Làm một việc này. Khi bạn lấy bao thuốc lá ra khỏi túi, cử động một cách chậm rãi. Tận hưởng nó, không có vội. Ý thức, tỉnh táo, nhận biết; lấy nó ra một cách chậm rãi với đầy nhận biết. Thế rồi lấy điều thuốc ra khỏi bao với đầy nhận biết, chậm rãi - không theo cách vội vàng như cũ, không theo cách vô ý thức, cách máy móc. Rồi bắt đầu gõ điệu thuốc lên bao thuốc - nhưng rất tỉnh táo. Lắng nghe âm thanh, hết như thiền nhân làm khi ẩm nước bắt đầu reo và trà bắt đầu sôi... và toả mùi thơm. Thế rồi ngửi điệu thuốc và cái đẹp của nó...”

Anh ta nói, “Thầy nói gì vậy? Cái đẹp?”

“Đúng, nó là đẹp. Thuốc lá cũng là thiêng liêng như mọi thứ khác. Ngửi nó đi; đó là mùi của Thượng đế.” Anh ta có vẻ hơi chút ngạc nhiên. Anh ta nói, “Cái gì! Thầy đùa đấy à?”

“Không, tôi đâu có đùa.” Ngay cả khi tôi đùa, tôi cũng không đùa. Tôi rất nghiêm chỉnh.

“Thế rồi để nó vào mồm bạn, với đầy nhận biết, châm lửa với đầy nhận biết. Tận hưởng mọi hành động, mọi hành

động nhỏ, và phân chia nó ra thành nhiều hành động nhỏ như có thể, để cho bạn có thể trở nên ngày càng nhận biết hơn.

“Thế rồi hút từng hơi ngắn: Thượng đế trong dạng khối thuốc. Người Hindu nói, ‘*Annam Brahm*’ - ‘Thức ăn là Thượng đế’. Tại sao thuốc lá không? Tất cả đều là Thượng đế. Hít sâu vào phổi bạn - đây là *pranayam*. Tôi đang cho bạn bài yoga mới cho thời đại mới! Thế rồi nhả khối ra, thanh thoi, rồi lại hút nữa - và làm rất chậm.

“Nếu bạn có thể làm việc đó, bạn sẽ ngạc nhiên; bạn sẽ sớm thấy toàn thể ngu xuẩn của nó. Không phải vì người khác đã nói rằng nó là ngu xuẩn, không phải vì người khác đã nói rằng nó là xấu. Bạn sẽ *thấy* nó. Và việc thấy sẽ không chỉ là về trí tuệ. Nó sẽ là từ toàn bộ con người bạn; nó sẽ là cái nhìn của tính toàn bộ của bạn. Và thế rồi một ngày nào đó, nếu nó rơi rụng đi, nó rơi rụng đi; nếu nó tiếp tục, nó tiếp tục. Bạn không cần lo nghĩ về nó.”

Sau ba tháng anh ta đến và nói, “Nhưng nó đã rơi rụng rồi.” Tôi nói, “Bây giờ thử nó trên những thứ khác nữa.”

Đây là một bí mật: giải tự động hoá. Bước đi, bước chậm, có tính quan sát. Nhìn, nhìn có tính quan sát, và bạn sẽ thấy cây là xanh hơn chúng đã từng thế, và hoa hồng là hồng hơn là chúng đã từng thế. Lắng nghe đi! Ai đó đang nói, buồn chuyện: lắng nghe, lắng nghe chăm chú. Khi bạn đang nói, nói một cách chăm chú. Để toàn thể hoạt động thức của bạn trở nên được giải tự động hoá.⁴⁶

Tôi muốn thầy bình luận về vấn đề ma túy.

Nó không là gì mới, nó cổ như con người. Chưa bao giờ có thời nào mà con người không trong tìm kiếm trốn thoát. Sách cổ nhất trên thế giới là *Rig Veda*, và nó đầy những việc dùng ma túy. Tên của ma túy là *soma*. Từ những thời cổ đại đó mọi tôn giáo đều đã cố làm cho mọi người không dùng ma túy. Mọi chính phủ đều đã chống lại ma túy. Vậy mà ma túy đã chứng tỏ mạnh hơn các chính phủ hay tôn giáo, vì không ai đã nhìn vào trong chính tâm lí của người dùng ma túy. Con người khổ. Con người sống trong lo âu, phiền não và thất vọng. Đường như không có cách nào thoát ra ngoài trừ ma túy. Cách duy nhất để ngăn cản việc dùng ma túy sẽ là làm cho con người vui vẻ, hạnh phúc, phúc lạc.

Tôi cũng chống ma túy, bởi lí do đơn giản là nó giúp bạn quên khổ của bạn trong một lúc. Nó không chuẩn bị cho bạn tranh đấu với khổ và đau khổ, thay vì thế nó làm yếu bạn đi.

Nhưng các lí do tôn giáo và chính phủ đưa ra để chống lại ma túy và lí do của tôi để chống ma túy là khác nhau toàn bộ. Họ muốn con người vẫn còn khổ và thất vọng, vì người đang khổ không bao giờ nổi dậy; người đó bị hành hạ trong hiện hữu riêng của người đó, người đó bị rời thành từng mảnh. Người đó không thể quan niệm được về xã hội tốt hơn, về nền văn hoá tốt hơn, về con người tốt hơn. Vì khổ của mình người đó trở thành nạn nhân dễ dàng của các tu sĩ, vì họ an ủi người đó, vì họ nói với người đó, “Được ân huệ là người nghèo, được ân huệ là người nhu mì, được ân huệ là người khổ, vì họ sẽ kế thừa vương quốc của Thượng đế.”

Nhân loại đau khổ cũng ở trong tay các chính khách nữa, vì nhân loại đau khổ cần hi vọng nào đó - hi vọng về xã hội phi giai cấp ở đâu đó trong tương lai, hi vọng về một xã hội sẽ không nghèo, không đói, không khổ. Nói tóm lại, họ có thể xoay xở và kiên nhẫn với khổ của họ nếu họ có một chốn không tương ở ngay gần đường chân trời. Và bạn phải ghi ra nghĩa của từ chốn không tương này. Nó ngụ ý cái không bao giờ có thể xảy ra. Nó giống như đường chân trời; nó gần đến mức bạn nghĩ bạn có thể chạy tới và gặp chỗ đất và trời gặp nhau. Nhưng bạn có thể chạy mãi cả đời bạn và không bao giờ gặp chỗ đó, vì không có chỗ như vậy. Nó là ảo giác.

Chính khách sống theo hứa hẹn, tu sĩ sống theo hứa hẹn. Trong suốt mười nghìn năm qua không ai chuyển giao hàng. Lí do của họ để chống ma túy là ở chỗ ma túy phá huỷ toàn thể kinh doanh của họ. Nếu mọi người bắt đầu hút thuốc phiện, thuốc hashish, LSD, họ không quan tâm gì tới chủ nghĩa cộng sản, và họ không quan tâm tới điều gì sẽ xảy ra ngày mai; họ không quan tâm tới cuộc sống sau chết, họ không quan tâm tới Thượng đế, thiên đường. Họ được đáp ứng trong khoảnh khắc này.

Ở đây các lí do của tôi là khác. Tôi cũng chống ma túy, không phải vì chúng sẽ chặt rễ của tôn giáo và chính khách, mà vì chúng phá huỷ trường thành bên trong của bạn hướng tới tâm linh. Chúng ngăn cản bạn không cho đạt tới đất hứa. Bạn vẫn còn treo quanh các ảo giác, trong khi bạn có khả năng đạt tới cái thực. Chúng cho bạn đồ chơi.

Nhưng vì ma túy sẽ không biến mất, tôi muốn mọi chính phủ, mọi phòng thí nghiệm khoa học, làm thuần khiết ma túy, làm cho chúng lành mạnh hơn, không có hiệu quả phụ nào, điều là có thể bây giờ. Chúng ta có thể tạo ra ma túy

giống như ma túy mà Aldous Huxley gọi là soma, trong tưởng nhớ về *Rig Veda*, cái sẽ không có bất kì hiệu quả xấu nào, cái sẽ không phải là thứ nghiện, cái sẽ là niềm vui, hạnh phúc, điệu vũ, bài ca. Nếu chúng ta không thể nào lo liệu cho mọi người trở thành một Phật Gautam, chúng ta không có quyền ngăn cản mọi người ít nhất có được những thoáng nhìn ảo tưởng về trạng thái thẩm mỹ mà Phật Gautam phải đã có. Có lẽ những kinh nghiệm nhỏ bé này sẽ dẫn người ta tới việc thám hiểm thêm nữa. Sớm hay muộn người đó sẽ chán với ma túy, vì nó liên tục lặp lại mãi cùng một cảnh đó. Dù cảnh này đẹp thế nào, việc lặp lại làm cho nó thành chán.

Cho nên thứ nhất làm cho ma túy được thuần khiết khỏi mọi tác động xấu. Thứ hai, để cho những người muốn tận hưởng được tận hưởng. Họ sẽ trở nên chán bởi điều đó. Và thế thì con đường duy nhất của họ sẽ là đi tìm kiếm phương pháp thiền nào đó để tìm ra phúc lạc tối thượng.

Câu hỏi của bạn về cơ bản có liên quan tới con người Thời đại Mới. Kê hờ thể hệ là hiện tượng mới nhất của thế giới, nó chưa bao giờ tồn tại. Trong quá khứ, trẻ con sáu bảy tuổi bắt đầu dùng tay, đầu của chúng, cùng với bố chúng trong các nghề truyền thống. Vào lúc chúng mười bốn tuổi, chúng đã thành nghệ nhân, công nhân, chúng xây dựng gia đình, chúng có trách nhiệm. Vào lúc chúng hai mươi hay hai mươi bốn, chúng đã có con cái riêng, cho nên không bao giờ có kê hờ giữa các thế hệ. Từng thế hệ phủ lấp lên thế hệ khác.

Lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại, kê hờ thể hệ đã xảy ra. Nó có tầm quan trọng vô cùng. Bây giờ, lần đầu tiên, mãi cho tới độ tuổi hai mươi năm hay hai mươi sáu khi bạn trở về từ trường đại học bạn không có trách nhiệm gì, không con cái, không lo nghĩ, và bạn có toàn thể thế giới trước bạn để

mơ mộng - làm sao làm cho nó tốt hơn, làm sao làm cho nó giàu có hơn, làm sao tạo ra giống người siêu nhân. Và mọi điều này đều vào thời kì, giữa mười bốn và hai mươi bốn tuổi, khi người ta là tay mơ, vì tính dục của người đó đang chín muồi, và với tính dục, mơ đang chín muồi. Tính dục của người đó bị đè nén bởi trường phổ thông và đại học, cho nên toàn thể năng lượng của người đó thành sẵn có cho mơ. Người đó trở thành người cộng sản, người đó trở thành người xã hội, người đó trở thành một người Fabian, đủ mọi thứ. Và đây là thời điểm người đó bắt đầu cảm thấy thất vọng, vì cách thức thế giới làm việc, bộ máy quan liêu, chính phủ, chính khách, xã hội, tôn giáo, dường như là người đó sẽ không có khả năng tạo ra được thực tại từ mơ ước của mình.

Người đó về nhà từ trường đại học với đầy các ý tưởng, và mọi ý tưởng sẽ bị xã hội nghiền nát. Người đó sớm quên về con người mới và thời đại mới. Người đó thậm chí không thể nào tìm được việc làm, người đó không thể nào nuôi sống bản thân mình. Làm sao người đó có thể nghĩ về xã hội phi giai cấp nơi sẽ không có giàu và không có nghèo? Chính khoảnh khắc này người đó quay sang ma túy; chúng đem cho người đó sự nhẹ nhõm tạm thời. Nhưng mọi loại ma túy như chúng đang vậy ngay bây giờ có tính gây nghiện, cho nên bạn phải liên tục tăng liều. Và chúng có tính phá huỷ thân thể, bộ não; bạn sớm là bất lực tuyệt đối. Bạn không thể sống thiếu ma túy, còn với ma túy, không có chỗ trong cuộc sống cho bạn. Nhưng tôi không nói rằng thanh niên phải chịu trách nhiệm cho điều đó; và trừng phạt họ, tống họ vào nhà giam là cực kì ngu xuẩn. Họ không phải là tội phạm, họ là nạn nhân...

Những người đang trong quyền lực liên tục làm những điều ngu ngốc - cấm đoán, trừng phạt. Họ biết rằng trong mười nghìn năm chúng ta đã từng cấm đoán, và chúng ta đã

không thành công. Nếu bạn cấm rượu, nhiều người hơn trở nên nghiện rượu, và loại rượu nguy hiểm thành sẵn có. Hàng nghìn người chết bởi ngộ độc, và ai chịu trách nhiệm? Bây giờ họ đi trừng phạt thanh niên nhiều năm trong tù thậm chí không hiểu rằng nếu một người đã dùng ma túy hay đã nghiện ma túy, người đó cần chữa trị chứ không phải trừng phạt. Người đó nên được gửi về nhà bác sĩ tâm thần nơi người đó có thể được chăm sóc, nơi người đó có thể được dạy về thiền, và dần dần có thể được hưởng từ ma túy sang cái gì đó tốt hơn.

Thay vì thế người ta buộc họ vào tù - mười năm trong tù. Người ta không coi cuộc sống con người có giá trị chút nào. Nếu bạn tống một thanh niên hai mươi tuổi vào tù mười năm, bạn đã làm phí hoài thời gian quý giá nhất không được lợi gì, vì trong tù mọi thứ ma túy còn dễ có hơn ở bất kì đâu khác. Bạn tù toàn là những người dùng ma túy tinh thông cao hơn, người trở thành thầy giáo cho những kẻ nghiệp dư. Sau mười năm người này sẽ được huấn luyện hoàn hảo. Nhà tù của bạn chỉ dạy được mỗi một điều: bất kì điều gì bạn làm là không sai chừng nào bạn chưa bị bắt - chỉ đừng bị bắt thôi. Và có những thầy, người có thể dạy bạn cách không bị bắt trở lại.

Cho nên toàn thể việc này là hoàn toàn ngớ ngẩn. Tôi cũng chống ma túy, nhưng theo cách khác toàn bộ. Tôi nghĩ bạn đã nắm được vấn đề.⁴⁷

LSD có thể được dùng như trợ giúp trong thiền không?

LSD có thể được dùng như trợ giúp, nhưng trợ giúp này rất nguy hiểm. Nó không dễ dàng thế. Nếu bạn dùng mật chú, thậm chí điều đó có thể trở thành khó vứt bỏ, nhưng nếu bạn dùng a xit, sẽ còn khó vứt bỏ đi hơn.

Khoảnh khắc bạn đang trên con đường LSD, bạn không trong kiểm soát. Hệ thống hoá học nắm quyền kiểm soát và bạn không phải là người chủ. Và một khi bạn không phải là người chủ, khó giành lại vị trí đó. Hoá chất không phải là nô lệ, bây giờ *bạn* là nô lệ. Bây giờ làm sao kiểm soát nó sẽ không là chọn lựa của bạn. Một khi bạn đã dùng LSD như thứ trợ giúp, bạn làm ra nô lệ của ông chủ, và toàn thể hệ thống hoá chất thân thể bạn sẽ bị ảnh hưởng bởi nó. Thân thể bạn sẽ bắt đầu nài xin LSD. Bây giờ việc nài xin sẽ không chỉ là của tâm trí như nó là vậy nài xin khi bạn được gắn với một mật chú. Khi bạn dùng chất a xit như một thứ trợ giúp, việc nài xin trở thành một phần của thân thể; LSD đi tới chính các tế bào của thân thể. Nó làm thay đổi chúng, cấu trúc hoá học bên trong bạn trở nên khác đi. Thế thì mọi tế bào thân thể bắt đầu nài xin chất a xit và sẽ khó mà bỏ điều đó.

LSD có thể được dùng để đưa bạn tới thiền chỉ nếu thân thể bạn đã được chuẩn bị cho điều đó. Cho nên nếu bạn hỏi liệu nó có thể được dùng ở phương Tây hay không, tôi sẽ nói rằng nó không dành cho phương Tây chút nào. Nó chỉ có thể được dùng ở phương Đông - nếu thân thể đã được chuẩn bị toàn bộ cho điều đó. Yoga đã dùng nó, Mật tông đã dùng nó - có những trường phái Mật tông và Yoga đã dùng LSD như thứ trợ giúp - nhưng thế thì họ chuẩn bị thân thể bạn trước hết. Có một quá trình lâu dài để làm thuần khiết thân thể. Thân thể bạn trở thành thuần khiết và bạn trở thành người chủ lớn về điều đó đến mức bây giờ ngay cả hệ thống hoá chất

không thể trở thành chủ của bạn bây giờ. Cho nên Yoga cho phép điều đó, nhưng theo một cách rất đặc biệt.

Trước hết thân thể bạn phải được làm thuần khiết về mặt hoá chất. Thế rồi bạn sẽ trong kiểm soát thân thể tới mức thậm chí hoá chất thân thể bạn có thể được kiểm soát. Chẳng hạn, có một số bài tập yoga nào đó... Nếu bạn uống thuốc độc, thông qua bài tập yoga đặc biệt bạn có thể ra lệnh cho máu mình không trộn lẫn với nó và chất độc sẽ đi qua thân thể và đi ra đường nước tiểu không trộn lẫn với máu chút nào. Nếu bạn có thể làm được điều này, nếu bạn có thể kiểm soát thành phần hoá học thân thể mình, thế thì bạn có thể dùng *bất kì cái gì* vì bạn vẫn còn là người chủ.

Trong Mật tông, đặc biệt trong Mật tông ‘cánh tả’, họ dùng rượu để giúp cho thiền. Điều đó có vẻ ngớ ngẩn; nó không phải vậy. Người tìm kiếm sẽ uống rượu với một lượng đặc biệt và thế rồi sẽ cố đề tỉnh táo. Ý thức phải không bị mất. Dần dần lượng rượu sẽ được nâng lên, nhưng ý thức phải vẫn còn tỉnh táo. Người này đã uống rượu, nó đã được hấp thu vào thân thể, nhưng tâm trí vẫn còn trên nó. Ý thức không bị mất. Thế rồi lượng rượu được nâng lên mỗi lúc một cao hơn. Qua thực hành này một điểm sẽ tới khi bất kì khối lượng rượu nào có thể được cho nhưng tâm trí vẫn còn tỉnh táo. Chỉ thế thì LSD có thể là sự giúp đỡ.

Ở phương Tây không có thực hành làm thuần khiết thân thể hay làm tăng ý thức qua việc thay đổi hệ thống hoá chất thân thể. Chất a xit được dùng không có sự chuẩn bị gì ở phương Tây. Nó sẽ không có ích. Thay vì thế thì ngược lại, nó có thể phá huỷ toàn bộ tâm trí.

Có nhiều vấn đề. Một khi bạn đã nếm trải LSD, bạn có thoáng nhìn về cái gì đó bạn chưa từng biết tới, cái gì đó bạn

chưa từng cảm thấy. Nếu bạn bắt đầu thực hành thiền, nó là quá trình lâu dài, nhưng LSD không phải là quá trình. Bạn nhận nó, và quá trình này kết thúc. Thế thì thân thể bắt đầu làm việc. Thiền là quá trình lâu dài - bạn phải làm nó trong nhiều năm; chỉ thế thì kết quả sẽ tới - và khi bạn đã trải nghiệm đường tắt, sẽ khó theo quá trình lâu dài. Tâm trí sẽ nài xin trở lại dùng ma túy. Cho nên khó thiền một khi bạn đã biết thoáng nhìn qua hoá chất. Tiến hành cái gì đó là quá trình lâu dài sẽ là khó khăn. Thiền cần nhiều sức chịu đựng hơn, nhiều đức tin hơn, nhiều chờ đợi hơn, và điều đó sẽ là khó vì bây giờ bạn có thể so sánh.

Thứ hai là, bất kì phương pháp nào là xấu nếu bạn không trong kiểm soát vào mọi lúc. Khi bạn thiền, bạn có thể dừng lại bất kì lúc nào. Nếu bạn muốn dừng, bạn có thể dừng ngay chính khoảnh khắc này. Bạn có thể bước ra khỏi nó. Bạn không thể nào dừng ném trải LSD: một khi bạn đã dùng LSD, bạn phải hoàn chỉnh vòng tròn này. Bây giờ bạn không là người chủ.

Bất kì cái gì làm bạn thành nô lệ, chung cuộc sẽ không giúp cho tâm linh, vì tâm linh về cơ bản nghĩa là làm chủ bản thân người ta. Cho nên tôi sẽ không gợi ý lối tắt. Tôi không chống LSD, đôi khi tôi có thể ủng hộ nó, nhưng thế thì việc chuẩn bị sơ bộ lâu dài là cần thiết. Thế thì bạn sẽ là người chủ.

Nhưng thế thì LSD không phải là lối tắt. Thậm chí nó sẽ lâu dài hơn là thiền. Hatha Yoga cần nhiều năm để chuẩn bị thân thể. Hai mươi năm, hai mươi năm năm - thế thì thân thể sẵn sàng. Bây giờ bạn có thể dùng bất kì sự giúp đỡ hoá chất nào và điều đó sẽ không mang tính huỷ hoại con người bạn.

Nhưng thế thì quá trình này còn lâu dài hơn nhiều. Thế thì LSD có thể được dùng; thế thì tôi thiên về điều đó. Nếu bạn được chuẩn bị để mất hai mươi năm cho việc chuẩn bị thân thể để dùng LSD thế thì nó không mang tính phá hủy, nhưng cùng điều này có thể được thực hiện trong hai năm với thiền. Vì thân thể thô hơn, việc làm chủ khó hơn. Tâm trí tinh tế hơn cho nên việc làm chủ dễ dàng hơn. Thân thể ở xa sự hiện hữu của bạn hơn, cho nên có kẽ hở lớn hơn; với tâm trí, kẽ hở này ngắn hơn.

Ở Ấn Độ, phương pháp nguyên thủy để chuẩn bị thân thể sẵn sàng cho thiền là Hatha Yoga. Mất thời gian lâu để chuẩn bị thân thể đến mức mà đôi khi Hatha Yoga phải phát minh ra các phương pháp để kéo dài cuộc sống sao cho Hatha Yoga có thể được tiếp tục. Nó là quá trình lâu dài đến mức sáu mươi năm có thể không đủ, bảy mươi năm có thể không đủ. Và có vấn đề: nếu việc làm chủ không đạt được trong kiếp sống này thế thì trong kiếp tiếp bạn phải bắt đầu từ ABC vì bạn có thân thể mới. Toàn thể nỗ lực đã bị mất. Bạn không có tâm trí mới trong kiếp sau cho nên bất kì cái gì đạt được qua tâm trí, vẫn còn lại với bạn, nhưng bất kì cái gì đạt được qua thân thể đều bị mất đi với mọi cái chết. Cho nên Hatha Yoga phải phát minh ra những phương pháp để kéo dài cuộc sống trong hai trăm đến ba trăm năm để cho việc làm chủ có thể được đạt tới.

Nếu việc làm chủ là của tâm trí thế thì bạn có thể thay đổi thân thể, nhưng sự sẵn sàng của thân thể thuộc về một mình thân thể. Hatha Yoga đã phát minh ra nhiều phương pháp để cho quá trình này có thể được hoàn tất, nhưng thế thì thậm chí các phương pháp vĩ đại hơn đã được phát minh ra: cách kiểm soát tâm trí trực tiếp - Raja Yoga. Với những phương pháp này thân thể có thể có ích một chút, nhưng

không có nhu cầu quá quan tâm tới nó. Cho nên người thông thạo Hatha Yoga đã nói rằng LSD có thể được dùng, nhưng Raja Yoga không thể nói LSD có thể được dùng vì Raja Yoga không có phương pháp luận chuẩn bị thân thể. Thiền trực tiếp được dùng tới.

Đôi khi điều xảy ra - chỉ đôi khi thôi, hiếm khi - rằng nếu bạn có thoáng nhìn qua LSD và không trở nên bị nghiện với nó, thoáng nhìn đó có thể trở thành khát khao trong bạn để tìm kiếm cái gì đó thêm nữa. Cho nên thử nó một lần là tốt, nhưng sẽ khó biết được phải dừng ở đâu và làm sao dừng lại. Ném trái đầu tiên là tốt, ở với nó một lần là tốt - bạn trở nên nhận biết về một thế giới khác và thế thì bạn bắt đầu tìm, bạn bắt đầu kiếm, vì điều đó - nhưng thế thì khó dừng lại. Đây là vấn đề. Nếu bạn có thể dừng được, thế thì dùng LSD một lần là tốt. Nhưng cái 'nếu' đó là là vấn đề lớn.

Mulla Nasruddin thường nói rằng anh ta không bao giờ uống nhiều hơn một cốc rượu. Nhiều bạn bè phản đối phát biểu của anh ta vì họ đã thấy anh ta nốc hết cốc nọ tới cốc kia. Anh ta nói, "Cốc thứ hai được cốc thứ nhất uống; 'tôi' chỉ uống mỗi một cốc. Cốc thứ hai được cốc thứ nhất uống và cốc thứ ba được cốc thứ hai uống. Thế thì tôi không là người chủ. Tôi chỉ là người chủ chỉ mỗi cốc thứ nhất thôi, cho nên làm sao tôi có thể nói rằng tôi uống nhiều hơn một cốc được? 'Tôi' chỉ uống một cốc thôi - bao giờ cũng chỉ một cốc thôi!"

Với cốc thứ nhất bạn là người chủ; với cốc thứ hai bạn không là người chủ. Cốc thứ nhất sẽ cố uống cốc thứ hai và thế rồi điều đó tiếp diễn liên tục. Thế thì điều đó không còn trong tay bạn nữa. Bắt đầu bất kì cái gì là dễ vì bạn là chủ, nhưng kết thúc bất kì cái gì là khó vì thế thì bạn không là chủ.

Cho nên tôi không chống LSD... và nếu tôi chống nó, điều đó là có điều kiện. Đây là điều kiện: nếu bạn có thể vẫn còn là người chủ, thế thì được. Dùng bất kì cái gì, nhưng vẫn còn là người chủ. Và nếu bạn không thể vẫn còn là người chủ, thế thì đừng đi vào con đường nguy hiểm chút nào. Điều đó sẽ tốt hơn.⁴⁸

9. Thức ăn

Thầy có thể nói về mối quan hệ giữa thức ăn với thân thể không?

Theo những truyền thống huyền bí phương Đông, mọi điều bạn nghĩ bạn đang là vậy đều không là gì ngoài thức ăn. Thân thể bạn là thức ăn, tâm trí bạn là thức ăn, hồn bạn là thức ăn. Bên ngoài hồn chắc chắn có cái gì đó không phải là thức ăn. Cái gì đó đó được biết là *anatta*, vô ngã. Nó là trống rỗng hoàn toàn. Phật gọi nó là *shunya*, hư không. Nó là không gian thuần khiết. Nó không chứa gì ngoài bản thân nó; nó là tâm thức vô nội dung.

Khi nội dung vẫn còn, thức ăn vẫn còn. Thức ăn được ngụ ý là cái được tiêu hoá từ bên ngoài. Thân thể cần thức ăn vật lí; không có nó, thân thể sẽ bắt đầu teo đi. Đây là cách nó sống còn; nó không chứa gì ngoài thức ăn vật lí.

Tâm trí bạn chứa kí ức, ý nghĩ, ham muốn, ghen tị, hành trình quyền lực và cả nghìn lẻ một thứ. Mọi cái đó cũng là thức ăn; nó là thức ăn trên bình diện tinh tế hơn chút ít. Ý

nghĩ là thức ăn. Do đó khi bạn có những ý nghĩ nuôi dưỡng, ngực bạn nở ra, khi bạn có những ý nghĩ, cái đem cho bạn năng lượng, bạn cảm thấy thoải mái. Ai đó nói cái gì đó tốt về bạn, lời khen, và nhìn điều xảy ra cho bạn: bạn được nuôi dưỡng. Và ai đó nói cái gì đó sai về bạn, và quan sát: dường như cái gì đó bị giật ra khỏi bạn, bạn yếu hơn bạn trước đó.

Tâm trí là thức ăn dưới dạng tinh tế. Tâm trí không là gì ngoài phía bên trong của thân thể; do đó cái bạn ăn ảnh hưởng tới tâm trí bạn. Nếu bạn ăn thức ăn không chay, bạn sẽ có loại tâm trí đặc biệt; nếu bạn ăn thức ăn chay, bạn chắc chắn có loại tâm trí khác.

Bạn có biết sự kiện quan trọng mệnh mông về lịch sử Ấn Độ không? Ấn Độ không bao giờ tấn công bất kì nước nào trong toàn bộ lịch sử mười nghìn năm của nó. Không bao giờ - không một hành động xâm lăng nào. Làm sao điều đó là có thể? Tại sao? Cùng nhân loại đó tồn tại ở đây như tồn tại ở mọi nơi khác. Nhưng chỉ có điều một loại thân thể khác đã tạo ra tâm trí khác. Bản thân bạn có thể quan sát điều đó. Ăn cái gì đó và quan sát, ăn cái gì đó khác và quan sát.

Ghi lại, và bạn sẽ trở nên nhận biết và ngạc nhiên thấy rằng mỗi thứ bạn tiêu hoá không chỉ là phần vật lí, nó có phần tâm lí của nó. Nó làm cho tâm trí bạn thành mong manh với những ý tưởng nào đó, với những ham muốn nào đó. Do đó, suốt nhiều thời đại, đã từng có việc tìm kiếm loại thức ăn sẽ không làm mạnh cho tâm trí nhưng sẽ giúp nó chung cuộc tan biến đi; một loại thức ăn mà, thay vì làm mạnh cho tâm trí, sẽ làm mạnh cho thiên, vô trí. Không thể nêu ra được những qui tắc chắc chắn và cố định, vì mọi người là khác nhau và từng người đều phải quyết định cho bản thân mình.

Và quan sát điều bạn cho phép trong tâm trí bạn. Mọi người hoàn toàn vô nhận biết; họ liên tục đọc mọi thứ và bắt kì cái gì, họ liên tục xem ti vi, bắt kì cái gì đần độn ngu xuẩn. Họ liên tục nghe đài, liên tục tán gẫu, tán gẫu với mọi người, và tất cả họ đổ rác vào đầu nhau. Rác là mọi thứ họ có.

Tránh những tình huống như thế mà bạn bị nặng gánh không cần thiết bởi rác. Bạn đã có quá nhiều rác như nó đang vậy; bạn cần được làm nhẹ gánh khỏi nó. Và bạn liên tục thu thập nó dường như nó là cái gì đó quý giá. Nói ít đi, chỉ nghe điều bản chất, thấu cảm trong nói và nghe. Nếu bạn nói ít, nếu bạn nghe ít, dần dần bạn sẽ thấy rằng tính sạch sẽ, cảm nhận về thuần khiết, dường như bạn vừa mới tắm, sẽ bắt đầu nảy sinh bên trong bạn. Điều đó trở thành mảnh đất cần thiết cho thiên nảy sinh. Đừng liên tục đọc mọi thứ vô nghĩa.

Có lần tôi sống trong một ngôi nhà mà hàng xóm là một người điên, người rất quan tâm tới báo chí. Ông ấy ngày nào cũng tới để thu lượm mọi báo chí từ tôi. Nếu đôi khi ông ấy ốm hay tôi không có nhà, thế thì ông ấy sẽ tới về sau. Có lần chuyện xảy ra, tôi vắng nhà mười ngày. Và khi tôi quay về, ông ấy tới để thu thập mọi báo chí. Tôi nói với ông ấy, “Nhưng bây giờ tất cả báo đều cũ cả rồi - cũ mất mười ngày.”

Người đó nói, “Có vấn đề gì đâu? Nó là cùng rác cả! Chỉ có ngày tháng thay đổi.”

Đấy phải đã là khoảnh khắc rất lạnh mạnh trong cuộc đời người điên đó. Vâng, có những khoảnh khắc không lạnh mạnh trong cuộc sống của cái gọi là người lạnh mạnh, và ngược lại. Ông ấy đang nói ra chân lí, nói, “Đấy cũng là điều vô nghĩa cũ mềng. Có vấn đề gì đâu? Tôi có thời gian, và tôi phải vẫn còn bận bịu.”

Tôi hỏi ông ấy, “Ông đã làm gì trong mười ngày qua?” Ông ấy nói, “Tôi đọc báo cũ - đọc đi đọc lại chúng, đọc đi đọc lại thôi.”

Để ra vài kẻ hở trong tâm trí bạn không bị bận rộn đi. Những khoảnh khắc của ý thức không bận rộn đó là những thoáng nhìn đầu tiên về thiên, việc xuyên thấu đầu tiên của cõi bên kia, chớp loé đầu tiên của vô trí. Và thế thì nếu bạn có thể xoay xở làm điều này, điều khác là chọn thức ăn vật lí không giúp cho cái hung hăng và bạo hành, cái không phải là chất độc.

Bây giờ ngay cả các nhà khoa học cũng đồng ý với điều này, rằng khi bạn giết con vật, từ nỗi sợ nó tiết ra mọi loại chất độc. Chết là không thoải mái. Khi bạn giết con vật, từ nỗi sợ run rẩy lớn nảy sinh bên trong. Con vật muốn sống sót: mọi loại chất độc được xả ra.

Khi bạn trong sợ bạn cũng tiết chất độc trong thân thể. Những chất độc này là giúp ích: chúng giúp bạn hoặc đánh nhau hoặc bỏ chạy. Đôi khi chuyện xảy ra là trong giận bạn có thể làm được những việc bạn chắc không bao giờ có thể hình dung ra việc làm của bạn. Bạn có thể chuyển một tảng đá mà bình thường bạn thậm chí không thể nào lay nổi nó, nhưng giận có đó và chất độc được tiết ra. Trong sợ, mọi người có thể chạy nhanh đến mức ngay cả vận động viên chạy Olympic sẽ bị bỏ lại đằng sau. Nghĩ về bản thân bạn chạy nếu ai đó đang đuổi sát đằng sau bạn với dao găm để giết bạn. Bạn sẽ làm hết sức bạn có thể làm được, toàn thân bạn sẽ vào guồng vận hành ở mức tối đa của nó.

Khi bạn giết con vật, có giận, có lo, có sợ. Chết đang đối diện nó: mọi tuyến của con vật tiết ra nhiều loại chất độc. Do đó ý tưởng hiện đại là ở chỗ trước khi giết con vật, làm

cho nó vô ý thức đi, cho nó thuốc mê. Trong các lò mổ hiện đại, thuốc mê đang được dùng. Nhưng điều đó cũng không tạo ra khác biệt gì mấy, chỉ khác biệt rất hời hợt, vì ở cốt lõi sâu nhất nơi không thuốc mê nào đã bao giờ có thể đạt tới, chết phải bị đương đầu. Điều đó có thể không có ý thức, con vật có thể không nhận biết về điều sắp xảy ra, nhưng điều đó xảy ra dường như trong mơ. Nó trải qua cơn ác mộng. Và ăn thịt là ăn thức ăn đã bị nhiễm độc.

Tránh bất kì cái gì bị nhiễm độc trên bình diện vật lí, tránh bất kì cái gì bị nhiễm độc trên bình diện tinh thần. Và trên bình diện tinh thần mọi thứ còn phức tạp hơn. Nếu bạn nghĩ bạn là người Hindu, bạn bị nhiễm độc rồi; nếu bạn nghĩ bạn là người Mô ha mét giáo, bạn đã bị nhiễm độc rồi. Nếu bạn nghĩ bạn là người Ki tô giáo, người Jaina, Phật tử, bạn đã bị nhiễm độc rồi. Và bạn đã bị nhiễm độc từ từ - chậm đến mức bạn trở nên hài hoà với nó. Bạn bị nghiện nó. Bạn đã được cho ăn từ ngay ngày đầu tiên; từ bầu vú mẹ, bạn đã bị nhiễm độc rồi. Mọi loại ước định là chất độc. Nghĩ bản thân người ta là người Hindu là nghĩ bản thân người ta đối lập với nhân loại. Nghĩ bản thân người ta là người Đức, người Trung quốc, là nghĩ bản thân người ta đối lập với nhân loại; là nghĩ dưới dạng thù hằn, không bằng hữu.

Nghĩ bản thân bạn chỉ là con người. Nếu bạn có bất kì thông minh nào, nghĩ về bản thân bạn chỉ là con người đơn giản. Và khi thông minh của bạn phát triển thêm chút ít nữa, bạn sẽ bỏ ngay cả tính từ 'người'. Bạn sẽ nghĩ bản thân bạn chỉ là sinh linh. Và sinh linh này bao hàm tất cả - cây và núi và sông và sao và chim và con vật.

Trở nên lớn hơn đi, trở thành không lò đi. Tại sao bạn sống trong đường hầm? Tại sao bạn bò trong những hố đen

tối nhỏ bé? Nhưng bạn nghĩ bạn đang sống trong hệ thống ý thức hệ vĩ đại. Bạn không đang sống trong những hệ thống ý thức hệ vĩ đại đâu, vì không có hệ thống ý thức hệ vĩ đại. Không ý tưởng nào đủ vĩ đại để chứa đựng con người: tính sinh linh không thể bị hàm chứa bởi bất kì khái niệm nào. Mọi khái niệm đều làm què quặt và tê liệt.

Đừng là người Cơ đốc giáo và đừng là người cộng sản - chỉ là con người - đây toàn là chất độc, đây toàn là là định kiến. Và qua nhiều thời đại bạn đã bị thôi miên trong những định kiến này. Chúng đã trở thành một phần máu bạn, xương bạn, chính cốt tuỷ bạn. Bạn sẽ phải rất tỉnh táo để gạt bỏ mọi sự nhiễm độc này.

Thân thể bạn không bị nhiễm độc nhiều như tâm trí bạn bị nhiễm. Thân thể là hiện tượng đơn giản, nó có thể dễ dàng được dọn sạch. Nếu bạn đã từng ăn thức ăn không chay, điều đó có thể được dừng lại, nó không phải là cách xử trí gì lớn. Và nếu bạn dùng ăn thịt, trong vòng ba tháng thân thể bạn sẽ hoàn toàn không có mọi chất độc do thức ăn không chay gây ra. Điều đó đơn giản. Sinh lí không phải rất phức tạp. Nhưng vấn đề nảy sinh với tâm lí. Sư Jaina không bao giờ ăn bất kì thức ăn nhiễm độc nào, không bao giờ ăn bất kì cái gì không chay. Nhưng tâm trí ông ta bị ô nhiễm và nhiễm độc bởi Jaina giáo mà không người nào khác bị nhiễm.

Tự do thực là tự do khỏi mọi ý thức hệ. Bạn không thể đơn giản sống mà không có ý thức hệ nào sao? Ý thức hệ có phải được cần không? Tại sao ý thức hệ được cần đến thế? Nó được cần tới vì nó giúp bạn vẫn còn ngu xuẩn, nó được cần tới vì nó giúp bạn vẫn còn không thông minh. Nó được cần tới vì nó cung cấp cho bạn câu trả lời làm sẵn và bạn không cần tìm chúng theo cách riêng của bạn.

Người thực của thông minh sẽ không bám lấy bất kì ý thức hệ nào - để làm gì? Người đó sẽ không mang tải gồm những câu trả lời làm sẵn. Người đó biết rằng người đó có đủ thông minh để cho dù bất kì tình huống nào nảy sinh, người đó sẽ có khả năng đáp ứng lại nó. Tại sao mang tải trọng không cần thiết từ quá khứ? Phỏng có ích gì mà mang nó...?

Nếu bạn thay đổi thức ăn nhiễm độc của bạn, bạn sẽ ngạc nhiên: thông minh mới sẽ được toả ra trong bạn. Và thông minh mới này sẽ tạo ra khả năng không tống vào bạn những thứ vô nghĩa nữa. Thông minh mới này sẽ làm cho bạn có khả năng bỏ quá khứ và kí ức của nó, bỏ những ham muốn và mơ mộng không cần thiết, bỏ ghen, giận, chán thương và đủ mọi loại vết thương tâm lí.

Vì bạn không thể bỏ được những vết thương tâm lí, bạn trở thành nạn nhân của kẻ lừa gạt tâm lí. Thế giới này đầy những nhà phân tâm đủ loại, họ tới theo mọi hình dáng và kích cỡ. Thế giới này đầy các loại nhà trị liệu tâm lí. Nhưng sao cần nhiều cách trị liệu tâm lí thế? Chúng được cần tới vì bạn không đủ thông minh để chữa lành vết thương riêng của bạn. Thay vì chữa lành chúng, thay vì mở chúng cho gió và nắng, bạn liên tục che giấu chúng. Bạn cần các nhà trị liệu tâm lí giúp bạn mở vết thương của bạn cho mặt trời để cho chúng có thể được chữa lành, để cho chúng có thể được phép chữa lành. Nhưng rất khó tìm ra một nhà trị liệu tâm lí thực sự. Trong một trăm nhà trị liệu tâm lí, chín mươi chín người là kẻ lừa gạt tâm lí, không phải là nhà trị liệu tâm lí.

Bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng nhiều nhà trị liệu tâm lí và nhà phân tâm tự tử hơn mọi người ở các nghề khác. Số lượng gần như là gấp đôi. Bây giờ đây là loại người gì vậy? Và làm sao họ sẽ giúp được cho người khác? Họ đã làm gì trong cả

đời mình khi giúp cho người khác? Nhiều nhà phân tâm phát điên, mất trí hơn mọi người trong bất kì nghề nào khác trên thế giới. Số lượng gần như gấp đôi. Tại sao? Và họ giúp cho người khác hướng tới lành mạnh, khi bản thân họ không lành mạnh. Có mọi khả năng là họ trở nên quan tâm tới trị liệu tâm lí vì cái không lành mạnh của họ. Đây là nỗ lực để tìm cách chữa cho chính họ. Và bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng các nhà trị liệu tâm lí thuộc loại này đi trị liệu tâm lí tại nhà trị liệu tâm lí thuộc loại khác. Người theo Freud đi tới người theo Jung, người theo Jung tới người theo Freud, và liên tục thế mãi. Điều này là tình huống rất kì lạ.

Nếu thông minh toả ra từ bạn, bạn sẽ có khả năng làm mọi điều được cần. Bạn sẽ có khả năng chữa lành các vết thương riêng của bạn, bạn sẽ có khả năng thấy chấn thương riêng của bạn, bạn không cần phải đi đến nhà trị liệu nguyên thủy.

Tôi cho phép mọi loại trị liệu trong tâm xã này. Thực ra, không có nơi nào khác trên thế giới nhiều phép trị liệu tâm lí có sẵn như vậy - tất cả sáu mươi loại. Tại sao tôi cho phép những trị liệu này? Chỉ vì các bạn thôi, vì các bạn vẫn chưa sẵn sàng để thông minh của bạn được toả ra. Khi tâm xã này đi ngày càng sâu hơn vào trong việc nhận ra bên trong, các trị liệu có thể được bỏ đi. Khi tâm xã này đã thực sự nở hoa, sẽ không có nhu cầu về bất kì trị liệu nào. Thế thì yêu là trị liệu; thông minh là trị liệu. Thế thì việc sống ngày nọ sang ngày kia, khoảnh khắc nọ sang khoảnh khắc kia, nhận biết và tỉnh táo, là trị liệu. Thế thì mọi thứ bạn làm trong ngày, lau dọn và nấu bếp cùng giặt dũ, tất cả chúng là trị liệu.

Các trị liệu ở đây chỉ dành cho thời gian hiện tại. Ngày tôi trở nên bị thuyết phục rằng bây giờ phần lớn các bạn đã đi

ra ngoài trị liệu, trị liệu sẽ biến mất, vì thế thì phần lớn các bạn sẽ có khả năng kéo phần thiếu sót vào trong thông minh nữa.

Chúng ta đang cố tạo ra loại thông minh sống. Tôi không mấy là người tôn giáo, tôi không phải là thánh nhân, tôi không liên quan gì tới tâm linh. Mọi phân loại đó là không liên quan tới tôi. Bạn không thể phân loại được tôi, bạn không thể nhét tôi vào ô nào được. Nhưng một điều có thể được nói, rằng toàn thể nỗ lực của tôi là để giúp cho bạn toả ra năng lượng được gọi là yêu-thông minh. Nếu yêu-thông minh được toả ra, bạn được chữa lành.

Và loại thức ăn nhiễm độc thứ ba là tâm linh. Đó là điều cái ngã là gì. Cái ngã cần sự chú ý liên tục: nó được nuôi dưỡng bằng sự chú ý, sự chú ý là thức ăn của nó. Không chỉ chính khách khao khát sự chú ý, ngày càng nhiều chú ý từ ngày càng nhiều người - cái gọi là thánh nhân của bạn làm cùng điều đó. Không có khác biệt giữa thánh nhân và chính khách và diễn viên, không khác biệt chút nào. Nhu cầu cơ bản của họ là như nhau - sự chú ý: “Nhiều người hơn phải chú ý tới tôi, nhiều người hơn phải nhìn vào tôi.” Điều đó trở thành thức ăn cho bản ngã, và nó là loại tinh tế nhất của thức ăn nhiễm độc...

Vật lí, tâm lí, tâm linh... Để thân thể sinh lí của bạn là thuần khiết khỏi mọi chất độc và độc tố, và tâm trí bạn được hết nặng gánh khỏi mọi rác rưởi và đồ đồng nát. Và để cho hồn bạn là tự do khỏi ý tưởng về cái ngã. Khi hồn là tự do khỏi ý tưởng về cái “tôi”, bạn đã tới không gian bên trong đó được gọi là vô ngã, *anatta*. Đó là tự do, đó là niết bàn, đó là chứng ngộ. Bạn đã về tới nhà. Bây giờ không có đâu mà đi cả; bây giờ bạn có thể lắng đọng, nghỉ ngơi và thanh thoi.

Bây giờ bạn có thể tận hưởng cả triệu niềm vui đang trút xuống bạn bởi sự tồn tại.

Khi ba thức ăn nhiễm độc này bị bỏ đi, bạn trở thành trống rỗng. Nhưng trống rỗng này không phải là loại trống rỗng phủ định. Bạn trống rỗng theo nghĩa là mọi chất độc, mọi nội dung, đã mất đi. Nhưng bạn tràn đầy - tràn đầy cái gì đó không thể được gọi tên, tràn đầy cái gì đó mà những người sùng kính gọi là ‘Thượng đế.’⁴⁹

Có hai kiểu thức ăn. Một kiểu là cái bạn thích, cái bạn hâm mộ, mà về nó bạn tưởng tượng ra. Không có gì sai trong điều đó, nhưng bạn sẽ phải học một thủ đoạn nhỏ về nó. Có những thức ăn cực kì quyến rũ. Sự quyến rũ đó không phải vì bạn thấy rằng thức ăn này là có sẵn. Bạn vào khách sạn, vào nhà hàng, và bạn thấy thức ăn nào đó - mùi thơm bốc lên từ phòng sau, màu sắc và hương vị của thức ăn này. Bạn đã không nghĩ về thức ăn và đột nhiên bạn quan tâm tới nó - điều này sẽ không giúp gì. Đây không phải là ham muốn thực của bạn. Bạn có thể ăn cái này - nó sẽ không thoả mãn cho bạn. Bạn sẽ ăn và ăn, và không cái gì đi ra từ nó cả; không thoả mãn nào đi ra từ nó. Và thoả mãn là điều quan trọng nhất. Chính việc không thoả mãn tạo ra ám ảnh.

Đơn giản thiền hàng ngày trước khi bạn ăn. Nhắm mắt lại và chỉ cảm điều thân thể bạn cần - dù nó là bất kì cái gì! Bạn không thấy bất kì thức ăn nào - không thức ăn nào có sẵn; bạn đơn giản cảm con người riêng của bạn, điều thân thể bạn cần, điều bạn cảm thấy thích, điều bạn khao khát có.

Ts. Leonard Pearson gọi điều này là ‘thức ăn chủ chốt’ - thức ăn chủ yếu cho bạn. Đi và ăn thật nhiều nó như bạn

muốn, nhưng bám lấy nó. Thức ăn kia ông ấy gọi là ‘thức ăn vầy mời’: khi nó trở thành sẵn có, bạn trở nên quan tâm tới nó. Thế thì nó là thứ tâm trí và nó không phải là nhu cầu của bạn. Nếu bạn nghe theo thức ăn chủ chốt, bạn có thể ăn bao nhiêu tùy thích và bạn sẽ không bao giờ khổ, vì nó sẽ thoả mãn bạn. Thân thể đơn giản ham muốn cái nó cần; nó không bao giờ ham muốn bất kì cái gì khác. Điều đó sẽ là sự thoả mãn, và một khi có thoả mãn, người ta không bao giờ ăn thêm. Vấn đề chỉ nảy sinh nếu bạn ăn thức ăn là thức ăn vầy mời: bạn thấy chúng sẵn có và bạn trở nên quan tâm và bạn ăn. Chúng không thể nào thoả mãn bạn được vì không có nhu cầu trong thân thể về chúng.

Khi chúng không thoả mãn bạn, bạn cảm thấy không được thoả mãn. Cảm thấy không được thoả mãn, bạn ăn thêm, nhưng dù bạn ăn nhiều đến đâu, điều đó sẽ không thoả mãn vì không có nhu cầu ngay chỗ đầu tiên.

Kiểu ham muốn thứ nhất phải được đáp ứng, thế thì kiểu ham muốn thứ hai sẽ biến mất. Điều mọi người đang làm là ở chỗ họ không bao giờ nghe ham muốn thứ nhất, cho nên ham muốn thứ hai trở thành vấn đề. Nếu bạn nghe thức ăn chủ chốt, thức ăn vầy mời sẽ biến mất. Ham muốn thứ hai chỉ là vấn đề vì bạn đã hoàn toàn quên mất rằng bạn phải nghe ham muốn bên trong của bạn, và mọi người đã từng được dạy không nghe theo nó. Họ đã được dạy, ‘Ăn cái này, không ăn cái kia’ - những qui tắc cố định. Thân thể không biết những qui tắc cố định.

Họ đã thấy rằng nếu trẻ nhỏ được bỏ lại một mình với thức ăn, chúng sẽ chỉ ăn cái cần cho thân thể chúng; và họ đã ngạc nhiên. Nhiều phát kiến tâm lí bây giờ đã có sẵn; họ đơn giản ngạc nhiên. Nếu đứa trẻ đang bị bệnh nào đó, và nếu táo

là tốt cho bệnh đó, đứa trẻ sẽ chọn táo. Mọi thức ăn khác có đấy nhưng đứa trẻ này sẽ chỉ đi tới táo.

Đó là điều mọi con vật đều làm; chỉ con người đã quên mất ngôn ngữ đó. Bạn đem tới một con trâu và bỏ nó trong vườn. Cả khu vườn có đó - tất cả cây xanh đều sẵn có; nó không bận tâm. Hoa và cây có thể vẫy mời nhưng nó sẽ không bận tâm tới chúng. Nó sẽ đi tới bãi cỏ, cái lồi kéo nó, và nó sẽ chọn chỉ loại cỏ nào đó là nhu cầu của nó. Bạn không thể lừa được trâu; bạn chỉ có thể lừa được người thôi.

Con người đã sa ngã thậm chí dưới trâu. Bạn không thể lừa khỉ được - nó sẽ ăn thức ăn của nó. Con người bị lừa. Mọi nơi qua các quảng cáo, ảnh màu, ti vi, phim, bạn đang bị lôi kéo và phân tán khỏi thân thể chủ yếu của mình. Công ti nào đó quan tâm tới việc bán cái gì đó cho bạn. Cái đó là vì quyền lợi của công ti, nó đem lại ích lợi cho công ti, không phải cho bạn.

Công ti Cola nào đó quan tâm tới việc bán Cola cho bạn. Điều đó không liên quan gì tới thân thể bạn; nó quyến rũ bạn. Bất kì chỗ nào bạn đi, có Cola; Cola dường như là một trong những thứ phổ dụng nhất. Ngay cả ở nước Nga Xô viết - không cái gì khác của Mỹ là được phép, nhưng Cola có đó. Từ mọi nơi cái chai này đang vẫy gọi bạn, đang vẫy mời, "Lại đây đi." Và đột nhiên bạn bắt đầu cảm thấy khát. Con khát đó là giả. Tôi không nói đừng uống Cola - nhưng đề cho nó ngân nga; làm cho nó thành vấn đề.

Sẽ phải mất vài ngày, thậm chí vài tuần cho bạn để đi tới cảm thấy cái gì hấp dẫn bạn. Ăn thật nhiều như bạn muốn cái hấp dẫn bạn. Đừng bận tâm về điều người khác nói. Nếu kem hấp dẫn bạn, ăn kem. Ăn cho tới mức thoả mãn bạn, cho tới mức thoả mãn ham muốn của con tim bạn, và thế rồi đột

nhiên bạn sẽ thấy rằng có sự thoả mãn. Và khi bạn cảm thấy được thoả mãn, ham muốn về thứ đó sẽ biến mất. Chính trạng thái không được thoả mãn làm cho bạn liên tục tọng thứ đó vào bản thân bạn ngày càng nhiều thêm nữa và không có chủ định nào. Bạn cảm thấy no đầy và vẫn không được thoả mãn, cho nên vấn đề nảy sinh.

Cho nên trước hết bắt đầu học cái gì đó là tự nhiên và điều đó sẽ tới vì chúng ta chỉ quên mất; nó có đó trong thân thể. Khi bạn sắp ăn sáng, nhắm mắt lại và nhìn điều bạn muốn; ham muốn thực sự của bạn là gì. Đừng nghĩ về cái gì có sẵn; đơn giản nghĩ về ham muốn của bạn là gì, và thế rồi đi và tìm cái đó và ăn nó. Ăn thật nhiều tuy thích. Trong vài ngày chỉ đi cùng nó. Dần dần bạn sẽ thấy rằng bây giờ không thức ăn nào vẫy mời bạn nữa.

Điều thứ hai: khi bạn ăn, nhai cho kĩ. Đừng vội nuốt nó, vì nếu nó đang trong miệng, bạn tận hưởng nó trong miệng, vậy sao không nhai nó nhiều hơn? Nếu bạn nhai cái gì đó mười lần, bạn có thể tận hưởng thêm một cái nhai nữa, nhai nó thêm mười lần nữa. Gần như có thể nhai mười lần nếu sự tận hưởng của bạn chỉ về vị giác.

Chuyện xảy ra là có lần một người uống cốc cà phê nóng ở đâu đó tại Nhật bản và người đó làm bỏng họng mình bên trong. Biện chứng nào đó phát sinh và họng người đó bị cắt hoàn toàn từ bên trong; lối chuyển thức ăn phải bị đóng lại nếu không, người này sẽ chết. Các bác sĩ đặt một cái ống vào trong dạ dày người đó để cho người đó phải nhai thức ăn, rồi nhét thức ăn vào trong ống đó, và ống đó sẽ đưa thức ăn vào trong dạ dày.

Người này ngạc nhiên vì người đó liên tục thấy thích thức ăn nhiều như trước. Và thậm chí các bác sĩ cũng ngạc

nhiên. Ban đầu họ cảm thấy rất thông cảm với người đó vì người đáng thương này sẽ không còn tận hưởng thức ăn nữa. Nhưng người này liên tục tận hưởng thú ăn. Thực ra người đó còn hưởng thú ăn nhiều hơn vì bây giờ người đó sẽ nhai nó và nếu người đó không muốn đưa vào trong dạ dày, người đó đơn giản chỉ nhè nó ra. Bây giờ người đó có thể ăn nhiều tùy ý. Không cần phải đưa vào trong dạ dày: mồm và dạ dày hoàn toàn tách biệt.

Cho nên bất kì khi nào bạn ăn, nhai nhiều hơn, vì việc hưởng thú chỉ ở phía trên cổ họng. Phía dưới họng không có vị giác - không có gì thuộc loại như thế - cho nên sao phải vội vàng? Chỉ nhai nó thêm chút nữa, nếm nó thêm chút nữa. Và làm việc nếm này thật mạnh mẽ, làm mọi thứ có thể được làm. Khi bạn ăn cái gì đó, trước hết ngửi nó. Tận hưởng mùi của nó vì một nửa việc nếm bao gồm việc ngửi.

Nhiều thực nghiệm đã được tiến hành. Nếu mũi bạn bị bịt hoàn toàn và thế rồi cái gì đó được trao cho bạn, bạn không thể nếm được nó. Thế thì bạn sẽ hiểu rằng thức ăn là nhiều ngửi hơn nếm. Nếu mắt bạn nhắm, bạn không thể thưởng thức đến ngàn ấy, vì màu sắc, cái hấp dẫn với con mắt, không còn có đó. Họ đã làm những thực nghiệm hay: mắt bị bịt kín, mũi bị bịt hoàn toàn, và thế rồi họ đưa cho bạn cái gì đó; bạn thậm chí không thể nào biết được nó là gì. Họ có thể đưa cho bạn củ hành và bạn không thể nào nói rằng nó là củ hành vì nhiều điều phụ thuộc vào việc ngửi. Đó là lí do tại sao khi bạn bị cảm lạnh bạn không thể nào tận hưởng thức ăn, vì việc ngửi không có đó, việc nếm không có đó. Khi mọi người bị cảm lạnh, họ bắt đầu ăn thức ăn cay vì chỉ thế thì họ có thể cảm thấy chút ít cay cay.

Cho nên ngủ thức ăn, nhìn thức ăn đi. Không vội gì... để thời gian. Làm điều đó thành thiền. Cho dù mọi người nghĩ bạn đã phát điên, đừng lo nghĩ. Nhìn nó từ mọi phía. Chạm nó bằng mắt nhắm, chạm nó bằng má của bạn. Cảm nó theo mọi cách; ngủ đi ngủ lại nó. Thế rồi cắn miếng nhỏ và nhai nó, tận hưởng nó; để cho điều đó là thiền. Một lượng rất nhỏ thức ăn sẽ đủ và sẽ cho bạn nhiều thoả mãn hơn.⁵⁰

Nhịn ăn giúp cho khoẻ mạnh của thân thể thế nào?

Bất kì khi nào bạn đang nhịn ăn, thân thể không làm việc tiêu hoá. Trong thời kì đó thân thể có thể làm việc bằng cách tổng ra các tế bào chết, các độc tố. Điều đó giống như một hôm, chủ nhật hay thứ bảy, bạn đang trong ngày nghỉ và bạn về nhà và bạn lau dọn nhà cả ngày. Cả tuần bạn đã dính líu thể và bận rộn thể, bạn đã không thể lau dọn nhà được. Khi thân thể không có gì để tiêu hoá, bạn đã không ăn gì, thân thể bắt đầu tự lau dọn. Một quá trình bắt đầu một cách tự phát và thân thể bắt đầu tổng ra mọi thứ không cần thiết, cái giống như tải trọng. Nhịn ăn là phương pháp làm thuần khiết. Đôi khi nhịn ăn là hay - không làm gì, không ăn, chỉ nghỉ. Uống nhiều chất lỏng nhất có thể được và chỉ nghỉ, và thân thể sẽ được lau dọn.

Đôi khi, nếu bạn cảm thấy rằng việc nhịn ăn lâu hơn được cần, bạn cũng có thể làm việc nhịn ăn lâu hơn - nhưng ở sâu trong tình yêu với thân thể. Và nếu bạn cảm thấy việc nhịn ăn gây hại cho thân thể theo bất kì cách nào, dừng nó lại. Nếu nhịn ăn giúp đỡ cho thân thể, bạn sẽ cảm thấy nhiều

hăng hái hơn; bạn sẽ cảm thấy sống động hơn; bạn sẽ cảm thấy sáng khoái hơn, đầy sinh khí hơn. Điều này nên là tiêu chí: nếu bạn bắt đầu cảm thấy rằng bạn đang trở nên yếu hơn, nếu bạn bắt đầu cảm thấy rằng run rẩy tinh tế đang tới trong thân thể, thế thì nhận biết đi - bây giờ sự việc không còn là làm thuần khiết nữa, nó đã trở thành có tính phá huỷ. Dừng nó lại.

Nhưng người ta nên học toàn thể khoa học về nó. Thực ra người ta nên tiến hành nhịn ăn gần ai đó, người đã từng nhịn ăn trong thời gian dài và người biết toàn thể con đường này rất rõ, người biết mọi triệu chứng: nếu nó trở nên có tính phá huỷ thế thì cái gì sẽ xảy ra; nếu nó không huỷ hoại, cái gì sẽ xảy ra. Sau việc nhịn ăn làm thuần khiết thực, bạn sẽ cảm thấy mới mẻ, trẻ hơn, sạch hơn, vô trọng lượng, hạnh phúc hơn; và thân thể sẽ vận hành tốt hơn vì bây giờ nó không bị tải trọng. Nhưng nhịn ăn chỉ tới nếu bạn đã ăn sai. Nếu bạn không ăn sai, không có nhu cầu nhịn ăn. Nhịn ăn được cần chỉ khi bạn đã làm điều sai với thân thể - và tất cả chúng ta đều đã ăn sai.⁵¹

Thầy có khuyên bất kì loại thức ăn đặc biệt nào hay chế độ ăn nào không?

Điều thứ nhất: tôi không phải là người tin vào nhịn ăn, tôi tin vào khoái ăn. Toàn bộ cách tiếp cận của tôi là ở cách tiếp cận của mở hội. Tôi không chống lại vui thú của các bạn - chúng không phải là tất cả, người ta phải đi ra ngoài chúng,

nhưng trong bản thân chúng, chúng là đẹp. Con người không nên phủ nhận bất kì cái gì, vì phần bị phủ nhận sẽ trả thù. Khoảnh khắc bạn bắt đầu phủ nhận, bạn đi ngược lại Đạo. Đạo là việc là tự nhiên - khoái ăn và không nhịn ăn. Nhịn ăn có thể được dùng chỉ khi nó tới một cách tự nhiên.

Đôi khi con vật nhịn ăn. Đôi khi bạn có thể đã quan sát chó của bạn nhịn ăn: bạn để thức ăn xuống mà nó không ăn. Nhưng nó không phải là người Jaina, nó không phải là người tin vào nhịn ăn; nó không cảm thấy thích ăn. Vấn đề không phải là nguyên tắc, vấn đề không phải là triết lí. Nó đang ốm, toàn thân nó chống lại việc ăn - thay vì ăn, nó muốn nôn mửa. Nó sẽ đi và ăn cỏ và nôn mửa. Nó muốn làm nhẹ bản thân nó, dạ dày nó không trong hoàn cảnh sẵn sàng tiêu hoá thêm nữa. Nhưng nó không phải là kẻ nhịn ăn. Điều đó là tự nhiên.

Cho nên, nếu đôi khi bạn cảm thấy rằng việc nhịn ăn tới một cách tự nhiên - không phải là luật, không phải là nguyên tắc, không phải là triết lí cần được theo, không như kỉ luật bị áp đặt, mà từ việc cảm tự nhiên của bạn về nó - tốt. Thế nữa, bao giờ cũng nhớ rằng nhịn ăn là để phục vụ cho khoái ăn, để cho bạn có thể ăn lại ngon hơn. Chủ định của nhịn ăn là như phương tiện, không bao giờ là mục đích; và điều đó hiếm khi xảy ra, hoặ hoặ lắ. Và nếu bạn hoàn toàn nhận biết trong khi bạn ăn, và tận hưởng nó, bạn sẽ không bao giờ ăn quá nhiều.

Nhấn mạnh của tôi không phải vào chế độ ăn mà vào nhận biết. Ăn ngon, tận hưởng nó vô cùng. Nhớ lấy, qui tắc là: Nếu bạn không tận hưởng thức ăn, bạn sẽ phải ăn nhiều để bù vào. Nếu bạn tận hưởng thức ăn, bạn sẽ ăn ít, sẽ không có nhu cầu bù vào. Nếu bạn ăn chậm, ném từng miếng nhỏ, nhai

kĩ, bạn hoàn toàn bị hấp thu vào trong nó. Việc ăn nên là thiền.

Tôi không chống lại thưởng thức vì tôi không chống lại giác quan. Là nhạy cảm tức là thông minh, là nhạy cảm tức là sống động. Cái gọi là tôn giáo của bạn đã cố làm bạn mất nhạy cảm, làm bạn đờ đẫn. Họ chống lại thưởng thức, họ muốn bạn làm cho lưỡi bạn tuyệt đối vô cảm để bạn không thưởng thức bất kì cái gì. Nhưng điều đó không phải là trạng thái lạnh mạnh; lưỡi trở thành vô cảm chỉ trong lúc ốm. Khi bạn bị sốt, lưỡi trở thành vô cảm. Khi bạn khoẻ mạnh, lưỡi nhạy cảm, sinh động, rộn ràng, dao động với năng lượng. Tôi không chống lại thưởng thức ăn, tôi ủng hộ thưởng thức ăn. Ăn cho ngon, thưởng thức cho ngon; thưởng thức ăn là điều thiêng liêng.

Và do vậy, hết như thưởng thức ăn, bạn phải nhìn vào cái đẹp và tận hưởng; bạn phải lắng nghe âm nhạc và tận hưởng; bạn phải chạm vào đá và lá và con người - hơi ấm, đường viền - và tận hưởng. Dùng mọi giác quan của bạn, dùng chúng đến mức tối đa của chúng, thế thì bạn sẽ thực sự sống động và cuộc sống của bạn sẽ bắt lửa. Nó sẽ không đờ đẫn, nó sẽ bắt lửa với năng lượng và sức sống. Tôi không ủng hộ những người đã từng dạy bạn giết chết giác quan của bạn; họ chống lại thân thể.

Và nhớ, thân thể là ngôi đền của bạn, thân thể là món quà thiêng liêng. Nó tinh tế thể và nó tuyệt vời thể và nó kì diệu thể - giết nó là vô ơn với Thượng đế. Thượng đế đã cho bạn vị giác; bạn không tạo ra nó, nó không liên quan gì tới bạn. Thượng đế đã cho bạn mắt và Thượng đế đã làm thế giới phiêu diêu này với nhiều màu sắc thể, và ngài đã cho bạn mắt. Để có giao cảm lớn giữa mắt và màu sắc của thế giới đi...

Mọi thứ đều trong sự hài hoà mệnh mông. Đừng phá vỡ hài hoà này.

Cái gọi là các *mahatma* này chỉ là trên con đường bản ngã, và cách tốt nhất để cảm thấy rằng bạn là vĩ đại là chống lại thân thể. Trẻ con làm điều đó. Trẻ con cảm thấy rằng việc buồn ỉa đang tới; nó kìm điều đó lại, nó cảm thấy mạnh mẽ vì nó cảm thấy ý chí của nó: nó sẽ không nhường thân thể. Bóng đá nó căng đầy và nó kìm lại. Nó muốn chứng tỏ cho thân thể “Ta không phải là kẻ hầu của mi, ta là chủ mi.” Nhưng đây là những thói quen có tính phá huỷ.

Lắng nghe thân thể đi. Thân thể không phải là kẻ thù bạn, và khi thân thể đang nói cái gì đó, làm theo tương ứng, vì thân thể có trí huệ của riêng nó. Đừng quấy rối nó, đừng đi trên con đường tâm trí. Đó là lí do tại sao tôi không dạy bạn bất kì việc ăn kiêng nào, tôi chỉ dạy bạn nhận biết. Ăn với nhận biết đầy đủ, ăn có tính thiền, và thế thì bạn sẽ không bao giờ ăn nhiều và bạn sẽ không bao giờ ăn ít. Nhiều là xấu như ít vậy. Ăn quá nhiều là xấu, cũng hết như nhịn ăn quá nhiều; chúng là các cực đoan. Tự nhiên muốn bạn được cân bằng, trong một loại thăng bằng nào đó, ở giữa, không ít không nhiều. Không đi vào cực đoan.

Đi tới cực đoan là bị thần kinh. Cho nên có hai kiểu thần kinh về thức ăn: những người liên tục ăn, không nghe lời thân thể - thân thể liên tục kêu la “Dừng lại đi!” mà họ cứ tiếp tục. Đây là những người thần kinh. Và thế rồi có loại khác: thân thể liên tục kêu la “Tôi đang đói đây!” còn họ nhịn ăn. Không ai có tính tôn giáo, cả hai loại người này đều thần kinh, cả hai đều bệnh hoạn - họ cần điều trị, họ cần được đưa vào bệnh viện. Người tôn giáo là người được cân bằng: trong bất kì cái gì người đó làm, người đó bao giờ cũng ở giữa.

Người đó không bao giờ đi tới các cực đoan vì mọi cực đoan sẽ tạo ra căng thẳng, lo âu. Khi bạn ăn quá nhiều, có lo âu vì thân thể bị nặng gánh. Khi bạn không ăn đủ, có lo âu vì thân thể bị đói. Người tôn giáo là người biết chỗ dừng lại; và điều đó nên bắt nguồn từ nhận biết của bạn, không từ giáo lí nào đó.

Nếu tôi bảo bạn phải ăn bao nhiêu, điều đó sẽ là nguy hiểm vì điều đó sẽ chỉ là con số trung bình. Ai đó rất gầy và ai đó rất béo, và nếu tôi bảo bạn phải ăn bao nhiêu - “*ba chappatis*” thế thì với ai đó điều đó có thể quá nhiều và đối với ai đó điều đó có thể không là gì. Cho nên tôi không dạy các qui tắc cứng nhắc, tôi đơn giản cho bạn khả năng nhận biết. Lắng nghe thân thể bạn đi: bạn có một thân thể khác. Và thể thì có các kiểu năng lượng khác nhau, các kiểu dính líu khác nhau. Ai đó là giáo sư ở đại học; người đó không dùng nhiều năng lượng khi có liên quan tới thân thể. Người đó sẽ không cần nhiều thức ăn, và người đó sẽ cần loại thức ăn khác. Ai đó là người lao động; người đó sẽ cần nhiều thức ăn, và loại thức ăn khác. Bây giờ nguyên tắc cứng nhắc sẽ là nguy hiểm. Không qui tắc nào có thể được cho như qui tắc phổ quát.

George Bernard Shaw đã nói rằng chỉ có một qui tắc vàng, rằng không có qui tắc vàng nào. Nhớ điều đó, không có qui tắc vàng - không thể có được, vì mỗi cá nhân là duy nhất đến mức không ai có thể ra lệnh được. Cho nên tôi đơn giản cho bạn khả năng phán đoán...

Và khả năng phán đoán của tôi không phải là nguyên tắc, không phải là luật; cách tiếp cận của tôi là của nhận biết, vì hôm nay bạn có thể cần nhiều thức ăn và ngày mai bạn có thể không cần nhiều thức ăn chừng đó. Đây không chỉ là vấn

đề về con người bạn khác với những người khác - mọi ngày trong cuộc sống của bạn là khác với mọi ngày khác. Cả ngày bạn đã nghỉ, bạn có thể không cần nhiều thức ăn. Cả ngày bạn đã nghỉ ngơi, bạn có thể không cần mấy thức ăn. Cả ngày bạn đã ở trong vườn đào hồ, bạn có thể cần nhiều thức ăn. Người ta nên tỉnh táo và người ta nên có khả năng lắng nghe điều thân thể đang nói. Đi theo thân thể đi.

Thân thể không phải là chủ, thân thể cũng không phải là nô lệ; thân thể là bạn của bạn - thân thiện với thân thể bạn đi. Người liên tục ăn quá nhiều và người liên tục ăn kiêng, cả hai đều trong cùng một bẫy. Cả hai là điếc; họ không lắng nghe điều thân thể đang nói...

Ăn vì vui của việc ăn; thế thì bạn là người, con người, sinh linh cao hơn. Yêu vì niềm vui của yêu; thế thì bạn là người, sinh linh cao hơn. Lắng nghe niềm vui của việc lắng nghe và bạn sẽ được tự do khỏi giam cầm của bản năng.

Tôi không chống lại hạnh phúc, tôi ủng hộ tất cả cho nó. Tôi là người theo hưởng lạc, và đây là hiểu biết của tôi: mọi người tâm linh vĩ đại trên thế giới bao giờ cũng là người vui thú. Nếu ai đó không phải là người hưởng lạc. Nếu ai đó không phải là người hưởng lạc và giả vờ là người tâm linh, người đó không là người tâm linh đâu - thế thì người đó là người thần kinh không ổn định, vì hạnh phúc là chính mục đích, chính cội nguồn, chính cái đích của mọi thứ. Thượng đế đang tìm kiếm hạnh phúc qua bạn, trong hàng triệu hình dạng. Cho phép ngài có mọi hạnh phúc có thể có và giúp ngài đi lên các đỉnh cao hơn, đạt tới cao hơn, của hạnh phúc. Thế thì bạn có tính tôn giáo, và thế thì ngôi đền của bạn sẽ trở thành chỗ của mở hội và nhà thờ của bạn sẽ không buồn và xấu thế, u ám thế, chết chóc thế, như nghĩa địa vậy. Thế thì sẽ

có tiếng cười và sẽ có bài ca và sẽ có điệu vũ và sẽ có hân hoan lớn.

Tôn giáo bị tổn hại rất nhiều bởi những người vẫn đang thuyết giảng về tự hành xác. Tôn giáo phải được tự do khỏi mọi điều vô nghĩa này. Rác rưởi lớn đã trở nên được dính vào tôn giáo. Tôn giáo tinh hoa, không là gì ngoài niềm vui. Cho nên bất kì cái gì cho bạn vui là đức hạnh; bất kì cái gì làm cho bạn buồn, bất hạnh, khổ sở, là tội lỗi. Để điều đó là tiêu chí.

Và tôi không cho bạn những qui tắc cứng nhắc vì tôi biết cách thức tâm trí con người vận hành. Một khi qui tắc cứng nhắc được trao cho, bạn quên nhận biết và bạn bắt đầu tuân theo qui tắc cứng nhắc đó. Qui tắc cứng nhắc không phải là vấn đề - bạn có thể tuân theo qui tắc đó và bạn sẽ không bao giờ trưởng thành.

Nghe vài giai thoại:

Benny về nhà thấy trong bếp một đồng mảnh sành vỡ.

“Chuyện gì thế này?” anh ta hỏi vợ.

“Có cái gì đó sai với sách nấu ăn này,” cô ta giải thích. “Sách nói rằng chiếc cốc cũ không quai cầm sẽ dùng để đong đo - và em phải mất mười một lần để đập cái quai cầm ra mà không làm vỡ cốc.”

Bây giờ nếu sách nấu ăn nói điều đó, điều đó phải được làm. Tâm trí con người là ngu xuẩn - nhớ điều đó. Một khi bạn có qui tắc cứng nhắc, bạn tuân theo nó.

Đám đông gấp gờ một anh chàng quan trọng, và điều anh chàng quan trọng này nói, đã diễn ra. Chuông vang lên và người phục vụ đi ra để trả lời ngoài cửa. Anh ta nhòm qua khung cửa, và nhận ra khách thăm, bèn ra giấu cho người đến tham gia hội họp lùi lại.

“Để ô ở cửa ấy,” người phục vụ bảo với vị khách thăm.

“Tôi có đâu,” vị khách trả lời.

“Thế thì về nhà mang một cái đi. Ông chủ bảo tôi là mọi người đều phải để ô ngoài cửa. Bằng không, tôi sẽ không cho ông vào đâu.”

Qui tắc là qui tắc...

Đây là cuộc săn đuổi vô vọng nhưng chiếc xe cảnh sát sắp đuổi kịp bọn trộm nhà băng đột nhiên quẹo vào một cây xăng, tại điểm đó viên cóm lái xe gọi điện về cho sếp.

“Anh đã bắt được chúng chưa?” Sếp hỏi một cách kích động.

“Chúng may đấy,” viên cảnh sát trả lời. “Chúng tôi đang khép lại kẽ hở, chỉ còn cách nửa dặm nữa thôi, thì tôi để ý chúng tôi đã đi năm trăm dặm rồi và chúng tôi phải dừng để thay dầu.”

Bạn có thể làm gì khi dầu phải được thay cứ sau mỗi năm trăm dặm và năm trăm dặm đã tới số rồi? Bạn phải thay dầu trước đã.

Tôi chưa bao giờ cho bạn các qui tắc cứng nhắc vì tôi biết tâm trí con người ngu xuẩn thế nào và nó có thể ngu xuẩn thế nào. Tôi đơn giản cho bạn việc cảm, khả năng phán đoán chiều hướng. Nhận biết và sống qua nhận biết đi.

Thông thường bạn đang sống cuộc sống rất vô ý thức. Bạn ăn quá nhiều vì bạn vô ý thức - bạn không biết bạn đang làm gì. Bạn trở nên ghen, bạn trở nên sở hữu, vì bạn vô ý thức và bạn không biết bạn đang làm gì. Bạn phát điên trong giận, bạn trở thành gần như bị quỉ ám khi bạn trong cơn phần nộ, và bạn làm những điều mà bạn không biết rằng bạn đang làm.

Jesus nói trên cây chữ thập - lời cuối cùng của ông ấy, nhưng cực kì quan trọng - ông ấy nói: “Xin Cha tha thứ cho những người này vì họ không biết điều họ đang làm.” Bây giờ người Ki tô giáo không bao giờ diễn giải được những lời cực kì trọng đại này cho đúng. Thông điệp của Jesus là đơn giản. Ông ấy nói: Những người này là những người vô ý thức. Họ không biết nhận biết chút nào, cho nên họ không thể có trách nhiệm. Bất kì điều gì họ làm, họ làm trong giấc ngủ; họ là kẻ mộng du, người đi trong khi ngủ. Xin tha thứ cho họ. Họ không thể có trách nhiệm được.

Cho nên khi bạn ăn quá nhiều, tôi cầu nguyện Thượng đế, “Xin Cha tha thứ cho con người này. Anh ta không biết điều mình đang làm.” Khi bạn nhịn ăn, tôi lại phải cầu nguyện Thượng đế, “Xin tha thứ cho người này vì anh ta không biết điều mình đang làm.” Vấn đề thực sự không phải là việc làm mà là đem nhận biết vào trong sự hiện hữu của bạn, và nhận biết đó sẽ thay đổi mọi thứ. Bạn đang giống như kẻ say.

Tôi đã từng nghe: Mike bảo Pat mình sẽ đi tới trực tang, và Pat đề nghị được đi theo. Trên đường Pat gợi ý uống một

hay hai cốc rượu và cả hai sẽ đủ say. Kết quả là Mike không thể nào nhớ nổi địa chỉ đám tang. “Nhà của bạn cậu ở đâu?” Pat hỏi.

“Tớ quên mất số nhà rồi, nhưng tớ chắc chắn đây là phố ấy.”

Họ bước dọc phố đến vài phút cho tới khi Mike liếc mắt nhìn vào một cái nhà anh ta nghĩ là đúng chỗ. Thế là họ loạng choạng đi vào cái phòng tối. Họ mở cửa và phát hiện ra phòng khách, cũng tối đen ngoại trừ tia sáng le lói yếu ớt của cây nến đặt trên chiếc piano. Họ đi tới trước chiếc piano, quì xuống và cầu nguyện. Pat dừng mắt khá lâu nhìn vào chiếc piano. “Mike,” anh ta nói, “Tớ không biết anh bạn của cậu, nhưng anh ấy chắc chắn là có hàm răng đẹp.”

Đây là tình huống đó. Đây là cách thức con người hiện hữu. Điều duy nhất tôi muốn cho bạn là việc ném trái nhận biết. Điều đó sẽ làm thay đổi toàn thể cuộc sống của bạn. Đây không phải là vấn đề tạo kỉ luật cho bạn, đây là vấn đề làm cho bạn chói sáng từ bên trong.⁵²

Mối quan hệ gì giữa thức ăn và xúc động của chúng tôi?

Bạn có thể đã quan sát nó: nếu bạn đang trong quan hệ rất yêu thương và tuôn chảy, bạn sẽ không ăn quá nhiều, bạn sẽ không bao giờ cần ăn kiêng. Yêu rót đầy bạn đến mức không có nhu cầu liên tục tọng vào bản thân bạn đủ loại đồ đồng nát. Nếu không có yêu, bạn cảm thấy trống rỗng thế. Cái

trống rỗng đó gây đau, bạn muốn rót đầy nó bằng cái gì đó. Và tại sao bạn chọn thức ăn? - vì yêu và thức ăn có liên kết về mặt tâm lí.

Đứa trẻ có được cả thức ăn lẫn tình yêu đồng thời từ bầu vú mẹ. Bất kì khi nào người mẹ đang yêu, cô ấy sẵn lòng trao bầu vú cho đứa con, và bất kì khi nào cô ấy không yêu, giận, cô ấy thường kéo vú ra khỏi đứa con. Và vú mẹ là tiếp xúc đầu tiên với thân thể của người khác.

Không có gì là lạ rằng mọi họa sĩ, nhà điêu khắc, nhà thơ, bị ám ảnh thế bởi vú đàn bà. Điều dường như tuyệt đối không thể tin được là trong hàng triệu năm các họa sĩ đã từng vẽ vú đàn bà, các nhà điêu khắc đã từng phí cả đời họ để đeo gọt đá, đá cẩm thạch... Nếu bạn đã ở trong các đền chùa Ấn Độ như Khajuraho, bạn không thể tin được điều đó.

Ba mươi ngôi đền vẫn còn đó. Chắc phải có đến hàng trăm đền nữa vì có những đền hoang phế. Nhưng thậm chí ba mươi đền này... chỉ một đền đã là không thể nào tin nổi; nghĩ tới ba mươi đền sẽ làm bạn chóng mặt. Chỉ trong một đền thôi, nếu bạn bắt đầu đếm có bao nhiêu đàn bà trần truồng đã được chạm khắc, bạn sẽ lúng túng. Bạn sẽ phải bắt đầu đếm đi đếm lại vì có đến hàng nghìn tượng trên từng cột trụ, trên từng bức tường, ở mọi nơi; không một li nào bị bỏ lại không được đeo gọt. Và những vú đồ sộ thế thì chỉ với tượng tượng - vú đồ sộ thế không tồn tại được, không thể nào tồn tại được. Người đàn bà đó phải đứng với trọng lượng nhiều thế! Và Khajuraho không phải là nơi duy nhất. Ở Ấn Độ có đến hàng nghìn ngôi đền khắp nơi: Puri, Konarak, Ellora - những bức điêu khắc đẹp, nhưng từ tâm trí ồm.

Tại sao mọi họa sĩ này, những họa sĩ lớn của thế giới, liên tục vẽ vú? Đâu đó họ đã bị tước đoạt, đâu đó người mẹ

đã không yêu. Và ít hay nhiều, mọi đứa trẻ đều đã bị lấy mất đi bầu vú trước thời điểm của nó. Chỉ trong xã hội nguyên thủy, trẻ con được cho vú mẹ lâu tùy ý nó; và đây là những xã hội duy nhất không ai bị ám ảnh bởi vú. Họ không có bất kì bức tranh nào về vú, họ không có bất kì bức điêu khắc nào về vú, họ không có bất kì thơ ca nào, không bài hát nào, không có cái gì. Vú không đi vào trí tưởng tượng của họ chút nào.

Vì vú mà yêu và thức ăn trở nên được liên kết sâu sắc trong tâm trí. Cho nên bất kì khi nào bạn không được yêu, bạn bắt đầu ăn, tọng vào bản thân bạn. Khi bạn được yêu, việc tọng vào đó tự nó biến mất, không có nhu cầu. Yêu là việc nuôi dưỡng, nuôi dưỡng vô hình, tinh tế đến mức ai còn bận tâm tới việc nhai kẹo cao su nữa?

Tôi không thể nào tin được rằng con người ăn kẹo cao su. Toàn thể trái đất này đã phát điên rồi sao? Kẹo cao su không đem cho bạn bất kì nuôi dưỡng nào, nhưng phải làm cái gì đó, cái gì đó về tâm lí. Có lẽ nó là thứ thay thế cho vú, để bạn liên tục dùng mồm bạn.⁵³

Không con vật nào ăn như con người; mọi con vật đều có thức ăn được chọn lựa của nó. Nếu bạn đem con trâu vào vườn và bỏ chúng đấy, chúng sẽ chỉ ăn một loại cỏ đặc biệt. Chúng sẽ không ăn mọi thứ và bất kì thứ gì - chúng rất chọn lựa. Chúng có cảm giác nào đó về thức ăn của chúng. Con người đã đánh mất điều đó hoàn toàn, đã không còn cảm về thức ăn của mình. Con người liên tục ăn mọi thứ và bất kì cái gì. Thực ra bạn không thể nào tìm ra được cái gì mà con người không ăn ở đâu đó chỗ này chỗ khác. Ở một số nơi, kiến bị ăn. Ở một số nơi, rắn bị ăn. Ở một số nơi, chó bị ăn. Con người ăn mọi thứ. Con người đơn giản điên. Con người

không biết cái gì cộng hưởng với thân thể mình và cái gì không. Con người hoàn toàn lẫn lộn.

Một cách tự nhiên con người nên là người ăn chay, vì toàn thân được tạo nên từ thức ăn thực vật. Ngay cả các nhà khoa học cũng phải thừa nhận sự kiện là toàn thể cấu trúc thân thể con người đều chỉ ra rằng con người không nên là người không chay. Người bắt nguồn từ khí. Khí ăn là kẻ chay - tuyệt đối chay. Nếu Darwin là đúng thế thì con người phải là kẻ ăn chay. Bây giờ có cách để phán xét xem liệu một loài vật nào đó có là ăn chay hay không ăn chay: điều đó tùy thuộc vào ruột, chiều dài ruột. Con vật không ăn chay có ruột rất ngắn. Hổ, sư tử - chúng có ruột rất ngắn, vì thịt là thức ăn đã được tiêu hoá rồi. Không cần bộ ruột dài để tiêu hoá thịt. Công việc tiêu hoá đã được thực hiện bởi con vật rồi. Bây giờ bạn ăn thịt con vật. Nó đã được tiêu hoá rồi - ruột dài không được cần tới. Con người có một trong những bộ ruột dài nhất: điều đó ngụ ý con người là loài ăn chay. Việc tiêu hoá lâu được cần, và nhiều chất bài tiết sẽ có đó phải được tống ra.

Nếu con người không phải là loài không ăn chay và người đó liên tục ăn thịt, thân thể bị nặng gánh. Ở phương Đông, mọi thiền nhân vĩ đại - Phật, Mahavira - họ đã nhấn mạnh vào sự kiện này, không phải vì bất kì khái niệm bất bạo hành nào, điều đó là điều phụ, nhưng vì nếu bạn thực sự muốn đi sâu vào thiền, thân thể bạn cần vô trọng lượng, tuôn chảy tự nhiên. Thân thể bạn cần được dỡ bỏ gánh nặng; và thân thể của người không ăn chay, rất nặng nề.

Quan sát điều xảy ra khi bạn ăn thịt: khi bạn giết con vật, điều gì xảy ra cho con vật khi nó bị giết? Tất nhiên, không ai muốn bị giết. Sống muốn kéo dài bản thân nó; con vật không chết một cách sẵn lòng. Nếu ai đó giết bạn, bạn sẽ

chết một cách không sẵn lòng. Nếu sư tử chồm lên bạn và giết bạn, điều gì sẽ xảy ra cho tâm trí bạn? Cùng điều ấy cũng xảy ra khi bạn giết con sư tử. Đau, sợ, chết, phiền não, lo âu, giận, bạo hành, buồn - mọi điều này xảy ra cho con vật. Khắp thân thể nó bạo hành, đau đớn, phiền não lan rộng. Toàn thân trở nên đầy những độc tố, chất độc. Mọi tuyến thân thể tiết ra chất độc vì con vật đang chết một cách rất không sẵn lòng. Và thế rồi bạn ăn thịt - thịt đó mang mọi chất độc con vật đã tiết ra. Toàn thể năng lượng này là độc, thế rồi những chất độc đó được mang vào thân thể bạn.

Và thịt đó bạn đang ăn đã thuộc về thân thể con vật. Nó đã có chủ định đặc biệt ở đó. Một kiểu tâm thức đặc biệt đã tồn tại trong thân thể con vật này. Bạn ở bình diện cao hơn tâm thức con vật này, và khi bạn ăn thịt con vật này, thân thể bạn đi xuống bình diện thấp hơn nhất, tới bình diện thấp hơn của con vật này. Thế thì tồn tại kẽ hở giữa tâm thức của bạn và thân thể bạn, và căng thẳng nảy sinh, và lo âu nảy sinh.

Người ta nên ăn những thứ là tự nhiên - tự nhiên cho bạn. Quả, hạt, rau - ăn nhiều tùy bạn. Và cái đẹp là ở chỗ bạn không thể nào ăn được những thứ này nhiều hơn nó được cần. Bất kì cái gì là tự nhiên bao giờ cũng đem cho bạn sự thoả mãn, vì nó thoả mãn thân thể bạn, làm bão hoà bạn. Bạn cảm thấy được đáp ứng. Nếu cái gì đó phi tự nhiên, nó không bao giờ cho bạn cảm giác về sự đáp ứng. Liên tục ăn kem: bạn không bao giờ cảm thấy rằng bạn được thoả mãn. Thực ra bạn càng ăn nhiều, bạn càng cảm thấy thích ăn hơn. Nó không phải là thức ăn. Tâm trí bạn đang giở thủ đoạn. Bây giờ bạn không ăn theo nhu cầu thân thể, bạn đang ăn chỉ để thưởng thức nó. Lưỡi đã trở thành người kiểm soát.

Lưỡi không nên trở thành người kiểm soát. Nó không biết gì về dạ dày. Nó không biết gì về thân thể. Lưỡi có mục đích đặc biệt phải hoàn thành: nếm thức ăn. Một cách tự nhiên, lưỡi phải phán xét, đó là điều duy nhất, thức ăn nào dành cho thân thể - cho thân thể tôi - và thức ăn nào là không dành cho thân thể tôi. Nó chỉ là người gác cổng; nó không phải là người chủ. Và nếu người gác cổng trở thành người chủ, thế thì mọi sự sẽ bị lẫn lộn.

Bây giờ các nhà quảng cáo đều biết rõ rằng lưỡi có thể bị lừa, mũi có thể bị lừa. Và chúng không phải là người chủ. Bạn có thể không nhận biết: nhiều nghiên cứu về thức ăn diễn ra trên thế giới, và họ nói nếu mũi bạn bị bịt hoàn toàn và mất bạn bị bịt lại, và thế rồi bạn được đưa cho củ hành để ăn, bạn không thể nào biết được bạn đang ăn gì. Bạn không thể nào biết được hành hay táo nếu mũi bị bịt hoàn toàn vì một nửa việc nếm tới từ mùi vị, được quyết định bởi mũi, và một nửa được quyết định bởi lưỡi - và hai giác quan này đã trở thành người kiểm soát. Bây giờ chúng biết: kem có bỏ đường hay không không phải là vấn đề. Nó có thể mang hương vị, nó có thể mang hoá chất nào đó đáp ứng cho lưỡi nhưng không được cần cho thân thể.

Con người bị lẫn lộn - lẫn lộn hơn cả trâu ngựa. Bạn không thể nào thuyết phục trâu ăn kem được. Thử đi!

Thức ăn tự nhiên... và khi tôi nói ‘tự nhiên’ tôi ngụ ý cái thân thể bạn cần. Nhu cầu của hổ là khác; nó phải rất bạo hành. Nếu bạn ăn thịt hổ, bạn sẽ bạo hành, nhưng bạo hành của bạn sẽ được diễn đạt ở đâu? Bạn phải sống trong xã hội loài người, không trong rừng rậm. Thế thì bạn sẽ phải kìm nén bạo hành. Thế thì cái vòng luẩn quẩn bắt đầu. Khi bạn kìm nén bạo hành, điều gì xảy ra? Khi bạn cảm thấy giận, bạo

hành, năng lượng độc nào đó được tiết ra, vì chất độc đó tạo ra tình huống bạn có thể thực sự bạo hành và giết ai đó. Năng lượng này chuyển vào tay bạn; năng lượng này chuyển vào răng bạn - đây là hai chỗ từ đó con vật trở nên bạo hành. Con người là một phần của vương quốc loài vật.

Khi bạn giận, năng lượng được toát ra - nó đi tới tay và răng, tới hàm - nhưng bạn đang sống trong xã hội con người và không phải bao giờ giận cũng sinh lời. Bạn sống trong thế giới văn minh, và bạn không thể nào cư xử như con vật được. Nếu bạn cư xử như con vật, bạn sẽ phải trả giá quá nhiều cho điều đó - và bạn không sẵn sàng trả giá nhiều thế. Thế thì bạn làm gì? Bạn kìm nén giận trong bàn tay; bạn kìm nén giận trong hàm răng - bạn liên tục mỉm cười nụ cười giả dối, và răng bạn liên tục tích lũy giận.

Tôi hiếm khi bắt gặp người có hàm tự nhiên. Nó không tự nhiên - bị chặn lại, cứng ngắc - vì quá nhiều giận có đó. Nếu bạn ấn vào hàm ai đó, giận có thể thoát ra. Bàn tay trở nên xấu. Chúng mất duyên dáng, chúng mất linh động, vì quá nhiều giận bị kìm nén ở đấy. Những người đã làm việc trong xoa chàm sâu, họ đã đi tới biết rằng khi bạn chàm vào bàn tay một cách sâu sắc, xoa chàm bàn tay, người này bắt đầu trở nên giận. Không có lí do. Bạn đang xoa chàm người này và đột nhiên người đó bắt đầu cảm thấy cáu. Nếu bạn ấn vào quai hàm, mọi người lại trở nên giận. Họ đã mang giận được tích lũy.

Đây là những thứ không thuần khiết trong thân thể: chúng phải được xả ra. Nếu bạn không xả chúng ra, thân thể sẽ vẫn còn nặng nề. Bài luyện tập Yoga tồn tại để xả ra mọi loại chất độc đã tích lũy trong thân thể. Những chuyển động Yoga xả chúng ra; và thân thể người Yogi có tính mềm dẻo

của riêng nó. Các bài tập Yoga khác toàn bộ với các bài tập khác. Chúng không làm cho thân thể bạn mạnh mẽ; chúng làm cho thân thể bạn dẻo dai hơn. Và khi thân thể bạn dẻo dai hơn, bạn mạnh mẽ theo một nghĩa rất khác: bạn trẻ trung hơn. Chúng làm cho thân thể bạn linh động hơn, tuôn chảy hơn - không khối chần nào trong thân thể. Toàn thân tồn tại như một đơn vị hữu cơ, trong nhịp điệu sâu của riêng nó. Nó không giống như tiếng ồn bãi chợ, nó giống như dàn nhạc. Nhịp điệu sâu sắc bên trong, không khối chần, thể thì thân thể là thuần khiết. Các bài tập Yoga có thể cực kì giúp ích.

Mọi người đang mang nhiều rác rưởi trong dạ dày, vì đây là chỗ duy nhất trong thân thể bạn có thể kìm nén mọi thứ. Không có chỗ khác. Nếu bạn muốn kìm nén bất kì cái gì, nó phải bị kìm nén vào trong dạ dày. Nếu bạn muốn khóc - vợ bạn chết, người yêu bạn chết, bạn thân của bạn chết - nhưng điều đó dường như có vẻ không tốt, có vẻ bạn yếu đuối, khóc vì đàn bà, bạn kìm nén nó. Bạn sẽ đặt việc khóc đó vào đâu? Một cách tự nhiên, bạn phải kìm nén nó vào trong dạ dày. Đó là chỗ duy nhất sẵn có trong thân thể, chỗ hồng duy nhất, nơi bạn có thể ép buộc nó vào.

Nếu bạn kìm nén trong dạ dày... và mọi người đã kìm nén nhiều loại xúc động: về yêu, về dục, về giận, về buồn, về khóc - ngay cả tiếng cười. Bạn không thể cười tiếng cười bụng được. Nó có vẻ thô, có vẻ thô tục - thể thì bạn không là người có văn hoá. Bạn đã kìm nén mọi thứ. Vì việc kìm nén này, bạn không thể thở sâu, bạn phải thở nông. Nếu bạn thở sâu thể thì những vết thương của việc kìm nén đó, chúng sẽ xả ra năng lượng của chúng. Bạn sợ. Mọi người sợ đi vào trong dạ dày.

Mọi đứa trẻ, khi được sinh ra, thở qua bụng. Nhìn đứa trẻ ngủ: bụng nó phập phồng - ngực không bao giờ thê. Không đứa trẻ nào thở từ ngực; chúng thở từ bụng. Chúng hoàn toàn tự do bây giờ, không cái gì bị kìm nén. Dạ dày của chúng trống rỗng, và trống rỗng đó có cái đẹp trong thân thể. Một khi dạ dày có quá nhiều kìm nén trong nó, thân thể bị chia làm hai phần, phần thấp hơn và phần cao hơn. Thế thì bạn không là một; bạn là hai. Phần thấp hơn là phần bị bỏ đi. Sự thống nhất bị mất; nhị nguyên đã đi vào trong con người bạn. Bây giờ bạn không thể là đẹp, bạn không thể là duyên dáng. Bạn đang mang hai thân thể thay vì một - và bao giờ cũng sẽ có kẽ hở giữa hai thân này. Bạn không thể bước đi đẹp đẽ được. Bằng cách nào đó bạn phải mang chân bạn. Thực ra, nếu thân thể là một, chân sẽ mang bạn. Nếu thân thể bị chia thành hai thể thì bạn phải mang chân bạn.

Bạn phải kéo lê thân thể bạn. Nó giống như gánh nặng - bạn không thể tận hưởng nó. Bạn không thể tận hưởng việc đi bộ tốt, bạn không thể tận hưởng việc bơi tốt, bạn không thể tận hưởng việc chạy nhanh - vì thân thể không là một. Với mọi chuyển động này, và để tận hưởng chúng, thân thể cần được thống nhất lại. Sự thống nhất phải được tạo ra lần nữa: dạ dày sẽ phải được dọn sạch hoàn toàn.

Để dọn sạch dạ dày việc thở rất sâu được cần, vì khi bạn hít vào sâu và thở ra sâu, dạ dày tổng ra mọi cái nó đang mang. Trong thở ra, dạ dày tự xả bản thân nó. Do đó có tầm quan trọng của *pranayam*, thở nhịp điệu sâu. Nhấn mạnh nên vào việc thở ra để cho mọi thứ dạ dày đã mang một cách không cần thiết được xả ra. Và khi dạ dày không mang những xúc động bên trong, nếu bạn bị táo bón, nó sẽ đột nhiên biến mất. Khi bạn kìm nén xúc động trong dạ dày, sẽ có táo bón vì dạ dày không được tự do để có chuyển động của nó. Bạn đang

kiểm soát nó sâu sắc; bạn không thể cho phép nó tự do. Cho nên nếu các xúc động bị kìm nén, sẽ có táo bón. Táo bón là bệnh mang nhiều tính tinh thần hơn thể chất. Nó thuộc về tâm trí nhiều hơn thân thể.

Nhưng nhớ, tôi không phân chia tâm trí và thân thể thành hai. Chúng là hai mặt của cùng một hiện tượng. Tâm trí và thân thể không phải là hai thứ. Thực ra nói ‘tâm trí và thân thể’ là không tốt: ‘tâm trí-thân thể’ sẽ là cách diễn đạt đúng. Thân thể bạn là hiện tượng thần kinh. Tâm trí là phần tinh tế nhất của thân thể, và thân thể là phần thô nhất của tâm trí. Và cả hai chúng ảnh hưởng lẫn nhau; chúng chạy song song. Nếu bạn kìm nén cái gì đó trong tâm trí, thân thể sẽ bắt đầu cuộc hành trình kìm nén. Nếu tâm trí xả ra mọi thứ, thân thể cũng xả ra mọi thứ. Đó là lý do tại sao tôi nhấn mạnh rất nhiều vào tẩy rửa. Tẩy rửa là quá trình dọn sạch.

Đây toàn là cách thức khổ hạnh: nhịn ăn; ăn tự nhiên; thở nhịp điệu, sâu; luyện tập yoga; sống cuộc sống ngày càng tự nhiên, linh động, mềm mỏng; tạo ra ngày càng ít thái độ kìm nén; cho phép thân thể có tiếng nói riêng của nó; đi theo trí huệ của thân thể...

Khi thân thể là thuần khiết, bạn sẽ thấy những năng lượng cực kì mới nảy sinh, những chiều hướng mới mở ra trước bạn, những cánh cửa mới bắt thần mở ra, những khả năng mới. Thân thể có nhiều năng lực ẩn kín. Một khi nó được đưa ra, bạn sẽ không thể tin được nó, rằng thân thể mang nhiều thứ thế trong nó, và ở gần thế.⁵⁴

Tôi là người có xu hướng ăn quá nhiều. Thầy có gợi ý gì giúp tôi không?

Khi đói, sao không thiền một chút? - không vội gì. Khi đói chỉ nhắm mắt lại và thiền về đói, về cách thân thể đang cảm.

Bạn đã mất tiếp xúc, vì đói của chúng ta ít có tính thân thể nhưng nhiều tính tâm trí! Bạn ăn hàng ngày vào một giờ. Bạn nhìn đồng hồ; một giờ rồi - cho nên bạn cảm thấy đói. Và đồng hồ có thể không đúng. Nếu ai đó nói, “Cái đồng hồ kia đã dừng lúc nửa đêm - nó không làm việc. Bây giờ mới chỉ mười một giờ,” đói biến mất. Đói này là giả, đói này chỉ là thói quen, vì tâm trí tạo ra nó, không phải thân thể. Tâm trí nói, “Một giờ rồi - mình đói.” Bạn phải đói. Bạn bao giờ cũng đói vào một giờ, cho nên bạn đói.

Đói của chúng ta gần như là thói quen chín mươi chín phần trăm. Liên tục nhịn ăn trong vài ngày để cảm thấy đói thật, và bạn sẽ ngạc nhiên. Trong ba hay bốn ngày đầu bạn sẽ cảm thấy rất đói. Từ ngày thứ tư hay thứ năm bạn sẽ không cảm thấy đói thế. Điều này là phi logic, vì khi việc nhịn ăn phát triển, bạn sẽ cảm thấy ngày càng đói hơn. Nhưng sau ngày thứ ba bạn sẽ cảm thấy ít đói hơn, và sau ngày thứ bảy, bạn có thể hoàn toàn quên mất đói. Sau ngày thứ mười một gần như mọi người quên đói hoàn toàn và thân thể cảm thấy hoàn toàn được. Tại sao? Và nếu bạn tiếp tục nhịn ăn... Những người đã làm nhiều việc về nhịn ăn nói rằng chỉ sau hai mươi một ngày đói thực sẽ xảy ra lại.

Cho nên điều đó có nghĩa là trong ba ngày tâm trí bạn khẳng định rằng bạn đói vì bạn đã không ăn thức ăn, nhưng

đầy không phải là đói. Trong vòng ba ngày tâm trí chán với việc nói cho bạn; bạn không nghe, bạn dừng dừng thế. Vào ngày thứ tư tâm trí không nói gì; thân thể không cảm thấy đói. Trong ba tuần bạn sẽ không cảm thấy đói, vì bạn đã tích lũy nhiều mỡ thế - mỡ đó sẽ làm việc. Bạn sẽ cảm thấy đói chỉ sau ba tuần. Và điều này là với thân thể bình thường.

Nếu bạn có quá nhiều mỡ được tích lũy, bạn có thể không cảm thấy đói thậm chí sau tuần thứ ba. Và có khả năng tích lũy đủ mỡ để sống trong ba tháng - chín mươi ngày. Khi thân thể dùng hết lượng mỡ đã tích lũy, thế thì lần đầu tiên đói thật sẽ được cảm thấy. Nhưng điều đó sẽ khó khăn. Bạn có thể thử với khát, điều đó sẽ dễ dàng hơn. Trong một ngày không uống nước, và đợi. Đừng uống theo thói quen. Đợi và xem khát nghĩa là gì; khát sẽ có nghĩa gì nếu bạn ở trong sa mạc...

Bạn chỉ biết qua lưỡi của bạn, và lưỡi đó rất lừa dối. Lưỡi đó đã phục vụ tâm trí quá lâu, nó không phục vụ cho thân thể. Lưỡi này có thể lừa dối bạn; nó đã trở thành nô lệ của tâm trí. Nó có thể liên tục nói, “Ăn nữa đi - món rất ngon.” Nó không phục vụ thân thể nữa; nếu không, lưỡi sẽ nói, “Dừng lại!” Lưỡi sẽ nói, “Bất kì cái gì bạn đang ăn là vô dụng. Không ăn!” Ngay cả lưỡi của bò và trâu còn được bắt rế vào thân thể nhiều hơn lưỡi của bạn. Bạn không thể buộc trâu ăn bất kì kiểu cỏ nào - nó chọn. Bạn không thể buộc con chó của bạn ăn khi nó ốm - nó sẽ lập tức đi ra ngoài, ăn cỏ nào đó, và nôn ra. Nó trong tiếp xúc nhiều hơn với thân thể nó.

Trước hết người ta phải trở nên nhận biết sâu sắc về hiện tượng này của thân thể. Sự phục hồi của thân thể, sự phục sinh, là được cần - bạn đang mang một thân thể chết.

Chỉ thế thì bạn mới dần dần cảm thấy rằng toàn thân với mọi ham muốn, cơn khát, và cơn đói của nó xoay xung quanh tim. Thế thì tim đang đập này không chỉ là máy, nó là cuộc sống đang đập, nó là chính là nhịp đập của cuộc sống. Nhịp đập đó đem lại sự mãn nguyện và phúc lạc.⁵⁵

Nhiều sannyasin đã bảo tôi rằng thầy không chấp thuận thực dưỡng. Điều này có là như vậy không? Tôi tự hỏi liệu chỉ trích của thầy có nhắm vào thái độ ám ảnh hướng tới chế độ ăn kiêng thay vì nhắm vào các nguyên tắc của thực dưỡng.

Thực dưỡng là Đạo giáo thuần khiết. Không có qui tắc và không có cấm đoán. Nhấn mạnh của nó là vào nhận biết, tự do, nhạy cảm và linh hoạt. Nó không liên quan gì với sở thích kì cục về thức ăn, chế độ ăn kiêng cứng nhắc hay thái độ ám ảnh. Gạo lứt vẫn bị một số người xem làm là cơ sở cho thực dưỡng, nhưng đây chỉ là một yếu tố và có thể được dùng hay bỏ, được thừa nhận hay bỏ qua. Xin thầy bình luận?

Điều thứ nhất: tôi chống lại mọi sở thích kì cục. Bất kể sở thích kì cục là gì, tôi chống lại mọi sở thích kì cục, vì sở thích kì cục hấp dẫn những người bị ám ảnh. Sở thích kì cục trở thành chỗ trốn cho những người không lành mạnh. Người bất thường, họ che giấu bản thân họ sau những sở thích kì cục, và họ tạo ra hệ thống, lí thuyết, học thuyết, để hợp lí hoá.

Tôi thường sống với một người đàn bà. Cô ấy là người đàn bà rất đáng yêu, nhưng gần như dở hơi về sạch sẽ. Cả

ngày cô ấy lau nhà, cả ngày cô ấy trang trí - không chủ định gì, vì cô ấy không bao giờ cho phép bất kì ai ở trong nhà. Nếu khách tới, cô ấy sẽ gặp họ ở bãi cỏ.

Tôi hỏi cô ấy, “Cô liên tục trang hoàng và lau dọn nhà cửa, nhưng tôi thấy rằng không ai đã bao giờ được phép vào nhà.”

Cô ấy nói, “Những người đó, họ có thể làm mọi thứ bị bẩn.”

“Thế thì chủ định của việc đó là gì?”

Cô ấy nói, “Sạch sẽ là bên cạnh Thượng đế.”

Bây giờ, người đàn bà này điên. Sạch sẽ đã trở thành chỉ là chỗ che giấu. Nó đã trở thành nghi lễ. Bây giờ, lau chùi cả ngày, cô ấy vẫn còn bận bịu. Lau chùi cả ngày đã trở thành toàn thể đời cô ấy - đây là lãng phí cực kì. Nhưng bạn không thể nói rằng sạch sẽ là xấu; sạch sẽ là tốt. Cho nên cô ấy có lí do. Cô ấy điên với tính hợp lí hoàn hảo. Ngay cả chồng cô ấy cũng không được phép vào trong phòng khách. Và cô ấy không bao giờ cho phép bản thân cô ấy có con, vì trẻ con bẩn thỉu và chúng sẽ tạo rắc rối và chúng sẽ làm mọi thứ thành đống lộn xộn. Toàn thể đời cô ấy bị hi sinh cho bệ thờ tính sạch sẽ.

Tôi nói, “Tất nhiên, cô đã chứng minh rằng sạch sẽ là thứ hai sau Thượng đế. Cô đã làm cho nó thành bệ thờ Thượng đế và cô hi sinh toàn thể đời cô cho nó.”

Nhưng cô ấy nói, “Tôi sai chăng?”

Bạn không thể nói cô ấy sai được. Sạch là tốt, vệ sinh - nhưng có giới hạn cho nó. Người sở thích kì cục bao giờ cũng đi ra ngoài giới hạn này. Người đó chìm sâu vào rất rắc rối.

Tôi bảo người đàn bà này, “Cô làm một việc: trong ba ngày không lau dọn nhà cửa. Nếu cô có thể vẫn còn lành mạnh trong ba ngày mà không lau nhà, tôi cũng sẽ tham gia cùng cô và tôi cũng sẽ lau nhà cô cả ngày.”

Cô ấy nói, “Ba ngày không lau dọn sao? Điều đó không thể được - tôi sẽ phát điên mất.” Cô ấy đã điên rồi!

Cho nên bất kì khi nào có ai đó đang ẩn nấp đằng sau sở thích kì cục, dù sở thích kì cục là bất kì cái gì - nó có thể là thực dưỡng hay cái gì đó khác - tôi chống lại nó. Tôi chống lại thái độ bị ám ảnh.

Để tôi kể cho bạn một giai thoại: Một người về nhà sau một trận đấu. Vợ người đó ngẩng đầu lên khỏi tờ báo và nói, “Trông đây, Fred, có một tường trình trong tờ báo này về một người vừa mới trao vợ mình cho người bạn để được một vé xem đá bóng cả mùa. Anh là fan hâm mộ nhưng anh sẽ không làm điều giống như thế chứ?”

Fred nói, “Tất nhiên anh không làm đâu. Điều đó là kì cục và tội phạm - mùa bóng qua quá nửa rồi còn đâu!”

Đây là tâm trí của fan hâm mộ, của người mang sở thích kì cục. Nhưng những người này có thể liên tục ẩn nấp đằng sau những lí do đẹp đẽ.

Mahatma Gandhi liên tục bận tâm về đại tiện. Ông ấy gần như bị ám ảnh về nó. Đôi khi dạ dày bạn bị rối loạn, bạn có thể nghĩ về nó, nhưng liên tục cân nhắc và suy tư và nghiền ngẫm về nó, điều đó là vô nghĩa. Nhưng ông ấy, liên tục nghiền ngẫm - dường như đây là chủ đề lớn nhất trên thế giới để nghĩ. Ông ấy sẽ làm cầu nguyện, hay ông ấy sẽ tới gặp vị phó vương, hay ông ấy đến tham dự cuộc hội nghị bàn tròn để quyết định vận mệnh của Ấn Độ và tự do của nó, nhưng

trước hết ông ấy phải thụt đă. Bạn sẽ ngạc nhiên: trong nhật kí của ông ấy, việc thụt được dùng tới nhiều như Thượng đế. Thụt dường như là thượng đế thứ hai.

Nhưng nếu bạn tranh cãi với ông ấy, ông ấy sẽ có vẻ hoàn toàn rõ ràng về điều đó: dă dầy phải sạch hoàn toàn, vì không có dă dầy sạch, toàn thân sẽ bị nhiễm độc tố, thể này thể nọ, và chỉ với dă dầy sạch, tâm trí có thể sạch. Làm sao tâm trí có thể khoẻ mạnh mà không có thân thể khoẻ mạnh? Thế rồi ông ấy tiếp tục mãi, tranh biện về nó, suy nghĩ về nó. Nhưng thực ra đây là sở thích kì cục và là một loại ốm bệnh. Và điều đó không chứng tỏ tâm trí khoẻ mạnh, nó chứng tỏ tâm trí không khoẻ mạnh.

Kiểu thái độ này tôi chống lại. Tôi đã nói với nhiều sanniyasin... vì họ tới tôi với những sở thích kì cục của họ. Một thanh niên tới và anh ta nói anh ta đã tới tôi để học cách sống chỉ bằng nước! Tôi bảo anh ta, “Bạn sẽ làm cho tôi thành tội phạm đấy. Nếu tôi bảo bạn cách sống bằng nước, bạn sẽ chết!” Anh ta gầy còm và khẳng khiu, gằn trên bờ vực suy sụp, nhưng anh ta có một sở thích kì cục rằng thuần khiết là có thể chỉ qua nước. Chỉ nước là thuần khiết còn mọi thứ khác là không thuần khiết. Mắt anh ta trở nên vàng, ốm. Anh ta không ăn ngon, thân thể anh ta bị đói, và dần dần bộ não anh ta bắt đầu bị sốt. Và anh ta càng trở nên sốt, anh ta càng làm nhiều nỗ lực để làm thuần khiết bản thân mình. Tôi phải bảo những người như vậy rằng họ đang đi theo hướng rất, rất nguy hiểm.

Những người nghiện thực dưỡng tới tôi... Tôi không chống lại bất kì cái gì nói riêng, vì tôi không thiên về bất kì điều gì nói riêng. Tôi chỉ thiên về sự sống, sự sống trong giàu có cực kì của nó...

Bạn nói: “Thực dưỡng là Đạo giáo thuần khiết.” Không nguyên tắc, không lí thuyết nào có thể là Đạo giáo thuần khiết. Thậm chí Đạo giáo không là Đạo giáo thuần khiết. Lão Tử cả đời chống lại... ông ấy phủ nhận đệ tử, ông ấy bác bỏ mọi lời kêu gọi ông ấy làm ra lí thuyết về toàn thể nguyên lí của ông ấy, vì ông ấy đã nói “Một khi Đạo được nói ra, nó không còn là Đạo nữa. Chân lí không thể được nói ra, không thể được lí thuyết hoá.” Chỉ đến cuối cùng ông ấy đã viết cái gì đó, và điều đó nữa là dưới sức ép. Ông ấy đang rời khỏi Trung quốc. Dường như là ông ấy đi sang Ấn Độ. Mọi người chung cuộc phải tới Ấn Độ. Ấn Độ không phải là địa điểm địa lí, nó là chính cội nguồn của mọi tâm thức con người. Mọi người muốn được định hướng lại phải tới phương đông. Phương đông đơn giản ngụ ý sự định hướng.

Lão Tử... tất nhiên, các học giả Trung quốc không bao giờ nói rằng ông ấy sang Ấn Độ; điều đó xúc phạm bản ngã của họ. Họ nói ông ấy đi về phương nam, nhưng Ấn Độ là phương nam. Họ nói ông ấy đi về phương nam, nhưng Ấn Độ ở phía nam của Trung quốc. Và tất nhiên, điều đó dường như là có nghĩa - Lão Tử quay trở lại Ấn Độ. Điều đó tuyệt đối liên quan. Mọi người phải tới. Ấn Độ là nhà của mọi người.

Ông ấy bị bắt ở biên ải Trung Quốc bởi các quan lại triều đình và họ nói, “Chúng tôi sẽ không cho ông ra khỏi đất nước cùng với kho báu của ông. Ông phải để lại kho báu.”

Ông ấy hỏi, “Các ông ngụ ý gì?”

Họ nói, “Ông phải viết một cuốn sách trước khi ông rời khỏi đất nước chúng ta. Ông biết cái gì đó: ông phải viết nó ra và trao nó cho triều đình. Thế thì ông có thể đi.”

Thế là ông ấy bị các quan biên ải buộc ở trong biên giới. Trong ba ngày ông ấy đi lại và viết nhanh chóng trọn bộ *Đạo Đức Kinh*. Nhưng ngay dòng đầu tiên ông ấy nói, “Đạo không thể được thốt ra, và Đạo được thốt ra không còn là Đạo.” Cho nên ngay cả Đạo giáo không phải là Đạo thuần khiết - cái ‘giáo’ làm cho nó thành không thuần khiết. Cho nên quên thực dưỡng đi - rằng nó có thể là Đạo giáo thuần khiết. Nó là lí thuyết, giả thuyết.

Không qui tắc và không có cấm đoán. Nếu không qui tắc và không cấm đoán, thế thì sao lo nghĩ không cần thiết về thực dưỡng? Thế thì phỏng có ích gì gọi bản thân bạn là tín đồ của thực dưỡng nếu không có qui tắc và không có điều lệ? Có...

“Thực dưỡng không liên quan gì với gạo lứt.” Họ điên vì gạo lứt đấy! Họ nghĩ gạo lứt là Thượng đế, và chừng nào bạn chưa sống bằng gạo lứt, bạn sẽ lỡ. Nhưng bạn nói: “Gạo lứt vẫn bị một số người xem làm là cơ sở cho thực dưỡng, nhưng nó chỉ là một yếu tố và có thể được dùng hay loại bỏ, được thừa nhận hay bỏ qua.” Nhưng thế thì cái gì còn lại? Nếu thậm chí gạo lứt cũng bị bỏ đi, bỏ qua, và không có nguyên tắc và không có điều lệ và nó là Đạo giáo thuần khiết, thế thì cái gì còn lại? Không cái gì còn lại. Thế thì tôi có thể hạnh phúc mà nói, “Vâng, là một tín đồ thực dưỡng đi - không có vấn đề gì!”

Tôi chống lại sở thích kì cục. Tôi chống lại cuộc sống theo kỉ luật. Tôi không chống lại kỉ luật; tôi chống lại cuộc sống theo kỉ luật. Kỉ luật nên tới từ khoảnh khắc nọ sang khoảnh khắc kia từ hiện hữu bên trong của bạn. Nó nên là ánh sáng bên trong, không bị áp đặt từ bên ngoài. Người ta nên đi vào đáp ứng sâu sắc cho cuộc sống. Người ta không nên đi

theo bất kì học thuyết nào, vì nếu bạn đi theo học thuyết thế thì bạn đã có kết luận với bạn rồi. Bạn sống thông qua kết luận đó. Bạn sống từ một trung tâm đã bị cố định. Thế thì bạn không tự do. Bạn không thể linh động được; nguyên tắc của bạn, lí tưởng của bạn, trung tâm của bạn, kết luận của bạn, sẽ không cho phép bạn linh động. Bạn sẽ phản ứng theo kết luận của bạn. Nhưng nếu bạn là tự do và từng khoảnh khắc quyết định kết luận riêng của nó, nó không được mang tới từ quá khứ, thế thì nó hoàn toàn tốt. Thế thì bạn có kỉ luật - kỉ luật thực - nhưng bạn không có một cuộc sống theo kỉ luật.

Bất kì người nào thực sự sống động đều không có tính cách, không thể có tính cách. Tính cách bao giờ cũng chết - cấu trúc chết quanh bạn, được mang từ quá khứ, kinh nghiệm quá khứ. Nếu bạn hành động từ tính cách của bạn, bạn không hành động chút nào; bạn đơn giản phản ứng. Bạn không đáp ứng. Đáp ứng là tức khắc: cuộc sống tạo ra tình huống, thách thức, và bạn đáp ứng. Bạn đáp ứng từ hiện hữu của bạn, không trung tâm, không kết luận. Không thông qua quá khứ; đáp ứng tới ở đây và bây giờ - thuần khiết, trình nguyên.

Kỉ luật đó tôi ca ngợi. Kỉ luật đó tôi yêu mến. Nhưng bất kì kỉ luật nào khác mà bạn ép buộc bản thân bạn vào, mà bạn thực hành, là nguy hiểm. Điều đó sẽ giết chết bạn. Đó là cách nhiều người đã chết - kỉ luật của họ đã giết chết họ.⁵⁶

Tôi ghét quá nặng cân nhưng không thể làm giảm trọng lượng được rất lâu mặc cho mọi chế độ ăn kiêng tôi đã thử.

Bạn có một ý tưởng rất cầu toàn về thân thể phải thế nào, về bạn phải thế nào. Bạn có mục đích rất rõ ràng, và vì mục đích rõ ràng đó mà bạn không đạt tới và bạn không thể chấp nhận được bản thân bạn, bạn liên tục bác bỏ. Và từ việc bác bỏ đó, bạn cảm thấy khổ.

Chỉ phá bỏ các mục đích và lí tưởng đó đi: những lí tưởng và mục đích đó bạn đã giữ trong tâm trí bạn về cách mọi sự phải vậy, cách bạn phải vậy. Bỏ chúng đi! Và không cái gì bị mất, không cái gì bị thiếu; năng lượng của bạn có thể bắt đầu tuôn chảy. Một khi bạn trong khoảnh khắc này, thân thể bạn bắt đầu mất trọng lượng. Chính việc đối kháng liên tục với thân thể làm cho nó béo ra, vì khi bạn liên tục chống lại thân thể, thân thể cảm thấy bất an, và từ bất an nó liên tục ăn mãi.

Điều đó giống như đứa trẻ không thể tin cậy vào mẹ nó. Nếu đứa trẻ không thể tin cậy được vào người mẹ, một khi nó có được vú mẹ, nó sẽ không rời ra vì nó không thể tin cậy được; nó không biết khi nào nó sẽ có được vú lần nữa. Điều đó là không chắc chắn, nó không thể vẫn còn an ninh trong điều đó - cho nên nó sẽ bám lấy. Nó sẽ liên tục bú thật nhiều hết sức. Nó sẽ nốc đầy sữa vì tương lai là không chắc chắn. Khi đứa trẻ biết người mẹ yêu nó và biết người mẹ sẽ sẵn có - bất kì khi nào nó cần tới mẹ, mẹ có sẵn đây - nó không bận tâm để nốc đầy mình. Nó có thể nghỉ ngơi, nó có thể ăn đủ mức cần thiết trong khoảnh khắc đó, không có nhu cầu tích trữ.

Thực ra, béo là tích trữ; vì tương lai không chắc chắn người ta liên tục tích trữ. Con người có thể sống ba tháng không có thức ăn, người ta có thể thu thập nhiều. Đây là một thói quen cũ, cổ điển, sinh học. Đã có thời, hàng nghìn năm

trước đây, khi con người còn là thợ săn và thức ăn không chắc chắn. Hôm nay thức ăn có đầy, và thừa thãi, và trong nhiều ngày thức ăn không có chút nào. Con người mang thói quen sinh học đó. Điều đó được liên kết với bất an ninh. Bây giờ, không có vấn đề gì - ít nhất là không vấn đề gì ở Mỹ: bạn có đủ thức ăn. Lần đầu tiên xã hội có đủ thức ăn. Người Mỹ đáng ra không nên béo chút nào. Người Ấn Độ có thể được phép béo vì thức ăn là không chắc chắn.

Điều tôi đang nói là ở chỗ bây giờ thức ăn có sẵn, thức ăn ngon, nuôi dưỡng tốt, không có nhu cầu vật lí để ăn thêm, nhưng bây giờ bất an ninh tâm lí lấy cớ cho cơ chế thân thể, và thân thể bắt đầu cảm thấy bất an ninh. Nó chỉ biết một cách để tránh bất an ninh, và đó là ăn nhiều hơn, liên tục ăn và tọng vào bản thân nó. Điều đó trở thành mối bận tâm.

Bỏ mọi lí tưởng đi! Không có gì bạn phải cải tiến; bạn đẹp hoàn hảo như bạn vậy. Và bắt đầu việc sống đi! Thay vì nghĩ rằng bạn sẽ sống trong tương lai khi bạn hoàn hảo, khi bạn giống cái này, giống cái nọ, bạn sẽ sống khi bạn đã đạt tới chuẩn nào đó tương ứng với tâm trí bạn... Nhưng cuộc sống là ở đây bây giờ và đang tuột ra khỏi tay chúng ta. Ngày mai có chết - chỉ hôm nay có sống... nó bao giờ cũng là hôm nay.

Bắt đầu việc sống và bắt đầu việc tận hưởng đi. Bạn càng tận hưởng, bạn sẽ càng ăn ít. Người hạnh phúc thực sự, không ăn nhiều. Chính từ khổ, từ đau đớn, từ trống rỗng, từ vô nghĩa người ta mới muốn nắm lấy cái gì đó - ít nhất là thức ăn, cái gì đó.⁵⁷

Thân thể đã tích lũy nhiều trí huệ, thân thể rất trí huệ. Nếu bạn ăn quá nhiều, thân thể nói, “Dừng lại!” Tâm trí không trí huệ thế. Tâm trí nói, “Hương vị này ngon lắm - thêm chút nữa.” Và nếu bạn nghe tâm trí, thể thì tâm trí trở nên có tính phá huỷ thân thể, theo cách này cách nọ. Nếu bạn nghe tâm trí, ban đầu nó sẽ nói, “Ăn nữa đi,” vì tâm trí ngu xuẩn, trẻ con. Nó không biết nó đang nói gì. Nó là kẻ mới tới, nó không có học. Nó không trí huệ, nó vẫn ngu. Lắng nghe thân thể đi. Khi thân thể nói, “Đói” - ăn. Khi thân thể nói, “Dừng” - dừng.

Nếu bạn nghe theo tâm trí, dường như là trẻ nhỏ đang dẫn ông già - họ cả hai sẽ ngã xuống cống. Nếu bạn nghe theo tâm trí, thể thì ban đầu bạn sẽ ở trong các giác quan quá nhiều, và thể rồi bạn sẽ phát chán. Và mọi giác quan sẽ mang bạn tới khổ, và mọi giác quan sẽ mang bạn tới nhiều lo âu, xung đột, đau đớn. Nếu bạn ăn quá nhiều, sẽ có đau bụng và sẽ có nôn, và toàn thân bị rối loạn. Thế thì tâm trí nói, “Ăn là xấu, cho nên liên tục nhịn ăn” Và nhịn ăn cũng nguy hiểm. Nếu bạn lắng nghe thân thể, nó sẽ không bao giờ ăn quá mức, nó sẽ không bao giờ ăn thiếu mức - nó sẽ đơn giản đi theo Đạo.

Vài nhà khoa học đã làm việc trên vấn đề này và họ đã phát hiện ra một hiện tượng rất hay: trẻ nhỏ ăn bất kì khi nào chúng cảm thấy đói, chúng đi ngủ bất kì khi nào chúng cảm thấy giấc ngủ tới - chúng lắng nghe thân thể chúng. Nhưng bố mẹ quá rối chúng, họ liên tục ép buộc: "Giờ ăn tối rồi, hay giờ ăn trưa rồi, hay thế này thế nọ, hay giờ đi ngủ rồi - làm đi!" Họ không cho phép thân thể chúng làm việc. Cho nên một nhà thực nghiệm đã thử để trẻ con theo ý chúng. Ông ấy làm việc với hai mươi năm đứa trẻ. Chúng không bị bắt buộc phải đi ngủ, chúng không bị bắt buộc phải dậy. Chúng

không bị bắt buộc chút nào trong sáu tháng. Và hiểu biết rất sâu tới.

Chúng ngủ ngon. Chúng có ít mơ, không ác mộng, vì ác mộng tới thông qua bố mẹ, người bắt buộc chúng. Chúng ăn ngon, nhưng không bao giờ quá nhiều, không bao giờ ít hơn cần thiết, không bao giờ nhiều hơn cần thiết. Chúng tận hưởng việc ăn và đôi khi chúng sẽ không ăn chút nào. Khi thân thể không cảm thấy khoẻ mạnh, chúng sẽ không ăn, và chúng không bao giờ ốm vì việc ăn. Và một điều nữa mà không người nào đã từng hoài nghi đi đã đi tới được hiểu ra, và đó là điều huyền bí. Chỉ Tăng Xán có thể hiểu, hay Lão Tử hay Trang Tử, vì họ là những thầy của Đạo. Đây là một khám phá như vậy! Họ đã đi tới hiểu ra rằng nếu đứa trẻ ốm, thế thì nó sẽ không ăn những thức ăn đặc biệt. Thế rồi họ cố hiểu tại sao nó không ăn những thức ăn đó. Các thức ăn này được phân tích ra và người ta tìm thấy rằng với bệnh đó, những thức ăn đó là nguy hiểm. Làm sao đứa trẻ quyết định được? Chỉ thân thể quyết định.

Khi đứa trẻ lớn lên, nó sẽ ăn nhiều về bất kì cái gì được cần cho sự phát triển của nó. Thế rồi họ phân tích và họ thấy rằng những chất liệu đó giúp ích và thức ăn này sẽ thay đổi, vì nhu cầu đã thay đổi. Hôm nay đứa trẻ ăn cái gì đó và cũng đứa trẻ đó ngày hôm sau sẽ không ăn cái đó. Và các nhà khoa học cảm thấy rằng có trí huệ thân thể.

Nếu bạn cho phép thân thể có tiếng nói của nó, bạn đang đi trên đường đúng, đường lớn. Và điều này không chỉ là với thức ăn - điều này cũng là vậy với toàn thể cuộc sống. Dục của bạn đi sai vì tâm trí, dạ dày bạn đi sai vì tâm trí. Bạn can thiệp vào thân thể. Đừng can thiệp! Cho dù bạn có thể

làm điều đó trong ba tháng - đừng can thiệp. Và đột nhiên bạn sẽ trở nên lành mạnh thể, và khỏe mạnh sẽ giáng lên bạn.⁵⁸

10. Tâm lí

Thầy thường nói về phân tâm và các trị liệu liên quan. Xin thầy bình luận về những phát triển mới đây như trị liệu Động thái của Fritz Perl - thời thượng mới nhất - Đối thoại Tiếng nói. Liệu những phép trị liệu này có giúp cho một người đã thiền thấy bản thân mình và trò chơi của mình rõ ràng hơn không?

Ngay chỗ đầu tiên, trị liệu tâm lí kiểu như trị liệu Động thái của Fritz Perl và những người khác đã cũ rồi, chúng không phải là mới. Điều mới duy nhất, là thời thượng mới nhất, là Đối thoại Tiếng nói - nhưng chúng cũng chỉ là trò chơi tâm trí mà thôi.

Chúng không thể đóng góp bất kì cái gì cho người đã thiền - không trị liệu tâm lí nào có phẩm chất của thiền, vì không trị liệu tâm lí nào đã tạo ra người chứng ngộ. Những người sáng lập ra chúng không chứng ngộ còn những người chứng ngộ ở phương Đông không bao giờ bận tâm về bất kì phép trị liệu tâm lí nào. Họ thậm chí không bận tâm gì tới tâm lí hay bản thân tâm trí, vì với họ câu hỏi không phải là

giải quyết vấn đề của tâm trí, với họ câu hỏi là cách thoát ra khỏi tâm trí, điều là dễ dàng hơn. Thế thì mọi vấn đề được kết thúc, vì một khi bạn thoát ra khỏi tâm trí, tâm trí không còn chất nuôi dưỡng nào để liên tục tạo ra vấn đề; bằng không, nó là một quá trình không kết thúc. Bạn được phân tâm, dù theo kiểu cách cũ hay mới, không thành vấn đề; chúng chỉ là những biến thể của cùng một chủ đề. Tâm trí bạn cảm thấy một chút ít tươi tắn và thoải mái sau phiên tâm lí vì bạn đã làm nhẹ gánh cho bản thân bạn. Chút ít hiểu biết về tâm trí cũng tới - điều đó giữ cho bạn bình thường.

Thực ra, mọi trị liệu tâm lí là phục vụ cho thể chế; chức năng của chúng là không để cho mọi người thành bất thường. Ai đó sắp đi ra ngoài bầy đoàn và các chuẩn của bầy đoàn và làm những điều được coi là bạn không được làm... Họ có thể vô hại nhưng xã hội không thể dung thứ những người như vậy. Họ phải được đem lại cái bình thường, về với chuẩn trung bình.

Công việc của nhà trị liệu tâm lí là dọn sạch tâm trí bạn. Đó là một loại tra dầu bôi trơn cho máy móc của bạn - nó vận hành chút ít tốt hơn và bạn bắt đầu trở nên chút ít hiểu biết hơn về cách vận hành của tâm trí, mặc dầu điều đó không tạo ra bất kì thay đổi cách mạng nào. Và điều có thể là bạn có thể giải quyết được vấn đề của bạn, nhưng bạn đã không loại bỏ được nguyên nhân. Bản thân tâm trí là vấn đề. Cho nên *bạn* có thể loại bỏ vấn đề này, *tâm trí* sẽ tạo ra vấn đề khác... Nó giống như tía cây: bạn tỉa lá này và chỉ từ lòng tự trọng và phẩm cách mà cây sẽ mọc ra ba lá ở ngay chỗ trước đây chỉ có một lá. Đó là lí do tại sao người làm vườn liên tục phải tỉa mãi; điều đó làm cho cây nhiều tán lá hơn, nhiều lá hơn.

Cũng điều này là tình huống với tâm trí: bạn có thể loại bỏ một vấn đề bằng việc hiểu nó - và điều đó là tổn kém - nhưng tâm trí vẫn có đó, cái đã tạo ra vấn đề, và phân tâm không đi ra ngoài các biên giới của tâm trí. Tâm trí sẽ tạo ra vấn đề mới, phức tạp hơn vấn đề bạn đã giải quyết. Một cách tự nhiên, vì tâm trí hiểu bạn có thể giải quyết loại vấn đề đó, nó tạo ra cái gì đó mới, phức tạp hơn, nhiều tán lá hơn.

Thiền là điều khác toàn bộ với phân tâm hay bất kì trị liệu nào, bị hạn chế trong tâm trí. Nó đơn giản nhảy ra khỏi tâm trí: “Đằng ấy có vấn đề của đằng ấy - tớ về nhà.” Vì tâm trí là kẻ ăn bám nên nó không có sự tồn tại của riêng nó. Nó cần bạn bên trong nó, để cho nó có thể liên tục ăn bạn, cái đầu bạn. Một khi bạn nhảy ra khỏi nó, tâm trí chỉ là nghĩa địa. Mọi vấn đề quá lớn không bỏ được, chúng đơn giản chết bất đắc kì tử.

Thiền là chiều hướng khác toàn bộ: bạn đơn giản quan sát tâm trí và trong việc quan sát bạn đi ra khỏi nó. Và từ từ, tâm trí với mọi vấn đề của nó biến mất; bằng không, tâm trí liên tục tạo ra những vấn đề kì lạ....

Tâm trí là vấn đề duy nhất của bạn - mọi vấn đề khác chỉ là xa khơi của tâm trí. Thiền cắt tâm trí ngay từ chính gốc. Và mọi trị liệu này - Động thái và Đối thoại Tiếng nói và Fritz Perl - chúng ta có thể dùng chúng cho những người chưa đi vào trong thiền chỉ để có chút ít hiểu biết về tâm trí sao cho họ có thể tìm ra cánh cửa để từ đó thoát ra. Chúng ta dùng đủ mọi trị liệu giúp ích, nhưng không dành cho thiền nhân. Chúng chỉ giúp ích lúc ban đầu khi bạn chưa trở nên quen với thiền. Một khi bạn có tính thiền, bạn không cần bất kì trị liệu nào, thế thì không trị liệu nào giúp ích. Nhưng lúc ban đầu,

nó có thể giúp ích, và đặc biệt đối với các sannyasin Tây phương...

Sigmund Freud là đúng về tâm trí phương Tây và tín ngưỡng của nó. Khi ông ấy nói rằng mọi con gái ghét mẹ vì nó yêu bố, toàn thể sự việc dựa trên hiểu biết của họ về dục, rằng người ta yêu người khác giới. Cho nên con gái yêu bố, con trai yêu mẹ. Nhưng con gái không thể diễn đạt yêu của chúng, đặc biệt chúng không thể có quan hệ dục với bố được, còn mẹ được có quan hệ dục. Cho nên chúng trở nên ghen với mẹ - người mẹ là kẻ thù của chúng. Con trai trở thành kẻ thù của bố và vì điều đó mà con trai không thể làm tình với mẹ. Ngay cả người Nhật bản không thể nghĩ về điều này; ngay cả người Ấn Độ không thể nghĩ tới điều này - chỉ là việc giáo dưỡng khác toàn bộ. Sigmund Freud hay Jung hay Alder hay Assagioli hay Fritz Perl không có ý tưởng nào. Ngay cả trong mơ họ không nghĩ rằng mọi người có thể khác với người phương Tây...

Ở phương Đông, phân tâm học không giúp gì mấy. Với người phương Tây, tôi muốn họ đi qua các nhóm chỉ để dọn sạch tâm trí. Với tâm trí sạch sẽ, đi vào trong thiền là dễ dàng hơn. Nhưng nếu bạn không đi vào trong thiền và bạn đơn giản phụ thuộc vào việc lau sạch tâm trí, thế thì bạn sẽ lau sạch tâm trí trong cả đời và bạn sẽ không đi bất kì chỗ nào khác. Vì khuynh hướng khác của mình phương Đông phải tìm chỗ trong đại học về thiền, không về phân tâm...

Ở phương Đông trong hàng thế kỉ vấn đề đã là làm sao đi ra ngoài tâm trí - vấn đề duy nhất, vấn đề độc nhất. Nhưng với tâm trí phương Tây, vì nó đã phát triển theo cách khác nên nó không bao giờ nghĩ tới việc siêu việt tâm trí. Tôi đã nhìn vào các nguồn Do Thái, nguồn Ki tô giáo; không có một

phát biểu nào trong toàn bộ lịch sử phương Tây nơi ai đó đã làm nỗ lực đi ra ngoài tâm trí. Họ đã dùng tâm trí để cầu nguyện, họ đã dùng tâm trí để tin vào Thượng đế; họ đã dùng tâm trí để trở thành có tính tôn giáo, thành đức hạnh, nhưng họ thậm chí không bao giờ nghĩ rằng có khả năng đi ra ngoài tâm trí.

Ở phương Đông đã có một việc tìm kiếm duy nhất, độc nhất. Toàn thể thiên tài của phương Đông đã từng làm việc chỉ cho một điều, không vấn đề nào khác: làm sao đi ra ngoài tâm trí, vì nếu bạn có thể giải quyết được cả loạt vấn đề của bạn, chỉ bằng việc vượt ra ngoài, thế thì tại sao đi giải quyết riêng lẻ từng vấn đề làm gì? Tâm trí liên tục bịa ra; nó là một lực rất bịa đặt. Bạn giải quyết vấn đề này, vấn đề kia nảy sinh. Bạn giải quyết vấn đề kia, vấn đề nọ phát sinh. Đó là kinh doanh tốt cho các nhà phân tâm, vì ông ta biết bạn không bao giờ được chữa khỏi. Bạn sẽ không được chữa khỏi từ tâm trí; ông ta chữa cho các vấn đề đặc biệt của bạn. Tâm trí bạn có đó, là nguồn gốc. Ông ta không bao giờ chặt rễ, ông ta chỉ cắt lá, nhiều nhất là chặt cành, nhưng chúng liên tục mọc ra mãi - rễ có đó.

Thiên là chặt tận rễ các vấn đề. Tôi nhắc lại: tâm trí là vấn đề duy nhất, và chừng nào bạn chưa đi ra ngoài tâm trí, bạn sẽ không bao giờ đi ra ngoài vấn đề. Chính điều kì lạ là ngay cả ngày nay, các nhà tâm lý phương Tây thậm chí vẫn chưa suy nghĩ về sự kiện là phương Đông đã tạo ra biết bao nhiêu người chứng ngộ. Không người nào trong số họ bận tâm về việc phân tích tâm trí... Hàng trăm phương pháp đã được tìm ra có thể giúp bạn siêu việt tâm trí, và một khi bạn ở ngoài tâm trí, mọi vấn đề của nó dường như chúng là vấn đề của ai đó khác. Bạn đạt tới trạng thái của người quan sát trên

núi, và mọi vấn đề này là ở trong thung lũng. Và chúng không có bất kì tác động gì lên bạn; bạn đã đi ra ngoài chúng.

Phương Tây vẫn còn hoàn toàn định tâm vào tâm trí. Ở phương Tây điều duy nhất họ đã nghĩ tới là vật chất và tâm trí. Và vật chất là thực tại còn tâm trí chỉ là sản phẩm phụ; bên ngoài tâm trí không có gì. Ở phương Đông vật chất là ảo vọng, tâm trí là sản phẩm phụ của mọi ảo vọng, phóng chiếu, mơ mộng của bạn. Thực tại của bạn ở bên ngoài vật chất và tâm trí, cả hai. Cho nên ở phương Đông chúng ta phân chia thực tại làm ba phần: vật chất, cái bên ngoài nhất; hồn, cái bên trong nhất; tâm trí ở giữa hai điều này. Vật chất có một thực tại tương đối; nó không là thực tuyệt đối, chỉ là thực tương đối. Tâm trí, tuyệt đối không thực, và hồn, thực tuyệt đối.

Đây là cách phân loại nhân loại khác toàn bộ. Ở phương Tây các phân loại là đơn giản: vật chất là thực, tâm trí chỉ là sản phẩm phụ, và không có gì bên ngoài tâm trí. Cho nên nhớ lấy, nếu bạn đang thiền, không có gì khác được cần. Nếu bạn không thiền, thế thì các trị liệu tâm lí này có thể có ích như bàn đạp cho thiền... Phương Tây đang bị khai thác bởi đủ mọi loại lừa dối bởi một lí do đơn giản rằng phương Tây đã không nhìn vào trong bản thân vấn đề thiền. Cho nên bất kì kẻ ngốc nào tới và nói bất kì điều gì, rồi tụ tập người đi theo vì họ không biết thiền là gì. Họ không tụng mật chú cũng không hi vọng bay lên... Những điều này không liên quan gì tới thiền. Thiền chỉ có một nghĩa, và đó là đi ra ngoài tâm trí và trở thành nhân chứng. Trong việc chứng kiến của bạn là phép màu - toàn bộ điều huyền bí của cuộc sống.⁵⁹

*Xin thầy nói đôi điều về khác biệt giữa câu hỏi tâm linh
“Tôi là ai?” và chấn thương tâm lý của “Tôi là ai?”*

Nó là sự khác biệt giữa bản ngã và cái ngã. Bản ngã là ý tưởng giả của bạn về bạn là ai; nó chỉ là bịa đặt của tâm trí. Nó là khái niệm do tâm trí của riêng bạn bịa ra, nhưng nó không có thực tại nào tương ứng với nó. Nó là hoàn toàn tốt khi có liên quan tới thế giới, vì ở đó bạn xử trí với các bản ngã khác. Khoảnh khắc bạn đi ra ngoài tâm trí, bạn đi ra ngoài bản ngã của bạn, và đột nhiên bạn nhận ra rằng bạn không phải là cái bạn bao giờ cũng nghĩ bản thân bạn là vậy - rằng thực tại của bạn là khác toàn bộ, rằng nó không bao gồm thân thể bạn hay tâm trí bạn, rằng thực ra bạn không có bất kì từ nào để diễn đạt nó. Nhưng nó vẫn không phải là thực tại tối thượng; nó chỉ là ở giữa, ở giữa thực tại tối thượng và tính giả tạo tối thượng. Nó tốt hơn cái giả, nhưng nó thấp hơn cái thực thực sự.

Bạn đang mang ý tưởng nào đó về tách biệt khỏi sự tồn tại. Tách biệt đó giữ bạn không sẵn có cho mọi phúc lành mà là quyền tập ám của bạn. Nếu bạn có thể bỏ những bức tường đó và mở bản thân bạn cho cái mệnh mệnh của thực tại, bạn sẽ biến mất như một thực thể tách biệt. Nhưng đây chỉ là một mặt. Mặt bên kia bạn sẽ xuất hiện như thực tại mệnh mệnh, bao la, vĩnh hằng - kinh nghiệm đại dương, cái là kinh nghiệm duy nhất về chứng ngộ hay giải thoát.

Bạn phải gạt bỏ bản ngã trước hết. Đó là chấn thương tâm lý, hay tốt hơn, thảm kịch tâm lý của bạn. Có những tôn giáo đã chấp nhận bản ngã giả là mục đích của tất cả, không có gì bên ngoài nó. Đó là tôn giáo của mọi người vô thần thuộc đủ mọi khuynh hướng khác nhau, của người cộng sản.

Hay người vô thần có thể không phải là người cộng sản, nhưng người vô thần dưới bất kì dạng nào đã dùng bản thân người đó tại bản ngã; đó là thực tại tối thượng của người đó. Người đó là người nghèo nhất thế giới. Mọi tôn giáo khác ngoại trừ chủ nghĩa vô thần... vì tôi coi chủ nghĩa vô thần cũng là một loại tôn giáo, một dạng tôn giáo thấp hơn các tôn giáo khác. Kì tô giáo, Do Thái giáo, Mô ha mét giáo, đi xa hơn một bước. Tất cả họ nhấn mạnh bỏ bản ngã và nhận ra thực tại đích thực của bạn, cái ngã thực của bạn. Nhưng có những tôn giáo như Thiên đi tới chính tận cùng của con đường. Họ không được thoả mãn chỉ bởi việc vứt bỏ bản ngã. Họ được thoả mãn chỉ khi không cái gì còn lại để vứt bỏ - ngay cả cái ngã cũng mất - khi ngôi nhà tuyệt đối trống rỗng, khi bạn có thể nói, “Tôi không hiện hữu.” Hư không này tạo ra không gian cho điều tối thượng nở hoa. Nó không tới từ bất kì đâu khác. Nó bao giờ cũng có đó, chỉ bị cản trở bởi đồ đạc cũ nát, bởi những thứ không cần thiết.

Khi bạn bỏ mọi thứ này đi và tính chủ thể của bạn trở thành trống rỗng - cũng như căn phòng trở thành trống rỗng khi bạn loại bỏ đi mọi thứ từ nó - trong trống rỗng này của tính chủ thể của bạn, hoa của kinh nghiệm tối thượng nở bung - bạn không còn nữa. Một cách tự nhiên, bạn không thể có khổ cũ, chấn thương và thảm kịch cũ. Bạn không thể có bất kì kết nối nào với quá khứ riêng của bạn; bạn đã đột ngột cắt bỏ bản thân bạn khỏi mọi cái bạn vẫn là vậy. Đột nhiên một lối mở mới, tươi tắn toàn bộ... theo một cách nào đó, bạn biến mất. Theo một cách nào đó, cái tinh túy đích thực của bạn có cơ hội đầu tiên để đi vào vinh quang trọn vẹn của nó, đi vào trong huy hoàng tuyệt đối của nó.

Đây là điều chứng ngộ là gì. Đó là quá trình phủ định: phủ bản ngã, tâm lí; phủ định cái ngã, tâm linh. Liên tục phủ

định cho tới khi không cái gì còn lại để phủ định nữa - và bùng nổ! Đột nhiên bạn đã về nhà, với khải lộ rằng bạn chưa bao giờ ra khỏi nhà bạn. Bạn bao giờ cũng ở đó, mắt bạn chỉ bị hội tụ vào các đối thể. Bây giờ mọi đối thể đó đã biến mất. Chỉ việc chứng kiến, nhận biết thuần khiết, còn lại. Việc chứng kiến này là kết thúc của mọi khổ và mọi địa ngục của bạn. Nó cũng là bắt đầu của công vàng - những cánh cửa được mở ra lần đầu tiên...

Mọi người đã quên sống hoàn toàn. Ai có thời gian? Mọi người đang tập dượt cho mọi người khác về cách hiện hữu - và không ai dường như thoả mãn, không bao giờ. Nếu người ta muốn sống, người ta phải học một điều, chấp nhận mọi thứ như chúng vậy, và chấp nhận bản thân bạn như bạn vậy. Bắt đầu sống đi. Đừng bắt đầu tập dượt cho cuộc sống lúc nào đó trong tương lai. Mọi khổ trên thế giới được tạo ra vì bạn đã hoàn toàn quên sống; bạn đã trở nên dính líu vào hoạt động mà không liên quan gì tới sống.

Khoảnh khắc bạn lấy một người đàn ông, bạn bắt đầu tập dượt cho anh ta trung thành. Sống trong khi anh ta trung thành đi - điều đó sẽ không nhiều hơn hai tuần; hai tuần là giới hạn của con người! Sống sâu sắc nhất có thể được đi - có lẽ việc sống và việc yêu sâu sắc của bạn có thể giúp cho anh ta vẫn còn trung thành ở tuần thứ ba nữa. Và đừng bao giờ phóng chiếu quá nhiều; ba tuần là đủ. Kinh nghiệm riêng của tôi là ở chỗ nếu bạn đã sống ba tuần yêu thương, tuần thứ tư sẽ đi theo. Nhưng bạn bắt đầu làm rối mọi thứ từ khoảnh khắc đầu. Trước khi bạn bắt đầu sống, tập dượt được cần tới; bạn làm hỏng thời gian này bằng việc tập dượt, và người đàn ông có thể đã yêu bạn trong ít nhất hai tuần trở thành bị chán trong vòng hai ngày.

Một người đàn bà không bao giờ lấy chồng. Và khi bà ấy chết, một người bạn hỏi, “Sao bà không bao giờ lấy chồng? Bà đẹp thế.” Bà ấy nói, “Cần gì? Khi có liên quan tới tập dượt, tôi tập cho con chó của tôi, và nó không bao giờ học! Hàng ngày tôi tập cho nó và nó vẫn về nhà muộn trong đêm. Tôi có một con vẹt nói cho tôi mọi điều một ông chồng được trông đợi sẽ nói. Vào buổi sáng nó nói, “Chào em yêu!” Tôi có một người phục vụ chúa ăn cắp vặt, nói dối liên tục. Tôi cần gì phải có một người chồng nữa? Mọi điều đã được đáp ứng rồi.” Chồng được cần cho những điều này sao?

Vợ được cần, không phải để có kinh nghiệm về thân thiết và yêu, mà để làm việc phô diễn cô ấy; chỉ để phô ra cho hàng xóm xung quanh và làm cho mọi người ghen tị rằng bạn có người đàn bà đẹp thế. Đeo vào cô ấy mọi thứ đồ trang sức và làm cho mọi người ghen tị về giàu có của bạn; bằng không, làm sao bạn sẽ phô ra cái giàu có của bạn? Vợ là tử trung hàng; cô ấy phô ra thành đạt của bạn, quyền lực của bạn. Một cách tự nhiên bạn phải tập dượt cho cô ấy cách trở thành có tính xã hội hơn, cách giúp cho bạn trong kinh doanh. Câu ngạn ngữ dường như hoàn hảo là đằng sau sự thành công của mọi đàn ông vĩ đại, có người đàn bà - theo nhiều nghĩa khác nhau. Đôi khi chỉ để thoát khỏi cô ấy, người ta trở nên dính líu điên rồ vào việc kiếm tiền.

Khi Henry Ford được hỏi, “Sao ông liên tục kiếm tiền và kiếm tiền mãi thế, khi mà ông đã kiếm nhiều thế rồi? Đó là lúc tận hưởng và thanh thoi chứ.” Ông ta nói, “Đó không phải là lí do cho việc kiếm tiền. Tôi tham dự vào việc kiếm tiền trước hết là để thoát khỏi vợ tôi, và thứ hai là, tôi trở nên quan tâm tới việc liệu tôi có thể kiếm được nhiều hơn hay cô ấy có thể tiêu nhiều hơn.” Cạnh tranh, cạnh tranh cả đời! Mọi

người bị tham gia vào những vở kịch kì lạ. Rất ít người sống một cách đích thực - họ chỉ diễn kịch.

Một người đang ngồi trong rạp chiếu phim, và cô vợ liên tục nhắc anh ta cách thức nhân vật chính đang bày tỏ tình yêu của mình sâu sắc thế cho vợ mình. Cuối cùng, người chồng nói, “Thôi mọi điều vô nghĩa này đi! Em không biết anh ta đã được trả bao nhiêu tiền cho điều đó! Và hơn nữa nó chỉ là diễn kịch; nó không phải là thực tại. Anh chắc chắn nói anh ta là diễn viên cừ.”

Người vợ nói, “Có lẽ anh không nhận biết rằng trong cuộc sống thực tế họ cũng là vợ và chồng.”

Anh ta nói, ‘Trời! Nếu điều đó mà đúng, thế thì anh ta là một nghệ sĩ vĩ đại nhất anh đã từng được thấy; bằng không, thậm chí trên sân khấu việc bày tỏ nhiều tình yêu thế cho vợ riêng của mình đơn giản nằm ngoài năng lực con người. Anh ta gần như là thiên tài khi có liên quan tới diễn kịch.’”

... Bạn ở đây để sống. Bạn ở đây để múa. Bạn ở đây để trải nghiệm sống. Những người khác đang làm điều đó cho bạn. Thay mặt bạn mọi người đang yêu, mọi người đang chơi, mọi người đang làm đủ mọi điều. Và cái gì còn lại cho bạn? - chỉ xem. Chết sẽ không có khả năng lấy đi nhiều thứ từ bạn - chỉ cái ti vi của bạn thôi, vì bạn không có cái gì khác. Đây là bản ngã giả, cái đã tạo ra hình mẫu sống giả và phong cách sống giả.

Bỏ mọi thứ giả đi. Là đích thực và thực vào; đó là bước thứ nhất. Và một khi bạn là đích thực và thực, bạn sẽ thấy nó

đẹp làm sao. Và điều đó sẽ tạo ra khao khát để đi ra ngoài, trong tìm kiếm chân lí tối thượng, phát biểu chung cuộc và kinh nghiệm chung cuộc, bên ngoài mà không cái gì khác tồn tại.

Mọi người gần như phát rồ - việc lau dọn vô cùng là được cần - và phần lớn sự điên rồ của họ là vì cuộc sống giả của họ; nó không thoả mãn. Thức ăn giả không thể là chất nuôi dưỡng được, nước giả không thể làm dịu cơn khát của bạn, và bản ngã giả không thể cho bạn cuộc sống thực. Đó là số học đơn giản.⁶⁰

Trong tạp chí Newsweek tôi đọc được một chuyện tiểu lâm bên trong một bài báo về cái gọi là trị liệu chữa nhanh. Một người trung tuần đã là nỗi thất vọng của gia đình mình trong nhiều năm vì thói quen xé giấy thành mảnh vụn và rắc rải rác khắp mặt đất ở mọi nơi anh ta đi qua. Gia đình lôi anh ta tới những chuyên gia nổi tiếng theo Freud, Jung và Aldler, với chi phí rất lớn nhưng kết quả toàn thất vọng. Việc cố chiếu ánh sáng vào vực thăm tằm tối của vô thức của anh ta, nơi thói quen phải cư ngụ ở đó, đã thất bại.

Cuối cùng họ hàng anh ta đưa anh ta tới một nhà trị liệu tâm lí mới không tiếng tăm nhưng canh tân. Nhà ảo thuật này đi vài bước cùng bệnh nhân mới lên và xuống văn phòng của mình, thì thào cái gì đó vào tai anh ta. Thế rồi ông ta tuyên bố cho cả gia đình bị ngạc nhiên, “Các vị có thể đưa anh ta về nhà được rồi; anh ta đã khỏi.”

Một năm sau thói quen này không trở lại và gia đình rất biết ơn đã đến hỏi vị bác sĩ rằng ông ấy đã nói gì với bệnh nhân của mình. Ông ta, nhún vai, nói, “Đừng xé giấy.” Xin thầy bình luận.

Bí mật của cuộc sống là rất đơn giản, nhưng tâm trí cố làm cho chúng phức tạp lên. Tâm trí thích phức tạp, vì lí do đơn giản là tâm trí được cần tới chỉ nếu cái gì đó là phức tạp. Nếu không có gì phức tạp, chính sự cần thiết cho sự tồn tại của tâm trí biến mất. Tâm trí không muốn buông bỏ quyền làm chủ của nó trên bạn. Nó chỉ là kẻ hầu nhưng nó đã xoay xở để trở thành người chủ, và mọi sự đã trở thành lộn ngược trong cuộc sống của bạn.

Chuyện cười này đơn giản chỉ ra chính một sự kiện rất hiển nhiên. Người này xé vụn giấy và rắc chúng khắp nơi; một cách tự nhiên mọi người nghĩ cái gì đó đã đi sai: anh ta cần được phân tâm, anh ta cần một người vĩ đại nào đó, người hiểu cách thức của tâm trí để cho anh ta có thể được điều chỉnh lại. Không ai thậm chí bận tâm tới việc bảo anh ta “Đừng làm việc này.”

Hiển nhiên rằng người này đã bị mất trí, cho nên họ tới các chuyên gia theo Freud, các chuyên gia theo Adler, các chuyên gia theo Jung, tới các nhà phân tâm lớn. Và mọi nhà phân tâm này phải làm việc vất vả, hàng giờ, hàng năm, phân tích giấc mơ của người này để tìm ra tại sao người này xé vụn giấy và vứt rải rác khắp nơi. Nhưng không ai thành công. Như một phương kế cuối cùng họ đưa anh ta tới một nhà ảo thuật, và người này đã chữa khỏi cho anh ta.

Nhưng tờ *Newsweek* là một tạp chí hợm hĩnh, cho nên chuyện cười này không đầy đủ. Đó là lí do tại sao bạn không thấy cái gì là lớn lao về chuyện cười này.

Nhà ảo thuật này đã bước lên bước xuống cầu thang và thề rồi thì thảo vào tai người này, “Anh đừng việc xé giấy lại đi; bằng không, tôi sẽ đá anh ngã lăn lông lốc xuống từ trên đỉnh.” Và người này là người khỏe mạnh. “Cho nên lưu ý, vì tôi không tin vào phân tâm học hay bất kì cái gì, tôi đơn giản tin vào việc đá. Và tôi đá mọi người từ chỗ này. Thề là họ ngã lăn lông lốc hàng trăm bậc xuống đường. Bây giờ anh có thể về nhà; chỉ nhớ rằng tôi có một thủ đoạn duy nhất. Khi bất kì người ốm nào về tâm trí được đem tới tôi, tôi chữa cho người đó. Đó là lí do tại sao tôi đã bước lên xuống cùng anh qua những bậc thang này, để chỉ ra cho anh cái gì được ngụ ý khi tôi đá anh. Cho nên bây giờ về nhà và nhớ lấy điều đó. Lần sau tôi sẽ không nói gì nữa đâu, tôi sẽ chỉ đơn giản làm điều đó.” Và người này đã hiểu điều đó; bất kì ai cũng sẽ hiểu điều đó.

Họ đã cắt bỏ đi phần đó của chuyện cười này và đã phá mất cái hay của nó. Người kia phải đã tận hưởng một thứ trò trẻ con, xé vụn giấy ra thành từng mảnh và vút lung tung khắp chốn. Và điều đó trở thành sự thích thú vì mọi người bị bối rối. Đó đơn giản chỉ là hiện tượng trẻ con. Người này bị phát triển chậm; người này không cần bất kì nhà phân tâm nào. Người này cần một cú đá mạnh - đó là ngôn ngữ mà người đó hiểu ngay lập tức.

Theo nhiều cách chúng ta liên tục nghĩ mãi về những điều đơn giản theo cách phức tạp. Vấn đề của chúng ta gần như rất đơn giản, nhưng tâm trí làm bạn lẫn lộn. Và có những

người khai thác bạn. Họ làm cho vấn đề của bạn thậm chí phức tạp hơn.

Có lần một cậu bé được đưa tới tôi. Nó phải mười sáu hay mười bảy tuổi rồi, và gia đình nó bối rối, bị làm phiền, mặc dầu không có nhu cầu cho bất kì ai phải thấy phiền. Đứa bé này liên tục nói rằng hai con ruồi đã chui vào bụng nó, và chúng liên tục bay vòng vo trong thân thể nó - bây giờ chúng ở trong đầu, bây giờ chúng xuống tay.

Nó được đưa tới bác sĩ, bác sĩ điều trị, và họ nói, “Đây không phải là bệnh.” Nó được chiếu tia X, và không có con ruồi hay cái gì hết. Họ cố nói, “Cháu không có con ruồi nào.”

Nhưng đứa bé nói, “Làm sao cháu có thể tin vào các bác được? Chúng bay vòng vo khắp bên trong thân thể cháu. Cháu nên tin vào kinh nghiệm của mình hay sự giải thích của các bác?”

Ngẫu nhiên ai đó gợi ý với bố mẹ nó về tôi, cho nên họ đem cậu bé tới. Tôi nghe toàn thể câu chuyện. Cậu bé trong có vẻ rất miễn cưỡng, bướng bỉnh, vì nó đã mệt mỏi với bác sĩ này, bác sĩ nọ, và họ tất cả nói, “Không có ruồi.”

Tôi nói, “Các bác đem nó tới đúng người rồi. Tôi có thể thấy mấy con ruồi này. Cậu bé đáng thương đang đau đớn đây, thế mà các bác liên tục bảo nó rằng nó ngu.” Cậu bé thành thoi. Tôi được ưa thích - vì lần đầu tiên một người đã chấp nhận ý tưởng của nó về ruồi.

Tôi nói, “Tôi biết cách chúng đã chui vào. Nó phải vừa ngủ vừa há mồm.” Cậu bé nói, “Vâng đúng a,”

Tôi nói, “Việc này đơn giản thế. Khi cháu ngủ há mồm, bất kì cái gì cũng có thể vào được. Cháu may mà chỉ có ruồi đã vào. Bác đã thấy những người... chuột cũng chui vào nữa...”

Nó nói, “Ôi trời, cả chuột nữa sao?”

Tôi nói, “Mà không chỉ có chuột đâu, sau chuột còn cả mèo nữa.”

Nó nói, “Những người đấy phải bị rắc rối lắm.”

Tôi nói, ‘Họ quả vậy đấy. Cháu chưa là cái gì, trường hợp của cháu rất đơn giản - chỉ có hai con ruồi thôi. Cháu nằm xuống đây, và bác sẽ lấy chúng ra.’

Nó nói, “Bác là người đầu tiên biểu lộ hiểu biết cho một đứa bé đáng thương. Không ai chịu nghe lời cháu. Cháu khẳng khẳng nói rằng chúng nó có đấy. Cháu chỉ chỗ chúng... chúng ở đây này, bây giờ chúng đã bay sang đây... và tất cả họ cười, và họ làm cháu có vẻ ngu.”

Tôi nói, “Tất cả họ là ngu tuốt. Họ có bắt gặp những trường hợp như vậy đâu, nhưng đây là tri thức chuyên gia đặc biệt của bác. Bác chỉ giải quyết cho những người ngủ há mồm thôi.”

Nó nói, “Cháu biết là bác hiểu, vì ngay lập tức bác nhận ra rằng chúng có đó - đích xác nơi chúng ở đấy.”

Tôi bảo với bố mẹ nói ở ngoài nhà và để nó mười lăm phút với tôi. Tôi bảo nó nằm ra. Tôi bịt mắt nó và bảo nó há mồm ra.

Nhưng nó nói, “Nếu nhiều ruồi nữa lại bay vào...?”

Tôi nói, “Cháu yên tâm đi: đây là phòng có điều hoà, và không có ruồi. Cháu chỉ nằm ra há mồm và bác sẽ cố và thuyết phục mấy con ruồi đó bay ra.”

Tôi bỏ nó đó và chạy quanh nhà bằng cách nào đó bắt hai con ruồi - lần đầu tiên, vì tôi chưa bao giờ làm điều đó. Nhưng đầu sao, tôi cũng xoay xở được, và tôi nhốt hai con ruồi vào chiếc lọ nhỏ. Và trong khi tôi để chiếc lọ ở gần mồm nó, tôi tháo chiếc khăn bịt mắt nó ra và nói, “Nhìn đây!”

Nó nói, “Hai con ruồi bé thế này... nhưng chúng gây ra rồi lung tung làm sao! Cả đời cháu bị tiêu ma. Bây giờ bác có thể cho cháu những con ruồi này được không?”

Tôi nói, “Có chứ, bác cho cháu đấy.” tôi đóng nắp lọ lại và đưa cho nó.

Tôi hỏi nó, “Cháu định làm gì?”

Nó nói, “Cháu định đi tới mọi bác sĩ và bác sĩ trị liệu, những người đã từng ăn tiền mà không làm gì và chỉ bảo cháu, ‘Không có ruồi.’ Bất kì ai đã bảo cháu điều đó... Cháu sẽ chỉ cho họ rằng đây là những con ruồi ấy đấy.”

Nó đã được chữa khỏi. Tâm trí nó mới chỉ bị mắc kẹt với một ý tưởng. Nhưng nếu bạn tới nhà phân tâm, ông ấy sẽ tạo ra cả quả núi từ đồng đất chuột đào - bao nhiêu là lí thuyết, giải thích... và phải mất nhiều năm vấn đề vẫn liên tục còn đây, vì vấn đề vẫn chưa được đụng tới. Ông ấy đã triết lí về nó và ông ấy thử triết lí của mình lên bệnh nhân đáng thương này.

Nhưng phần lớn bệnh của tâm trí - và bảy mươi phần trăm bệnh là của tâm trí - có thể được chữa khỏi dễ dàng.

Điều cơ bản nhất là chấp nhận: không phủ nhận, vì việc phủ nhận của bạn là chống lại tự hào của người này. Bạn càng phủ nhận, người đó càng khẳng định hơn: đó là logic đơn giản. Bạn đang phủ định hiểu biết của người đó, bạn đang phủ định việc cảm của người đó, bạn đang phủ định tính người của người đó, nhân phẩm của người đó. Bạn đang nói, “Anh chẳng biết cái quái gì cả” - về thân thể riêng của người đó!

Bước đầu tiên là chấp nhận: “Anh đúng rồi. Những người đã phủ định anh là sai.” Và ngay lập tức một nửa nền tảng được khôi phục. Bây giờ có mối quan hệ thông cảm với người này. Những người bị bệnh tâm trí cần sự thông cảm; họ cần sự chấp thuận, không phải là phủ nhận. Họ không muốn bạn thu họ về người điên, người không lành mạnh. Cho họ sự thông cảm, cho họ sự hiểu biết, yêu mến họ đi.

Để họ tới gần bạn và thế rồi tìm ra cách thức đơn giản. Dừng đi vòng vo với kinh sách của trường phái Freud - chúng gần như là kinh sách thiêng liêng, và thư mục về phân tâm học liên tục tăng lên mãi; liên tục trở nên ngày càng lớn hơn. Và bạn bắt đầu thử mọi ý tưởng đó lên con người đáng thương kia, mà người đó không có gì mấy.

Hiểu biết riêng của tôi là ở chỗ mọi người cần tình yêu, và mọi người cũng cần yêu. Mọi người cần tình bằng hữu, tình thân thiện, sự thông cảm – và mọi người muốn đem cho nó nữa.

Tôi nhớ lại: chuyện xảy ra khi George Bernard Shaw đã gần tám mươi tuổi. Bác sĩ của ông ấy gần chín mươi tuổi – bác sĩ điều trị của riêng ông ấy – và cả hai là những người bạn lớn.

Một lần vào giữa đêm Bernard Shaw cảm thấy bị đau tim đột ngột, và ông ấy trở nên sợ hãi: có lẽ đó là cơn đau tim. Ông ấy gọi điện tới bác sĩ và nói, “Ông lại đây ngay lập tức vì tôi có thể không còn trông thấy mặt trời mọc lần nữa.”

Ông bác sĩ nói, “Đợi chút đi, tôi tới đây, đừng lo nghĩ.” Ông bác sĩ tới. Ông ấy phải leo ba tầng cầu thang – một ông già chín mươi tuổi mang túi đồ của mình, vã mồ hôi hột.

Ông ấy tới và vớt cái túi xuống sàn và ngồi trong ghế nhắm nghiền mắt lại. Bernard Shaw hỏi, “Có chuyện gì vậy?” Ông bác sĩ đặt tay mình lên tim, và Bernard Shaw nói, “Lạy Chúa, bác bị đau tim rồi!” Và ông ấy có thể thấy... một ông già chín mươi tuổi, leo ba tầng cầu thang, vào giữa đêm, và ông ấy vã mồ hôi hột.

Bernard Shaw đứng dậy, bắt đầu phe phẩy quạt, lau mặt cho ông ấy bằng nước lạnh, rót ít rượu cho ông ấy uống vì đêm thật lạnh, và thử đủ mọi cách... đắp chăn cho ông ấy và quên hoàn toàn đau tim của mình, vì điều đó mà ông bác sĩ này được mời tới.

Sau nửa giờ ông bác sĩ cảm thấy khá hơn và ông ấy nói, “Bây giờ, tôi đỡ rồi. Đây là cơn đau tim lớn. Điều này xảy ra lần thứ ba và tôi liên tục nghĩ đây là lần cuối, nhưng bác đã giúp tôi vô cùng. Bây giờ cho tôi phí chữa bệnh.”

Bernard Shaw nói, “Phí của bác sao? - mà tôi, đã chạy lăng xăng đem đủ mọi thứ đến để phục vụ bác. Bác đáng phải trả phí cho tôi mới phải chứ?”

Ông bác sĩ nói, “Vô nghĩa. Đây tất cả chỉ là diễn thôi. Tôi làm điều đó với mọi bệnh nhân tim - và bao giờ cũng có tác dụng. Họ quên mất đau tim của họ và họ bắt đầu chăm sóc tôi - một ông già chín mươi tuổi. Bác cứ trả phí cho tôi đi.

Nửa đêm đã qua và tôi phải về nhà đây” - và ông ấy nhận tiền phí.

Và Bernard Shaw nói, “Đây là cái gì đó. Tôi thường nghĩ rằng tôi là người kể chuyện cười, nhưng ông bác sĩ này mới là người kể chuyện cười thực hành. Ông ấy thực sự đã chữa cho tôi.” Ông ấy thử tim mình, nó hoàn toàn ổn thoả. Ông ấy đã hoàn toàn quên mất nó. Đây chỉ là một cái đau nhỏ mà tâm trí ông ấy đã nhân lên nhiều lần... nỗi sợ đau tim của ông ấy, ý tưởng về đau tim, ý tưởng về chết trở nên được khuếch đại lên.

Nhưng ông bác sĩ này thực sự tốt. Ông ấy đã làm cho Bernard Shaw đứng dậy, làm mọi phục vụ, đã uống ngon lành và cuối cùng đã nhận tiền phí và bước xuống cầu thang. Còn Bernard Shaw đơn giản nhìn theo ngơ ngác hoàn toàn. “Người này nói rằng ông ấy đã làm điều đó với mọi ca đau tim, và ông ấy bao giờ cũng thành công. Chỉ vì tuổi già của ông ấy mà ông ấy xoay xở giỏi thế. Bất kì ai sẽ quên mất... Bất kì bác sĩ khác nào sẽ bắt đầu làm cho nó thành hiện tượng phức tạp, nào tiêm, nào thuốc, nào nghỉ ngơi, hay thay đổi khí hậu, hay y tá chăm nom hai mươi tư tiếng. Nhưng người này đã làm điều đó một cách nhanh nhẹn, chóng vánh, không phức tạp gì.”

Tôi đã thấy đủ mọi ca liên quan tới tâm trí. Mọi điều họ cần là cách tiếp cận rất thông cảm, thân thiện, yêu thương, và trong mọi trường hợp là cách trị liệu duy nhất - vì bất kì điều gì đã được làm cho người này là bình thường, thông thường và dần dần bệnh nhân này bắt đầu cảm thấy rằng mình đã thành công trong việc làm thất bại mọi loại bác sĩ - đối trị, vi lượng, tự nhiên, ayurvedic, châm cứu, bấm huyệt - đủ mọi loại người, vậy mà không ai có thể chữa được cho người đó.

Người đó bắt đầu có một bản ngã nào đó về nó, rằng bệnh của mình là một cái gì đó rất đặc biệt. Người đó muốn điều đó được chấp nhận như điều đặc biệt. Đây là cái thay thế.

Điều này phải được hiểu: mọi người muốn là đặc biệt, phi thường - là nhạc sĩ lớn, vũ công lớn, nhà thơ lớn - nhưng mọi người không thể xoay xở được điều đó. Cần kỉ luật rất lâu dài, gian khó để trở thành nhạc sĩ lớn...

Mọi người dường như bị đóng. Tâm của mọi người không có cửa sổ mở. Và cánh cửa của mọi người không mở để đón khách. Toàn thể tình huống này tạo ra những điều kì lạ. Nhu cầu thực của tâm trí con người không được đáp ứng; nó bắt đầu hành xử một cách kì lạ.

Có lẽ đó là lí do duy nhất cho người kia xé vụn giấy và vút lung tung đây đó - chỉ để làm cho mọi người được biết rằng, “Tôi ở đây, và tôi khác với mọi người khác. Tôi đang làm cái gì đó mà không ai khác làm.” Có lẽ anh ta đã không được chấp nhận, không được đón nhận, không được yêu. Và việc chữa mà người đó nhận được là tệ hơn là bệnh đó. Đó mới thực sự là bệnh - rằng không ai yêu người đó cả - và bây giờ nhà ảo thuật cho người đó cách chữa: “Nếu anh làm điều đó lần nữa, tôi sẽ cho anh cái đá tới mức anh sẽ ngã lăn lông lốc xuống hàng trăm bậc thang này, và đến cuối cùng anh có thể chỉ thành từng mảnh trên đường.” Nhưng người đó đã chấm dứt việc làm đó - điều đó chứng tỏ rằng thay vì được yêu, người đó được thêm sợ hơn. Sợ cũng có thể làm thay đổi hành vi của bạn, nhưng nó không làm thay đổi cho tốt hơn, nó làm thay đổi cho tồi đi. Và trong khi yêu sẵn có - và chẳng tốn kém gì - sao không dùng nó?

Tôi không thấy có trị liệu tâm lí nào khác hơn yêu. Nếu nhà trị liệu tâm lí có thể bày tỏ yêu của mình, bệnh sẽ biến mất không cần việc phân tích nào.

Mọi phân tích chỉ là nói nhảm. Bản thân nhà trị liệu tâm lí đang né tránh yêu. Ông ta đang né tránh nhìn bệnh nhân mặt đối mặt. Ông ta sợ nhận ra thực tại. Mọi nhà phân tâm theo trường phái Freud, là trường phái lớn nhất và quan trọng nhất, không ngồi trước bệnh nhân. Bệnh nhân nằm trên tràng kỉ, và sau tràng kỉ, nhà phân tâm ngồi. Bệnh nhân nói, khi nằm trên giường, không nói với ai cả, còn nhà phân tâm chỉ ngồi đó. Không đụng chạm con người - ông ta thậm chí không cầm tay bệnh nhân, ông ta không thể nhìn vào mắt của bệnh nhân.

Ở phương Đông không cái gì giống như phân tâm đã bao giờ xảy ra bởi lẽ đơn giản rằng có hàng nghìn thầy, sâu trong thiền, và bất kì ai tới họ..., chỉ tình yêu của họ, thông cảm của họ, cách họ nhìn vào mắt của bệnh nhân là đủ. Mọi người được chữa. Không phải là không có phân tâm... Ở phương Đông, điều đã xảy ra cho người bị thần kinh, cho người bị tâm thần, là ở chỗ họ được thay đổi tức khắc. Mọi điều họ cần là tình yêu mệnh mệnh không yêu cầu điều gì - từ một người của an bình và im lặng, chính sự hiện diện của người này là thuốc. Người đã thiền trong thời gian dài, trở thành một cội nguồn mệnh mệnh. Người đó toả ra cái gì đó không thấy được bằng mắt thường, nhưng tâm bắt được nó. Cái gì đó đạt tới sự hiện hữu bên trong nhất của bạn và làm thay đổi bạn.

Vấn đề đơn giản. Giải pháp là đơn giản. Chỉ có điều người ta phải thoát ra khỏi tâm trí để thấy tính đơn giản đó. Và thế thì bất kì cái gì được làm bởi một người trong im lặng,

trong an bình, trong vui vẻ, sẽ là thuốc, sẽ ban phát khỏe mạnh. Nó sẽ là lực chữa lành.⁶¹

Tâm lí của chư phật là gì? Điều đó có vẻ giống như khoa học chỉ dành cho những người đã chứng ngộ, người cần lôi kéo, thúc đẩy, quyến rũ, đánh hay hôn các đệ tử của mình vào đúng lúc, để cho họ không lung lay, không bị mắc kẹt hay rơi vào bẫy. Thầy có thể tiết lộ đôi điều từ phát hiện của thầy trong ba mươi năm qua không?

Câu hỏi bạn vừa hỏi về nền tảng là không thể trả lời được. Nhưng một vài chỉ dẫn, đôi điều hướng dẫn, chắc chắn có thể được làm thành sẵn có cho bạn - với chắc chắn tuyệt đối là bạn sẽ không có khả năng nắm được vấn đề. Nhưng đó không phải là vấn đề của tôi. Tôi sẽ cố gắng hết sức. Về phần bạn, nếu bạn có thể chỉ là tâm trí thụ động, im lặng, đơn giản lắng nghe dường như bạn đang lắng nghe âm thanh của chim, không diễn giải chúng, có lẽ một cánh cửa nào đó có thể mở ra cho bạn. Điều đó tất cả tùy thuộc vào bạn. Quá trình này không phải là rất khó. Nó chỉ là việc nghiệm cũ - chúng ta không thể đơn giản lắng nghe theo cách chúng ta nghe nhạc; chúng ta lập tức bắt đầu phản ứng, diễn giải, cố tìm ra nghĩa của nó. Chúng ta lạc trong tâm trí riêng của chúng ta và âm nhạc trôi qua.

Điều thứ nhất: tôi đã dùng thuật ngữ ‘tâm lí của chư phật’ không để ngụ ý nó có nghĩa gì. Con người của chúng ngộ đã đi ra ngoài tâm trí. Thực ra, tâm trí đã mờ nhạt đi

giống như giấc mơ mờ nhạt đi. Mọi tâm lí học ở phương Tây quan tâm tới việc hình dung ra sự vận hành của tâm trí, cách thức nó làm việc, tại sao đôi khi nó làm việc đúng và đôi khi nó làm việc sai. Họ đã chấp nhận một giả thuyết cơ bản mà không đúng: giả thuyết đó là ở chỗ bạn không là nhiều hơn tâm trí; bạn là một cấu trúc của thân thể-tâm trí. Một cách tự nhiên, sinh lí học nhìn vào thân thể bạn và sự vận hành của nó còn tâm lí học nhìn vào tâm trí bạn và sự vận hành của nó.

Điểm thứ nhất cần phải được lưu ý là về những người đã đi tới biết đến một không gian khác trong bản thân họ mà không thể bị chứa bởi tâm trí và không thể được xác định như một phần của sự vận hành của nó. Không gian im lặng đó không có ý nghĩ, không gợn sóng, là chỗ bắt đầu của tâm lí của chư phật.

Từ ‘psychology-tâm lí học’ hiện đang được dùng trên khắp thế giới là tuyệt đối sai, nhưng khi cái gì đó trở thành qui ước, chúng ta quên mất. Thậm chí chính từ ‘psychology-tâm lí học’ chỉ ra không phải cái gì đó về tâm trí mà là về hồn (psychic). Nghĩa gốc của tâm lí học là khoa học về hồn. Nó không phải là khoa học về tâm trí. Và nếu mọi người trung thực, họ nên đổi cái tên này đi, vì nó là cái tên sai và đưa mọi người theo con đường sai. Không tồn tại tâm lí học trong thế giới theo nghĩa của khoa học về hồn.

Bởi những lí do tùy tiện - chỉ để có khả năng hiểu - bạn bị chia thành ba phần. Nhưng nhớ, phân chia này chỉ là tùy tiện. Bạn là một đơn vị không phân chia được.

Thân thể là phần bên ngoài của bạn. Nó là một công cụ cực kì có giá trị mà sự tồn tại đã trao cho bạn. Bạn không bao giờ cảm ơn sự tồn tại về thân thể bạn. Bạn thậm chí không nhận biết về điều nó liên tục làm cái gì cho bạn, trong bảy

mười năm, tám mươi năm, tại một số nơi còn đến một trăm năm mươi năm - và trong vài vùng xa xôi hẻo lánh của Liên bang Xô viết, thậm chí lên tới một trăm tám mươi năm. Điều đó đưa tôi tới việc làm ra phát biểu rằng quan niệm thông thường là thân thể chết vào độ tuổi bảy mươi không phải là một thực tại mà chỉ là sự tưởng tượng đã trở thành quá phổ biến đến mức thân thể liên tục tuân theo nó.

Chuyện đã xảy ra: Trước khi Bernard Shaw đến tuổi chín mươi - bạn bè ông ấy phân vân lắm - ông ấy bắt đầu tìm một chỗ bên ngoài London, nơi ông ấy đã sống cả đời mình. Họ hỏi, “Vấn đề gì vậy? Ông có nhà đẹp, mọi tiện nghi; sao ông đi tìm chỗ mới để sống? Và theo một cách thức rất lạ đời - vài người coi ông đã lão suy rồi” ... vì ông ấy sẽ đi quanh các làng, không vào thị trấn mà vào nghĩa địa, và ông ấy sẽ đọc những điều đã được ghi trên bia đá của các nấm mồ. Chung cuộc ông ấy quyết định sống trong một làng nơi ông ấy đã tìm thấy một tấm bia mộ, trên đó đã được viết: “Người này đã chết rất yếu - ông ấy mới chỉ một trăm mười hai tuổi.”

Ông ấy nói với bạn bè mình, “Khi có liên quan đến tôi, đó là thời miên toàn thể giới: vì ý tưởng về bảy mươi tuổi đã được nhấn mạnh trong nhiều nghìn năm thế, thân thể con người đơn giản tuân theo nó. Nếu có một làng nơi một người chết lúc một trăm mười hai tuổi và dân làng coi người đó chết ‘rất yếu’, rằng đây không phải là thời điểm cho người đó chết...” George Bernard Shaw đã sống ở làng đó trong những năm cuối đời mình, và ông ấy đã sống trọn thế kỉ.

Tại Kashmir, phần bị Pakistan chiếm đóng, mọi người sống tới một trăm năm mươi tuổi không có vấn đề gì. Đây chỉ là vì ý tưởng về bảy mươi tuổi đã không đầu độc tâm trí họ. Ở Azerbaijan, ở Uzbekistan, góc xa xôi của Liên Xô, mọi

người sống ít nhất một trăm tám mươi tuổi, mà không chỉ có vài người sống như thế - hàng nghìn người đã đạt tới điểm đó và họ vẫn còn trẻ. Họ vẫn không về hưu, họ vẫn đang làm việc trên cánh đồng, trong vườn.

Tôi đã kể điều này cho một giáo sư của tôi - ông ấy không tin tôi. Ông ấy nói, “Tôi là giáo sư về triết học và tâm lí học, và tôi không thể đồng ý với ý tưởng của anh rằng toàn thể nhân loại đang chết vì ước định tâm lí.”

Tôi nói, “Tôi sẽ chỉ cho thầy xem.”

Ông ấy nói, “Anh ngụ ý gì?”

Tôi nói, “Đợi vài ngày đi, vì không biện luận nào sẽ chứng minh điều đó - thầy sẽ cần bằng chứng.”

Ông ấy sống cách xa khoa triết một dặm đường, trong khu kí túc xá đại học. Ông ấy hoàn toàn khoẻ mạnh; ông ấy thường đi bộ hàng ngày tới khoa và đi bộ về nhà. Một hôm tôi tới vợ ông ấy và bảo bà ấy, “Xin cô giúp cho một ân huệ. Sáng hôm sau khi Giáo sư S.S. Roy thức dậy, cô cứ, ‘Có chuyện gì vậy? Anh không ngủ ngon sao? Anh trông xanh xao thế, anh có bị sốt không?’”

Và ông ấy đơn giản từ chối nghe. “Em nói điều vô nghĩa gì vậy? Anh hoàn toàn ổn. Không sốt và anh đã ngủ ngon. Anh cảm thấy hoàn toàn khoẻ mạnh.” Tôi đã bảo vợ ông ấy ghi đích xác điều ông ấy nói, vào một mẫu giấy, rồi sau đó tôi sẽ thu lại những mẫu viết đó.

Tôi bảo người làm vườn nhà ông ấy, “Khi ông ấy bước ra bác đơn giản nói, ‘Có chuyện gì xảy ra với ông thế? Ông trông ốm thế.’ Và nhớ ghi lại điều ông ấy nói.” Và với người

làm vườn ông ấy nói, “Hình như là tôi đã không ngủ ngon trong đêm.”

Sau nhà ông ấy là trạm bưu điện, nơi ông ấy phải đi qua. Nhân viên bưu điện là bạn ông ấy, và tôi bảo nhân viên bưu điện này, “Ông làm điều này...”

Ông ấy nói, “Nhưng ông đang định làm gì vậy?”

Tôi nói, “Đây là tranh luận giữa tôi và Giáo sư S.S. Roy, và tôi đang định chứng minh cái gì đó cho ông ấy. Tôi sẽ kể cho ông sau về toàn thể câu chuyện. Ông chỉ làm một điều: khi Giáo sư Roy đi qua bưu điện, ông bước ra. Ông chỉ giữ ông ấy lại và bảo ông ấy, ‘Ông lão đạo đức, đừng tới trường đại học hôm nay. Tôi sẽ báo cho ông hiệu phó rằng ông không được khoẻ mạnh.’”

Và vị giáo sư này nói, “Tôi cũng nghĩ là không đi nữa. Chắc chắn cái gì đó dường như sai với thân thể tôi.”

Cuối cùng tôi phải thuyết phục người gác cổng làm công nhật cho khoa triết, vì ông ấy hay ngồi ngay trước khoa. Rất khó thuyết phục ông ấy, nhưng ông ấy biết rằng Giáo sư S.S. Roy yêu mến tôi lắm, tôi không thể ngụ ý làm hại ông ấy được. Tôi bảo ông này, “Lúc ông ấy tới, ông đơn giản bật dậy - giữ ông ấy lại. Cho dù ông ấy cưỡng lại, đừng bận tâm; làm cho ông ấy nằm ra trên ghế dài và bảo ông ấy, ‘Đây không phải là lúc để ông đi bộ cả dặm đường, ông tuyệt đối ốm.’”

Ông này nói, “Nhưng tôi chỉ là người làm công nhật, người nghèo khó...”

Tôi nói, “Ông đừng lo. Với điều đó tôi đảm bảo rằng ông sẽ không bị phiền phức gì đâu. Chỉ nhớ viết ra điều ông ấy nói, và nhớ cả liệu ông ấy có cưỡng lại hay không.”

Ông ấy đã không cưỡng lại. Ông ấy đơn giản tuân theo ý kiến của người làm công nhật này, nằm ra trên ghế dài và bảo người làm công nhật, “Liệu ông có thể gọi chiếc xe của khoa tới và bảo lái xe đưa tôi về nhà được không... vì tôi nghĩ rằng tôi không thể xoay xở bước bộ một dặm đường nữa về nhà được. Tôi hoàn toàn ốm mất rồi.”

Thế rồi tôi thu thập tất cả mẫu giấy ghi lại những lời nói đó. Ông S.S. Roy đang nằm trên tràng kỉ giống như tràng kỉ mà nhà phân tâm vẫn dùng cho bệnh nhân, có vẻ như ông ấy đã bị ốm đến hàng tháng rồi. Thậm chí tiếng nói ông ấy cũng chỉ ra rằng ông ấy chỉ có thể thì thào được thôi. Tôi bảo ông ấy, “Thầy chắc chắn là rất ốm rồi, nhưng thầy xoay xở thế nào mà chỉ trong một đêm ốm đến mức thầy có vẻ đã bị ốm hàng tháng thế? Mới đêm hôm qua khi tôi rời thầy, thầy vẫn hoàn toàn ổn?”

Ông ấy nói, “Tôi cũng phân vân.”

Tôi nói, “Không cần phải phân vân - thầy đọc những tờ giấy ghi chép này.”

Đọc những tờ giấy ghi lại đó – từ người vợ cho tới người làm công nhật - ông ấy đột nhiên trở nên hoàn toàn ổn. Ông ấy nói, “Anh thật là một tay mà tốt hơn hết là đừng có đi vào biện luận với anh! Anh có thể đã giết chết tôi. Tôi đã nghĩ đến việc làm di chúc rồi.”

Tôi nói, “Đây là câu trả lời cho điều tôi đã nói với thầy vài ngày trước đây - rằng thân thể tuân theo những ý tưởng tâm trí có được.”

Bảy mươi tuổi đã trở thành điểm cố định, gần như trên khắp thế giới. Nhưng nó không phải là chân lí của thân thể. Đây là việc tâm trí làm biến chất thân thể. Và khá kì lạ, mọi

tôn giáo chống lại thân thể - và thân thể là cuộc sống của bạn, thân thể là môi giao cảm của bạn với sự tồn tại.

Chính thân thể thờ, chính thân thể giữ bạn sống động, chính thân thể làm ra hầu hết các phép màu. Bạn có ý tưởng nào về cách biến đổi một lát bánh mì thành máu rồi sắp xếp nó thành các thành tố khác nhau và gửi những thành tố này tới nơi chúng được cần không? Bộ não bạn cần bao nhiêu ô xi - bạn có ý tưởng nào không? Chỉ trong sáu phút, nếu não bạn không được cung cấp ô xi, bạn sẽ rơi vào cơn mê. Trong một thời gian dài thể thân thể tiếp tục cung cấp đích xác khối lượng ô xi cho não bạn.

Làm thế nào bạn giải thích được quá trình thờ? Chắc chắn *bạn* không thờ, chính thân thể liên tục thờ. Nếu như *bạn* thờ, bạn đã không ở đây rồi. Có biết bao nhiêu lo nghĩ thế, bạn có thể đã quên mất việc thờ, và đặc biệt là trong đêm - hoặc là bạn có thể thờ hoặc bạn có thể ngủ. Và nó không phải là quá trình đơn giản, vì không khí thân thể lấy vào bao gồm nhiều yếu tố nguy hiểm cho bạn. Nó phân loại ra chỉ những thứ nuôi dưỡng cho sự sống và thờ ra mọi cái nguy hiểm cho bạn, đặc biệt là các bô níc.

Trí huệ của thân thể đã không được bất kì tôn giáo nào trên thế giới ca ngợi. Người trí huệ nhất của bạn không trí huệ hơn thân thể bạn. Vận hành của nó hoàn hảo thế - hiểu biết của nó đã được giữ hoàn toàn ở ngoài kiểm soát của bạn vì kiểm soát của bạn có thể có tính phá hủy.

Cho nên phần đầu của cuộc sống của bạn và con người bạn là thân thể bạn. Thân thể là thực, đích thực, chân thành. Không có cách nào làm biến chất nó, mặc dầu mọi tôn giáo đã từng cố làm biến chất nó. Họ dạy bạn nhịn ăn, điều chống lại tự nhiên và chống lại nhu cầu của thân thể; và người có

thể nhịn ăn lâu hơn trở thành thánh nhân lớn. Tôi sẽ gọi người đó là kẻ ngu vĩ đại nhất, người đã bị chi phối bởi ngu xuẩn của đám đông. Các tôn giáo đã từng dạy bạn là vô dục, không có hiểu biết về cơ chế của thân thể. Bạn ăn thức ăn, bạn uống nước, bạn thở ô xi. Như máu được tạo ra trong bạn, năng lượng dục cũng được tạo ra - nó ở bên ngoài bạn. Đã không có người vô dục nào trên toàn thế giới. Và tôi thách mọi tôn giáo, những người giả vờ rằng sư của họ là vô dục, đưa họ đi khám với các nhà khoa học. Họ sẽ thấy rằng các sư có cùng những tuyến và có cùng năng lượng như bất kì ai khác.

Vô dục là tội - nó tạo ra suy đồi - cũng như nhịn ăn là tội. Ăn quá nhiều là tội; không ăn đủ cũng là tội. Nếu bạn lắng nghe thân thể và đơn giản tuân theo thân thể, bạn không cần các Phật Gautam phải dạy bạn, hay các Mahavira, hay các Jesus Christ phải dạy bạn điều bạn phải làm với thân thể. Thân thể có chương trình sẵn có, và chương trình sẵn có đó, bạn không thể thay đổi được. Bạn có thể làm suy đồi nó...

Cho nên tôi dạy bạn, trước hết, kính trọng sâu sắc, yêu và biết ơn thân thể bạn. Điều đó sẽ là nền tảng của tâm lí của chư phật, của tâm lí của người đã thức tỉnh.

Điều thứ hai sau thân thể là tâm trí bạn. Tâm trí đơn giản là hư cấu. Nó đã được dùng, thực ra được dùng quá nhiều, bởi đủ mọi loại kẻ ăn bám. Đây là những người sẽ dạy cho bạn chống lại thân thể và ủng hộ tâm trí. Có một cơ chế được gọi là não. Não là một phần của thân thể, nhưng não không có chương trình dựng sẵn. Tự nhiên từ bi thể - để não bạn không chương trình có sẵn nào ngu ý sự tồn tại đang trao cho bạn tự do. Bất kì điều gì bạn muốn làm về não của bạn, bạn có thể làm được. Nhưng điều là từ bi về phần tự nhiên, bị

các tu sĩ, các chính khách, cái gọi là những con người vĩ đại khai thác. Họ tìm thấy cơ hội lớn để nhồi nhét vào tâm trí với đủ mọi loại vô nghĩa.

Tâm trí là phiến đá sạch - bất kì cái gì bạn viết lên tâm trí trở thành thượng đế học của bạn, tôn giáo của bạn, ý thức hệ chính trị của bạn. Và mọi bố mẹ, mọi xã hội tinh tảo thế không để tâm trí bạn trong bàn tay riêng của bạn, họ lập tức bắt đầu viết *Koran* linh thiêng, *Kinh thánh* linh thiêng, *Bhagavadgita* - và đến lúc họ có thể gọi bạn là người lớn, có khả năng tham dự vào các vấn đề của thế giới, bạn không còn là bản thân bạn nữa.

Điều này tinh ranh, tội phạm đến mức tôi lấy làm ngạc nhiên rằng không ai đã chỉ nó ra. Không bố mẹ nào có quyền buộc đứa con phải là người Cơ đốc giáo hay Hindu giáo hay Jaina giáo. Con trẻ được sinh ra thông qua bạn nhưng chúng không thuộc về bạn. Bạn không thể là người sở hữu sinh linh sống được. Bạn có thể yêu mến chúng, và nếu bạn thực sự yêu mến chúng, bạn sẽ cho chúng tự do để trưởng thành theo bản tính riêng của chúng, không có bất kì thuyết phục nào, không có bất kì trừng phạt nào, không có bất kì nỗ lực nào bởi bất kì ai. Não là hoàn toàn đúng - nó là tự do được tự nhiên trao cho bạn, một không gian để trưởng thành. Nhưng xã hội, trước khi bạn có thể trưởng thành tới không gian đó, đã nhồi nhét vào nó với đủ mọi thứ vô nghĩa.

Có một người tôi biết, Giáo sư Rungar - ông ấy sống ở đạo tràng của Mahatma Gandhi. Nó không mấy là đạo tràng, chỉ vài bà goá và vài người lập dị, và không quá hai mươi người. Nhưng thức ăn tự do, quần áo tự do, chỗ ở tự do và mọi điều họ phải làm vài thứ ngu xuẩn. Họ gọi nó là tôn thờ, họ gọi nó là cầu nguyện.

Giáo sư Rungar là một người có giáo dục, nhưng chẳng thành vấn đề; trước giáo dục của bạn, bạn đã bị làm bẩn, đã bị làm ô nhiễm rồi. Ông ấy liên tục ăn phân bò trong sáu tháng, uống nước đái bò - đó là toàn thể thức ăn của ông ấy, và điều này làm cho ông ấy thành thánh nhân lớn. Thậm chí Mahatma Gandhi đã tuyên bố rằng ông ấy đã đạt tới chứng ngộ. Nếu chứng ngộ được đạt tới bằng việc ăn phân bò, thế thì chứng ngộ tốt hơn sẽ được đạt tới bởi việc ăn cứt người, hiển nhiên! Và khi Mahatma Gandhi nói về ông ấy rằng ông ấy đã trở nên chứng ngộ, cả nước đơn giản tin vào điều đó. Tôi không thấy người nào chỉ trích điều đó.

Tôi bảo Giáo sư Rungar, “Khi có liên quan tới tôi, ông là người ngu *nhất* nước này.” Đó là cạnh tranh rất khó khăn, nhưng nhìn vào mọi tôn giáo của bạn, điều họ đã nhồi nhét vào tâm trí bạn...

Mọi người Hindu, khi người đó đi tiêu... người đó có một sợi chỉ quấn quanh thân mình: lễ buộc chỉ đó gần giống như việc cắt bao qui đầu cho trẻ con của người Do Thái. Và bạn có tin được rằng tôi đã bắt gặp một phát biểu của một giáo sĩ Do Thái rằng lí do cho người Do Thái thông minh thế là vì việc cắt bao qui đầu. Người Mô ha mét giáo làm cùng điều đó nhưng vào tuổi muộn hơn.

Người Do Thái có lễ đặt tên riêng của họ. Người Hindu có cách của họ để đưa đứa trẻ vào xã hội Hindu qua lễ buộc chỉ. Chỉ một sợi chỉ được quấn quanh cổ nó, và nó được bao quanh bởi những người đang tụng từ kinh sách thiêng liêng. Và mọi người Hindu được trông đợi, khi người đó đi tiêu, tháo sợi chỉ ra khỏi áo sơ mi và quấn sợi chỉ đó quanh tai. Tôi đã thấy các giáo sư, các phó hiệu trưởng làm những hành động ngu xuẩn đó.

Một phó hiệu trưởng, Ts. Tripathy – tôi bắt quả tang ông ấy. Tôi dọa ông ấy, “Hoặc là thầy tháo sợi chỉ này ra khỏi tai, hoặc là tôi sẽ không cho thầy đi tiểu.”

“Nhưng,” ông ấy nói, “nó là tôn giáo của tôi” – và ông ấy là một người được giáo dục cẩn thận.

Tôi nói, “Thầy có thể cho tôi bất kì việc hợp lí hoá nào về nó được không?”

Ông ấy nói, “Nhất định rồi. Nếu ông đặt sợi chỉ này quanh tai ông, nó giữ cho ông bao giờ cũng tránh xa khỏi những ý tưởng dục, những giấc mơ dục. Nó bảo vệ vô dục của ông.”

Tôi nói, “Thầy là người, được giáo dục hoàn hảo ở phương Tây” - và ông ấy đã từng dạy ở phương Tây - “thầy sẽ phải đi cùng tôi tới trung tâm y tế.”

Ông ấy nói, “Ông ngụ ý gì?”

Tôi nói, “Tôi muốn điều đó được xác nhận bởi các nhà khoa học y học rằng việc đặt sợi chỉ này qua tai sẽ bảo vệ cho người ta tránh trở thành mang tính dục.”

Ông ấy nói, “Ông bao giờ cũng tới với những ý tưởng kì quái.”

Bằng chứng đơn giản là ở chỗ ông ấy đã có mười ba đứa con. Tôi nói, “Với sợi chỉ này, ông đã tạo ra mười ba đứa trẻ; không có sợi chỉ này, ông chắc đã đe dọa toàn bộ nhân loại! Và ông vẫn có trơ tráo nói rằng nó bảo vệ vô dục của ông sao?”

Nhưng bạn sẽ thấy cùng loại ý tưởng này ở mọi nơi bị áp đặt vào trong não. Tôi muốn điều đó được hiểu một cách rõ ràng: não là tự nhiên; tâm trí là cái được nhồi nhét vào

trong não. Cho nên não không phải là người Ki tô giáo, nhưng tâm trí thì có thể; não không phải là người Hindu giáo, nhưng tâm trí thì có thể. Tâm trí là thứ bịa đặt của xã hội, không phải là món quà của tự nhiên. Điều đầu tiên tâm lí của chư phật sẽ làm là lấy đi toàn bộ đồng đồng nát mà bạn gọi là tâm trí và để cho não bạn im lặng, thuần khiết, hồn nhiên, cách bạn đã được sinh ra.

Tâm lí học hiện đại trên khắp thế giới đang làm cái gì đó ngu xuẩn: phân tích não, phân tích mọi ý nghĩ thiết lập nên tâm trí bạn. Ở phương Đông chúng ta đã nhìn vào phần bên trong nhất của nhân loại và hiểu biết của chúng ta là, tâm trí không cần phân tích. Tâm trí đang phân tích đồ đồng đồng nát. Nó đơn giản cần được xoá đi. Khoảnh khắc tâm trí bị xoá đi - và phương pháp là thiền - bạn được bỏ lại với một thân thể đẹp tuyệt đối, bạn được bỏ lại với não im lặng không tiếng động. Khoảnh khắc não được tự do khỏi tâm trí, hồn nhiên của não trở thành nhận biết về không gian mới mà chúng ta gọi là hồn.

Một khi bạn đã tìm thấy hồn, bạn đã tìm thấy nhà của bạn. Bạn đã tìm thấy yêu của bạn, bạn đã tìm thấy cực lạc không cạn của bạn, bạn đã thấy rằng toàn thể sự tồn tại sẵn sàng cho bạn nhảy múa, hân hoan, ca hát – sống mãnh liệt và chết phúc lạc. Những điều này xảy ra theo cách riêng của chúng.⁶²

11. Chăm lo thân thể

Xin thầy nói về nghệ thuật xoa chạm?

Xoa chạm là cái gì đó bạn có thể bắt đầu học nhưng bạn không bao giờ kết thúc. Nó tiếp diễn mãi, và kinh nghiệm liên tục trở nên ngày một sâu hơn, và ngày một cao hơn. Xoa chạm là một trong những nghệ thuật tinh tế nhất - và nó không chỉ là vấn đề tri thức chuyên gia. Nó là vấn đề yêu nhiều hơn.

Học kĩ thuật này - thế rồi quên nó đi. Thế rồi chỉ cảm, và đi theo việc cảm. Khi bạn học một cách sâu sắc, chín mươi phần trăm công việc được làm bởi yêu, mười phần trăm bởi kĩ thuật. Bởi chính cái chạm, cái chạm yêu thương, cái gì đó chùng lỏng ra trong thân thể.

Nếu bạn yêu và cảm thấy từ bi với người khác, và cảm thấy giá trị tối thượng của người đó; nếu bạn không đối xử với người đó dường như người đó là cái máy cần đặt lại cho đúng, mà là một năng lượng có giá trị mệnh mông; nếu bạn biết ơn rằng người đó tin cậy bạn và cho phép bạn chơi với

năng lượng của người đó - thế thì dần dần bạn sẽ cảm thấy đường như bạn đang chơi trên chiếc đàn organ. Toàn thân trở thành các phím đàn organ và bạn có thể cảm thấy rằng hài hoà được tạo ra bên trong thân thể này. Không chỉ người đó sẽ được giúp đỡ mà bạn cũng được giúp đỡ.

Xoa chạm được cần trên thế giới vì yêu đã biến mất. Có thời chính cái chạm của những người yêu là đủ. Mẹ chạm vào con, chơi với thân thể nó, và đây là xoa chạm. Chồng chơi với thân thể người đàn bà của mình và đây là xoa chạm; nó là đủ, quá đủ. Nó là thanh thoi sâu sắc và một phần của yêu. Nhưng điều đó đã biến mất khỏi thế giới. Dần dần chúng ta đã quên mất chỗ chạm, cách chạm, cách chạm sâu sắc. Thực ra chạm là một trong những ngôn ngữ bị quên nhiều nhất. Chúng ta đã gần như trở thành vụng về trong việc chạm, vì chính từ này đã bị biến chất bởi cái gọi là người tôn giáo. Họ đã cho nó màu sắc dục. Từ này đã trở thành dục và mọi người đã trở nên sợ. Mọi người cảnh giác không để bị chạm trừ phi người đó cho phép điều ấy. Bây giờ ở phương Tây cực đoan khác đã tới. Chạm và xoa đã trở thành mang tính dục. Bây giờ xoa chạm chỉ là cái vỏ che đậy, cái chắn, cho dâm dục. Thực ra cả chạm lẫn xoa chạm không mang tính dục. Chúng là chức năng của yêu. Khi yêu rơi khỏi chiều cao của nó, nó trở thành dục, và thế thì nó trở thành xấu.

Cho nên có tính cầu nguyện đi. Khi bạn chạm vào thân thể của một người, có tính cầu nguyện đi - dường như bản thân Thượng đế có đó, và bạn đang phục vụ ngài. Chảy cùng năng lượng toàn bộ. Và bất kì khi nào bạn thấy thân thể tuôn chảy và năng lượng tạo ra hình mẫu hài hoà mới, bạn sẽ cảm thấy vui sướng mà bạn chưa bao giờ cảm thấy trước đây. Bạn sẽ rơi vào trong thiên sâu.

Trong khi xoa chạm, chỉ xoa. Không nghĩ tới những thứ khác vì đó là sao lãng. Hiện hữu trong ngón tay và bàn tay của bạn dường như toàn thể con người bạn, toàn thể hồn bạn có đó. Đừng để nó chỉ là cái chạm của thân thể. Toàn thể hồn bạn đi vào trong thân thể người kia, xuyên thấu vào nó, làm thành thoi những phức cảm sâu sắc nhất. Và làm cho nó thành trò chơi. Đừng làm nó như công việc; làm nó thành trò chơi và coi nó như vui đùa. Cười và để cho người khác cũng cười nữa.⁶³

Xoa chạm là đi tới mối quan hệ với năng lượng của thân thể ai đó khác để cảm thấy chỗ nó đang thiếu, để cảm thấy chỗ thân thể này đang bị phân mảnh và làm cho nó thành toàn thể... để giúp cho năng lượng này của thân thể để cho nó không còn bị phân mảnh nữa, không còn mâu thuẫn nữa. Khi những năng lượng của thân thể này hoà theo và trở thành dàn nhạc, thể thì bạn thành công.

Cho nên rất kính trọng thân thể con người. Nó chính là điện thờ của Thượng đế, ngôi đền của Thượng đế. Cho nên với sự kính trọng sâu sắc, lời cầu nguyện, học nghệ thuật của bạn đi. Nó là một trong những điều vĩ đại nhất để học.⁶⁴

Cái chạm chữa lành là gì?

Chỉ đặt tay bạn lên chỗ được cần của người đó. Nếu người đó bị đau đầu, đặt tay bạn lên đầu người đó, nhắm mắt lại, bắt đầu cảm thấy năng lượng đổ ra, và bạn sẽ có cảm giác

rân rân ở tay, chúng sẽ trở thành như là điện. Hay nếu người này đang gấp rắc rối với dạ dày, đặt tay bạn lên dạ dày. Phần được cần phải được chạm tới. Nếu nó có thể được chạm tới một cách trần trụi, không quần áo, càng tốt, sẽ hiệu quả hơn. Nhưng đừng chạm vào phần được cần quá một phút. Nếu bạn chạm vào phần được cần quá một phút, thế thì đôi khi bệnh có thể bắt đầu chảy tới bạn.

Năng lượng là nhịp điệu: một phút nó đi ra, phút khác nó đi vào. Cho nên làm thành vấn đề rằng khi bạn đặt tay lên thân thể ai đó, thở ra; nó đồng bộ hoá với việc thở vào, thở ra. Khi bạn đặt tay lên họ, thở ra, và liên tục thở ra; và khi bạn thấy rằng bạn không thể thở ra thêm được nữa, rút tay ra và thở vào. Nếu bạn thở vào trong khi đặt tay bạn lên, bạn có thể bị ảnh hưởng bởi bệnh đó. Người này có thể được chữa lành nhưng bạn sẽ mắc bệnh, và điều đó là vô nghĩa. chỉ đặt tay bạn khi thở ra, và khoanh khắc thở vào bắt đầu, rút tay lại.⁶⁵

Làm sao chữa lành cho người sợ bị chạm?

Khi bạn đang chữa cho một người, rất nhiều năng lượng đang đổ ra đó nếu bạn chạm, điều đó sẽ gần như là bạn đang chạm vào người đó bằng một dây sống, một dây điện sống. Người đó sẽ trở nên sợ đến mức các cánh cửa của người đó sẽ đóng lại - và nếu các cánh cửa bị đóng lại, bạn có thể trút ra và không cái gì xảy ra. Chữa lành là có thể không chỉ vì năng lượng của bạn - nó là có thể chỉ khi năng lượng của bạn đi vào người kia và trở thành năng lượng của người đó. Nếu nó đi tới cửa và quay lại, không việc chữa lành nào xảy ra.

Đó là lí do tại sao nếu một người không tin cậy vào bạn, đừng bao giờ thử chữa lành - đừng bao giờ thử, vì điều đó là không thể được. Nếu một người có hoài nghi về bạn, quên người đó đi. Điều đó là có thể chỉ trong tin cậy sâu sắc, và nếu bạn thử trên những người không tin cậy bạn, bạn sẽ trở nên không tự tin vào năng lượng riêng của bạn. Nếu bạn thất bại nhiều lần, thế thì dần dần bạn sẽ nghĩ, “Không cái gì xảy ra. Mình không có năng lượng.” Thực ra mọi người đều có năng lượng chữa lành. Nó là cái gì đó tự nhiên. Không phải là vài người là thầy chữa lành còn người khác thì không, không đâu. Mọi người sinh ra đều là thầy chữa lành nhưng đã quên mất năng lực này, hay chưa bao giờ dùng nó, hay đã dùng nó trong các liên kết sai và đã đi tới cảm thấy rằng nó không bao giờ vận hành.

Cho nên đừng bao giờ thử nó lên ai đó, người thách thức bạn. Nó không phải là thách thức. Nếu ai đó sẵn sàng tham dự, đi cùng bạn, thế thì đó là kinh nghiệm đẹp. Cho nên lúc ban đầu đừng bao giờ chạm. Khi người đó thành thoi ngày càng nhiều và bạn cảm thấy... và tôi đang nói *cảm thấy* - không phải bạn nghĩ. Nếu bạn cảm thấy có một thôi thúc nảy sinh để chạm vào người đó - chẳng hạn người đó bị đau dạ dày hay đau đầu hay đau cái gì đó khác và bạn cảm thấy rằng chỉ cần chạm vào đầu sẽ giúp ích - thế thì chạm, nhưng trước hết để cho người đó được hài hoà với bạn. Trước hết cho việc xoa chạm năng lượng, không chạm vào thân thể.

Giữ khoảng cách sáu cm, vì hào quang thân thể của người này ở cách xa thân thể người đó quãng hai mươi cm. giữ cách xa quãng sáu, tám cm, để cho theo cách nào đó bạn chạm vào hào quang năng lượng của người đó. Bạn không chạm vào thân thể vật lí của người đó, nhưng bạn chạm vào thể tinh tế của người đó - và thế là đủ. Để cho năng lượng

xuyên thấu vào, thế là đủ. Bạn đã thực sự chạm vào người đó, nhưng người đó sẽ không sợ về điều đó. Khi bạn cảm thấy rằng người đó đang tham dự vô cùng, khi tin cậy của người đó là mệnh mông và bạn có thể thấy rằng người đó đang tuôn chảy với bạn, và bạn có thể cảm thấy rằng năng lượng của bạn đang được hấp thu - nó không bị bác bỏ; người đó đã trở thành giống như miếng bọt biển và đang trương lên - thế thì điều đó trở thành một điểm chính xác. Tại điểm đó toàn thể năng lượng tuôn trào và đi vào sâu nhất.

Sau mỗi lần chữa lành, tốt hơn cả là bạn đi tắm, làm như vậy. Nếu điều đó là không thể được, thế thì ít nhất rửa tay bạn ngay lập tức và vung vẩy chúng. Điều bao giờ cũng xảy ra là khi bạn đang truyền năng lượng vào người khác, năng lượng của người đó đôi khi cũng truyền vào bạn; chúng chèn lấp lẫn nhau. Đôi khi người đó có thể rất mạnh, thậm chí còn mạnh hơn bạn. Đôi khi người đó có thể không mạnh, nhưng bệnh của người đó có thể rất mạnh, cho nên những rung động đó của bệnh đó có thể đi vào bạn và có thể mang tính phá hoại. Chúng có thể làm cho bạn bị ốm, căng thẳng. Chữa lành là tốt nhưng không phải với cái giá tổn hại riêng cho bạn, vì thế thì đó sẽ là ngu xuẩn và bạn không thể chữa lành được mấy. Sớm hay muộn bạn sẽ trở nên ốm, ốm tồi tệ, và thân thể bạn sẽ bị xáo trộn rất lớn.⁶⁶

Xoa chạm không đơn giản là xoa chạm. Bạn đang chia sẻ năng lượng; và chừng nào bạn chưa có năng lượng tuôn chảy trong bạn, bạn sẽ sớm trở nên mệt mỏi. Thế thì điều ấy là rất mạo hiểm. Không phải là mệt mỏi thể chất kéo đến đâu - điều đó không quan trọng; bạn sẽ ngủ, bạn sẽ ăn, và điều đó sẽ đi. Nhưng xoa chạm là việc chia sẻ năng lượng sâu sắc

hơn. Khi bạn xoa chạm thân thể ai đó, không chỉ các thân thể của các bạn là có tham dự vào - các thể tinh tế của các bạn, hai thể năng lượng, hai plasma sinh học nữa. Người đang nhận xoa chạm có thể nhận nhiều plasma sinh học của bạn, và chừng nào bạn chưa là nguồn cung cấp bên trong thường xuyên, chừng nào bạn chưa được nối với cội nguồn, bạn sẽ trở nên bị tiêu tán rất nhiều bởi điều đó. Nó có thể không ảnh hưởng ngay lập tức tới bạn vì bạn còn trẻ. Thậm chí nhiều tháng và nhiều năm sau bạn có thể không cảm thấy điều đó, nhưng rồi một ngày nào đó đột nhiên bạn sẽ cảm thấy bạn sụp đổ.

Cho nên hiểu biết của tôi là ở chỗ người ta nên làm việc trên bản thân người ta, và người ta phải rất, rất được tập trung. Khi bạn được tập trung, *bạn* không hiện hữu. Khi bạn được tập trung, cội nguồn bắt đầu vận hành. Thế thì bạn chỉ là lối chuyển. Cần khôn bắt đầu tuôn chảy qua bạn – thế thì không có vấn đề gì. Bạn có thể chia sẻ nhiều năng lượng tùy ý, và bạn sẽ thường xuyên nhận được năng lượng mới. Thế thì bạn không giống như nơi trữ nước không có suối đổ vào nó. Bạn giống như cái giếng có nhiều dòng suối đổ vào nó; bạn liên tục mức nước ra và nước mới chảy vào - bạn không thể cạn nó được. Thực ra bạn lấy nước cũ, ôi thiu, tanh nồng ra, và nước sạch và sống đi vào. Cho nên giếng rất hạnh phúc - bạn làm nhẹ gánh cho nó khỏi quá khứ và cái cũ và cái tù đọng. Cho nên nếu bạn đang trong luồng chảy và năng lượng của bạn đang nở hoa thế thì không có vấn đề gì.

Cho nên xoa chạm và chữa lành và những hiện tượng này là rất tinh tế. Và vấn đề không chỉ là biết về kỹ thuật, vấn đề lớn hơn là cách ở tại cội nguồn - thế thì không có vấn đề gì. Thế thì tôi không bận tâm ngay cả về kỹ thuật và liệu bạn có biết nó hay không. Bạn có thể đơn giản bắt đầu chơi với

thân thể ai đó và năng lượng sẽ tuôn chảy, và sẽ có ích lợi lớn. Nhưng chỉ có ích lợi thực khi người đang xoa chạm cũng được lợi qua việc đó - thế thì có ích lợi thực. Thế thì người chữa cũng được lợi, và người được chữa cũng được lợi nữa - cả hai được lợi. Không ai bị thiệt.⁶⁷

Thầy có cho rằng Rolfing là một kỹ thuật có ích có thể làm nhẹ những căng thẳng thân thể / tâm trí không?

Thân thể và tâm trí đi đôi với nhau, nhưng đôi khi việc xảy ra là tâm trí đi lên trước, tâm trí tốt hơn thân thể. Hay đôi khi ngược lại - tâm trí trong trạng thái tồi hơn thân thể. Khi việc giống hệt giữa thân thể và tâm trí bị phá vỡ, có đau.

Khi mọi người tới tôi, thân thể và tâm trí của họ đang vận hành cùng nhau - dù trạng thái của họ là gì. Nếu họ khô, thế thì thân thể họ được điều chỉnh theo khô đó. Nếu họ sưng, thế thì thân thể họ được điều chỉnh theo sưng đó. Khi họ bắt đầu thien, việc điều chỉnh đó bắt đầu trở nên lỏng ra vì tâm trí bắt đầu lớn lên, nhưng thân thể được điều chỉnh theo tâm trí cũ, và tâm trí đó sắp mất, gần như đã mất, cho nên thân thể lúng túng. Và thân thể không có máy thông minh - nó là cái máy và nó rất chậm. Nhưng dần dần nó đi theo. Rolfing sẽ giúp ích vào khoảnh khắc này.

Rolfing không là gì khác ngoài việc làm các cơ chùng ra. Ở vài điểm trên thân thể việc căng cơ bấp lầy hình dạng nào đó. Nếu ai đó lo nghĩ liên tục, thế thì thân thể sẽ mang cách căng cơ nào đó, được điều chỉnh theo lo nghĩ đó. Thế thì lo nghĩ có thể biến mất nhưng việc căng cơ vẫn còn và nó sẽ

gây ra cảm giác nặng nề, đau đớn. Vận hành của nó không còn đó và thân thể không biết làm sao làm tan biến nó đi. Nếu bạn không làm bất kì cái gì về nó, nó sẽ tan biến dần đi nhưng điều đó sẽ mất thời gian dài. Nhưng sao phải đợi?

Thông qua Rolfing nó có thể bị làm tan biến đi qua sức ép. Việc căng cơ biến mất, và bạn sẽ cảm thấy gần như mới trong thân thể như bạn cảm thấy trong tâm trí. Thế thì điều chỉnh mới lại nảy sinh - tại giai đoạn cao hơn.

Sẽ có đau đớn, điều đó là chắc chắn. Sẽ thực sự đau đớn vì toàn thể quá khứ đã được tích lũy trong thân thể, và việc căng cơ phải bị làm tan chảy ra, bị hấp thu trở lại trong thân thể. Việc hấp thu trở lại đó là đau đớn, nhưng nó là cái giá phải trả.⁶⁸

Thầy có cho rằng năng lượng sinh học là chỗ bắt đầu đúng cho tôi để làm việc trên bản thân tôi không?

Năng lượng sinh học là một trong những hướng đúng để làm việc. Nó không đầy đủ, nó chưa phải là toàn thể triết lí về sống, nhưng nó đi theo đường đúng. Thân thể là cơ sở, và nhiều công việc được cần trên thân thể trước khi bạn có thể bắt đầu bất kì công việc nào trên tâm trí. Thế rồi nhiều công việc được cần trên tâm trí trước khi bạn có thể bắt đầu bất kì công việc nào trên hồn. Cho nên nó là việc tạo nền tảng đúng; bắt đầu với năng lượng sinh học là bắt đầu đúng. Và nếu chỗ bắt đầu là đúng, một nửa công việc đã được làm. Điều đó rất bản chất và rất có ý nghĩa, nhưng chỉ nhớ rằng nó không phải là toàn bộ vấn đề. Bạn sẽ bắt đầu với nó nhưng bạn không nên

kết thúc với nó. Điều đó phải được ghi nhớ, bằng không, bạn đang đi trong vòng tròn.

Thân thể không phải là tất cả. Tâm trí con người có khuynh hướng cực đoan. Khi tôn giáo là phản thân thể; nó đã tạo ra đủ mọi thái độ phản cuộc sống. Thế rồi con lác đi sang cực đoan kia, vòng tròn đầy đủ, và Freud cùng Wilhelm Reich và những người khác bắt đầu đi quá nhiều hướng tới phần bị chối bỏ. Cho nên thân thể là phần bị chối bỏ ở phương Tây. Khi tôn giáo không bao giờ chấp nhận thân thể; điều đó đã là sự nguyên rửa. Nhưng bây giờ, chỉ ở trong việc phản động lại, người ta có thể trở thành bị ám ảnh với thân thể đến mức người ta có thể quên mất cái gì đó cao hơn thân thể và là cái đang nằm thường trú trong bạn. Ngôi nhà phải không bị quên lãng, phải không bị bỏ quên - mọi sự chăm sóc cần phải được tiến hành cho nó nhưng ngôi nhà đơn giản là ngôi nhà thôi; đừng quên người chủ của ngôi nhà này. Cho nên năng lượng sinh học là cái bắt đầu tốt, nhưng nó không thể là cái kết thúc được.

Thân thể tôi đã trở nên sống động hơn qua thiên. Làm sao tôi có thể dùng được năng lượng mới này?

Nếu thiên đi đúng, nó bao giờ cũng làm cho bạn sống động hơn, yêu thương hơn. Nó cho bạn năng lượng, đam mê, sự sống, cho nên đừng cản trở nó. Một khi bạn bắt đầu cản trở năng lượng nào đó, các khối chướng được tạo ra. Bây giờ năng lượng đang tuôn chảy, cho nên cho phép nó, đi cùng nó; dù bất kỳ chỗ nào nó dẫn đến, tin cậy nó. Đó là điều việc tin cậy

ngụ ý: tin cậy năng lượng của bạn. Nếu khao khát về yêu đã nảy sinh, thế thì đi vào trong yêu và không sợ. Sợ sẽ tới, vì yêu cần nhiều dũng cảm. Nó sẽ đưa bạn vào dính líu, cam kết, và vào những con đường không biết. Nó bao giờ cũng là chỗ bắt đầu của cuộc sống nguy hiểm.

Cho nên sợ sẽ có đó, một cách tự nhiên, nhưng đừng nghe cái sợ. Đi vào trong yêu mặc nó - với bất kì giá nào. Khi yêu bắt đầu nảy sinh trong bạn, duỗi năng lượng của nó ra, đó là khoảnh khắc phải dũng cảm, phải bạo dạn. Nhận rủi ro, và chỉ thế thì ngày càng nhiều sự sống sẽ xảy ra cho bạn. Nếu bạn cuộn lại, nếu bạn cản trở năng lượng của bạn, cũng năng lượng đó sẽ bắt đầu trở thành đông cứng.

Đó là điều những người có năng lượng sinh học liên tục phá huỷ đi - áo giáp tựa đá đỏ quanh bạn. Bạn muốn yêu nhưng bằng cách nào đó bạn cản trở nó. Năng lượng đã đi ra, không thể quay ngược lại cội nguồn. Không có cách nào cho nó quay lại. Nếu bạn sắp giận và năng lượng phải đi vào tay để đánh một người, để tát một người, và bạn không tát mà liên tục mỉm cười, năng lượng này sẽ bị giữ lại trong tay. Nó không thể quay trở về - không có cách nào. Năng lượng đó sẽ trở thành tải trọng nặng trên tay đó. Nó sẽ phá huỷ cái đẹp và cái duyên dáng của tay đó. Nó sẽ làm cho tay bạn chết.

Cho nên bất kì khi nào năng lượng nảy sinh, đi cùng nó đi. Nếu nó là cái gì đó có thể nguy hiểm cho ai đó - chẳng hạn, nếu nó là giận - thế thì đi vào phòng của bạn, đánh gối. Nhưng làm cái gì đó. Không cần có tính huỷ hoại bất kì ai, không bạo hành với bất kì ai, nhưng bạn có thể bạo hành với gối. Năng lượng của bạn sẽ được xả ra và bạn sẽ cảm thấy năng lượng tươi tắn tuôn chảy. Đừng bao giờ kìm giữ bất kì năng lượng nào.

Khi bạn trao năng lượng cho sự sống, sự sống liên tục trao năng lượng cho bạn. Đây là sinh thái, sinh thái bên trong. Năng lượng di chuyển theo vòng tròn. Sự sống cho bạn, bạn cho lại nó; sự sống cho bạn nhiều hơn, bạn cho lại nó nhiều hơn. Và vòng tròn tiếp tục. Nó giống như sông chảy vào trong đại dương, thế rồi chuyển vào mây, và thế rồi lại mưa xuống núi, và lại chảy trong sông ra đại dương. Và cái vòng này tiếp tục - không có chướng ngại ở bất kì đâu.⁶⁹

Hiểu biết của thầy là gì về giá trị của liệu pháp mới được phát minh gọi là châm màu (colorpuncture)?

Châm màu này là đúng hoàn hảo. Màu sắc ảnh hưởng tới thân thể, và hình dung ra nó là điều lớn lao. Peter Mandel (người phát minh) đã làm được một việc lớn.

Với công việc này bạn có thể thay đổi không chỉ con người, mà cả tâm trí, những xúc động và thân thể. Nó là tốt nếu người ta được lau sạch theo cách này; thế thì thiên là rất đơn giản. Những vấn đề này đang ngăn cản thiên.⁷⁰

Khí công Thái cực vận hành thế nào?

Khí ngụ ý năng lượng. Toàn thể khái niệm này là ở chỗ rắn chắc là giả - cũng như trong vật lí hiện đại. Những bức tường này là không thật - nó chỉ là năng lượng thuần túy, nhưng điện tử chuyển động nhanh thế, với tốc độ khủng khiếp

đến mức bạn không thể thấy các cánh quạt tách biệt. Cho nên nó cho cảm giác về sự rắn chắc. Cùng điều này là đúng với thân thể bạn. Điều vật lí học hiện đại đã đi tới biết ngay bây giờ, Đạo nhân đã biết tới từ hàng nghìn năm nay - rằng con người là năng lượng.

Người ta nói về một thầy Khí công Thái cực rằng ông ấy bảo đệ tử của mình tấn công ông ấy, và ông ấy chỉ ngồi ở giữa. Năm hay mười đệ tử sẽ xô vào từ mọi góc phòng để tấn công ông ấy, nhưng khi họ tới gần ông ấy, họ cảm thấy dường như ông ấy là mây; không có gì rắn chắc... dường như bạn có thể đi qua ông ấy và bạn sẽ không bị cản trở bởi bất kì cái gì.

Nếu bạn tiếp tục ý tưởng này rằng bạn là năng lượng, có thể trở thành giống như mây không biên giới, tan chảy và hội nhập với sự tồn tại. Giai thoại này không chỉ là giai thoại. Với một người đã đi sâu vào trong Khí công Thái cực, rất dễ có khả năng là khi bạn bắt gặp người đó, bạn sẽ không thấy bất kì chướng ngại nào; bạn có thể đơn giản đi qua người đó. Bạn không thể làm đau người đó được vì người đó không có đó để bị đau.⁷¹

Tôi thấy trong nhóm đương đầu mà tôi đã làm, rằng những xúc động nào đó đem tới giận, và tôi có thể thấy cách dùng Khí công Thái cực cho yêu, nhưng những thứ như đau và sợ, tôi không thể đi tới tiếp xúc được.

Khí công Thái cực có thể được dùng cho nhiều, nhiều thứ, và cho cả điều này nữa, vì từng chuyển động của thân thể có thể có liên quan nào đó tới xúc động. Đó là lí do tại sao

chúng được gọi là xúc động, vì chúng được kết nối với chuyển động thân thể: mỗi xúc động có một cử chỉ thân thể đặc biệt liên quan tới nó, tương ứng với nó.

Khi bạn trở nên giận, mắt bạn có cử chỉ nào đó, tay bạn có cử chỉ nào đó, răng bạn có năng lượng nào đó, hàm bạn hung hăng hơn; bạn sẵn sàng phá hủy, bạn hung hăng. Năng lượng tích lũy trong tay và trong răng, vì khi con người còn là con vật, đó là cách duy nhất để giận. Các con vật vẫn giận bằng răng và bằng móng của chúng; chúng ta vẫn mang cơ chế đó.

Nếu bạn cố giận mà không dùng tay, răng, mắt, bạn sẽ trong tình huống gần như không thể được - bạn không thể giận được. Cử chỉ đặc biệt đó trong thân thể là điều phải có. Và không thể nói được cái gì trước cái gì? Thực ra cũng hết như câu ngạn ngữ: “Cái gì tới trước - con gà hay quả trứng?” Liệu sợ tới trước và thế rồi mới tới cử chỉ sợ, hay cử chỉ tới trước rồi mới tới sợ? Chúng cả hai cùng tới, chúng là đồng thời.

Bạn có thể làm việc về nó - nhưng các thầy Khí công Thái cực sẽ không giúp gì mấy đâu vì họ đã không dùng Khí công Thái cực theo cách đó. Khí công Thái cực có nhiều tiềm năng chưa được dùng tới trong quá khứ. Thực ra, Khí công Thái cực đã được dùng để đè nén, không diễn đạt.

Mọi kỹ thuật phương Đông theo một cách nào đó là đè nén. Thay vì diễn đạt giận của bạn, buồn của bạn hay tính tiêu cực của bạn, những kỹ thuật này đã được thực hiện theo cách bạn có thể thuyết phục chúng rất, rất lễ phép để đi vào trong vô thức, vào tầng hầm. Cho nên các thầy Khí công Thái cực sẽ không giúp gì mấy... nhưng bạn có thể làm việc về nó theo cách của riêng bạn. Học Khí công Thái cực từ họ nhưng thế

rồi bạn có thể làm việc với nó theo cách rất tẩy rửa và bạn có thể ném đi những xúc động tiêu cực qua những chuyển động Khí công Thái cực; chúng có thể bị ném ra. Bạn có thể phát triển điều đó và nó có thể giúp cho người khác nữa. Nó có thể trở thành chiều hướng mới trong Khí công Thái cực. Tôi bao giờ cũng nghĩ rằng vào lúc này hay lúc khác, chiều hướng đó phải được phát triển trong Khí công Thái cực. Như nó hiện thể thì nó không tồn tại ngay bây giờ.

Cho nên đừng nói về nó, nếu không, họ sẽ nói không... vì phương Đông là rất chính thống. Họ có cách dùng nào đó và họ đã dùng nó qua nhiều thời đại và họ đã trở nên rất cố định; họ thậm chí không thám hiểm những khả năng mới. Cùng điều đó là trường hợp của Yoga ở Ấn Độ - nó đã trở thành một khoa học đông cứng; trong ba nghìn năm nay, không một cải tiến nào. Nó vẫn còn đích xác ở nơi nó đã ở từ ba nghìn năm trước đây... dường như ba nghìn năm đã không trôi qua.

Phương Đông là rất chính thống: một khi nó tìm ra rằng điều gì đó có tác dụng, nó dùng điều đó chỉ theo cách đó. Phương Tây rất, rất thám hiểm, do đó phương Tây có thể từ chiếc xe bò kéo đạt tới con tàu phản lực không gian. Phương Đông không thể thế được, phương Đông vẫn mang chiếc xe bò kéo; nó là cùng chiếc xe bò kéo đó! Trong cùng chiếc xe bò kéo Phật đã đi, trong cùng chiếc xe bò kéo Patanjali đã đi, trong cùng chiếc xe bò kéo Lão Tử đã đi, và trong cùng chiếc xe bò kéo phương Đông vẫn đang đi.

Làm sao dùng chuyển động để tẩy rửa?

Chỉ đứng, giữ năng lượng bạn trong đan điền, tập trung tại đan điền, và thế rồi chỉ là bất kì cái gì bạn cảm thấy thích là vậy... Chẳng hạn nếu nó là giận, thế thì chỉ cảm thấy năng lượng đang nảy sinh từ đan điền, lấy hình dạng giận như những ngọn lửa lan toả khắp thân thể.

Thế rồi thành thoi và để cho thân thể chuyển động theo những ngọn lửa đó. Bạn sẽ thấy rằng các cử chỉ bắt đầu - chúng có thể giống latihan, Subud, chúng sẽ giống chuyển động Subud hơn. Cho nên giống như ngọn lửa – nếu bạn đang nghĩ về giận, thế thì nghĩ về ngọn lửa.

Thế thì thầy quan sát sự chuyển động và thầy dõi vết chúng trở lại?

Đúng, dõi vết chúng trở lại.

Thầy dõi vết năng lượng trở lại sao?

Dõi vết năng lượng, vâng, và chỉ đi cùng với năng lượng đó và cho phép năng lượng này lấy hình dáng riêng của nó và bắt đầu chuyển động.

Thực nghiệm ngay bây giờ và bạn sẽ có khả năng cố định các chuyển động - rằng đây là những chuyển động bao giờ cũng tới bất kì khi nào bạn nghĩ tới giận, và bất kì khi nào bạn nghĩ tới ngọn lửa nảy sinh trong bạn và lấy hình dạng, thế thì điều này xảy ra. Nhưng bạn thử với giận trong vài ngày để cho bạn đi tới công thức đích xác. Thế rồi thử với vài thứ khác - buồn, hận, ghen - nhưng nhớ đừng bị lẫn lộn. Nếu bạn thử với giận, thử giận chỉ trong ba tuần, để cho nó lắng đọng. Nó lắng đọng nhiều đến mức bạn có thể bảo ai đó khác làm chuyển động này và nếu người đó thực hiện chuyển động, người đó đột nhiên nói rằng giận đang nảy sinh trong người đó và giận đang được tổng ra. Bạn có hiểu tôi không?

Thế rồi bạn thử cái gì đó khác khi bạn đã đi tới hình mẫu cố định về giận. Và dù cái tiêu cực của bạn là bất kì cái gì, bạn vẫn có thể tìm kiếm...

Trong Khí công Thái cực một số hình dạng cần cả một giờ – có nhiều, nhiều chuyển động nữa. Khi thầy có thể tách bạch các bộ phận, khi thầy móc nối nó lại với nhau, thầy chỉ để cho từng phần đi ra khi nó đi ra.

Đơn giản để cho nó đi ra, để cho nó được tan biến đi trong căn khôn. Đừng làm ra vòng tròn, đừng nhận nó vào; đơn giản để nó ra. Nó đi vào trong sự tồn tại và biến mất... bạn đã đổ nó vào trong sự tồn tại.

Và điều này cũng có thể được làm một cách im lặng sao?

Vâng, bạn có thể làm nó một cách yên tĩnh... bạn có thể tìm ra cách thức riêng của bạn.

Những khoa học này - Khí công Thái cực, Yoga hay những thứ như thế - là nghệ thuật, không phải khoa học thực sự, và mọi người có thể chơi quanh và tìm ra cách riêng của họ. Người ta nên rất, rất tự do về chúng. Chúng không phải là thứ rất cố định - chúng có tự do lớn trong chúng.

Cho nên học nghệ thuật này và thế rồi dùng nó theo cách cá nhân riêng của bạn - cho nó hương vị riêng của bạn. Và đừng bao giờ trở thành người đi theo chính thống của những thứ này; bằng không, thay vì giúp ích, chúng siết chặt bạn. Chúng giúp ích theo cách có giới hạn nào đó, nhưng nếu bạn có thể cải tiến chúng, phát kiến, thế thì bạn có thể được lợi vô cùng.⁷²

12. Đau

Thầy có thể nói về đau và sự đồng nhất của chúng tôi với nó?

Việc chứng kiến cái ngã không bao giờ được cảm thấy. Chúng ta bao giờ cũng cảm thấy căn cước nào đó; chúng ta bao giờ cũng cảm thấy sự đồng nhất nào đó. Và ý thức chứng kiến là thực tại. Cho nên tại sao điều này xảy ra? Và làm sao điều này xảy ra?

Bạn đang bị đau - cái gì thực sự xảy ra bên trong? Phân tích toàn thể hiện tượng này: đau có đó, và có ý thức này rằng đau có đó. Đây là hai điểm: đau có đó, và có ý thức này rằng đau có đó. Nhưng không có kẽ hở, và bằng cách nào đó, “Tôi đang đau” - cảm giác này xảy ra - “Tôi đang đau.” Và không chỉ điều này - sớm hay muộn, “Tôi là cơn đau” bắt đầu, xảy ra, bắt đầu là việc cảm.

“Tôi đang đau; tôi đang trong cơn đau; tôi nhận biết về đau” - đây là ba trạng thái khác nhau, rất khác nhau. Ông rishi

nói, “Tôi là *nhận biết* về đau.” Ngàn này là có thể được phép, vì thế thì bạn siêu việt lên trên đau. Nhận biết siêu việt lên - bạn khác với đau, và có tách biệt sâu sắc. Thực sự, chưa bao giờ có bất kì quan hệ nào; mỗi quan hệ bắt đầu xuất hiện chỉ vì sự gần gũi, vì sự gần gũi thân thiết của ý thức của bạn và mọi điều xảy ra xung quanh.

Ý thức gần thế khi bạn đang trong đau - nó chỉ ngay đó bên cạnh, rất gần. Nó phải vậy; bằng không, đau không thể được chữa khỏi. Nó phải ở ngay gần để cảm nó, để biết nó, để nhận biết về nó. Nhưng vì sự gần gũi này bạn trở nên bị đồng nhất, và là một. Đây lại là biện pháp an toàn; đây là biện pháp an ninh, an ninh tự nhiên. Khi có đau, bạn phải ở gần; khi có cơn đau ý thức của bạn phải xô tới chỗ đau - để cảm nó, để làm cái gì đó về nó.

Bạn đang trên phố và đột nhiên bạn cảm thấy một cơn rần ở đó - thế thì toàn thể ý thức của bạn trở thành cái nhảy. Không khoảnh khắc nào có thể bị mất, thậm chí không nghĩ phải làm gì. Không có kẽ hở giữa nhận biết và hành động. Bạn phải ở rất gần; chỉ thế thì điều này có thể xảy ra. Khi thân thể bạn đang chịu đau đớn, bệnh, ốm, bạn phải ở gần; bằng không, sự sống không thể tồn tại được. Nếu bạn ở xa và đau không được cảm thấy, thế thì bạn sẽ chết. Đau phải được cảm thấy ngay lập tức - phải không có kẽ hở. Thông báo này phải được nhận ngay lập tức, và ý thức của bạn phải đi ngay tới chỗ đó để làm cái gì đó. Đó là lí do tại sao việc ở gần là cần thiết. Nhưng vì sự cần thiết này, hiện tượng khác xảy ra: gần thế, bạn trở thành một; gần thế, bạn bắt đầu cảm thấy, “Đây là mình - đau này, vui thú này.” Bởi sự gần gũi có sự đồng nhất: bạn trở thành giận, bạn trở thành yêu, bạn trở thành đau, bạn trở thành sướng.

Ông rishi này nói rằng có hai cách để ngắt liên kết bản thân bạn ra khỏi những đồng nhất giả này. Bạn không là điều bạn đã từng nghĩ, cảm, tưởng tượng, phóng chiếu; điều bạn là vậy đơn giản là sự kiện về nhận biết. Bất kì cái gì xảy ra, bạn vẫn còn chỉ là nhận biết. Bạn là nhận biết - đồng nhất đó không thể bị phá vỡ, đồng nhất đó không thể bị phủ định. Mọi cái khác có thể bị phủ định và vứt bỏ; nhận biết còn là lớp nền tối thượng, cơ sở tối thượng. Bạn không thể phủ nhận điều đó, bạn không thể phủ định điều đó, bạn không thể ngắt liên kết bản thân bạn ra khỏi nó.

Cho nên đây là quá trình: Cái không thể bị vứt bỏ, cái không thể bị làm tách rời khỏi bạn, chính là bạn; cái có thể được tách ra, bạn không là nó. Đau có đó; khoảnh khắc sau nó có thể không có đó - nhưng bạn sẽ hiện hữu. Hạnh phúc đã tới và nó sẽ ra đi; nó đã hiện hữu và nó sẽ không hiện hữu - nhưng bạn sẽ hiện hữu. Thân thể trẻ trung, thể rồi thân thể trở nên già đi. Mọi cái khác tới và đi - khách tới và đi - nhưng chủ nhà còn vẫn là cùng người. Cho nên các nhà huyền bí Thiền nói: Đừng bị lạc trong đám đông khách khứa. Nhớ tính chủ nhà của ông. Tính chủ nhà đó là nhận biết. Tính chủ nhà đó là ý thức chứng kiến. Cái gì là phần tử cơ bản bao giờ cũng vẫn còn là nó trong bạn? Chỉ là cái đó, và không đồng nhất bản thân bạn với mọi cái đến và đi. Nhưng chúng ta trở nên đồng nhất với khách. Thực sự chủ nhà quá bận bịu với khách, người đó quên mất.

Mulla Nasruddin mời tiệc một số bạn bè và một số người lạ. Bữa tiệc rất chán, và nửa đêm mất toi mà nó vẫn tiếp diễn. Cho nên một người lạ, không biết rằng Mulla là chủ nhà, nói với anh ta, “Tôi chưa bao giờ thấy một bữa tiệc như

thế, vô nghĩa đến thế. Nó dường như không bao giờ kết thúc, còn tôi, chán đến mức tôi muốn đi về.”

Mulla nói, “Anh đã nói điều tôi định nói với anh đây. Bản thân tôi chưa bao giờ thấy một bữa tiệc vô nghĩa và chán như thế trước đây, nhưng tôi không dừng cảm thế như anh. Tôi cũng nghĩ tới việc bỏ nó và chỉ chực chạy đi.” Thế là cả hai chạy đi.

Thế rồi, ra đến giữa phố Mulla sực nhớ ra và nói, “Cái gì đó sai mất rồi, vì bây giờ tôi nhớ ra: tôi là chủ nhà! Cho nên tôi xin lỗi, tôi phải quay lại.”

Điều này đang xảy ra cho tất cả chúng ta. Chủ nhà bị lạc, chủ nhà bị quên mọi khoảnh khắc. Chủ nhà là cái ta chứng kiến của bạn. Đau tới và vui thú theo sau; có sướng, và có khổ. Và từng khoảnh khắc, bất kì cái gì tới bạn bị đồng nhất với nó, bạn trở thành khách.

Nhớ tới chủ đi. Khi khách có đó, nhớ tới chủ. Và có nhiều kiểu khách thế: vui thú, đau đớn; khách bạn thích, khách bạn không thích là khách của bạn; khách bạn thích sống cùng, khách bạn thích né tránh - nhưng tất cả là khách. Nhớ đến chủ đi. Thường xuyên nhớ đến chủ. Được định tâm vào chủ. Vẫn còn trong tính chủ của bạn; thế thì có tách biệt. Thế thì có kẽ hở, khoảng hở - chiếc cầu bị gãy. Khoảnh khắc chiếc cầu này bị gãy, hiện tượng từ bỏ xảy ra. Thế thì bạn ở trong nó, và không là nó. Thế thì bạn có đó trong khách và dầu vậy vẫn là chủ. Bạn không cần trốn khỏi khách - không cần đâu.⁷³

Làm sao tôi có thể giải quyết đau thể chất cũng như đau tôi cảm thấy trong trường thành tâm linh?

Trường thành là đau đớn vì bạn đã né tránh cả nghìn lẻ một đau trong cuộc sống của bạn. Bằng việc né tránh bạn không thể phá huỷ được chúng - chúng liên tục tích lũy. Bạn liên tục nuốt đau của bạn; chúng còn lại trong hệ thống của bạn. Đó là lí do tại sao trường thành là đau đớn - khi bạn bắt đầu trường thành, khi bạn quyết định trường thành, bạn phải đối diện với mọi nỗi đau bạn đã đè nén. Bạn không thể chỉ bỏ qua chúng.

Bạn đã được nuôi dưỡng lớn lên theo cách sai. Không may, mãi tới giờ, không một xã hội nào đã từng tồn tại trên trái đất này không từng đè nén đau. Mọi xã hội phụ thuộc vào đè nén. Hai điều họ đè nén: một điều là đau, điều kia là vui thú. Và họ đè nén vui thú cũng vì đau. Lập luận của họ là ở chỗ nếu bạn không quá hạnh phúc, bạn sẽ không bao giờ trở nên quá bất hạnh; nếu vui bị phá huỷ, bạn sẽ không bao giờ ở sâu trong đau. Để tránh đau họ tránh vui thú. Để tránh chết họ tránh sống.

Và logic này có cái gì đó trong nó. Cả hai phát triển cùng nhau - nếu bạn muốn có cuộc sống cực lạc, bạn sẽ phải chấp nhận nhiều phiền não. Nếu bạn muốn các đỉnh núi của Himalayas thì bạn cũng sẽ có các thung lũng. Nhưng không cái gì sai với thung lũng; cách tiếp cận của bạn chỉ phải khác đi. Bạn có thể tận hưởng cả hai - đỉnh núi đẹp đẽ, thung lũng cũng vậy. Và có những khoảnh khắc khi người ta nên tận hưởng đỉnh núi và có những khoảnh khắc khi người ta nên thanh thoi trong thung lũng.

Đỉnh núi đầy ánh sáng mặt trời, nó là trong đôi thoại với bầu trời. Thung lũng là bóng tối, nhưng bất kì khi nào bạn muốn thanh thoi, bạn phải chuyển vào trong bóng tối của thung lũng. Nếu bạn muốn có các đỉnh núi, bạn sẽ cần mọc rễ trong thung lũng - rễ của bạn càng đi sâu, cây của bạn sẽ càng mọc cao. Cây không thể phát triển mà không có rễ và rễ phải đi sâu vào trong đất.

Đau đớn và vui thú là những phần cố hữu của sống. Mọi người sợ đau nhiều tới mức họ đè nén đau, họ tránh bất kì tình huống nào đem tới đau, họ liên tục lẩn tránh đau. Và chung cuộc họ loạng choạng vớ được sự kiện rằng nếu bạn thực sự muốn tránh đau, bạn sẽ phải tránh vui thú. Đó là lí do tại sao các sư tránh vui thú - họ sợ vui thú. Thực ra họ đơn giản né tránh mọi khả năng đau. Họ biết rằng nếu bạn né tránh vui thú thế thì một cách tự nhiên đau lớn là không thể có; nó chỉ tới như cái bóng của vui thú. Thế thì bạn bước đi trên đất bằng - bạn không bao giờ đi lên các đỉnh núi và bạn không bao giờ rơi vào thung lũng. Nhưng thế thì bạn là người chết đang sống, thế thì bạn không sống.

Sống tồn tại giữa tính cực này. Căng thẳng này giữa đau đớn và vui thú làm cho bạn có khả năng tạo ra âm nhạc lớn; âm nhạc tồn tại chỉ trong căng thẳng này. Phá huỷ tính cực này và bạn sẽ thành đờ đẫn, bạn sẽ tù đọng, bạn sẽ vô vị - bạn sẽ không có bất kì nghĩa nào và bạn sẽ không bao giờ biết tới sự huy hoàng là gì. Bạn sẽ bỏ lỡ sự sống.

Người muốn biết cuộc sống và sống cuộc sống, phải chấp nhận và ôm choàng lấy chết. Chúng đi đôi với nhau, chúng là hai mặt của một hiện tượng. Đó là lí do tại sao trường thành là đau. Bạn phải đi vào trong mọi đau đó mà bạn đã từng né tránh. Nó gây đau. Bạn phải đi qua mọi vết

thương đó mà bằng cách nào đó bạn đã xoay xở không nhìn vào. Nhưng bạn càng đi sâu hơn vào trong đau, năng lực của bạn đi vào trong vui thú càng sâu hơn. Nếu bạn có thể đi vào trong đau tới giới hạn tận cùng nhất, bạn sẽ có khả năng chạm tới thiên đường.

Tôi đã nghe: Một người tới một Thiền sư và hỏi, “Làm sao chúng tôi tránh được nóng và lạnh?”

Một cách biểu tượng, người đó hỏi, “Làm sao chúng tôi tránh được vui thú và đau đớn?” Đó là cách nói của Thiền về vui thú và đau đớn: nóng và lạnh. “Làm sao chúng tôi tránh được nóng và lạnh?”

Thiền sư trả lời, “Là nóng đi, là lạnh đi.”

Để tự do khỏi đau, đau phải được chấp nhận, một cách không tránh khỏi và tự nhiên. Đau là đau - sự kiện đau đơn giản - nhưng khổ chỉ là và bao giờ cũng là việc từ chối đau, tuyên bố rằng sống phải không là đau. Nó là việc bác bỏ sự kiện, phủ nhận sống và phủ nhận bản chất của mọi vật. Chết là tâm trí và tâm trí đang chết. Nơi không có sợ chết, ai có đó để chết?

Con người là duy nhất trong số các sinh vật có tri thức về chết và có tiếng cười. Thế rồi thật kì diệu, con người thậm chí có thể làm chết thành thứ mới: con người có thể chết khi cười. Duy nhất con người biết tiếng cười; không con vật nào khác cười. Duy nhất con người biết chết; không con vật nào khác biết chết - con vật đơn giản chết, chúng không ý thức về hiện tượng chết.

Con người nhận biết về hai điều mà không con vật nào nhận biết: một điều là tiếng cười, và điều kia là chết. Thế thì sự tổng hợp mới là có thể. Duy nhất con người có thể chết khi cười - con người có thể gấn ý thức về chết và năng lực cười. Và nếu bạn có thể chết khi cười, chỉ thế thì bạn sẽ cho bằng chứng hợp thức rằng bạn phải đã sống khi cười. Chết là phát biểu chung cuộc của toàn thể sự sống của bạn - điều kết luận, lưu ý kết luận. Cách bạn đã sống sẽ được chỉ ra bởi chết của bạn, cách bạn chết. Bạn có thể chết trong khi cười được không? Thế thì bạn đã là người trưởng thành. Nếu bạn chết trong kêu khóc, níu bám, thế thì bạn vẫn còn là trẻ con. Bạn đã không trưởng thành, bạn đã không chín chắn. Nếu bạn chết đi trong kêu khóc, níu bám sống, điều đó đơn giản chỉ ra bạn đã tránh né chết và bạn đã tránh né mọi đau, mọi loại đau.

Trưởng thành là đối diện với với thực tại, đương đầu với sự kiện, dù nó là bất kì cái gì. Và để tôi nhắc lại: Đau đơn giản là đau; không có khổ trong nó. Khổ tới từ ham muốn của bạn rằng đau phải không có đó, rằng có cái gì đó sai trong đau. Quan sát, chứng kiến, và bạn sẽ ngạc nhiên. Bạn đau đầu: đau có đó nhưng khổ không có đó. Khổ là hiện tượng phụ, đau là chính. Đau đầu có đó, đau có đó; nó đơn giản là kiện. Không có phán xét về nó. Bạn không gọi nó là tốt hay xấu, bạn không cho nó bất kì giá trị nào; nó chỉ là sự kiện. Hoa hồng là sự kiện, gai nhọn cũng vậy. Ngày là sự kiện, đêm cũng vậy. Đầu là sự kiện, đau đầu cũng vậy. Bạn đơn giản lưu ý về nó.

Phật đã dạy cho đệ tử của ông ấy rằng khi bạn đau đầu, đơn giản nói hai lần “Đau đầu, đau đầu.” Lưu ý. Nhưng không đánh giá, không nói, “Tại sao? Tại sao đau đầu này xảy ra cho mình? Nó phải không xảy ra cho mình.” Khoảnh khắc bạn nói, “Nó phải không,” bạn mang khổ vào. Bây giờ khổ

do bạn tạo ra, không phải do đau đầu. Khổ là diễn giải đối kháng của bạn, khổ là phủ nhận của bạn về sự kiện này.

Và khoảnh khắc bạn nói, “Nó phải không hiện hữu,” bạn đã bắt đầu né tránh nó, bạn đã bắt đầu quay bản thân bạn khỏi nó. Bạn muốn được bận bịu vào cái gì đó để cho bạn có thể quên nó đi. Bạn bật radio hay tivi hay đến câu lạc bộ hay bạn bắt đầu đọc báo hay bạn đi và bắt đầu làm việc trong vườn – bạn phân tán bản thân bạn, bạn làm sao lãng bản thân bạn. Bây giờ đau đó đã không được chứng kiến; bạn đơn giản đã làm sao lãng bản thân bạn. Đau đó sẽ bị hấp thu bởi hệ thống.

Để cho điều mấu chốt này được hiểu rất sâu. Nếu bạn có thể chứng kiến đau đầu của bạn mà không lấy bất kì thái độ đối kháng nào, không tránh né nó, không trốn khỏi nó; nếu bạn có thể chỉ hiện hữu ở đó, một cách có tính thiền ở đó - “Đau đầu, đau đầu” - nếu bạn có thể đơn giản nhìn nó, đau đầu sẽ đi vào thời điểm của nó. Tôi không nói rằng nó sẽ đi một cách huyền bí, rằng chỉ bởi việc nhìn của bạn nó sẽ đi. Nó sẽ đi vào thời điểm của nó. Nhưng nó sẽ không bị hấp thu bởi hệ thống của bạn, nó sẽ không đầu độc hệ thống của bạn. Nó sẽ có đó, bạn sẽ lưu ý tới nó, và nó sẽ đi qua. Nó sẽ được xả ra.

Khi bạn chứng kiến cái gì đó trong bản thân bạn, điều đó không thể đi vào trong hệ thống của bạn được. Nó bao giờ cũng đi vào khi bạn né tránh nó, khi bạn trốn khỏi nó. Khi bạn trở nên vắng mặt thế thì nó đi vào trong hệ thống của bạn. Chỉ khi bạn vắng mặt, đau có thể trở thành một phần của con người bạn - nếu bạn hiện diện, chính sự hiện diện của bạn ngăn cản nó khỏi trở thành một phần của con người bạn.

Và nếu bạn có thể liên tục nhìn đau của bạn, bạn sẽ không tích lũy chúng. Bạn đã không được dạy cho mạnh mỗi đúng, cho nên bạn liên tục né tránh. Thế thì bạn tích lũy nhiều đau thế, bạn sợ đối diện nó, bạn sợ chấp nhận nó. Việc trưởng thành trở thành đau - đây là vì ước định sai. Bằng không, trưởng thành là không đau, trưởng thành là hoàn toàn vui vẻ.

Khi cây lớn lên và trở nên to hơn, bạn có nghĩ rằng nó đau không? Không có đau. Ngay cả khi đứa trẻ được sinh ra, nếu người mẹ chấp nhận nó, sẽ không có đau. Nhưng người mẹ bác bỏ nó; người mẹ sợ. Cô ấy trở nên căng thẳng, cô ấy cố giữ đứa trẻ bên trong - điều là không thể được. Đứa trẻ này sẵn sàng đi ra để vào trong thế giới, đứa trẻ sẵn sàng rời khỏi người mẹ. Nó đã chín muồi, bụng mẹ không thể chứa được nó thêm nữa. Nếu bụng mẹ chứa nó thêm nữa, người mẹ sẽ chết và đứa trẻ sẽ chết. Nhưng người mẹ sợ. Cô ấy đã nghe nói rằng sinh con là rất đau - sinh đau, đẻ đau. Cô ấy sợ, và từ sợ cô ấy trở nên căng thẳng và đóng.

Bằng không - trong các xã hội nguyên thủy những bộ lạc đó vẫn tồn tại - sinh con là đơn giản thế, không đau chút nào. Ngược lại, bạn sẽ ngạc nhiên, cực lạc lớn nhất xảy ra cho đàn bà trong sinh con - không đau, không đau đớn chút nào, nhưng là cực lạc lớn nhất. Không cực thích dục nào là thỏa mãn thế và mệnh mệnh thế như cực thích xảy ra cho người đàn bà khi cô ấy sinh con một cách tự nhiên. Toàn thể bộ máy dục của người đàn bà nở ra co lại như nó không thể nở ra co lại trong bất kỳ việc làm tình nào. Đứa trẻ đang tới từ cốt lõi sâu nhất của người đàn bà. Không người đàn ông nào có thể xuyên vào người đàn bà tới cốt lõi đó. Và việc nở ra co lại này nảy sinh từ bên trong. Nở ra co lại này là điều phải có - nở ra co lại đó sẽ tới giống như sóng, những đợt sóng triều lớn của vui. Duy nhất điều đó giúp cho đứa trẻ chui ra, duy

nhất điều đó giúp cho lối chuyển mở ra cho đứa trẻ. Cho nên sẽ có nở ra co lại lớn và toàn thể hiện hữu dục của người đàn bà sẽ có vui sướng vô biên. Nhưng điều thực tại đã xảy ra cho nhân loại chính là điều đối lập: người đàn bà đi tới cảm thấy đau đớn lớn nhất trong cuộc đời mình. Và điều này là bịa đặt của tâm trí, điều này là giáo dỡng sai. Việc sinh có thể là tự nhiên nếu bạn chấp nhận nó.

Và nó là vậy với việc sinh của bạn. Trưởng thành nghĩa là bạn được sinh ra mọi ngày. Sinh không kết thúc vào ngày bạn được sinh ra - vào ngày đó nó đơn giản bắt đầu, nó chỉ là việc bắt đầu. Ngày bạn rời khỏi bụng mẹ bạn, bạn đã không được sinh ra, bạn *bắt đầu* được sinh ra; đó chỉ là việc bắt đầu. Và con người liên tục được sinh ra mãi cho đến khi người đó chết. Không phải là bạn được sinh ra trong một khoảnh khắc đâu. Quá trình sinh của bạn tiếp tục trong bảy mươi, tám mươi, chín mươi năm, suốt chiều dài cuộc sống bạn. Nó là sự liên tục. Và mọi ngày bạn sẽ cảm thấy vui - mọc thêm lá mới, tán lá mới, hoa mới, cành mới, vươn lên ngày càng cao hơn và chạm tới những chiều cao mới. Bạn sẽ sâu sắc hơn, cao hơn, bạn sẽ đạt tới những đỉnh núi. Trưởng thành sẽ không đau. Nhưng trưởng thành là đau - nó là vì bạn, vì ước định sai của bạn. Bạn đã được dạy không trưởng thành; bạn đã được dạy vẫn còn tĩnh tại, bạn đã được dạy bám lấy cái quen thuộc và cái đã biết. Đó là lí do tại sao mỗi lần cái biết biến mất khỏi đôi tay bạn, bạn bắt đầu kêu khóc. Đồ chơi bị hỏng, núm vú giả đã bị lấy đi...

Nhớ, duy nhất một điều sẽ giúp cho bạn: nhận biết - không cái gì khác. Trưởng thành sẽ vẫn còn là đau nếu bạn không chấp nhận cuộc sống trong mọi thăng trầm của nó. Mùa hè phải được chấp nhận và mùa đông cũng phải được chấp nhận nữa. Đây là điều tôi gọi là thiên. Thiên là khi bạn

được trống rỗng mọi cái cũ kỹ và cái đã được bảo cho và được thực hiện đến chết. Thế thì bạn thấy. Hay đúng hơn, thế thì có việc thấy: việc sinh thành của cái mới.⁷⁴

Tôi đã bị một bệnh nặng, kinh khủng từ thời nhỏ và sai lầm này của tự nhiên làm cho tôi thường xuyên khổ. Xin thầy nói về khổ.

Khổ là diễn giải của bạn. Bạn đã trở nên bị đồng nhất quá nhiều với nó. Đó là quyết định của bạn. Bạn có thể không đồng nhất, và khổ biến mất. Khổ của bạn giống như ác mộng: trong mơ bạn nghĩ một tảng đá lớn rơi lên ngực bạn, nó đè nghiền bạn đến chết. Từ sợ bạn thức dậy... và mọi điều bạn thấy là không cái gì - tay bạn vẫn để trên ngực. Nhưng trọng lượng của tay bạn làm lầy cò tượng tượng trong bạn: nó trở thành tảng đá, và bạn bắt đầu cảm thấy rất, rất kinh hoàng. Và vì sợ này, bạn thức dậy... và bây giờ bạn cười. Hối chư phạt, hỏi người đã thức tỉnh, và họ nói không có khổ trong thế giới này - mọi người đang ngủ say và mơ đủ loại khổ.

Và tôi biết khó khăn của bạn: nếu bạn có vấn đề thể chất, nếu bạn bị mù, làm sao bạn có thể tin rằng đây chỉ là mơ? Nếu bạn bị què, làm sao bạn có thể tin rằng đây chỉ là mơ? Nhưng bạn đã không quan sát sao? - mọi đêm bạn mơ, và mọi sáng bạn biết rằng đây chỉ là mơ và tất cả là vô nghĩa - và lần nữa bạn sẽ mơ và trong mơ bạn sẽ tin rằng điều này là thật. Bạn đã mơ bao nhiêu giấc mơ trong đời bạn? Hàng triệu giấc mơ! Mỗi đêm bạn mơ gần như không ngắt; chỉ trong vài phút việc mơ dừng lại, và thế rồi chu kỳ mơ khác bắt đầu.

Hàng triệu giấc mơ bạn đã từng mơ. Và mọi sáng bạn cười và bạn nói nó không thực, nhưng bạn đã không học gì mấy. Đêm nay lần nữa khi bạn mơ, cùng ảo tưởng ấy sẽ còn dai dẳng: bạn sẽ biết rằng điều này là thực - trong mơ bạn sẽ biết điều này là thực. Ngày bạn có thể nhớ trong mơ của bạn rằng đây là mơ, ngay lập tức mơ biến mất... vì bạn đã mang nhận biết vào trong cuộc sống của bạn.

Có vẻ rất khó tin cây được rằng mọi điều bạn đang khổ chỉ là mơ do bản thân bạn tạo ra - nhưng nó là vậy, vì mọi người đã trở nên thức tỉnh đều nói như vậy. Không một người đã thức tỉnh nào đã nói khác. Và trong những khoảnh khắc sáng suốt của nhận biết bạn cũng sẽ cảm thấy cùng điều đó. Đây là gợi ý của tôi cho bạn: vấn đề của bạn không thể được giải quyết được chỉ bởi thảo luận trí tuệ - vấn đề của bạn chỉ có thể bị tan biến đi, không được giải quyết. Vấn đề của bạn chỉ có thể được tan biến đi bởi việc trở nên nhận biết hơn.

Một trong những người bạn của tôi, một người bạn già, ngã từ cầu thang xuống và bị gãy cả hai chân. Tôi tới gặp ông ấy; ông ấy đau ghê gớm. Và ông ấy là một người rất tích cực mặc dầu ông ấy rất già, bảy mươi năm - nhưng rất tích cực, gần như thanh niên, và theo đuổi hết cái nọ cái kia, và làm cái nọ cái kia, việc phải nghỉ trên giường đối với ông ấy là không thể được. Mà bác sĩ nói rằng ít nhất trong ba tháng ông ấy phải ở trên giường. Điều này còn thảm họa hơn là hai cái chân gãy.

Khi tôi gặp ông ấy, ông ấy bắt đầu khóc. Tôi chưa bao giờ thấy người đó khóc - ông ấy là người mạnh mẽ, một người rất mạnh mẽ, gần như là người thép, và đã thấy đủ mọi thứ trong đời ông ấy, là một người rất dày dạn. Tôi hỏi ông ấy, “Ông cũng khóc sao - có chuyện gì với ông vậy?”

Ông ta nói, “Ban phúc cho tôi để tôi có thể chết được. Tôi không muốn sống thêm nữa - ba tháng chỉ trên giường! Ông có hình dung được không? Đây là tra tấn. Mới ba ngày trôi qua mà cảm giác liên tục như là ba năm rồi tôi phải trên giường. Ông biết tôi đấy,” ông ấy nói, “Tôi không thể nghỉ ngơi được. Ban phúc cho tôi để cho tôi có thể chết sớm! Tôi không muốn sống thêm nữa. Ba tháng này và thế rồi bác sĩ còn nói tôi sẽ bị què cả đời - vậy phòng có ích gì nữa?”

Tôi nói với ông ấy, “Xin ông hành thiện đi. Tôi sẽ ngồi bên cạnh ông, ông chỉ làm việc thiện đơn giản: rằng ông không là thân thể.”

Ông ấy nghi ngờ. Ông ấy nói, “Điều đó liên quan gì tới tôi? Tôi đã nghe mọi điều ông nói về thiện rồi, nhưng tôi không thể thiện được vì tôi không thể ngồi im lặng được.”

Tôi nói, “Bây giờ không có vấn đề về ngồi im lặng - ông đã trên giường rồi. Đây là phúc lành đấy! Nhắm mắt lại và tôi sẽ dạy ông thiện. Và tôi ban phúc cho ông chết, vì nếu ông muốn chết thế thì hoàn toàn tốt. Nhưng phúc lành của tôi có thể có tác dụng, có thể không có tác dụng, cho nên trong khi đó, ông thiện đi.”

Ông ấy hiểu ra vấn đề: “Không có gì để làm... vậy sao không thiện?” Cách thiện đơn giản tôi bảo ông ấy là: “Ông đơn giản đi vào, nhìn vào thân thể từ bên trong, nói “Nó không phải là tôi - thân thể là xa xôi, xa xăm, đi ra xa rồi và ngày càng xa hơn, xa hơn. Tôi là người quan sát trên núi, và thân thể ở dưới kia trong thung lũng tối, và khoảng cách là mênh mông.”

Nửa giờ trôi qua. Tôi phải đi, còn ông ấy đang trong thiện đến mức tôi không muốn quấy rầy ông ấy, nhưng tôi

cũng không muốn rời ông ấy đi vì tôi muốn biết điều gì đã xảy ra, điều ông ấy sẽ nói. Cho nên tôi phải lay ông ấy. Ông ấy nói, “Đừng quấy rầy tôi.”

Tôi nói, “Nhưng tôi phải đi đây.”

Ông ấy nói, “Ông có thể đi, nhưng đừng quấy rầy tôi - nó đẹp thế. Thân thể thực sự nằm nơi xa xôi kia, cách hàng dặm hàng dặm đường; tôi đã bỏ nó trong thung lũng và tôi đang ngồi trên đỉnh núi, đỉnh núi đầy ánh mặt trời. Nó đẹp thế, và tôi không cảm thấy đau gì.” Và ba tháng đó tỏ ra là thời gian có giá trị nhất của cuộc đời ông ấy. Ba tháng đó đã làm cho ông ấy thành con người khác toàn bộ. Ông ấy vẫn bị què, không thể bước đi được, vẫn phải ở trên giường hầu hết thời gian - nhưng bạn không thể tìm ra được người phúc lạc hơn. Ông ấy toả ra phúc lạc. Bây giờ ông ấy nói đó không phải là tai hoạ - đó là phúc lành.

Khổ có thể được biến đổi thành phúc lành. Ai biết? – bạn đang biến đổi phúc lành của mình thành khổ.⁷⁵

13. Chức năng thân thể

Dường như là con người đã sa ngã xuống mức mà con người thậm chí không thể thở đứng thêm nữa. Xin thầy nói về ý nghĩa của điều này?

Việc thở là một trong những điều cần được chăm nom tới vì nó là một trong những điều quan trọng nhất. Nếu bạn không thở đầy đủ, bạn không thể sống đầy đủ. Thế thì gần như ở mọi nơi bạn sẽ giữ cái gì đó, ngay cả trong yêu. Ngay cả trong nói, bạn sẽ giữ lại. Bạn sẽ không trao đổi được đầy đủ; cái gì đó bao giờ cũng sẽ còn lại không đầy đủ.

Một khi việc thở là hoàn hảo, mọi thứ khác đi theo. Thở là sống. Nhưng mọi người bỏ qua nó, họ không lo nghĩ về nó chút nào, họ không chú ý gì tới nó. Và mọi thay đổi sắp xảy ra sẽ xảy ra qua thay đổi trong việc thở của bạn. Nếu trong nhiều năm bạn đã thở sai, thở nông, thế thì việc căng cơ của bạn trở nên cố định - thế thì đây không chỉ là vấn đề về ý chí của bạn. Đường như là ai đó đã không chuyển động trong nhiều năm; chân đã bại, cơ đã teo, máu không chảy nữa. Đột nhiên một hôm nào đó người này quyết định đi dạo - trời đẹp,

nặng tất. Nhưng người đó không thể di chuyển được; chỉ bằng việc nghĩ điều đó sẽ không xảy ra. Bây giờ nhiều nỗ lực sẽ được cần để mang đôi chân bại đó về sống lại.

Lỗi chuyển cho việc thở có việc căng cơ nào đó quanh nó, và nếu bạn đã từng thở sai - và gần như mọi người thở sai - thế thì việc căng cơ đã trở thành bị cố định. Bây giờ sẽ phải mất nhiều năm để thay đổi nó bằng nỗ lực của riêng bạn, và điều đó sẽ là việc phí hoài thời gian không cần thiết. Thông qua xoa chạm sâu, đặc biệt qua Rolfing, những cơ bắp này thả lỏng ra và thế thì bạn có thể bắt đầu lại. Nhưng sau Rolfing, một khi bạn bắt đầu thở tốt, đừng rơi lại vào thói quen cũ.

Mọi người thở sai vì toàn thể xã hội dựa trên những ước định, khái niệm, thái độ rất sai. Chẳng hạn, trẻ nhỏ khóc và người mẹ nói không được khóc. Đứa trẻ sẽ làm gì? - vì việc khóc đang tới, và người mẹ nói không khóc. Nó sẽ bắt đầu nín thở vì đây là cách duy nhất để dừng việc khóc. Nếu bạn nín thở, mọi thứ dừng lại - khóc, nước mắt, mọi thứ. Thế rồi dần dần điều đó trở thành việc cố định - không giận, không khóc, không làm cái này, không làm cái nọ.

Đứa trẻ học rằng nếu nó thở nông thế thì nó vẫn còn trong kiểm soát. Nếu nó thở hoàn hảo và toàn bộ như mọi đứa trẻ mới sinh ra thở, thế thì nó trở nên hoang dã. Cho nên nó làm què bản thân nó. Mọi đứa trẻ, con trai hay con gái, bắt đầu chơi với bộ phận sinh dục vì cảm giác là vui thích. Đứa trẻ hoàn toàn vô nhận biết về những điều kiêng kị và vô nghĩa của xã hội, nhưng nếu mẹ hay bố hay ai đó khác thấy chúng chơi với bộ phận sinh dục, họ bảo chúng chấm dứt điều đó ngay lập tức. Và với ánh mắt kết án như vậy trong mắt họ, bạn trở nên bị choáng, và bạn trở nên sợ việc thở sâu, vì nếu bạn thở sâu, nó sẽ cọ sát cơ quan sinh dục từ bên trong. Điều

đó trở nên rắc rối, cho nên bạn không thở sâu; chỉ thở nông cho nên bạn bị cắt rời khỏi bộ phận sinh dục.

Mọi xã hội đề nén dục nhất định là những xã hội thở nông. Chỉ người nguyên thủy, người không có bất kì thái độ đề nén nào về dục, thở hoàn hảo. Việc thở của họ là đẹp, nó là đầy đủ và toàn bộ. Họ thở giống như con vật, họ thở giống như trẻ con.⁷⁶

Việc thở liên tục làm thay đổi xúc động của bạn. Khi bạn giận, bạn thở không theo nhịp điệu gì, bất đối xứng. Khi bạn trong thềm khát dục, việc thở của bạn gần như điên loạn. Khi bạn bình thản và yên tĩnh, vui vẻ, việc thở của bạn có phẩm chất âm nhạc của nó; việc thở của bạn gần như bài ca. Khi bạn cảm thấy ở nhà trong sự tồn tại, khi bạn không có ham muốn và cảm thấy mãn nguyện, đột nhiên việc thở gần như dừng lại. Khi bạn trong trạng thái kính nể, ngạc nhiên, việc thở dừng lại một chút. Và đây là những khoảnh khắc lớn của cuộc sống, vì chỉ trong những khoảnh khắc đó khi việc thở gần như dừng lại, bạn ở trong hài hoà hoàn toàn với sự tồn tại: bạn ở trong Thượng đế và Thượng đế ở trong bạn.

Kinh nghiệm thở của bạn phải ngày càng sâu sắc hơn, được nghiên cứu kĩ lưỡng hơn, được quan sát hơn, được theo dõi hơn, được phân tích nhiều hơn. Nhìn cách việc thở của bạn làm thay đổi xúc động của bạn, và ngược lại, cách những xúc động của bạn làm thay đổi việc thở của bạn. Chẳng hạn, khi bạn sợ, quan sát thay đổi trong hơi thở của bạn. Và thế rồi, một hôm nào đó, thử thay đổi hơi thở sang cùng hình mẫu như khi bạn sợ. Và bạn sẽ ngạc nhiên rằng nếu bạn thay đổi hơi thở của bạn sang đích xác điều nó vậy khi bạn sợ, sợ sẽ nảy sinh trong bạn - ngay lập tức. Quan sát hơi thở của bạn

khi bạn đang sâu trong yêu với ai đó; cầm tay người đó, ôm ghì người yêu của bạn, quan sát việc thở của bạn. Và thế rồi, một ngày nào đó, chỉ ngồi im lặng dưới gốc cây, lại quan sát bản thân bạn thở theo cùng cách đó. Làm ra hình mẫu, rơi vào cùng động thái đó lần nữa. Thở theo cùng cách dường như bạn đang ôm người yêu của bạn và bạn sẽ ngạc nhiên; toàn bộ sự tồn tại trở thành người yêu của bạn. Lần nữa có yêu lớn nảy sinh trong bạn. Chúng đi cùng nhau. Do đó trong Yoga, trong Mật tông, trong Đạo - trong cả ba hệ thống lớn này và trong khoa học về tâm thức con người và sự mở rộng của tâm thức con người - việc thở là một trong những hiện tượng then chốt. Tất cả họ đã làm việc trên việc thở.

Toàn thể hệ thống thiên của Phật phụ thuộc vào phẩm chất nào đó của hơi thở. Ông ấy nói, “Đơn giản quan sát hơi thở của ông, không thay đổi nó. Không thay đổi nó theo bất kì cách nào, đơn giản quan sát.” Nhưng bạn sẽ ngạc nhiên: khoảnh khắc bạn quan sát, nó thay đổi, vì tính quan sát có nhịp điệu riêng của nó. Đó là lí do tại sao Phật nói, “Ông không cần thay đổi nó; đơn giản quan sát.” Tính quan sát sẽ mang lại loại thở riêng của nó - tự nó tới. Và dần dần, dần dần bạn sẽ ngạc nhiên: bạn càng có tính quan sát hơn, bạn càng ít thở hơn. Hơi thở trở nên dài hơn, sâu hơn.

Chẳng hạn nếu một phút bạn thở mười sáu hơi, bây giờ bạn có thể thở sáu, hay bốn hay ba. Khi bạn trở nên quan sát, hơi thở đi sâu hơn, trở nên dài hơn và bạn lấy ngày càng ít hơi thở trong cùng một thời kì. Thế thì bạn có thể làm điều đó từ phía kia nữa. Thở những hơi thở chậm, yên tĩnh, sâu, dài, và đột nhiên bạn sẽ thấy tính quan sát nảy sinh trong bạn. Dường như là từng xúc động có một cực trong hệ thống thở của bạn: nó có thể được lấy cò bởi việc thở của bạn.

Nhưng cách tốt nhất là quan sát khi bạn đang trong yêu, khi bạn đang ngồi bên cạnh người bạn của bạn. Quan sát hơi thở của bạn, vì nhịp thở yêu thương đó là quan trọng nhất: nó sẽ biến đổi toàn thể con người bạn. Yêu là nơi bạn cảm thấy một cách sắc bén nhất cái ngớ ngẩn, cái giả dối, của vị trí của bạn như một con người tách biệt. Vậy mà bởi chính sự tách bạch này, cái ngớ ngẩn này, bạn có khả năng diễn đạt điều bạn không thể diễn đạt được theo bất kì cách nào khác. Bởi chính tính khác của bạn mà bạn có khả năng tôn vinh sự đồng nhất. Do đó có điều ngược đời của yêu; các bạn là hai nhưng các bạn vẫn cảm thấy một. Các bạn là một, vậy mà các bạn biết các bạn là hai. Cái một trong cái hai: đó là ngược đời của yêu. Và điều đó phải là điều ngược đời của lời cầu nguyện nữa, và của thiền nữa. Cuối cùng thì bạn phải cảm thấy như một với sự tồn tại như bạn cảm thấy với người được yêu của bạn, với người bạn yêu, với bạn của bạn, với mẹ của bạn, với con của bạn, trong những khoảnh khắc có giá trị hiếm hoi. Bởi chính tính người khác của bạn mà bạn có khả năng tôn vinh sự đồng nhất.

Quan sát những khoảnh khắc yêu của bạn ngày càng nhiều đi. Tỉnh táo. Nhìn cách việc thở của bạn thay đổi. Thấy cách thân thể bạn rung động... chỉ bằng việc ôm người đàn bà hay đàn ông của bạn, làm cho nó thành thực nghiệm, và bạn sẽ ngạc nhiên. Một ngày nào đó, chỉ ôm, tan chảy vào lẫn nhau, ngồi ít nhất trong một giờ, và bạn sẽ ngạc nhiên: nó sẽ là một trong những kinh nghiệm phiêu diêu nhất. Trong một giờ, không làm gì, chỉ ôm lẫn nhau, hội nhập, tan chảy vào nhau, dần dần, dần dần việc thở sẽ trở thành một. Các bạn sẽ thở dường như các bạn là hai thân thể nhưng một tâm. Các bạn sẽ thở cùng nhau. Và khi các bạn thở cùng nhau - không bởi bất kì nỗ lực nào của riêng bạn, nhưng chỉ bởi vì bạn đang

cảm thấy nhiều yêu tới mức việc thở đi theo - đó sẽ là những khoảnh khắc lớn lao nhất, quý giá nhất; không của thế giới này, mà là của cõi bên kia, nơi xa xăm. Và trong những khoảnh khắc đó bạn sẽ có thoáng nhìn đầu tiên về năng lượng thiên...

Bạn nên học thở rất im lặng, dường như không có vội vàng gì để thở, dường như bạn đứng dừng với nó, xa cách, xa xăm, xa xôi. Nếu bạn có thể xa cách, xa xăm và xa xôi với việc thở của bạn, bạn sẽ có thể đạt tới điểm giữa. Trong khoảnh khắc đó bạn sẽ không là nam tính cũng không nữ tính. Bạn sẽ là cả hai và không là cả hai, bạn sẽ siêu việt lên...

Khi bạn bị sao lãng, quan sát: việc thở của bạn cũng sẽ bị sao lãng nữa. Khi bạn không bị sao lãng, khi bạn ngồi im lặng không sao lãng, việc thở của bạn sẽ bình thản, im lặng, nhịp điệu; nó sẽ có phẩm chất của âm nhạc tinh tế. Và phẩm chất đó đích xác ở giữa, vì bạn không làm bất kì cái gì, vậy mà bạn không ngủ say. Bạn không hoạt động cũng không bất hoạt, bạn được cân bằng. Và trong khoảnh khắc đó của cân bằng bạn là gần nhất với thực tại, với Thượng đế, với cõi trời.

Nhớ, từng hơi thở của bạn không chỉ là hơi thở, nó là ý nghĩ nữa, xúc động nữa, tưởng tượng nữa. Nhưng điều này sẽ được hiểu chỉ nếu bạn quan sát hơi thở của bạn trong vài ngày. Khi bạn làm tình, quan sát hơi thở của bạn. Bạn sẽ ngạc nhiên, việc thở của bạn hỗn loạn; vì năng lượng dục là năng lượng rất thô, ráp. Tưởng tượng dục là thô và ráp, mang tính con vật. Không có gì đặc biệt về hoạt động dục - mọi con vật có nó. Khi bạn phát sinh dục tình, bạn hành xử giống như bất kì con vật nào khác trên thế giới. Và tôi không nói rằng có gì sai trong việc là con vật, mọi điều tôi đang nói chỉ là sự kiện. Tôi đang phát biểu một sự kiện. Cho nên bất kì khi nào bạn

đang trong tình dục, quan sát hơi thở của bạn: nó mất đi mọi cân bằng.

Do đó, trong Mật tông, làm tình là được phép chỉ khi bạn đã học cách làm tình và vẫn giữ cho hơi thở của bạn được bình thản, nhịp điệu. Thế thì phẩm chất khác toàn bộ tới cho việc làm tình của bạn: nó trở thành lời cầu nguyện; thế thì nó là thiêng liêng. Bây giờ với người ngoài sẽ không có khác biệt vì người đó sẽ thấy bạn đang làm tình với người đàn bà hay làm tình với người đàn ông, và điều đó sẽ là như nhau với người ngoài. Nhưng với người trong cuộc, với những người biết, sẽ có khác biệt lớn lao. Trong các trường phái Mật tông cổ nơi mọi bí mật đó đã được phát triển, được thực nghiệm, được quan sát, điều này đã là một trong những tiêu điểm trung tâm của việc thực nghiệm của họ: nếu một người có thể làm tình mà hơi thở người đó không bị ảnh hưởng chút nào bởi việc đó, thế thì nó không còn là dục nữa, thế thì nó là điều thiêng liêng. Và thế thì nó sẽ đưa bạn tới những chiều sâu lớn lao của hiện hữu riêng của bạn; nó sẽ mở ra các cánh cửa và bí ẩn của sự sống.

Hơi thở của bạn không chỉ là hơi thở thôi, vì hơi thở là sự sống của bạn; nó chứa đựng mọi cái cuộc sống chứa đựng.⁷⁷

Ở các nước phương Tây có một nhu cầu đang tăng lên về thuốc an thần vì mọi người khổ do chứng mất ngủ. Liệu thiền có thể giúp cho mọi người thu lại năng lực rơi vào giấc ngủ không, và có mối quan hệ gì giữa ngủ và thiền?

Trong ngủ chúng ta đạt tới cùng chỗ chúng ta tới trong thiền. Khác biệt duy nhất là ở chỗ trong giấc ngủ chúng ta vô ý thức, trong khi trong thiền chúng ta ý thức đầy đủ. Nếu ai đó đã trở nên nhận biết đầy đủ, ngay cả trong ngủ, người đó sẽ có cùng kinh nghiệm như trong thiền.

Chẳng hạn, nếu chúng ta đánh thuốc mê cho một người, và trong trạng thái vô ý thức của người đó chúng ta đem người đó trên cáng ra vườn nơi hoa nở đầy, nơi hương thơm toả trong không trung, nơi mặt trời chiếu sáng và chim hót véo von, người này sẽ hoàn toàn vô nhận biết về mọi điều này. Sau khi chúng ta đem người đó trở lại và người đó ra khỏi cơn mê, nếu chúng ta hỏi người đó thích vườn thế nào, người đó sẽ không thể nói được cho chúng ta bất kì điều gì. Thế rồi, nếu bạn đem người này ra cũng vườn đó khi tràn đầy ý thức, người đó sẽ trải nghiệm mọi thứ hiện diện ở đó khi được đem ra trước đây. Trong cả hai trường hợp, mặc dầu người này được đem ra cùng chỗ... người này không nhận biết về cái đẹp bao quanh ở lần đưa ra đầu tiên, trong khi ở lần thứ hai, người đó sẽ tràn đầy nhận biết về hoa, về hương thơm, về tiếng chim véo von, về mặt trời lên. Cho nên, mặc dầu không hoài nghi gì bạn sẽ đạt tới xa trong trạng thái vô ý thức, việc đạt tới chỗ nào đó trong trạng thái vô ý thức là tốt ngang như không đạt tới đó chút nào.

Trong ngủ, chúng ta đạt tới cùng thiên đường mà chúng ta đạt tới trong thiền, nhưng chúng ta vô nhận biết về nó. Mỗi đêm chúng ta du hành tới thiên đường này, và thế rồi chúng ta quay lại - vô nhận biết. Mặc dầu làn gió tươi tắn và hương thơm đáng yêu của chỗ đó đã chạm vào chúng ta, và tiếng véo von của chim chóc vang bên tai chúng ta, chúng ta không bao

giờ nhận biết về nó. Và vậy mà, mặc dầu quay về từ thiên đường này vô nhận biết toàn bộ về nó, người ta có thể nói, “Tôi cảm thấy rất thoải mái sáng nay. Tôi cảm thấy rất an bình - tôi ngủ ngon đêm qua.”

Bạn cảm thấy thoải mái về cái gì? Đã ngủ ngon, thoải mái gì xảy ra? Điều đó không thể chỉ vì bạn đã ngủ, chắc chắn là bạn phải đã ở chỗ nào đó; cái gì đó phải đã xảy ra cho bạn. Nhưng đến sáng bạn không có tri thức về nó, ngoại trừ ý niệm mông lung về cảm thấy thoải mái. Người đã có giấc ngủ say ban đêm trở dậy tươi tắn vào buổi sáng. Điều này chứng tỏ người này đã đạt tới cội nguồn làm khoẻ mạnh lại trong giấc ngủ - nhưng trong trạng thái vô ý thức. Người không thể ngủ ngon vào ban đêm, thấy bản thân người đó mệt mỏi vào buổi sáng hơn là tối hôm trước. Và nếu một người không ngủ ngon trong vài ngày, việc sống sót sẽ trở thành khó khăn cho người đó, vì kết nối của người đó với cội nguồn sự sống bị phá vỡ. Người đó không thể đạt tới chỗ mà về bản chất người đó phải đạt tới...

Ở New York, ít nhất ba mươi phần trăm số người không thể ngủ được nếu không có thuốc an thần. Các nhà tâm lí tin rằng nếu điều kiện này lan rộng trong một trăm năm nữa, không người nào sẽ có khả năng ngủ được mà không dùng thuốc. Mọi người đã hoàn toàn mất giấc ngủ. Nếu một người mất ngủ hỏi bạn cách đi ngủ, và câu trả lời của bạn là, “Mọi điều tôi làm là kê đầu lên gối và rơi vào giấc ngủ,” người đó sẽ không tin bạn. Người đó sẽ thấy điều này là không thể được và nghi ngờ sẽ phải có mưu mẹo gì đây cho nó mà người đó không biết - vì người đó đã gối đầu lên gối rồi, mà chẳng cái gì xảy ra.

Lạy trời đừng có chuyện đó, nhưng một thời có thể tới, sau một hay hai nghìn năm, khi mọi người sẽ mất giấc ngủ tự nhiên, và mọi người sẽ từ chối tin rằng, một nghìn hay hai nghìn năm trước thời họ, mọi người đơn giản kê đầu lên gối và rơi vào giấc ngủ. Họ sẽ coi điều này là hư cấu, huyền thoại từ *Puranas*. Họ sẽ không tin điều đó là thực. Họ sẽ nói, “Điều này không thể được, vì nếu điều đó không đúng cho chúng tôi, làm sao nó có thể đúng cho bất kì ai khác được?”

Tôi đang lôi kéo chú ý của bạn tới mọi điều này vì ba hay bốn nghìn năm trước mọi người sẽ nhắm mắt và đi vào thiên dễ dàng như bạn đi vào giấc ngủ ngày nay. Hai nghìn năm nữa từ bây giờ sẽ khó ngủ được ở New York - thậm chí ngày nay đã khó rồi. Ngủ ở Bombay đang trở nên khó hơn - đây chỉ là vấn đề thời gian. Ngày nay khó mà tin đã có thời khi con người có thể nhắm mắt lại và đi vào thiên - vì bây giờ, khi bạn ngồi với mắt nhắm, bạn không đạt tới đâu cả: bên trong, ý nghĩ lớn vồn xung quanh và bạn vẫn còn ở nơi bạn đang hiện hữu.

Trong quá khứ, thiên là dễ dàng cho những người gần với tự nhiên giống như ngủ dễ dàng cho những người sống gần với tự nhiên. Đầu tiên thiên biến mất; bây giờ ngủ đang trên đường ra đi. Những thứ đó là mất mát đầu tiên có ý thức; sau đó, những thứ mất đi là vô ý thức. Với việc biến mất của thiên, thế giới đã gần như trở thành phi tôn giáo, và khi ngủ biến mất, thế giới sẽ trở thành phi tôn giáo toàn bộ. Không có hi vọng về tôn giáo trong một thế giới mất ngủ.

Bạn sẽ không tin làm sao chúng ta được kết nối với giấc ngủ sâu thẳm, gần thẳm. Cách một người sẽ sống cuộc sống mình phụ thuộc toàn bộ vào cách người đó ngủ. Nếu người đó không ngủ ngon, toàn bộ cuộc sống của người đó sẽ là hỗn

độc: mọi quan hệ của người đó sẽ trở thành rối rắm, mọi thứ sẽ trở thành độc, bị trút đầy với giận dữ. Nếu, ngược lại, một người ngủ say, sẽ có tươi tắn trong cuộc sống người đó - an bình và vui sẽ tuôn chảy liên tục trong cuộc sống người đó. Nằm dưới các quan hệ của người đó, yêu của người đó, mọi thứ khác, sẽ có chân thành. Nhưng nếu người đó mất ngủ, mọi mối quan hệ của người đó sẽ mất bình tĩnh. Người đó sẽ làm lộn xộn cuộc sống với gia đình của mình, vợ mình, con mình, mẹ mình, bố mình, thầy giáo của mình, sinh viên của mình - tất cả họ. Giấc ngủ đem chúng ta tới một điểm trong vô ý thức của chúng ta, tại đó chúng ta được chìm ngập vào trong Thượng đế - mặc dầu không được lâu lắm. Ngay cả người khoẻ mạnh nhất chỉ đạt tới mức độ sâu hơn của mình trong mười phút của giấc ngủ cả đêm tám tiếng. Với mười phút này người đó hoàn toàn mất hút, chìm vào trong giấc ngủ, thậm chí mơ không tồn tại.

Giấc ngủ không là toàn bộ khi người ta mơ - người ta chuyển giữa các trạng thái ngủ và thức. Việc mơ là trạng thái trong đó người ta nửa ngủ và nửa thức. Ở trong mơ nghĩa là cho dù mắt bạn nhắm, bạn không ngủ; những ảnh hưởng bên ngoài vẫn tác động tới bạn. Những người bạn gặp trong ngày, bạn vẫn cùng họ ban đêm trong mơ của bạn. Mơ chiếm trạng thái trung gian ở giữa ngủ và thức. Và điều bạn không nhớ vào buổi sáng rằng bạn đã mơ cả đêm là bên ngoài vấn đề. Nhiều nghiên cứu về giấc ngủ đang được tiến hành ở Mỹ. Quảng mười phòng thí nghiệm lớn đang làm thực nghiệm trên hàng nghìn người từ tám đến mười năm nay.

Người Mỹ đang biểu lộ mối quan tâm về thiên vị họ đã mất ngủ. Họ nghĩ rằng có lẽ thiên có thể đem giấc ngủ trở lại, rằng nó có thể đem an bình nào đó vào trong cuộc sống của họ. Đó là lí do tại sao họ nhìn vào thiên không là gì nhiều hơn

thuốc an thần. Khi Vivekananda lần đầu tiên giới thiệu thiền ở Mỹ, một bác sĩ trị liệu tới ông ấy và nói, “Tôi thích thiền của ông lắm. Nó tuyệt đối là thuốc an thần không thuốc. Nó không phải là thuốc vậy mà nó làm cho người ta ngủ - thật là tuyệt.” Những người Yogi không phải là lí do cho ảnh hưởng của họ đang tăng lên nhiều thế ở Mỹ - việc thiếu ngủ là lí do thực. Giấc ngủ của mọi người đang trong đồng lộn xộn, và hậu quả là cuộc sống ở Mỹ bị chất đầy những nặng nề, chán nản, căng thẳng. Và do vậy ở Mỹ chúng ta thấy nhu cầu đang tăng lên về thuốc an thần - bằng cách nào đó đem giấc ngủ lại cho mọi người.

Mỗi năm, hàng triệu đô la đã được tiêu cho thuốc an thần ở Mỹ. Mười phòng thí nghiệm lớn đang tiến hành nghiên cứu trên hàng nghìn người, những người được trả tiền để trải qua các đêm ngủ khá đau đớn và không thoải mái. Đủ loại điện cực và hàng nghìn dây dợ được gắn vào thân thể mọi người, và họ được khám xét từ mọi góc độ để tìm ra cái gì đang xảy ra bên trong họ. Một phát hiện không thể tin được mà những thực nghiệm này để lộ ra là ở chỗ con người mơ gần như cả đêm. Thức dậy, một số người nói họ không mơ, trong khi một số người nói họ có mơ. Nhưng thực ra, tất cả họ đã mơ. Khác biệt duy nhất là ở chỗ những người có trí nhớ tốt hơn, nhớ việc mơ, trong khi những người với trí nhớ kém hơn, không thể nhớ được việc mơ. Nhưng người ta đã thấy rằng người hoàn toàn khỏe mạnh có khả năng trượt vào giấc ngủ say, không mơ trong mười phút.

Mơ có thể được nhòm vào qua máy. Thần kinh trong não vẫn còn hoạt động trong trạng thái mơ của chúng ta, nhưng khi mơ dừng lại, thần kinh dừng hoạt động, và máy chỉ ra kẻ hở đã xuất hiện. Kẻ hở này chỉ ra rằng vào lúc đó, người này không mơ, không nghĩ - người này mất hút ở đâu đó.

Điều thú vị là máy liên tục ghi lại những chuyển động bên trong người này trong khi người đó đang trong trạng thái mơ, nhưng ngay khi người đó rơi vào trong giấc ngủ không mơ, máy chỉ ra kẽ hở. Họ không biết người này biến mất đi đâu trong kẽ hở đó. Cho nên, giấc ngủ không mơ ngụ ý người này đã đạt tới một chỗ bên ngoài miền của máy. Chính trong kẽ hở này người đó đi vào điều thiêng liêng. Máy không có khả năng phát hiện ra không gian này ở giữa, kẽ hở này. Máy ghi lại hoạt động bên trong chừng nào người này còn mơ - thế rồi kẽ hở tới và người này biến đi đâu đó. Và thế rồi, sau mười phút, máy bắt đầu ghi lại. Khó nói người này ở đâu trong khoảng hở mười phút đó. Các nhà tâm lý học Mỹ rất bị lôi kéo bởi kẽ hở này; do đó họ coi việc ngủ là điều huyền bí lớn nhất.

Bạn ngủ hàng ngày, vậy mà bạn không có ý tưởng về giấc ngủ là gì. Con người ngủ trong cả đời, vậy mà không cái gì thay đổi - người đó không biết gì về giấc ngủ. Lí do bạn không biết gì về giấc ngủ là ở chỗ khi giấc ngủ có đó, *bạn* không có đó. Nhớ, *bạn* chỉ hiện hữu khi giấc ngủ không có đó, và do vậy bạn đi tới chỉ biết cũng như cái máy biết. Như trong đối diện với kẽ hở, máy dừng lại và không có khả năng đạt tới chỗ người này đã được mang tới, bạn cũng không thể đạt tới đó - vì bạn không nhiều hơn cái máy.

Vì bạn không bắt gặp kẽ hở đó, giấc ngủ vẫn còn là một bí ẩn; nó vẫn còn ở bên ngoài tầm với của bạn. Điều này là như vậy vì con người rơi vào giấc ngủ không tỉnh chỉ khi người đó dừng tồn tại trong cái 'tôi hiện hữu' của mình. Và do đó, khi bản ngã cứ tăng trưởng, giấc ngủ trở nên ngày một ít đi. Và người bản ngã mất năng lực ngủ vì bản ngã của người đó, cái 'tôi', liên tục khẳng định bản thân nó hai mươi bốn giờ một ngày. Chính cái 'tôi' đánh thức, cũng cái 'tôi'

bước đi trên phố. Cái ‘tôi’ vẫn còn hiện diện cả hai mươi bốn giờ đến mức vào khoảnh khắc rơi vào giấc ngủ, khi thời gian tiến tới việc bỏ cái ‘tôi’, người ta không có khả năng bỏ được nó. Hiển nhiên, rơi vào giấc ngủ trở thành khó khăn. Chừng nào cái ‘tôi’ còn tồn tại, giấc ngủ là không thể có được. Và chừng nào cái ‘tôi’ còn tồn tại, việc đi vào trong sự tồn tại là không thể được.

Việc đi vào trong giấc ngủ và đi vào trong sự tồn tại đích xác là một và là cùng một điều; khác biệt duy nhất là ở chỗ qua giấc ngủ người ta đi vào trong sự tồn tại trong trạng thái vô ý thức, trong khi qua thiền người ta đi vào trong sự tồn tại trong trạng thái có ý thức. Nhưng đây là khác biệt rất lớn. Bạn có thể đi vào sự tồn tại qua giấc ngủ trong hàng nghìn kiếp, vậy mà bạn sẽ không bao giờ đi tới biết sự tồn tại. Nhưng nếu, cho dù một khoảnh khắc, bạn đi vào thiền, bạn sẽ đạt tới cùng chỗ bạn đã đạt tới trong giấc ngủ say trong hàng nghìn và hàng triệu kiếp - mặc dầu bao giờ cũng trong trạng thái vô ý thức - và điều đó sẽ làm biến đổi cuộc sống của bạn một cách toàn bộ.

Điều thú vị là, một khi người ta đi vào thiền, đi vào cái trống rỗng nơi giấc ngủ say đưa người đó tới, người đó sẽ không bao giờ còn vô ý thức nữa - ngay cả trong khi người đó ngủ.

Ananda đã sống với Phật trong nhiều năm, trong nhiều năm ông ấy đã ngủ gần Phật. Một sáng ông ấy hỏi Phật, “Trong nhiều năm tôi đã quan sát thầy ngủ. Thầy không trở mình lần nào; thầy ngủ cả đêm trong cùng một tư thế. Các chi của thầy vẫn nguyên chỗ chúng ở khi thầy nằm xuống ban đêm; không một chuyển động nhỏ nào. Nhiều lần tôi thức dậy

lúc nửa đêm để kiểm tra xem liệu thầy có chuyển động không. Tôi đã thức nhiều đêm quan sát thầy - bàn tay thầy, bàn chân thầy, vẫn ở nguyên một vị trí; thầy không bao giờ đổi bên. Thầy có giữ một loại kỉ lục nào về giấc ngủ của thầy trong cả đêm không?”

“Ta không cần giữ bất kì kỉ lục nào cả”, Phật đáp, “Ta ngủ trong trạng thái có ý thức, cho nên ta thấy không cần đổi bên. Ta có thể đổi bên nếu ta muốn. Trở mình bên nọ sang bên kia không phải là yêu cầu của giấc ngủ, nó là yêu cầu của tâm trí bất ổn của ông.” Tâm trí bất ổn thậm chí không thể nghỉ yên ở một chỗ trong đêm, nói chi đến cả ngày dài. Ngay cả khi ngủ ban đêm, toàn thể thời gian này thân thể biểu lộ cái bất ổn của nó.

Nếu bạn quan sát một người ngủ ban đêm, bạn sẽ thấy người đó liên tục bất ổn suốt đêm. Bạn sẽ thấy người đó di chuyển tay nhiều phần hết như cách người đó làm khi người đó thức trong ngày. Trong mơ ban đêm của người đó, bạn sẽ thấy người đó chạy và thở hổn hển nhiều phần hết như cách điều đó xảy ra với ai đó trong ngày - người đó cảm thấy thở dốc, mệt mỏi. Ban đêm, trong giấc mơ, người đó đánh nhau nhiều phần như cách người đó đánh nhau ban ngày. Người đó tràn đầy đam mê ban ngày, cả ban đêm nữa. Không có khác biệt nền tảng giữa ngày và đêm của người như vậy, ngoại trừ rằng ban đêm người đó nằm ra, kiệt sức, vô ý thức; mọi thứ khác vẫn tiếp tục vận hành như thường. Cho nên Phật nói, “Ta có thể đổi bên nếu ta muốn, nhưng không có nhu cầu.”

Nhưng chúng ta không nhận ra... Một người ngồi trên ghế liên tục rung đùi. Hỏi người đó, “Sao anh rung đùi thế? Có thể hiểu được nếu chúng chuyển động khi anh bước, nhưng sao chúng chuyển động khi anh đang ngồi trong ghế?”

Khi bạn nói điều này, người đó sẽ dừng ngay lập tức. Thế rồi người đó sẽ không rung đùi trong một giây, nhưng người đó sẽ không có lời giải thích nào về việc tại sao người đó làm điều ấy. Điều ấy chứng tỏ bất ổn bên trong gây ra xáo động trong toàn thân. Bên trong là tâm trí bất ổn; nó không thể tĩnh lặng, trong một vị trí, cho dù là một khoảnh khắc. Nó sẽ giữ toàn thân cựa quậy: đùi sẽ rung rung, đầu sẽ lắc lư; ngay cả khi ngồi thân thể sẽ đảo bên.

Đó là lí do tại sao, thậm chí trong mười phút, bạn thấy khó ngồi tĩnh lặng trong thiền thế. Và từ hàng nghìn điểm khác nhau thân thể thôi thúc bạn co duỗi và quay người. Chúng ta không chú ý đến điều này chừng nào chúng ta chưa ngồi với nhận biết trong thiền. Thế thì chúng ta nhận ra đây là loại thân thể gì; nó không muốn vẫn còn tĩnh lặng trong một vị trí cho dù là một giây. Lấn lộn, căng thẳng, và kích động của tâm trí khuấy động toàn thân.

Trong khoảng mười phút mọi thứ biến mất trong giấc ngủ không tỉnh - mặc dầu mười phút này là sẵn có chỉ cho người hoàn toàn khoẻ mạnh và an bình, không phải cho mọi người. Những người khác có được loại giấc ngủ này ở bất kì chỗ nào từ một đến năm phút; phần lớn mọi người chỉ có được hai hay một phút ngủ say. Chút ít tinh tuý chúng ta nhận được trong một phút đạt tới cội nguồn cuộc sống đó, chúng ta dùng cho hai mươi bốn giờ làm việc tiếp. Bất kể chút ít lượng dầu đó mà chiếc đèn nhận được trong thời kì ngắn ngủi đó, chúng ta dùng nó để thực hiện cuộc sống của chúng ta trong trọn hai mươi bốn tiếng. Chiếc đèn của cuộc sống người ta bùng cháy trên bất kể lượng dầu nào nó nhận được. Đây là lí do cho chiếc đèn cháy chậm thế - không đủ dầu được thu thập để làm cho chiếc đèn cuộc sống bùng cháy sáng, để cho nó có thể trở thành ngọn đuốc bốc cháy sáng.

Thiền đem bạn dần trở về cội nguồn của sự sống. Thế thì không phải là bạn liên tục lấy một chút ít sự nuôi dưỡng từ nó ra, bạn đơn giản ở *trong* bản thân cội nguồn đó. Thế thì không phải là bạn đổ đầy dầu vào chiếc đèn của bạn - thế thì toàn thể đại dương dầu trở thành sẵn có cho bạn. Thế thì bạn bắt đầu sống trong chính đại dương đó. Với loại sống đó, giấc ngủ biến mất - không theo nghĩa là người ta không ngủ thêm nữa, mà theo nghĩa là, ngay cả khi người ta ngủ, ai đó bên trong vẫn còn thức tỉnh xa cách. Thế thì mơ không còn tồn tại. Người yogi duy trì tỉnh thức, người đó ngủ, nhưng người đó không bao giờ mơ - mơ của người đó biến mất toàn bộ. Và khi mơ biến mất, ý nghĩ biến mất. Điều chúng ta biết như ý nghĩ trong trạng thái thức, được gọi là mơ trong trạng thái ngủ. Chỉ có hơi chút khác biệt giữa ý nghĩ và mơ: ý nghĩ là mơ được văn minh hoá hơi chút hơn, trong khi mơ hơi chút nguyên thủy hơn về bản chất. Trong hai điều này, một điều cơ bản là ý nghĩ nguồn gốc.

Thực ra, trẻ con, hay các bộ lạc nguyên thủy, chỉ có thể nghĩ theo hình ảnh, không theo lời. Ý nghĩ đầu tiên của con người bao giờ cũng trong hình ảnh. Chẳng hạn, khi đứa trẻ đói, nó không nghĩ bằng lời, “Mình đói.” Đứa trẻ có thể hình dung ra bầu vú mẹ; nó có thể tưởng tượng bản thân mình đang bú vú. Nó có thể được rót đầy với ham muốn rúc vào bầu vú, nhưng nó không thể hình thành lời. Việc hình thành lời nói bắt đầu muộn mãi về sau; hình ảnh xuất hiện trước nhất...

Ngôn ngữ của lời là thuận tiện trong ngày, nhưng nó không hữu dụng vào ban đêm. Chúng ta trở thành nguyên thủy vào ban đêm. Chúng ta biến mất trong giấc ngủ như chúng ta vậy. Chúng ta đánh mất bằng cấp, giáo dục đại học, mọi thứ. Chúng ta được chuyển tới điểm nơi con người

nguyên thủy có thời đã đứng. Đó là lí do tại sao hình ảnh nổi lên vào ban đêm trong giấc ngủ, và lời xuất hiện vào ban ngày. Nếu chúng ta muốn làm tình trong ngày, chúng ta có thể nghĩ dưới dạng lời, nhưng ban đêm, không có cách nào diễn đạt yêu ngoại trừ qua hình ảnh.

Ý nghĩ dường như không sống động như mơ. Trong mơ toàn thể hình ảnh xuất hiện trước bạn. Đó là lí do tại sao chúng ta tận hưởng việc xem phim dựa trên tiểu thuyết hơn là đọc chính tiểu thuyết đó. Lí do duy nhất cho điều này là ở chỗ tiểu thuyết là trong ngôn ngữ của lời, trong khi phim ảnh là trong ngôn ngữ của hình ảnh. Theo cùng cách này, bạn cảm thấy vui lớn hơn để ở đây và lắng nghe tôi sống. Bạn sẽ không cảm thấy cùng vui đó khi nghe bài nói này qua băng ghi âm, vì ở đây hình ảnh hiện diện, trên băng ghi âm chỉ có lời. Ngôn ngữ của hình ảnh gần gũi với chúng ta hơn, tự nhiên hơn. Ban đêm lời chuyển thành hình ảnh; đó là khác biệt có đó.

Ngày mơ biến mất, ý nghĩ cũng biến mất; ngày ý nghĩ biến mất, mơ cũng biến mất. Nếu ngày là trống rỗng ý nghĩ, đêm sẽ trống rỗng mơ. Và nhớ, mơ không cho phép bạn ngủ, và ý nghĩ không cho phép bạn ngủ, và ý nghĩ không cho phép bạn thức. Phải chắc bạn hiểu cả hai điều: mơ không cho bạn ngủ, và ý nghĩ không cho bạn thức. Nếu mơ biến mất, ngủ sẽ là toàn bộ; nếu ý nghĩ biến mất, thức tỉnh sẽ là toàn bộ. Nếu thức tỉnh là toàn bộ và ngủ là toàn bộ, thế thì không mấy khác biệt tồn tại giữa hai điều này. Khác biệt duy nhất là trong việc giữ cho mắt mở hay nhắm, và khác biệt trong thân thể là làm việc hay nghỉ ngơi. Người thức tỉnh toàn bộ, ngủ toàn bộ, nhưng trong cả hai trạng thái này ý thức của người đó vẫn còn đích xác như nhau. Ý thức là một, không thay đổi; chỉ thân thể thay đổi. Thức, thân thể làm việc; ngủ, thân thể nghỉ ngơi.

Một người bạn đã hỏi tại sao Thượng đế không được đạt tới trong giấc ngủ. Câu trả lời của tôi là: ngài có thể được đạt tới nếu bạn có thể vẫn còn thức tỉnh ngay cả trong giấc ngủ. Và do vậy phương pháp thiền của tôi là phương pháp ngủ - ngủ trong nhận biết, đi vào trong giấc ngủ với nhận biết. Đó là lí do tại sao tôi yêu cầu bạn làm thanh thoi thân thể bạn, thanh thoi hơi thở của bạn, làm bình lặng ý nghĩ của bạn. Mọi điều này là chuẩn bị cho ngủ. Do đó, việc thường xảy ra là một số bạn đi vào ngủ trong khi thiền - hiển nhiên; đây là việc chuẩn bị cho ngủ. Và, trong khi chuẩn bị cho nó, họ không biết khi nào họ đi ngủ. Đó là lí do tại sao tôi lặp lại lời gợi ý này: duy trì thức tỉnh bên trong, vẫn còn có ý thức bên trong; để thân thể được thanh thoi toàn bộ, để việc thở được thanh thoi toàn bộ, việc được thanh thoi hơn nó thường vậy trong khi ngủ. Nhưng duy trì thức tỉnh bên trong. Bên trong, để nhận biết của bạn bùng cháy như chiếc đèn để cho bạn không rơi vào buồn ngủ.

Điều kiện khởi đầu cho thiền và ngủ là như nhau, nhưng có khác biệt trong điều kiện cuối cùng. Điều kiện thứ nhất là ở chỗ thân thể phải được thanh thoi. Nếu bạn đang bị mất ngủ, điều đầu tiên bác sĩ sẽ dạy cho bạn là thanh thoi. Ông ấy sẽ yêu cầu bạn làm cùng điều tôi yêu cầu đây: thanh thoi thân thể bạn, không để bất kì căng thẳng nào còn trong thân thể bạn; để cho thân thể bạn chùng lỏng toàn bộ, giống như nùn bông vậy. Bạn đã bao giờ để ý đến cách chó hay mèo ngủ không? Chúng ngủ dường như là chúng không ngủ vậy. Bạn đã bao giờ để ý đứa trẻ mới đẻ ngủ không? Không có căng thẳng ở bất kì đâu - cánh tay và đùi nó vẫn còn chùng không thể tin được. Quan sát thanh niên và người già - bạn sẽ thấy mọi thứ căng thẳng trong họ. Cho nên bác sĩ sẽ yêu cầu họ thanh thoi.

Cùng điều kiện này áp dụng cho ngủ: việc thở nên được thành thói, sâu sắc và chậm. Bạn phải đã chú ý rằng với chạy bộ, việc thở trở nên nhanh hơn và tuần hoàn máu tăng lên. Với việc ngủ, tuần hoàn máu phải chậm dần lại - tình huống này nên đối lập với việc chạy bộ - và thế thì việc thở sẽ thành thói. Cho nên điều kiện thứ hai là: thành thói việc thở của bạn...

Cho nên các điều kiện cho thiền chủ yếu là cùng những điều kiện áp dụng được cho ngủ: thành thói thân thể bạn, thành thói việc thở của bạn, buông bỏ ý nghĩ. Và do vậy, với ngủ cũng như với thiền, các điều kiện ban đầu là đúng như nhau. Khác biệt là ở điều kiện cuối cùng. Trong ngủ bạn vẫn còn trong việc ngủ say; trong thiền bạn duy trì hoàn toàn thức tỉnh - có vậy thôi.

Cho nên bạn là đúng trong việc hỏi câu hỏi này. Có quan hệ sâu sắc giữa việc ngủ và việc thiền. Tuy nhiên, có khác biệt rất có ý nghĩa giữa hai điều này: khác biệt giữa trạng thái có ý thức và vô ý thức. Ngủ là vô nhận biết, thiền là thức tỉnh.⁷⁸

Thầy có gợi ý gì cho người bị mất ngủ không?

Khi bạn chỉ rơi vào giấc ngủ ban đêm, chỉ sẵn sàng rơi vào trong giấc ngủ, đi ngược lại qua trí nhớ của cả ngày - *đi ngược lại*. Đừng bắt đầu từ buổi sáng. Bắt đầu từ ngay nơi bạn đang hiện hữu, ngay trên giường - khoản mục cuối cùng, và thế rồi quay ngược lại. Thế thì đi ngược lại dần dần, từng bước một, cho tới kinh nghiệm đầu tiên vào buổi sáng khi bạn

lần đầu tiên trở nên thức dậy. Đi ngược lại, và liên tục nhớ rằng bạn không dính líu vào.

Chẳng hạn, vào buổi chiều ai đó xúc phạm bạn. Nhìn bản thân bạn, hình dạng của bản thân bạn, bị ai đó xúc phạm - nhưng bạn vẫn còn chỉ là người quan sát. Không bị dính líu vào; không giận lần nữa. Nếu bạn giận lần nữa, thế thì bạn đang bị đồng nhất đấy. Thế thì bạn đã bỏ lỡ vấn đề thiền. Đừng nổi giận. Người đó không xúc phạm *bạn*, người đó xúc phạm vào hình dạng có đó vào buổi chiều. Hình dạng đó bây giờ đã qua rồi.

Bạn giống hệt sông chảy: hình dạng đang chảy. Thời thơ ấu bạn đã có một hình dạng, bây giờ bạn không có hình dạng đó. Hình dạng đó đã qua rồi. Tựa sông, bạn thay đổi liên tục. Cho nên khi trong đêm bạn thiền quay ngược về những việc xảy ra trong ngày, nhớ rằng bạn là nhân chứng: không nổi giận. Ai đó đã ca ngợi bạn: đừng hãnh diện. Chỉ nhìn vào toàn thể sự việc dường như bạn đang xem phim một cách dừng dừng. Và việc quay ngược này là rất giúp ích - đặc biệt đối với những người có bất kì trục trặc nào với việc ngủ.

Nếu bạn có bất kì trục trặc nào với việc ngủ, bị mất ngủ, không ngủ được, nếu bạn thấy khó rơi vào giấc ngủ, điều này sẽ giúp đỡ sâu sắc. Tại sao? Vì điều này là tháo gỡ tâm trí. Khi bạn quay trở lại bạn đang tháo gỡ tâm trí ra. Buổi sáng bạn bắt đầu cuộn tâm trí lại, và tâm trí bị trở nên vướng víu vào nhiều điều, nhiều chỗ. Không được hoàn thành và không đầy đủ, nhiều điều sẽ vẫn còn trong tâm trí, và không có thời gian để cho chúng lắng đọng vào đúng khoảnh khắc chúng xảy ra.

Cho nên trong đêm quay ngược lại đi. Đây là quá trình tháo gỡ ra. Và khi bạn sẽ quay trở lại tới buổi sáng lúc bạn

vừa mới ở trên giường, tới điều đầu tiên trong buổi sáng, bạn sẽ có cùng tâm trí tươi tắn bạn đã có vào buổi sáng đó. Và thế thì bạn có thể rơi vào giấc ngủ giống như trẻ rất nhỏ...

Cho nên nhiều người bị bệnh đặc biệt, và không vật lý trị liệu nào, không thuốc nào giúp ích; bệnh cứ tiếp tục. Bệnh này dường như là bệnh tâm lý. Làm gì về nó? Nói với ai đó rằng bệnh của người đó là bệnh tâm lý không giúp gì. Thay vì thế, điều đó có thể chứng tỏ có hại vì không ai cảm thấy thoải mái khi bạn nói bệnh của người đó là bệnh tâm lý. Thế thì người đó có thể làm được gì? Người đó cảm thấy người đó bất lực.

Việc đi ngược lại này là phương pháp huyền bí. Nếu bạn đi ngược lại một cách chậm chậm - từ từ tháo tâm trí trở về khoảnh khắc đầu tiên khi bệnh này xảy ra, nếu dần dần bạn quay lại tới lúc lần đầu tiên bạn bị bệnh này tấn công, nếu bạn có thể tháo ra đến khoảnh khắc đó, bạn sẽ đi tới biết rằng bệnh này về cơ bản là một phức hợp của những thứ khác nào đó, những thứ tâm lý nào đó. Bằng việc đi ngược lại những thứ này sẽ nổi lên.

Nếu bạn đi qua khoảnh khắc đó khi bệnh này lần đầu tiên tấn công bạn, đột nhiên bạn sẽ trở nên nhận biết về điều các nhân tố tâm lý đã đóng góp vào cho nó. Và bạn không làm bất kì cái gì: bạn chỉ là nhận biết về những nhân tố tâm lý đó và đi ngược lại mãi. Nhiều bệnh đơn giản biến mất khỏi bạn vì phức hợp này bị phá vỡ. Khi bạn đã trở nên nhận biết về phức hợp này, thế thì không có nhu cầu về nó. Bạn đã lau sạch nó - gột sạch.

Đây là tẩy rửa sâu sắc. Và nếu bạn có thể làm nó hàng ngày, bạn sẽ cảm thấy khoẻ mạnh mới, tươi tắn mới tới với bạn. Và nếu chúng ta có thể dạy cho trẻ con làm điều đó hàng

ngày, chúng sẽ không bao giờ bị nặng gánh bởi quá khứ của chúng. Chúng sẽ không cần phải đi về quá khứ. Chúng bao giờ cũng ở đây và bây giờ. Sẽ không có cái gì treo ở đây; không cái gì sẽ lơ lửng trên chúng từ quá khứ.⁷⁹

Xin thầy nói về phần hai bán cầu não giữ vai trò trong nhân cách?

Nghiên cứu hiện đại đã đi tới một sự kiện rất có ý nghĩa, một trong những sự kiện có ý nghĩa nhất trong thế kỷ này, và đó là việc bạn không có một trí não, bạn có hai trí não. Bộ não của bạn được phân chia thành hai bán cầu não, bán cầu phải và bán cầu trái. Bán cầu phải được nối với bên trái, còn bán cầu trái được nối với bên phải, chéo nhau. Bán cầu phải là trực giác, phi logic, bất hợp lý, thơ ca, theo Platon, tưởng tượng, lãng mạn, huyền bí, tôn giáo; bán cầu trái là logic, hợp lý, toán học, theo Aristotle, khoa học, tính toán.

Hai bán cầu này thường xuyên trong xung đột - chính trị cơ bản của thế giới là ở bên trong bạn, chính trị lớn nhất của thế giới là ở bên trong bạn. Bạn có thể không nhận biết về điều đó, nhưng một khi bạn trở nên nhận biết, điều thực cần được làm là ở đâu đó giữa hai trí não này.

Tay trái liên quan tới bán cầu phải - trực giác, tưởng tượng, huyền bí, thơ ca, tôn giáo - tay trái bị lên án rất nhiều. Xã hội là của những người thuận tay phải - tay phải ngụ ý bán cầu trái. Mười phần trăm trẻ con được sinh ra là thuận tay trái, nhưng chúng bị buộc phải thuận tay phải. Trẻ con được sinh ra thuận tay trái về cơ bản là bất hợp lý, trực giác, không

toán học, không Euclid. Chúng là nguy hiểm cho xã hội, cho nên xã hội buộc chúng phải trở thành thuận tay phải theo đủ mọi cách. Vấn đề không chỉ là thuận tay, vấn đề là về chính trị bên trong; đưa trẻ thuận tay trái vận hành qua bán cầu não phải. Điều đó xã hội không thể cho phép, điều đó là nguy hiểm; nó phải bị dừng lại trước khi mọi sự đi quá xa.

Có nghi ngờ rằng ban đầu tỉ lệ phải là năm mươi - năm mươi, trẻ con thuận tay trái năm mươi phần trăm và trẻ con thuận tay phải năm mươi phần trăm - nhưng nhóm tay phải đã thống trị lâu tới mức dần dần tỉ lệ đã tụt xuống mười phần trăm và chín mươi phần trăm. Ngay cả trong số các bạn ở đây, nhiều người là thuận tay trái nhưng bạn có thể không biết về điều đó. Bạn có thể viết bằng tay phải và làm công việc của bạn bằng tay phải, nhưng hỏi nhỏ bạn có thể đã bị buộc phải thuận tay phải... Đây là thủ đoạn vì một khi bạn trở nên thuận tay phải, bán cầu trái của bạn bắt đầu vận hành...

Thiểu số thuận tay trái là thiểu số bị áp bức nhất trên thế giới, thậm chí còn bị áp bức hơn cả người da đen, thậm chí còn bị áp bức nhiều hơn cả người nghèo. Nếu bạn hiểu phân chia này, bạn sẽ hiểu nhiều điều. Tư sản và vô sản: vô sản bao giờ cũng hoạt động qua bán cầu não phải, người nghèo, trực giác hơn. Đi tới người nguyên thủy, họ trực giác hơn. Người càng nghèo, càng kém trí tuệ - và điều đó có thể là nguyên nhân cho cái nghèo của người đó. Vì người đó kém trí tuệ, người đó không thể cạnh tranh được trong thế giới của lí trí. Người đó kém ăn nói hơn khi có liên quan tới ngôn ngữ, liên quan tới lí trí, liên quan tới tính toán - người đó gần như là người đần. Điều đó có thể là nguyên nhân cho cái nghèo của người đó. Người giàu vận hành qua bán cầu não trái; người đó nhiều tính toán, số học trong đủ mọi thứ, tinh ranh, láu

lĩnh, logic - và người đó lập kế hoạch. Đó có thể là lí do tại sao người đó giàu...

Cùng điều đó áp dụng cho đàn ông và đàn bà. Đàn bà là người bán cầu phải, đàn ông là người bán cầu trái. Đàn ông đã cai trị đàn bà trong nhiều thế kỉ. Bây giờ một vài đàn bà đang nổi dậy, nhưng điều khôi hài là ở chỗ những người này vẫn là cùng kiểu đàn bà. Thực ra họ hết như đàn ông - hợp lí, biện luận, kiểu Aristotle. Có thể là một ngày nào đó, như khi cuộc cách mạng cộng sản đã thành công ở Nga và Trung quốc, ở đâu đó, có thể ở Mĩ, đàn bà có thể thành công và lật đổ đàn ông. Nhưng vào lúc đàn bà thành công, đàn bà sẽ không còn là đàn bà nữa; họ sẽ trở thành kiểu bán cầu trái.

Chỉ những thứ nông cạn thay đổi; sâu bên dưới cùng xung đột vẫn còn lại. Xung đột là ở trong con người. Chừng nào nó chưa được giải quyết ở đó, nó không thể được giải quyết ở bất kì chỗ nào khác. Chính trị là ở bên trong bạn, nó là ở giữa hai phần của trí não. Một chiếc cầu rất nhỏ tồn tại. Nếu chiếc cầu đó bị gãy bởi tai nạn nào đó, bởi khiếm khuyết sinh lí nào đó hay cái gì đó khác, người này trở nên bị chia chẻ, người này trở thành hai người - và hiện tượng tinh thần phân liệt hay nhân cách chia chẻ xuất hiện. Nếu chiếc cầu này bị gãy - và chiếc cầu này rất mỏng manh - thế thì bạn trở thành hai người, bạn cư xử như hai người. Buổi sáng bạn rất đáng yêu, rất hay, buổi tối bạn rất cáu kỉnh, tuyệt đối khác. Bạn không nhớ buổi sáng của bạn - làm sao bạn có thể nhớ được? Tâm trí khác đã vận hành - và người này trở thành hai người. Nếu chiếc cầu này được làm mạnh thêm nhiều đến mức hai tâm trí biến mất như là hai và trở thành một, thế thì việc tích hợp, thế thì việc kết tinh nảy sinh. Điều George Gurdjieff thường gọi là việc kết tinh của con người, không là gì khác ngoài hai tâm trí này đã trở thành một, gập gờ của

nam và nữ bên trong, gặp gỡ của âm và dương, gặp gỡ của trái và phải, gặp gỡ của logic và phi logic, gặp gỡ của Plato và Aristotle. Nếu bạn có thể hiểu được phân nhánh cơ bản này trong cây cuộc sống của bạn, thế thì bạn có thể hiểu mọi xung đột vẫn diễn ra quanh bạn và bên trong bạn...

Tâm trí nữ có duyên dáng, tâm trí nam có tính hiệu quả, và tất nhiên, trong quá trình dài, nếu có tranh đấu thường xuyên, duyên dáng nhất định bị thất bại - tâm trí hiệu quả sẽ thắng vì thế giới này hiểu ngôn ngữ của toán học, không của yêu. Nhưng khoảnh khắc tính hiệu quả thắng thế với tính duyên dáng, bạn đã làm mất đi cái gì đó cực kì giá trị: bạn đã đánh mất tiếp xúc với hiện hữu riêng của bạn. Bạn có thể trở thành rất hiệu quả nhưng bạn sẽ không còn là con người thực nữa. Bạn sẽ trở thành một máy, thứ tựa rô bốt.

Vì điều này thường xuyên có xung đột giữa đàn ông và đàn bà. Họ không thể vẫn còn tách biệt, họ phải đi vào trong mối quan hệ lặp đi lặp lại - nhưng họ không thể vẫn còn cùng nhau được. Tranh đấu không phải là bên ngoài, tranh đấu là ở bên trong bạn. Và đây là hiểu biết của tôi: chừng nào bạn chưa giải quyết xong tranh đấu bên trong của bạn giữa bán cầu trái và phải, bạn sẽ không bao giờ có khả năng an bình trong yêu, không bao giờ - vì tranh đấu bên trong sẽ được phản xạ ra bên ngoài. Nếu bạn đang tranh đấu bên trong và bạn bị đồng nhất với bán cầu trái, bán cầu lí trí, và bạn liên tục cố áp đảo bán cầu phải, bạn sẽ cố làm cùng điều đó với người đàn bà bạn rơi vào yêu. Nếu người đàn bà đang liên tục tranh đấu với lí trí riêng của cô ấy ở bên trong, cô ấy sẽ liên tục tranh đấu với người đàn ông cô ấy yêu.

Mọi quan hệ - gần như tất cả, ngoại lệ là có thể bỏ qua được, có thể bỏ không tính tới - trở thành xấu. Lúc ban đầu,

chúng là đẹp. Lúc ban đầu bạn không phô bày thực tại, lúc ban đầu bạn giả vờ. Một khi mối quan hệ được thiết lập và bạn thành thoi, xung đột bên trong của bạn sủi bọt lên và bắt đầu được phản chiếu vào mối quan hệ của bạn. Thế thì tranh đấu tới, thế thì cả nghìn lẻ một cách chèn ép lẫn nhau tới, phá huỷ lẫn nhau. Do đó có hấp dẫn về đồng dục đồng tính. Bất kì khi nào xã hội đã trở nên bị phân chia quá nhiều giữa đàn ông và đàn bà, đồng dục bột phát tức thì, vì ít nhất đàn ông trong yêu đàn ông thì không mấy trong xung đột. Quan hệ yêu có thể không rất thoả mãn, có thể không dẫn tới những khoảnh khắc phúc lạc và cực thích mê mẩn, nhưng ít nhất nó không xấu như quan hệ giữa đàn ông và đàn bà. Đàn bà trở thành đồng tính nữ bất kì khi nào xung đột trở thành quá nhiều, vì ít nhất, mối quan hệ yêu giữa hai người đàn bà không sâu thẳm trong xung đột. Người cùng kiểu gặp người cùng kiểu, họ có thể hiểu lẫn nhau.

Vâng, hiểu biết là có thể, nhưng hấp dẫn bị mất, tính cực bị mất. Nó là cái giá rất lớn. Hiểu biết là có thể nhưng toàn thể căng thẳng, thách thức bị mất. Nếu bạn chọn thách thức, thế thì xung đột tới, vì vấn đề thực là ở đâu đó bên trong bạn. Chừng nào bạn chưa giải quyết, chừng nào bạn chưa đi tới hài hoà sâu sắc giữa tâm trí nữ tính và nam tính của bạn, bạn sẽ không có khả năng yêu.

Mọi người tới tôi và họ hỏi cách đi sâu vào trong mối quan hệ. Tôi bảo họ, “Trước hết bạn đi sâu vào thiền. Chừng nào bạn chưa được giải quyết bên trong bản thân bạn, bạn sẽ tạo ra nhiều vấn đề hơn là bạn đã có. Nếu bạn đi vào trong mối quan hệ, mọi vấn đề của bạn sẽ được nhân lên. Quan sát mà xem: điều vĩ đại nhất và đẹp đẽ nhất trên thế gian này là yêu, nhưng bạn có thể thấy bất kì cái gì xấu hơn, tạo địa ngục hơn là nó không?”

Mulla Nasruddin có lần đã bảo tôi, “Thế này, tôi đã phải hoãn lại ngày độc địa này nhiều tháng rồi, nhưng lần này, tôi phải đi.”

“Đến nha sĩ hay bác sĩ?” tôi hỏi.

“Không,” anh ta nói, “Tôi sắp cưới vợ.”

... Nếu bạn ở ngoài nó, nó có thể có vẻ như ốc đảo đẹp trong sa mạc, nhưng khi bạn tới gần, ốc đảo bắt đầu khô cạn và biến mất. Một khi bạn bị mắc vào trong nó, đó là giam cầm. Nhưng nhớ, giam cầm không tới từ người kia, nó tới từ bên trong bạn.

Nếu bán cầu não trái liên tục chi phối bạn, bạn sẽ sống một cuộc sống rất thành công - thành công đến mức vào lúc bạn bốn mươi tuổi bạn sẽ bị ung thư; vào lúc bạn bốn mươi năm tuổi, bạn sẽ bị ít nhất là một hay hai cơn đau tim; vào lúc bạn năm mươi tuổi, bạn sẽ gần như chết - nhưng chết một cách thành công. Bạn có thể trở thành nhà khoa học vĩ đại nhưng bạn sẽ không bao giờ trở thành con người vĩ đại. Bạn có thể tích lũy đủ của cải nhưng bạn sẽ đánh mất mọi thứ có giá trị. Bạn có thể chinh phục toàn thế giới như Alexander, nhưng lãnh thổ bên trong của bạn sẽ vẫn còn không được chinh phục.

Có nhiều hấp dẫn để đi theo bán cầu não trái - đó là bộ não thế gian. Nó quan tâm nhiều tới đồ vật: ô tô, tiền bạc, nhà cửa, quyền lực, danh vọng.

Bán cầu não phải có khuynh hướng là *sannyasin*, người quan tâm nhiều hơn tới hiện hữu bên trong của riêng mình, an

bình bên trong của mình, phúc lạc của mình, và ít quan tâm tới các đồ vật. Nếu chúng tới một cách dễ dàng, tốt; nếu chúng không tới điều đó cũng tốt. Người đó quan tâm nhiều tới khoảnh khắc này, ít quan tâm tới tương lai; quan tâm nhiều tới tính thơ ca của cuộc sống, ít quan tâm tới số học của nó.

Tôi đã từng nghe một giai thoại:

Finkelstein đã đạt được một thành công bất thành linh trong cuộc đua và Muscovitz, hoàn toàn hiểu được, thấy thèm muốn. “Finkelstein, anh đã làm thế nào vậy?” anh ta hỏi.

“Dễ mà,” Finkelstein nói, “Nó là giấc mơ.” “Mơ sao?”

“Vâng. Tôi đã tính việc đánh cược về ba con ngựa, nhưng tôi không chắc về con ngựa thứ ba. Thế rồi đêm hôm trước tôi đã mơ rằng một thiên thần đứng trên đầu giường tôi và nói, ‘Ta ban phúc lành cho con, Finkelstein, bảy lần bảy phúc lành cho con.’ Khi tôi tỉnh dậy tôi hiểu rằng bảy lần bảy là bốn mươi tám và rằng số ngựa bốn mươi tám là Giấc mơ cõi trời. Tôi đã lấy Giấc mơ cõi trời làm con ngựa thứ ba trong việc đánh cược của mình và tôi chỉ hoàn thành việc đó, chỉ đơn giản hoàn thành nó.”

Muscovitz nói, “Nhưng Finkelstein, bảy lần bảy là bốn chín chứ!” Và Finkelstein nói, “Vậy, anh là nhà toán học rồi.”

Có cách đi theo cuộc sống qua số học, và có cách khác để đi theo cuộc sống qua mơ - qua mơ và linh ảnh. Chúng khác toàn bộ.

Mới hôm nọ ai đó đã hỏi, “Có ma, tiên và những điều như vậy không?” Có đấy, có chúng - nếu bạn đi qua bán cầu não phải, có đấy. Nếu bạn đi qua bán cầu não trái, không có đâu. Mọi trẻ con là loại bán cầu phải, chúng thấy ma và tiên khắp xung quanh. Nhưng bạn liên tục nói với chúng và đặt chúng về chỗ của chúng và bảo chúng, “Vô nghĩa! Con ngu lắm. Tiên đâu nào? Chẳng có gì, chỉ là cái bóng.” Vào lúc bạn thuyết phục đứa trẻ, đứa trẻ bắt lực... dần dần bạn thuyết phục nó và nó chuyển từ khuynh hướng bán cầu phải sang khuynh hướng bán cầu trái - nó phải chuyển. Nó phải sống trong thế giới của bạn. Nó phải quên mơ của nó, nó phải quên đi mọi điều huyền bí, nó phải quên đi mọi thơ ca, nó phải học toán học. Tất nhiên nó trở thành hiệu quả trong toán học, và trở thành gần như què quặt và tê liệt trong cuộc sống. Sự tồn tại liên tục đi xa dần xa dần và nó trở thành chỉ là hàng hoá trong chợ. Cả đời nó trở thành chỉ rác rưởi... nhưng tất nhiên, có giá trị trong con mắt của thế gian.

Sannyasin là người sống qua tưởng tượng, người sống qua phẩm chất mơ của tâm trí người đó, người sống qua thơ ca, người thi vị hoá cuộc sống, người nhìn qua linh ảnh. Thế thì cây là xanh hơn chúng có vẻ xanh với bạn, thế thì chim là đẹp hơn, thế thì mọi thứ lấy phẩm chất chói sáng. Sỏi bình thường trở thành kim cương, đá bình thường không còn bình thường nữa - không cái gì là bình thường. Nếu bạn nhìn từ bán cầu phải, mọi thứ trở thành thiêng liêng, linh thiêng. Tôn giáo là từ bán cầu phải.⁸⁰

Xin thầy nói về các cảm giác vật lí.

Cho dù một khoảnh khắc dừng bao giờ nghĩ rằng các giác quan vật lí của bạn là như chúng phải vậy - chúng không phải vậy. Chúng đã bị huấn luyện rồi. Bạn thấy mọi thứ nếu xã hội của bạn cho phép thấy chúng. Bạn nghe mọi thứ nếu xã hội bạn cho phép bạn nghe chúng. Bạn chạm vào mọi thứ nếu xã hội bạn cho phép bạn chạm vào mọi thứ.

Con người đã đánh mất nhiều giác quan của mình - chẳng hạn, khứu giác. Con người đã gần như mất khứu giác. Xem con chó và năng lực ngửi của nó - mũi nó nhạy cảm làm sao! Con người dường như rất nghèo nàn. Điều gì đã xảy ra cho mũi con người vậy? Tại sao con người không thể ngửi được sâu sắc như chó hay ngựa? Ngựa có thể ngửi từ xa hàng dặm. Chó có trí nhớ mênh mông về ngửi. Con người không có trí nhớ nào. Cái gì đó đang chặn mũi con người.

Những người đã từng làm việc sâu trong những tầng này nói rằng chính vì việc đè nén dục mà khứu giác bị mất. Con người về mặt thể chất là nhạy cảm như bất kì con vật nào khác, nhưng về mặt tâm lí, mũi con người đã bị làm biến chất. Khứu giác là một trong những cánh cửa mang tính dục nhất trong thân thể bạn. Chính thông qua mũi con vật bắt đầu cảm thấy liệu con đực có hoà hợp được với con cái hay không. Mũi là hướng dẫn tình tế. Khi con cái sẵn sàng làm tình với con đực, nó tiết ra một loại mùi nào đó. Chỉ thông qua mùi đó con đực hiểu rằng nó là chấp nhận được. Nếu mùi đó không được tiết ra qua quan sinh dục của con cái, con đực bỏ đi; nó không được chấp nhận.

Con người đã phá huỷ việc ngủ vì điều đó sẽ khó tạo ra cái gọi là xã hội có văn hoá nếu giác quan ngủ của bạn vẫn còn tự nhiên. Bạn đi trên đường và người đàn bà bắt đầu toả mùi và cho bạn hướng dẫn về sự chấp nhận. Cô ấy là vợ của ai đó khác: chồng cô ấy đang đi cùng với cô ấy. Tín hiệu này có đó rằng bạn là chấp nhận được. Bạn sẽ làm gì? Điều đó sẽ khó xử, ngưng ngưng!...

Bạn không nhìn mọi người từ mắt qua mắt; hay nếu bạn nhìn họ, điều đó chỉ được vài giây. Bạn không thực sự nhìn mọi người; bạn liên tục né tránh. Nếu bạn nhìn, điều ấy sẽ bị coi là xúc phạm. Nhớ, bạn có thực sự nhìn mọi người không? Hay bạn liên tục né tránh mắt họ? - vì nếu bạn không né tránh chúng thể thì bạn có thể có khả năng thấy đôi điều mà người này không sẵn lòng bày tỏ, cho nên tốt hơn cả là né tránh. Chúng ta nghe lời nói, chúng ta không nhìn mặt - vì nhiều lần lời và mặt mâu thuẫn. Một người đang nói về điều này và người đó biểu lộ điều khác. Dần dần chúng ta đã hoàn toàn đánh mất cảm giác nhìn mặt, mắt, cử chỉ. Chúng ta chỉ nghe lời nói. Quan sát điều này và bạn sẽ ngạc nhiên làm sao mọi người liên tục nói điều này và biểu lộ điều khác. Và không ai phát hiện ra điều đó vì bạn đã được huấn luyện không nhìn thẳng vào mặt. Hay, thậm chí cho dù bạn nhìn, cái nhìn đó không phải là cái nhìn của nhận biết, không phải cái nhìn của chú ý. Nó trống rỗng; gần như là bạn không nhìn.

Chúng ta nghe âm thanh qua chọn lựa. Chúng ta không nghe mọi loại âm thanh - chúng ta chọn lọc. Bất kì cái gì hữu dụng, chúng ta nghe. Và những xã hội khác nhau và quốc gia khác nhau, những điều khác nhau là có giá trị. Một người sống trong thế giới nguyên thủy, trong rừng, trong rừng sâu, có loại cảm nhận khác về âm thanh. Người đó phải liên tục tỉnh táo và nhận biết về thú vật. Cuộc sống người đó là trong

nguy hiểm. Bạn không cần tỉnh táo. Bạn sống trong thế giới có văn hoá nơi con vật không tồn tại chút nào nữa và không có sợ. Sự tồn tại của bạn không làm nguy. Tai bạn không vận hành hoàn hảo vì không có nhu cầu...

Mọi người không chạm lẫn nhau, họ không cầm tay, họ không ôm nhau. Và khi bạn cầm tay ai đó, bạn cảm thấy ngượng ngùng, người đó cảm thấy ngượng ngùng. Ngay cả bạn ôm ai đó, điều đó cho cảm giác dường như cái gì đó sai đang xảy ra. Và bạn vội vàng rời xa khỏi thân thể người kia, vì thân thể người kia có thể mở bạn ra. Ngay cả trẻ con cũng không được phép ôm bố mẹ chúng. Có sợ lớn, và tất cả sợ về cơ bản, sâu bên dưới, được bắt rễ trong sợ dục. Có điều kiêng kị chống lại dục. Mẹ không thể ôm con trai mình vì con trai có thể bị gọi tình dục - đó là nỗi sợ. Bố không thể ôm con gái mình - ông ấy sợ ông ấy có thể bị gọi ham muốn thân thể. Hơi ám có cách thức làm việc riêng của nó. Không cái gì sai trong việc nảy sinh ham muốn thể chất hay phát sinh tình dục. Nó đơn giản là dấu hiệu rằng người ta sống động, rằng người ta cực kì sống động. Nhưng nỗi sợ, điều kiêng kị dục, nói phải cách xa, phải giữ khoảng cách...

Đó là toàn thể nỗ lực của Yoga: làm cho thân thể bạn sống động, nhạy cảm, trẻ trung lại, cho các giác quan của bạn vận hành tối đa. Thế thì người ta vận hành không có điều kiêng kị gì xung quanh; thế thì sự trong sáng, duyên dáng, cái đẹp tuôn chảy. Hơi ám nảy sinh, tính mở - và trưởng thành xảy ra. Người ta thường xuyên mới, trẻ, và bao giờ cũng trong phiêu lưu. Thân thể trở thành cực thích. Vui vẻ bao quanh bạn. Qua vui vẻ hư hỏng đầu tiên biến mất; do đó nhấn mạnh của tôi là vui vẻ, là mở hội, là tận hưởng cuộc sống, là chấp nhận thân thể. Không chỉ chấp nhận nó, mà cảm thấy biết ơn rằng Thượng đế đã trao cho bạn thân thể đẹp thế, thân

thể nhạy cảm thể, với biết bao nhiêu cánh cửa liên hệ với thực tại: mắt và tai và mũi và xúc giác. Mở mọi cửa sổ này ra và để làn gió thoáng của cuộc sống thổi vào, để mặt trời của cuộc sống chiếu sáng vào. Học nhạy cảm nhiều hơn đi. Dùng mọi cơ hội để nhạy cảm để cho màn lọc đầu tiên bị bỏ đi...

Khi bạn đang ngồi trên bãi cỏ, nhắm mắt lại, trở thành cỏ - là cỏ. Cảm thấy rằng bạn là cỏ, cảm thấy màu xanh của cỏ, cảm thấy cái ướt át của cỏ. Cảm thấy mùi tinh tế liên tục được cỏ thoáng ra. Cảm thấy những giọt sương trên cỏ - rằng chúng ở trên bạn. Cảm thấy những tia nắng mặt trời đùa giỡn trên cỏ. Trong một khoảnh khắc bị mất hút vào trong nó, và bạn sẽ có cảm giác mới về thân thể bạn. Và làm điều đó trong mọi loại tình huống: trong sông, trong bể bơi, nằm trên bãi biển dưới ánh nắng, nhìn vào trăng trong đêm, nằm ra với mắt nhắm trên cát và cảm thấy cát. Hàng triệu cơ hội có đó để làm cho thân thể bạn sống động trở lại. Và chỉ bạn có thể làm điều đó. Xã hội đã làm công việc gây biến chất bạn, bạn sẽ phải hoàn tác lại điều đó. Và một khi bạn bắt đầu nghe, nhìn, chạm, ngửi qua vui vẻ, thể thì bạn nghe được thực tại, thể thì bạn thấy được thực tại, thể thì bạn ngửi được thực tại.⁸¹

*Tôi đã trải nghiệm nhiều lần việc cảm thấy tiêu cực.
Điều gì xảy ra cho chúng tôi khi chúng tôi đi vào trong
trạng thái này?*

Có ba chu trình trong sự tồn tại của con người. Chu trình thứ nhất là vật lí. Nó cần hai mươi ba ngày để hoàn thành, và nó ảnh hưởng tới miền rộng các nhân tố vật lí, kể cả

sự đề kháng với bệnh, sức mạnh, sự phối hợp, và các chức năng thân thể cơ bản khác, và cảm giác về khoẻ mạnh thể chất.

Chu trình thứ hai là xúc động. Nó mất hai mươi tám ngày để hoàn thành, cũng hết như cần hai mươi tám ngày trong thân thể đàn bà cho kì kinh nguyệt tới. Ngay bây giờ khoa học đang trở nên tỉnh táo rằng ngay cả đàn ông cũng có một loại chu kì tháng và rằng sau mỗi hai mươi tám ngày nó xảy ra. Chu kì đàn bà là thấy được và là vật lí. Chu kì của đàn ông là không thấy được và không phải là vật lí; nhiều tính tâm lí hơn, nhiều xúc động hơn, nhưng nó xảy ra. Chu trình xúc động cai quản tính sáng tạo, tính nhạy cảm, khoẻ mạnh tinh thần, tâm trạng, cảm nhận về thế giới và về bản thân chúng ta.

Khi đàn bà có kì kinh nguyệt, trong ba, bốn hay năm ngày cô ấy trong khổ, buồn, tiêu cực, uể oải, chết, cảm thấy rất thấp, hốt hoảng, run rẩy. Nhưng đàn bà trở nên quen với điều đó vì nó là thấy được thế. Dần dần họ biết rằng nó phải là vậy, cho nên dần dần họ không khổ thế. Nó là chuyện hàng tháng và thấy được thế, cho nên mọi sự được giải quyết. Nhưng vấn đề của đàn ông là khó hơn. Kì hành kinh có đó - kì của đàn ông - nhưng nó không thấy được và bạn không biết nó tới từ đâu và khi nào nó đi... Đây là chu kì hai mươi tám ngày trong thân thể; nó đi theo mặt trăng. Cho nên bất kì khi nào có trăng, bạn sẽ hạnh phúc hơn, và khi không có trăng, bạn sẽ kém hạnh phúc.

Và thế rồi, chung cuộc, chu trình thứ ba. Chu trình thứ ba là chu trình trí tuệ. Nó xảy ra theo thời kì ba mươi ba ngày. Nó điều hoà trí nhớ, sự tỉnh táo, tính nhạy cảm với tri thức và các chức năng logic và phân tích. Nửa thứ nhất của mỗi chu

kì có tính tích cực và nửa thứ hai, tiêu cực. Đôi khi bạn có thời gian trong pha tiêu cực, người khác trong pha tích cực, và ngược lại. Khi tất cả ba chu kì ở trong tích cực, các đỉnh của vui vẻ và cực lạc xảy ra. Và khi tất cả ba chu kì này ở trong tiêu cực, người ta sống trong địa ngục. Cõi trời ngụ ý cả ba chu trình là trong tích cực còn địa ngục là đầu kia. Và được tự do khỏi cả hai là niết bàn, *moksha*, tự do tuyệt đối...

Bạn chỉ phải hiểu các pha của bạn, và bạn phải có chút ít tính quan sát hơn. Bắt đầu ghi nhật kí về các pha tiêu cực này đi. Trong vòng ba, bốn tháng, bạn sẽ có khả năng làm ra sơ đồ của bạn, và thế thì bạn có thể dự đoán rằng thứ hai tới bạn sẽ ở trong tâm trạng kém.

Ngày xưa người yogi hay thường làm những sơ đồ như vậy. Khoa học về nhịp sinh học đã được biết rõ và được thực hành trong các trường phái Yoga và Sufis. Và những sơ đồ này đã rất giúp ích vì nếu bạn biết rằng trong tuần đầu của mỗi tháng bạn trở nên rất, rất tiêu cực, thế thì đôi điều có thể được tránh. Trong tuần đầu đừng làm gì mà với chúng bạn có thể hối hận về sau; đừng đánh nhau, đừng nổi giận. Những người thực sự tuân theo các sơ đồ này sẽ không ra khỏi phòng họ. Họ sẽ không làm bất kì cái gì trong bảy ngày này hay bốn hay ba ngày này, vì bất kì điều gì họ làm cũng sẽ sai.

Và thế thì bạn biết khi nào tâm trạng tích cực của bạn tới. Đó là thời điểm để quan hệ, để đi tới mọi người, để gặp gỡ, và không cái gì sẽ đi sai. Bạn sẽ trong một trạng thái hoàn toàn khác. Khi quan sát cách thức này, trong vòng sáu, tám tháng bạn sẽ có khả năng trở thành nhân chứng, và thế thì không cái gì quá rối. Thế thì bạn biết điều đó chỉ là một phần của tự nhiên - không liên quan gì tới bạn. Khi thấy ra nó, bạn bắt đầu siêu việt lên.⁸²

Tại sao tôi bao giờ cũng cảm thấy tiêu cực khi có kinh?

Với nhiều đàn bà những ngày hành kinh có chút ít tiêu cực, và lí do là rất sinh học. Bạn phải hiểu và trở nên chút ít tỉnh táo và nhận biết để cho bạn có thể vươn lên cao hơn chút ít so với sinh học của bạn; bằng không, bạn đang trong nắm bắt của nó. Nếu bạn có mang, việc có kinh này dừng lại vì cùng năng lượng đã được xả ra trong hành kinh, bắt đầu thành sáng tạo: nó tạo ra đứa trẻ. Khi bạn không mang thai, hàng tháng năng lượng tích lũy lại và nếu nó không thể mang tính sáng tạo, thế thì nó trở thành mang tính phá huỷ. Cho nên khi đàn bà có kinh, trong bốn hay năm ngày cô ấy có thái độ rất tiêu cực, vì cô ấy không biết phải làm gì với năng lượng này. Và năng lượng này rung động, nó ám ảnh cốt lõi bên trong nhất của con người bạn, và bạn không thể cho bất kì sáng tạo nào.

Mọi năng lượng sáng tạo có thể trở thành phá huỷ, và mọi năng lượng phá huỷ có thể trở thành sáng tạo. Chẳng hạn, Hitler: ông ta muốn thành một hoạ sĩ ngay từ ban đầu, nhưng ông ta đã không được phép. Ông ta không thể xoay xở để qua được kì thi vào trường nghệ thuật. Người này đáng lẽ có thể đã là một hoạ sĩ lại trở thành một trong những người phá huỷ nhất trên thế giới. Với cùng năng lượng người đó có thể trở thành một Picasso. Và một điều là chắc chắn - người đó có năng lượng. Cùng năng lượng này đáng ra có thể đã thành sáng tạo vô hạn.

Bình thường, đàn bà không có tính phá huỷ. Trong quá khứ họ không bao giờ phá huỷ vì họ đã liên tục mang thai. Một đứa trẻ được sinh ra, thế rồi lần nữa họ mang thai. Trong cả đời mình họ đã dùng năng lượng của họ. Bây giờ, lần đầu tiên trên thế giới một nguy hiểm mới đang nảy sinh, và đó là tính phá huỷ của đàn bà, vì bây giờ không có nhu cầu họ phải mang thai liên tục nữa - thực ra việc mang thai gần như lạc hậu rồi - nhưng năng lượng này có đó.

Tôi thấy kết nối sâu sắc giữa các phương pháp kiểm soát sinh đẻ và Phong trào Giải phóng Phụ nữ. Đàn bà đang trở nên mang tính phá huỷ và họ đang phá huỷ cuộc sống gia đình, mối quan hệ của họ. Họ có thể cố hợp lí hoá điều đó theo nhiều cách, nhưng họ đang cố để được giải phóng khỏi cảnh nô lệ. Thực ra đây là pha phá huỷ. Họ có năng lượng và họ không biết phải làm gì với nó. Các phương pháp kiểm soát sinh đẻ đã chấm dứt việc tạo kênh sáng tạo. Bây giờ nếu những kênh nào đó không được mở ra cho họ, họ sẽ trở thành rất phá huỷ.

Ở phương Tây cuộc sống gia đình gần như đã mất. Có xung đột liên tục, tranh đấu liên tục, cãi nhau và chì chiết lẫn nhau. Và lí do là - và không ai hiểu lí do là gì - vấn đề sinh học.

Cho nên bất kì khi nào bạn cảm thấy hành kinh đang tới, tỉnh táo hơn đi; và trước khi nó bắt đầu, làm nhảy múa hoang dã. Bạn có thể đi ra ngoài tự nhiên vì bạn cũng có một tự nhiên cao hơn. Người ta có thể đi ra ngoài sinh học, và người ta phải đi ra, bằng không, người ta là nô lệ cho các chất hooc môn! Cho nên bất kì khi nào bạn cảm thấy tính phá huỷ, bắt đầu nhảy múa đi. Điều tôi đang nói là ở chỗ nhảy múa sẽ hấp thu năng lượng của bạn. Bạn đang làm điều đối lập. Bạn

nói bạn muốn nghỉ ngơi và không làm gì cả trong những ngày này, nhưng làm cái gì đó đi - bất kì cái gì, đi dạo chẳng hạn - vì năng lượng cần xả ra. Một khi bạn nắm được vấn đề, một khi bạn biết rằng nhảy múa làm thành thoi bạn hoàn toàn, bốn ngày đó của kì hành kinh sẽ trở thành đẹp nhất vì bạn sẽ không bao giờ có nhiều năng lượng như thế.⁸³

Sống với bản thân mình khi tôi có kinh là một điều. Bây giờ tôi phải sống được định tâm với hành kinh của chồng tôi nữa.

Biết ngày nào bạn sẽ có kinh là rất tốt - dù bạn là đàn bà hay đàn ông - vì khi ai đó đang có kinh, bạn phải từ bi hơn và yêu thương hơn hướng tới người đó. Người đó không trong cái ngã bình thường của họ... Điều duy nhất cần được nhớ là ở chỗ nếu cả hai bạn có kinh vào cùng ngày, thế thì một trong các bạn phải đi tuần trăng mật - chỉ một thôi. Mỗi tháng các bạn có thể thay nhau đi - tháng tiếp người khác có thể đi tuần trăng mật. Nhưng đừng còn ở với nhau, vì điều đó sẽ là tình huống rất bùng nổ...

Trừ phi bạn trở thành người quan sát, trừ phi bạn trở thành nhân chứng cho trạng thái tinh thần của riêng bạn - đây là điều tôi gọi là thiền. Và đây là những cơ hội lớn lao: khi bạn cảm thấy buồn, quan sát nó đi. Nó là hệ thống hoá chất - bạn là ý thức. Đừng bị lẫn lộn với hệ thống hoá chất; đừng bị đồng nhất với hệ thống hoá chất. Nó là sinh lí; nó là hệ thống hoá chất, nó là sinh học - bạn là ý thức, người quan sát.

Dần dần, dần dần, ngay cả khi toàn bộ hệ thống hoá chất của bạn trở nên nổi khùng, bạn sẽ vẫn còn được định tâm, tiếp đất, không bị ảnh hưởng - và điều này là đúng cho cả hai, cả đàn ông và đàn bà.⁸⁴

Tôi đã nghe thầy nhắc tới chu kì bảy năm trong cuộc sống con người. Ý nghĩa của những chu kì này là gì?

Thực ra có chu kì bảy năm trong từng kiếp sống. Chúng ta thay đổi mỗi bảy năm một - một chu trình hoàn chỉnh. Và mọi thay đổi lớn xảy ra giữa việc kết thúc của chu kì này và việc bắt đầu của chu kì thứ hai.

Trước hết, vào độ lên bảy tuổi đứa trẻ không còn là đứa trẻ nữa; thế giới khác toàn bộ sẽ bắt đầu. Mãi cho tới lúc đó đứa trẻ là hồn nhiên. Bây giờ nó bắt đầu học cái tinh ranh của thế giới, cái ranh mãnh, mọi lừa dối, trò chơi; nó bắt đầu học là rỏm, nó bắt đầu đeo mặt nạ. Tầng thứ nhất của cái giả bắt đầu bao quanh nó.

Vào độ tuổi mười bốn, dục, cái chưa bao giờ là vấn đề mãi tới giờ bây giờ, đột nhiên nảy sinh trong con người nó... và thế giới của nó thay đổi, thay đổi hoàn toàn! Lần đầu tiên nó trở nên quan tâm tới giới khác... Cái nhìn mới toàn bộ về cuộc sống nảy sinh và nó bắt đầu mơ mộng và tưởng tượng. Và theo cách này điều đó tiếp diễn...

Vào độ tuổi hai mươi mốt, lần nữa: bây giờ là hành trình quyền lực, hành trình bản ngã, tham vọng - bây giờ nó sẵn sàng đi vào trong cuộc hành trình quyền lực nào đó, để

đạt tới nhiều tiền hơn, để trở thành nổi tiếng hơn, thế này thế nọ. Đó là đội tuổi hai mươi mốt; lần nữa một chu trình được đầy đủ.

Vào độ tuổi hai mươi tám, lần nữa - nó trở nên lắng đọng, bắt đầu suy nghĩ về an ninh, thuận tiện, số dư ngân hàng. Cho nên người hippy là đúng khi họ nói, “Không tin cậy bất kì ai ngoài ba mươi tuổi.” Thực ra họ nên nói hai mươi tám tuổi, vì đó là lúc một người trở thành ngay thật.

Vào độ tuổi ba mươi năm lại một thay đổi bắt đầu xảy ra, vì ba mươi năm gần như là đỉnh của cuộc sống. Nếu một người sẽ chết vào tuổi bảy mươi, điều bình thường, thế thì ba mươi năm dường như là đỉnh. Chu trình lớn hơn đã đi tới nửa đường và người ta bắt đầu nghĩ về chết, bắt đầu sợ. Sợ nảy sinh. Đây là độ tuổi, giữa ba mươi năm và bốn mươi hai, mà ung nhọt và cao huyết áp, đau tim và đủ mọi thứ xảy ra - vì sợ. Sợ tạo ra mọi điều này - ung thư, lao phổi... Người ta trở thành nguồn cho mọi loại tai nạn vì sợ đã đi vào trong con người của người đó. Bây giờ chết dường như tới gần: người đó đã cất bước đầu tiên hướng tới chết vào ngày người đó bước qua tuổi ba mươi năm.

Vào độ tuổi bốn mươi hai con người bắt đầu trở thành có tính tôn giáo. Bây giờ chết không phải là một điều có tính trí tuệ; người đó trở nên ngày càng tỉnh táo hơn về nó và muốn làm cái gì đó, *thực sự* làm cái gì đó - vì nếu người đó đợi thêm nữa, sẽ quá muộn... Vào độ tuổi bốn mươi hai người ta cần tôn giáo nào đó, cũng như vào tuổi mười bốn anh ta cần một người đàn bà hay cô ta cần một người đàn ông để quan hệ. Quan hệ dục là được cần; đích xác cùng điều đó xảy ra tại tuổi bốn hai - bây giờ mối quan hệ tôn giáo được cần.

Người ta cần Thượng đế, thầy, nơi nào đó để buông xuôi, nơi nào đó để đi và làm nhẹ gánh bản thân mình.

Và độ tuổi bốn mươi chín người trở nên được lắng đọng về tôn giáo. Việc tìm kiếm đã xong, người đó lắng đọng lại.

Và độ tuổi năm mươi sáu, nếu mọi sự diễn ra một cách tự nhiên và con người tuân theo nhịp điệu của mình, con người sẽ bắt đầu đạt tới vài thoáng nhìn về điều thiêng liêng.

Vào độ tuổi sáu mươi ba, nếu mọi sự diễn ra tự nhiên, người đó sẽ có tỏ ngộ *satori* đầu tiên của mình. Và nếu điều này xảy ra tại độ tuổi sáu mươi ba, rằng người đó có *satori* đầu tiên của mình, người đó sẽ chết cái chết đẹp vào độ tuổi bảy mươi. Thế thì chết sẽ không là chết nữa - nó sẽ là cánh cửa tới điều thiêng liêng, nó sẽ là việc gặp gỡ với người được yêu.⁸⁵

Thầy có thể nói về dục và khoẻ mạnh được không?

Mọi thứ mà tôn giáo đã gọi là xấu có thể được dùng theo cách cực kì có ích.

Chẳng hạn, dục họ đã kết án là xấu và là việc làm của quỷ, nhưng nếu bạn kết án dục, thế thì bạn trở thành không có khả năng biến đổi năng lượng của nó...

Và nó là năng lượng đơn giản. Nó có thể di chuyển theo bất kì hướng nào, đi xuống, đi lên. Nếu bạn chấp nhận nó, trong chính việc chấp nhận đó, nó bắt đầu di chuyển lên vì bạn đang thân thiện với nó. Khoảnh khắc bạn bác bỏ nó, bạn tạo ra thù nghịch, phân chia trong bản thân bạn.

Phân chia này giữa Thượng đế và quỷ không chỉ có đó trong các sách linh thiêng. Nó đã xuyên thấu vào bạn, nó đã làm cho bạn thành tinh thần phân liệt. Phần này nghĩ, “Đây là mình - phần tốt - và phần xấu phải thuộc về quỷ.” Bạn bị chia chẻ. Bây giờ, làm sao bạn sẽ thay đổi phần bạn đã bác bỏ khỏi con người bạn như cái không phải là của bạn? Nó vẫn có đó, và nó cực kì mạnh mẽ. Việc bác bỏ của bạn làm cho nó càng mãnh liệt hơn vì bạn không dùng nó, bạn liên tục thu thập nó, bạn liên tục đè nén nó.

Chín mươi phần trăm bệnh tâm trí trên thế giới này không là gì ngoài tính dục bị đè nén, và năm mươi phần trăm bệnh thân thể là tính dục bị đè nén. Nếu chúng ta có thể chấp nhận tính dục một cách tự nhiên, chín mươi phần trăm bệnh tâm trí của bạn sẽ đơn giản biến mất, và năm mươi phần trăm bệnh thể chất sẽ đơn giản biến mất, không để lại dấu vết gì đằng sau. Và bạn sẽ thấy con người, lần đầu tiên, trong thời đại mới toàn bộ về sức khoẻ mạnh, khoẻ mạnh, tính toàn thể.

Với tôi duy nhất tính toàn thể là linh thiêng, khi bệnh tinh thần phân liệt của bạn không còn nữa; khi bạn là một, cái một nhất thể - và đủ dũng cảm để chấp nhận mọi điều, rằng, “Đây là tôi. Dù nó là bất kì cái gì, nó là tôi, và tôi định dùng nó theo cách tốt nhất mà tôi có thể dùng được.”⁸⁶

Xin thầy nói về năng lượng dục?

Năng lượng dục là cái tên khác cho sinh lực của bạn. Từ ‘dục’ đã trở nên bị kết án bởi các tôn giáo; bằng không, không cái gì sai trong nó. Nó là chính cuộc sống của bạn.

Năng lượng dục là năng lượng tự nhiên: bạn được sinh ra từ nó. Nó là năng lượng sáng tạo của bạn. Khi họa sĩ vẽ tranh hay nhà thơ làm thơ hay nhạc sĩ chơi đàn hay vũ công nhảy múa, đây tất cả là những cách diễn đạt của sinh lực của bạn.

Không chỉ trẻ con được sinh ra từ năng lượng dục của bạn, mà mọi thứ con người đã tạo ra trên trái đất này đã bắt nguồn từ năng lượng dục. Năng lượng dục có thể có nhiều biến đổi: tại mức thấp nhất nó là sinh học; tại mức cao nhất nó là tâm linh. Điều phải được hiểu là mọi người có tính sáng tạo là có tính dục cao độ. Bạn có thể thấy các nhà thơ, bạn có thể thấy các họa sĩ, bạn có thể thấy các vũ công; mọi người sáng tạo có tính dục cao, và cùng điều đó là đúng cho những người tôi gọi là nhà huyền bí. Có lẽ họ là những người có tính dục nhất trên thế gian, vì họ tràn đầy sinh lực thể, dư thừa, tuôn tràn...

Năng lượng dục là tiềm năng của bạn cho trưởng thành tâm linh. Bạn có thể trở nên chứng ngộ chỉ vì năng lượng dục của bạn.

Tôi đã tìm kiếm gần ba mươi năm nay, trong đủ mọi loại sách, các bản kinh kì lạ từ Tây Tạng và Ladakh tới Trung Quốc và Nhật Bản - Ấn Độ có lượng kinh sách lớn nhất trên thế giới - và tôi đã tìm một điều: đã bao giờ có người chứng ngộ bất lực không? Không có chỉ dẫn nào được ghi lại ở bất kì đâu. Người bất lực không bao giờ là nhà thơ lớn, hay ca sĩ lớn, hay nhà điêu khắc lớn, hay nhà khoa học lớn. Vấn đề với người bất lực là gì? Người đó không có sinh lực; người đó là hồng hoác. Người đó không thể sáng tạo bất kì cái gì - và để sáng tạo ra bản thân người ta như một người chứng ngộ, cần cực kì nhiều năng lượng...

Dục đã trở thành một thứ của bãi chợ. Một mặt, các tôn giáo đã từng đè nén năng lượng dục và tạo ra suy đồi, điều đã lên cực điểm trong bệnh AIDS nguy hiểm, không có cách chữa. Toàn thể công trạng này thuộc về tôn giáo, và nếu họ có bất kì cảm giác nào về con người, thế thì mọi nhà thờ và mọi tu viện và bản thân Vatican nên được chuyển thành bệnh viện cho những người đang bị bệnh AIDS, vì đây là những người đã tạo ra chúng. Công lao của họ là trách nhiệm. Họ đã buộc đàn ông phải sống tách biệt với đàn bà; họ đã nhấn mạnh rằng vô dục là chính nền tảng cho cuộc sống tôn giáo. Nhưng vô dục là phi tự nhiên, và bất kì cái gì phi tự nhiên không thể là nền tảng cho cuộc sống tôn giáo.

Vì vô dục là phi tự nhiên, và tôn giáo đã phân chia đàn ông và đàn bà trong các tu viện khác nhau, họ đã tạo ra tình huống cho đồng dục, đồng tính. Họ là những người tiên phong về đồng dục, và đồng dục đã dẫn tới AIDS, điều không thể đơn giản gọi là bệnh được vì nó không tới trong phân loại các bệnh. Nó là bản thân chết. Cho nên một mặt tôn giáo đã tạo ra suy đồi; mặt khác họ nhấn mạnh vào chế độ một vợ một chồng, điều thực ra là sự đơn điệu. Điều đó đã tạo ra nghề mãi dâm. Các tu sĩ chịu trách nhiệm cho việc mãi dâm. Nó xấu xa và bệnh hoạn đến mức chúng ta đã tạo ra các đối tượng, hàng hoá, các thứ để được khai thác ra từ nhiều đàn bà đẹp thế.

Ngay cả ngày nay, người ta không hiểu đích xác dục là gì. Nó cần không bị đè nén, vì nó là chính năng lượng của bạn. Nó phải được biến đổi, chắc chắn; nó phải được nâng lên tới sự thuần khiết cao nhất của nó. Và khi bạn bắt đầu chuyển lên - cái tên của chiếc thang này là thiên - dục trở thành yêu, dục trở thành từ bi, và dục tối thượng trở thành sự bùng nổ của hiện hữu bên trong của bạn, sự chói sáng, thức tỉnh,

chúng ngộ. Nhưng nó là năng lượng dục: nó có thể mục nát, nó có thể đi vào hư hỏng. Nhưng nếu nó được hiểu một cách tự nhiên và được giúp đỡ qua thiền để đi lên hướng tới không gian im lặng, đi qua tâm bạn và đạt tới trung tâm thứ bảy tại điểm cao nhất trong thân thể bạn, bạn sẽ cảm thấy biết ơn hướng tới năng lượng này. Ngay bây giờ bạn chỉ cảm thấy xấu hổ.

Xấu hổ và mặc cảm này được tạo ra bởi các tổ chức tôn giáo, những người sáng lập tôn giáo. Một cách tự nhiên câu hỏi nảy sinh: Tại sao họ đã làm dục thành đồng lõa xộn? Và thông qua việc làm ra đồng lõa xộn về dục họ đã làm lõa xộn toàn thể thế giới và tâm trí của nó và sự trưởng thành của nó. Tại sao? - vì đây là cách đơn giản nhất để giữ nhân loại trong sự nô lệ. Đây là cách đơn giản nhất để giữ cho mọi người mặc cảm, và bất kì ai cảm thấy mặc cảm, không bao giờ ngẩng đầu lên trong nổi dậy. Cho nên mọi mối quan tâm được đầu tư muốn con người đánh mất nhân phẩm của mình, lòng tự trọng, cảm thấy mặc cảm, xấu hổ. Họ đã kết án dục liên tục, và việc kết án của họ đã dẫn toàn thể thế giới vào trong trạng thái rất khổ, bất thường tâm lí...

Mọi tội này được duy trì bởi cái gọi là những nhà lãnh đạo đức hạnh, các thánh nhân tôn giáo. Nhưng họ đã từng làm điều hại này từ hàng nghìn năm nay rồi. Thay vì giúp cho con người thăng hoa năng lượng của mình, làm cho họ có tính sáng tạo, họ chỉ có khả năng ép buộc con người đè nén năng lượng của mình. Và năng lượng bị đè nén trở thành ung thư, năng lượng bị đè nén tạo ra đủ loại suy đồi.

Cô giáo yêu cầu học sinh lớp nghệ thuật vẽ ra trên bảng đen những ấn tượng của chúng về điều kích động nhất chúng có thể nghĩ tới.

Bé Hymie đứng dậy và vẽ một đường lờm chờm dài dằng dặc. “Cái gì đấy?” cô giáo hỏi.

“Sét ạ,” Hymie nói, “Mỗi lúc con thấy tia sét con bị kích động thể, con hét toáng lên.”

“Rất tốt,” cô giáo nói.

Tiếp đó, bé Sally vẽ một đường gợn sóng dài. Cô bé giải thích rằng chính biển bao giờ cũng làm cho nó kích động. Cô giáo nghĩ điều đó là tuyệt vời nữa.

Thế rồi đến bé Ernie lên bảng, làm một chấm rồi ngồi xuống. “Cái gì đấy?” cô giáo phân vân hỏi.

“Đấy là hành kinh.” Ernie nói.

“Nào,” cô giáo nói, “cái gì kích động thể về hành kinh?”

“Con không biết,” Ernie nói với cô giáo, “nhưng chị con đã lỡ mất hai kì hành kinh và cả nhà kích động lắm.”

Kích động này đã làm cho cả thế giới thành nhà thương điên, và điều đó liên tục phát triển nhanh đến mức nó đánh bại mọi tính toán khoa học.

Mới bốn mươi năm thôi, khi Ấn Độ trở nên tự do, nó đã có bốn trăm triệu dân. Bây giờ, chỉ sau bốn mươi năm, nó có chín trăm triệu dân. Năm trăm triệu dân đã được sinh ra trong bốn mươi năm; và đến cuối thế kỉ này, các tính toán khoa học của các nhà khoa học là ở chỗ lần đầu tiên nó sẽ là quốc gia lớn nhất trên thế giới - mãi cho tới nay Trung Quốc vẫn là nước thứ nhất - nó sẽ vượt ra ngoài một tỉ người. Và Jayendra Saraswati đang nói tới việc không kế hoạch hoá gia đình, không kiểm soát sinh đẻ...

Khi một nghìn người chết mỗi ngày ở Ethiopia, ngay cả thế giáo hoàng đã liên tục nói về không kiểm soát sinh đẻ, Mẹ Teresa đã nói về không kiểm soát sinh đẻ. Bạn phải thấy hậu quả: Mẹ Teresa cần con cô; không có trẻ mồ côi, bà ấy không có phẩm cách nào nhận giải thưởng Nobel. Nhưng từ đâu bạn có thể có được trẻ mồ côi nếu các phương pháp kiểm soát sinh đẻ được áp dụng? Và cũng đủ kì lạ, họ lên án các phương pháp kiểm soát sinh đẻ vì chúng không phải là sáng tạo của Thượng đế, nhưng họ không lên án thuốc, cái cũng không phải là sáng tạo của Thượng đế. Ít nhất không có nhắc nhở gì tới thuốc trong sáu ngày khi ngài tạo ra thế giới.

Thuốc đã cho con người cuộc sống thọ hơn. Có những người ở Liên bang Xô viết đã trải qua một trăm tám mươi năm, và họ vẫn trẻ; có mọi khả năng là họ sẽ qua thế kỉ thứ hai của họ. Có hàng nghìn người đã vượt qua một trăm năm mươi tuổi, và không người lãnh đạo tôn giáo nào lên án điều đó, bằng việc nói rằng thuốc nên bị dừng lại để khỏi cho mọi người khoẻ mạnh và sống lâu. Không người lãnh đạo tôn giáo nào nói rằng bệnh nên được phép vì chúng do Thượng đế tạo ra.

Thuốc có thể được dùng; mọi người có thể được làm cho khoẻ mạnh hơn... và một cách tự nhiên khi họ khoẻ mạnh hơn, họ mạnh mẽ hơn về dục. Nhưng các biện pháp kiểm soát sinh đẻ không thể được dùng vì chúng sẽ làm giảm số người trong các giáo đoàn của họ. Nó là cạnh tranh con số. Cơ đốc giáo có sáu trăm triệu người. Nó là tôn giáo lớn nhất trên thế giới - chỉ vì con số này; bằng không, nó là tôn giáo hạng ba trên thế giới, không có gì mấy trong nó mà có thể được gọi là tôn giáo. Nhưng nó là tôn giáo to nhất, tôn giáo lớn nhất, chỉ ở sức mạnh của số lượng. Nó không thể cho phép con số được

sự giảm - thậm chí những con số này sẽ giết toàn thể nhân loại.

Tôi tuyệt đối thiên về các phương pháp kiểm soát sinh đẻ bởi hai lý do: các phương pháp kiểm soát sinh đẻ sẽ giữ cho thế giới khỏe mạnh, được nuôi dưỡng; thứ hai là một khi các phương pháp kiểm soát sinh đẻ được dùng, dục mất đi tính báng bổ của nó - hay tính thiêng liêng của nó. Nó trở thành vui đùa đơn giản, nó trở thành chỉ là việc trao đổi năng lượng vui vẻ. Theo tôi, kiểm soát sinh đẻ là phát minh lớn nhất con người đã làm ra. Nó là cách mạng lớn nhất vì nó có thể làm cho đàn ông và đàn bà bình đẳng, được giải phóng. Bằng không, đàn bà thường xuyên mang thai, và vì việc mang thai của mình cô ấy không thể được độc lập về tài chính, cô ấy không thể được độc lập về giáo dục, cô ấy không thể được độc lập khỏi chi phối của đàn ông.

Một khi cô ấy được tự do khỏi việc mang thai cưỡng bức, cô ấy sẽ có nhiều thời gian, nhiều năng lượng để có tính sáng tạo. Cho tới nay một nửa nhân loại vẫn còn không sáng tạo: không nhà thơ lớn nào, không thánh nhân lớn nào, không nhạc sĩ lớn nào, không nghệ sĩ lớn nào. Đàn bà đã không có thời gian. Tôi đã ngạc nhiên biết rằng ngay cả sách nấu ăn được viết bởi đàn ông, không phải bởi đàn bà. Và đầu bếp giỏi nhất là đàn ông, không phải là đàn bà: trong mọi khách sạn năm sao lớn bạn sẽ thấy các đầu bếp lớn, bao giờ cũng là đàn ông. Kì lạ... đó đã từng là lĩnh vực của đàn bà mãi mãi, nhưng cô ấy không có năng lượng nào còn lại. Vì những người tôn giáo này mà cô ấy không bao giờ được giải phóng.

Năng lượng dục phải được đón chào và biến đổi qua giả kim thuật của thiền vào những trạng thái cao hơn của hiện hữu, vào tính sáng tạo trong các chiều hướng khác nhau,

không chỉ tạo ra ngày càng nhiều trẻ con. Cuộc sống phải được lập kế hoạch - nó không nên là ngẫu nhiên.⁸⁷

Tôi cảm thấy bị cầm tù thế bởi sợ bị thân mật và mất toàn bộ kiểm soát với đàn ông. Người đàn bà kì quặc này bị khoá lại ở bên trong. Một khi cô ấy bước ra, đàn ông thường hoảng hồn, cho nên cô ấy trở lại vào trong việc nằm lì, chơi chắc ăn, và hoàn toàn thất vọng. Xin thầy nói về nỗi sợ thân mật này.

Nhân loại, đặc biệt là nữ giới, chịu nhiều ốm yếu. Mãi cho tới nay tất cả cái gọi là nền văn minh và văn hoá đã từng ốm về tâm lí. Họ thậm chí chưa bao giờ dám thừa nhận cái ốm của họ; và bước đầu tiên của chữa trị là thừa nhận rằng bạn ốm. Mối quan hệ giữa đàn ông và đàn bà đặc biệt phi tự nhiên.

Vài sự kiện phải được nhớ. Trước hết, đàn ông có năng lực cho một cực thích; đàn bà có năng lực cho nhiều cực thích. Điều này đã tạo ra vô vàn vấn đề. Đáng ra sẽ không có vấn đề gì nếu hôn nhân và chế độ một vợ một chồng không bị áp đặt lên họ; dường như đây không phải là ý định của tự nhiên. Đàn ông trở nên sợ đàn bà bởi lí do đơn giản rằng nếu anh ta lấy cô một cực thích trong cô ấy, thế thì cô ấy sẵn sàng cho ít nhất là một nửa tá cực thích nữa - và anh ta không có khả năng thoả mãn cho cô ấy. Cách mà đàn ông đã tìm ra là: không cho đàn bà thậm chí một cực thích. Thậm chí còn lấy đi khỏi cô ấy cái khái niệm rằng cô ấy có thể có cực thích.

Thứ hai là, dục của đàn ông là cục bộ, ở bộ phận sinh dục. Cùng điều đó không phải là trường hợp cho đàn bà. Tính dục của cô ấy, thú nhục dục của cô ấy trải khắp thân thể. Phải mất thời gian dài hơn cho cô ấy được được trở nên nồng nhiệt, và trước khi cô ấy thậm chí được trở nên nồng nhiệt, đàn ông đã bị kết thúc. Anh ta quay lưng lại cô ấy và bắt đầu ngáy. Trong hàng nghìn năm, hàng triệu đàn bà trên khắp thế giới đã sống và chết không biết gì về món quà tự nhiên lớn lao nhất này - về niềm vui cực thích. Điều đó là việc bảo vệ cho bản ngã của đàn ông. Đàn bà cần vượt ve kích thích lâu để cho toàn thân cô ấy bắt đầu rân rân với thú nhục dục, nhưng thế thì có nguy hiểm - phải làm gì với năng lực của cô ấy về nhiều cực thích?

Nhìn một cách khoa học, hoặc là dục không nên bị coi nghiêm chỉnh thế và bạn bè nên được mời tới để cho đàn bà toàn thể phạm vi cực thích, hoặc máy rung khoa học nào đó nên được dùng. Nhưng với cả hai cách này đều có vấn đề. Nếu bạn dùng máy rung khoa học, chúng có thể cho nhiều cực thích như đàn bà có khả năng; nhưng một khi đàn bà đã biết... thế thì cực thích của đàn ông có vẻ nghèo nàn đến mức cô ấy có thể chọn dụng cụ khoa học, máy rung, hơn là bạn trai. Nếu bạn cho phép vài người bạn cùng tham gia với bạn, thế thì điều đó trở thành vụ tai tiếng xã hội - rằng bạn đang quyến rũ trác táng. Cho nên cách đơn giản nhất đàn ông đã tìm ra là ở chỗ đàn bà thậm chí không nên được chuyển động trong khi anh ta làm tình với cô ấy; cô ấy nên vẫn còn gần như cái xác. Và việc xuất tinh của đàn ông là nhanh chóng - hai phút, ba phút là nhiều nhất; vào lúc đó đàn bà không nhận biết gì về điều cô ấy bị lỡ.

Khi có liên quan tới sinh sản sinh vật, cực thích không phải là cần thiết. Nhưng khi có liên quan tới sự trưởng thành

tâm linh, cực thích là cần thiết. Theo tôi, chính kinh nghiệm cực thích về phúc lạc đã cho nhân loại trong những ngày đầu tiên ý tưởng về thiên, về việc tìm cái gì đó tốt hơn, mạnh liệt hơn, sống động hơn. Cực thích là chỉ dẫn của tự nhiên rằng bạn chứa bên trong bản thân bạn một khối lượng phúc lạc mệnh mông. Nó đơn giản cho bạn hương vị của nó - thế thì bạn có thể tiếp tục đi tìm.

Trạng thái cực thích, ngay cả việc nhận ra nó, là một điều khá gần đây thôi. Mới trong thế kỉ này, các nhà tâm lí đã trở nên nhận biết về những vấn đề nào đàn bà đang đối diện. Qua phân tâm học và các trường phái tâm lí khác các kết luận là như nhau, rằng cô ấy bị ngăn cản khỏi trưởng thành tâm linh; cô ấy vẫn chỉ là người phục vụ trong nhà.

Khi có liên quan tới việc sinh sản con cái, xuất tinh của đàn ông là đủ - cho nên sinh học không có vấn đề gì: nhưng tâm lí học có vấn đề. Đàn bà hay cáu bẳn, căng nần, ác ý, và lí do là ở chỗ họ đã bị tước đi cái gì đó là quyền tập ám của họ; và họ thậm chí không biết nó là gì. Chỉ trong các xã hội phương Tây thế hệ trẻ hơn trở nên nhận biết về cực thích. Và không phải là trùng khớp ngẫu nhiên mà thế hệ trẻ hơn đã đi vào trong việc tìm kiếm chân lí, tìm cực lạc - vì cực thích là nhất thời, nhưng nó cho bạn thoáng nhìn về cõi bên kia.

Hai điều xảy ra trong cực thích: một là, tâm trí dừng huyền thuyên thường xuyên - nó trở thành vô trí trong một khoảnh khắc và thứ hai là, thời gian dừng lại. Một khoảnh khắc của niềm vui cực thích đó là mệnh mông và thoả mãn đến mức nó ngang bằng với cái vĩnh hằng. Trong chính những ngày đầu con người đã trở nên nhận biết rằng đây là hai điều cho bạn vui thú lớn nhất có thể có, khi có liên quan tới tự nhiên. Và một kết luận đơn giản và logic là nếu bạn có

thể dùng tâm trí huyền thuyên của mình và trở nên im lặng đến mức mọi thứ dừng lại - kể cả thời gian - thể thì bạn tự do khỏi hoạt động dục. Bạn không cần phụ thuộc vào người khác, đàn ông hay đàn bà; bạn có khả năng đạt tới trạng thái này của việc thiền một mình. Và cực thích không thể nhiều hơn sự nhất thời, nhưng thiền có thể lan rộng khắp trọn hai mươi bốn tiếng. Một người như Phật Gautam đang sống mọi khoảnh khắc của cuộc sống ông ấy trong vui vẻ cực thích - nó không liên quan gì tới dục.

Tôi đã được hỏi đi hỏi lại mãi tại sao rất ít đàn bà trở nên chứng ngộ. Trong số các lí do khác, lí do quan trọng nhất là: họ chưa bao giờ có bất kì nếm trải nào về cực thích. Cửa sổ tới bầu trời bao la chưa bao giờ được mở ra. Họ đã sống, họ đã sinh con, và họ chết. Họ đã bị sinh học và đàn ông sử dụng, giống như nhà máy để tạo ra con cái. Ở phương Đông, thậm chí tới nay, rất khó tìm ra người đàn bà biết cực thích là gì. Tôi đã hỏi những đàn bà rất thông minh, có giáo dục, có văn hoá - họ không có ý tưởng gì về nó. Thực ra, theo ngôn ngữ phương Đông không có từ nào có thể được dùng để dịch cho từ 'orgasm'. Nó là không cần thiết; nó đơn giản chưa bao giờ được động chạm tới.

Đàn ông đã dạy cho đàn bà rằng chỉ có gái mãi dâm mới hưởng thú dục: họ rèn rỉ và họ rèn rỉ và họ gào thét, và họ gằn phát cuồng. Là quý bà đáng kính bạn không nên làm điều như vậy. Cho nên đàn bà vẫn còn căng thẳng, và cảm thấy bề mặt sâu bên dưới - rằng cô ấy đã bị sử dụng. Và nhiều đàn bà đã thông báo cho tôi rằng sang khi làm tình, khi chồng họ liên tục ngáy họ đã khóc. Đàn bà gằn giống như nhạc cụ; toàn thân cô ấy có nhạy cảm mênh mông, và nhạy cảm đó đáng phải được khơi ra. Cho nên có một nhu cầu vuốt ve âu yếm trước. Và sau khi làm tình, đàn ông không nên đi ngủ ngay;

điều đó là xấu, vô văn minh, vô văn hoá. Người đàn bà đã cho bạn niềm vui thể cần tiếp tục vượt ve về sau nữa - chỉ từ lòng biết ơn.

Câu hỏi của bạn rất quan trọng - và sẽ trở nên ngày càng quan trọng hơn trong tương lai. Vấn đề này phải được giải quyết; nhưng hôn nhân là rào chắn, tôn giáo là rào chắn, các ý tưởng cổ lỗ mực ruồng của bạn là rào chắn. Chúng đang ngăn cản một nửa nhân loại không được vui sướng, và toàn thể năng lượng của họ - điều đáng phải nở ra trong hoa của vui sướng - biến thành chua chát, độc địa, trong chì chiết, trong ác ý. Bằng không, mọi chì chiết và ác ý này sẽ biến mất.

Đàn ông và đàn bà không nên trong giao kèo, như hôn nhân. Họ nên trong yêu - nhưng họ phải giữ lại tự do của họ. Họ không nợ bất kì cái gì lẫn nhau. Và cuộc sống nên di động hơn. Đàn bà đi vào tiếp xúc với nhiều bạn bè, đàn ông đi vào tiếp xúc với nhiều đàn bà nên đơn giản là qui tắc. Nhưng điều ấy là có thể chỉ nếu dục được coi như trò vui, trò đùa. Nó không phải là tội lỗi, nó là vui đùa. Và vì việc đưa vào thuốc ngừa thai, việc kiểm soát sinh đẻ, bây giờ không có sợ về việc có con.

Kiểm soát sinh đẻ, theo ý kiến tôi, là cách mạng vĩ đại nhất đã từng xảy ra trong lịch sử. Mọi điều ngụ ý của nó chưa được làm thành sẵn có cho con người. Trong quá khứ điều đó là khó vì việc làm tình được ngụ ý thêm nhiều con cái. Điều đó phá huỷ người đàn bà, cô ấy bao giờ cũng mang thai; và vẫn còn mang thai và cho sinh ra mười hai hay hai mươi đứa con là kinh nghiệm tra tấn. Đàn bà đã bị dùng như gia súc. Nhưng tương lai có thể khác toàn bộ - và khác biệt sẽ tới không từ đàn ông.

Như Marx đã nói về giai cấp vô sản, “Vô sản toàn thế giới đoàn kết lại, bạn không có gì để mất...” và mọi thứ được thu lấy. Ông ấy đã thấy xã hội bị phân chia thành hai giai cấp, người giàu và người nghèo. Tôi thấy xã hội bị phân chia thành hai giai cấp, đàn ông và đàn bà. Đàn ông vẫn còn là người chủ trong nhiều thế kỉ, và đàn bà là nô lệ. Cô ấy đã bị đầu giá, cô ấy đã bị bán đi, cô ấy đã bị thiêu sống. Mọi thứ vô nhân đạo có thể được thực hiện đã được thực hiện cho đàn bà - và họ tạo nên một nửa nhân loại.

Toàn thể tương lai có thể là hiện tượng khác toàn bộ. Mọi đàn bà trên thế giới chỉ cần tranh đấu cho hệ thống bầu cử tách biệt, để cho đàn bà sẽ bầu chỉ cho đàn bà, và đàn ông sẽ bầu cho đàn ông. Thế thì trong mọi nghị viện sẽ có một nửa đàn bà và một nửa đàn ông. Và đàn ông bị chia rẽ thành những đảng nhỏ. Đàn bà phải nhận biết đừng tạo ra chia rẽ, nhưng đồng ý về những nền tảng - vì đó là vấn đề của hàng nghìn năm nô lệ: bạn không thể đảm đương được đảng phái. Chỉ nên có một đảng quốc tế của đàn bà, và họ có thể tiếp quản mọi chính phủ trên thế giới.

Điều đó dường như là cách duy nhất để thay đổi địa vị của đàn bà: cho phép khoa học tự do hoàn toàn để biến đổi mối quan hệ giữa đàn ông và đàn bà và để vứt bỏ ý tưởng về hôn nhân, điều tuyệt đối xấu vì nó đơn giản là một loại sở hữu riêng tư. Con người không thể bị sở hữu, họ không phải là tài sản. Và yêu nên chỉ là trò chơi vui. Và nếu bạn muốn con cái, thế thì con cái nên thuộc về xã hội, cho nên đàn bà không bị dán nhãn là người mẹ, người vợ hay gái đi. Những cái nhãn này nên bị loại bỏ đi.

Bạn đang hỏi, “Tôi cảm thấy bị cầm tù bởi sợ thành thân mật và mất kiểm soát toàn bộ.” Mọi đàn bà đều sợ, vì

nếu cô ấy mất kiểm soát với đàn ông, đàn ông hoảng hốt. Anh ta không thể giải quyết được điều đó; hoạt động dục của anh ta là rất nhỏ. Vì anh ta là người cho, anh ta mất năng lượng trong khi làm tình. Đàn bà không mất năng lượng trong khi làm tình - ngược lại, cô ấy cảm thấy được nuôi dưỡng. Bây giờ đây là những sự kiện cần phải được tính tới. Đàn ông trong hàng thế kỉ đã ép buộc đàn bà kiểm soát bản thân cô ấy và đã giữ cô ấy ở một khoảng cách, không bao giờ cho phép cô ấy được quá thân mật. Mọi lời của anh ta về yêu đều là chuyện phiếm.

Bạn nói: “Người đàn bà kì quặc này bị khoá lại ở bên trong. Khi có lần cô ấy thoát ra, đàn ông thường hoảng hốt, cho nên cô ấy trở lại vào trong việc nằm lì, chơi chắc ăn, và hoàn toàn chán nản.” Điều này không chỉ là câu chuyện của bạn đâu; nó là câu chuyện của mọi đàn bà. Tất cả họ đang sống trong thất vọng sâu sắc. Không tìm thấy lối ra, không biết gì về điều đã bị lấy đi khỏi họ, họ chỉ có một lối mở: họ sẽ được tìm thấy trong nhà thờ, đền chùa, giáo đường, đang cầu nguyện Thượng đế. Nhưng Thượng đế đó cũng là kẻ gia trưởng nam. Trong ba ngôi Ki tô giáo không có chỗ cho đàn bà. Tất cả là đàn ông: Cha, Con, Thánh thần linh thiêng. Đây là câu lạc bộ đàn ông đồng tính.

Tôi nhớ rằng khi Thượng đế lần đầu tiên tạo ra thế giới, ngài đã tạo ra đàn ông và đàn bà từ bùn, và thế rồi thối cuộc sống vào trong họ. Ngài đã tạo ra họ một cách bình đẳng. Nhưng nhìn vào thế giới, bạn có thể hiểu - bất kì ai đã tạo ra nó là hơi chút ngu. Ngài đã tạo ra đàn ông và đàn bà, và đã làm một chiếc giường nhỏ cho họ ngủ. Chiếc giường nhỏ tới mức chỉ một người có thể ngủ trên nó. Họ là bình đẳng, nhưng đàn bà liên tục nài nỉ: cô ấy phải trên giường - anh ta phải ngủ trên sàn. Và vấn đề cũng hết thế với đàn ông - anh ta

không sẵn lòng ngủ trên sàn. Bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng đêm đầu tiên trong sự tồn tại là sự bắt đầu của cuộc chiến gối.

Họ phải đi tới Thượng đế. Và giải pháp rất đơn giản - giống như làm chiếc giường cỡ lớn; bất kì thợ mộc nào đều có thể làm được điều đó. Nhưng Thượng đế là đàn ông, và là người có định kiến như bất kì người đàn ông nào khác: ngài đánh đổ người đàn bà, phá huỷ cô ấy. Và thế rồi ngài tạo ra Eve, nhưng bây giờ đàn bà không còn bình đẳng với đàn ông nữa - cô ấy đã được tạo ra từ một chiếc xương sườn của Adam; cho nên cô ấy chỉ để phục vụ đàn ông, để chăm nom đàn ông, để được đàn ông sử dụng.

Người Ki tô giáo không kể cho bạn toàn bộ câu chuyện này. Họ bắt đầu câu chuyện của họ từ Adam và Eve - nhưng Eve đã bị thu về trạng thái nô lệ. Và từ ngày đó đàn bà đã sống trong cảnh nô lệ hàng nghìn năm. Về mặt tài chính cô ấy đã không được phép độc lập. Về mặt giáo dục cô ấy đã không được phép bình đẳng với đàn ông - vì thế thì cô ấy có thể độc lập về tài chính. Về mặt tôn giáo cô ấy đã không được phép thậm chí đọc kinh sách hay nghe ai đó khác đọc kinh sách.

Cánh cửa đàn bà đã bị chặt đi theo nhiều cách. Và cái hại lớn nhất đã được làm cho cô ấy là hôn nhân, vì không đàn ông không đàn bà nào là một vợ một chồng; về mặt tâm lí họ là đa vợ đa chồng. Cho nên toàn bộ tâm lí của họ đã bị bó buộc chống lại tự nhiên riêng của họ. Và vì đàn bà bị phụ thuộc vào đàn ông nên cô ấy phải chịu mọi loại xúc phạm - vì đàn ông là người chủ, anh ta là người sở hữu, anh ta có mọi tiền bạc.

Để thoả mãn bản chất đa thê của mình, đàn ông tạo ra gái mãi dâm. Gái mãi dâm là sản phẩm phụ của hôn nhân. Và thể chế gái mãi dâm xấu này sẽ không biến mất khỏi thế giới

chừng nào hôn nhân chưa biến mất. Nó là cái bóng của hôn nhân - vì đàn ông không muốn bị ràng buộc vào mối quan hệ một vợ một chồng, và anh ta có tự do di chuyển, anh ta có tiền, anh ta có giáo dục, anh ta có mọi quyền lực. Anh ta đã phát minh ra gái mãi dâm; và phá hủy đàn bà bằng việc làm cho cô ấy thành gái mãi dâm là sự sát hại xấu nhất bạn có thể làm. Sự kiện kì lạ là, mọi tôn giáo đều chống lại việc mãi dâm - và họ là nguyên nhân cho điều đó. Tất cả họ ủng hộ hôn nhân, và họ không thể thấy một sự kiện đơn giản - rằng mãi dâm đi vào sự tồn tại cùng với hôn nhân.

Bây giờ phong trào giải phóng phụ nữ đang cố đề bắt chước mọi cái ngu xuẩn mà đàn ông đã làm với đàn bà. Ở London, ở New York, ở San Francisco, bạn có thể thấy mãi dâm nam. Đó là hiện tượng mới. Đây không phải là một bước cách mạng, đây là một bước phản động.

Vấn đề là ở chỗ chừng nào bạn chưa mất kiểm soát trong khi làm tình, bạn sẽ không có kinh nghiệm cực thích. Cho nên ít nhất người của tôi nên hiểu biết nhiều hơn, rằng đàn bà sẽ rên rỉ và rên rỉ và kêu rít. Đây là vì toàn thân cô ấy được tham dự vào - tham dự toàn bộ. Bạn không cần sợ điều đó. Nó là việc chữa lành vô cùng: cô ấy sẽ không có ác ý với bạn, và cô ấy sẽ không cầu nhàu bạn, vì tất cả năng lượng trở thành ác ý, đã được biến đổi thành niềm vui sướng mê mông. Và đừng sợ về hàng xóm - đây là vấn đề của họ nếu họ lo nghĩ về tiếng rên rỉ và rên rỉ của bạn, đây không phải là vấn đề của bạn. Bạn không ngăn cản họ...

Làm cho yêu của bạn là chuyện mở hội thực sự, đừng làm nó thành chuyện đánh rồi chạy. Múa, hát, chơi nhạc - và đừng để dục thành chuyện trí não. Dục trong não là không đích thực; dục nên tự phát. Tạo ra tình huống đi. Giường ngủ

của bạn nên là chỗ linh thiêng như ngôi đền. Trong giường ngủ của bạn đừng làm bất kì điều gì khác; hát và múa và chơi, và nếu yêu xảy ra theo cách riêng của nó, như một việc tự phát, bạn sẽ ngạc nhiên vô cùng rằng sinh học đã cho bạn thoáng nhìn về thiên. Và đừng lo nghĩ về người đàn bà sắp phát cuồng. Cô ấy phải phát cuồng - toàn thân cô ấy ở trong không gian khác toàn bộ. Cô ấy không thể vẫn còn trong kiểm soát; nếu cô ấy kiểm soát nó, cô ấy sẽ vẫn còn như cái xác. Hàng triệu người đang làm tình với cái xác.

Tôi đã nghe câu chuyện về Cleopatra, người đàn bà đẹp nhất. Khi cô ấy chết, theo lễ nghi Ai cập cổ đại thân thể cô ấy không được chôn trong ba ngày. Cô ấy bị hãm hiếp trong ba ngày này - cái xác chết. Khi lần đầu tiên tôi biết tới điều đó, tôi đã ngạc nhiên - loại đàn ông gì đi hãm hiếp cô ấy? Nhưng thế rồi tôi cảm thấy, có lẽ điều đó không phải là sự kiện kì lạ đến thế. Mọi đàn ông đã thu đàn bà thành cái xác, ít nhất trong khi họ làm tình.

Luận thuyết cổ đại nhất về yêu và dục là *Kamasutras* của Vatsyayana, cách ngôn về dục. Nó mô tả tám mươi bốn tư thế làm tình. Và khi các nhà truyền giáo Ki tô giáo tới phương Đông, họ đã ngạc nhiên nhận ra rằng họ chỉ biết có mỗi một tư thế: đàn ông ở trên - vì thế thì đàn ông có nhiều di động hơn, và đàn bà nằm giống như cái xác dưới anh ta.

Gợi ý của Vatsyayana là rất chính xác, rằng đàn bà nên ở trên. Đàn ông ở trên là rất vô văn hoá; đàn bà mảnh mai hơn. Nhưng tại sao đàn ông đã chọn ở trên là để cho họ có thể giữ đàn bà dưới kiểm soát. Bị đè nghiền dưới con thú, người đẹp nhất định ở dưới kiểm soát. Đàn bà thậm chí không mở mắt, vì điều đó giống như gái điếm. Cô ấy phải hành xử như

quí bà. Tư thế này, đàn ông ở trên, được biết tới ở phương Đông như tư thế truyền đạo.

Một cuộc cách mạng lớn đang ở phía trước trong mối quan hệ giữa đàn ông và đàn bà. Có những học viện tiến hoá trên khắp thế giới, ở các nước tiên tiến, nơi người ta dạy bạn cách yêu. Điều không may là thậm chí con vật biết cách yêu, còn bạn phải được dạy. Và trong việc dạy của họ, điều cơ bản là vuốt ve âu yếm trước và sau. Thế thì yêu trở thành kinh nghiệm thiêng liêng thế.

Bạn nên bỏ sợ về việc thân mật và mất kiểm soát toàn bộ với đàn ông.

Để cho những kẻ ngu sợ; nếu người đó muốn sợ, đấy là việc của người đó. Bạn nên đích thực và thực với bản thân bạn. Bạn đang nói dối với bản thân bạn, bạn đang lừa dối bản thân bạn, bạn đang phá huỷ bản thân bạn. Có hại gì nếu người đàn ông hoảng hồn trần truồng chạy ra khỏi phòng? Đóng cửa lại! Để cho toàn thể hàng xóm biết rằng người đàn ông này điên. Nhưng bạn không cần kiểm soát khả năng của bạn có kinh nghiệm cực thích. Kinh nghiệm cực thích là kinh nghiệm của hội nhập và tan chảy, vô ngã, vô tâm trí, vô thời gian. Điều này có thể lấy cớ việc tìm kiếm của bạn để tìm ra cách thức mà, không có bất kì đàn ông nào, không có bất kì bạn tình nào, bạn vẫn có thể vứt bỏ tâm trí, bạn có thể vứt bỏ thời gian, và bạn có thể đi vào trong vui cực thích của riêng bạn. Tôi gọi đây là thiền đích thực, chân thiền.

Cho nên bạn phải thôi đi vào nằm lì, chằm dút chắc ăn, và mọi thất vọng của bạn sẽ biến mất. Tại sao bạn phải lo nghĩ về người đàn ông ấy? Để cho anh ta hỏi câu hỏi, “Tôi phải là gì? Người đàn bà này phát cuồng, nhảy lên người tôi, bắt đầu cào cấu mặt tôi...!” Nhưng ở đây trong chỗ của tôi,

giữa những người của tôi, anh ta không thể làm mấy lộn xộn về điều đó được. Anh ta phải chấp nhận điều đó như hiện tượng tự nhiên. Bằng không, đơn giản thôi - ai bảo anh ta làm tình với người đàn bà đó? Đàn bà đã không khám phá ra thiên. Có lẽ chính những anh chàng hoảng hồn khám phá ra thiên để tránh người đàn bà này và mọi vấn đề, và chỉ ngồi im lặng, không làm gì cả - và xuân tới, và cỏ tự nó mọc lên. Người đó có thể làm điều đó.

Tôi đã nghe: Một người Mĩ béo bước đi trên phố thấy một biển hiệu: “Chữa trị làm thon người đáng ngạc nhiên! Chữa hai mươi bốn giờ - một nghìn đô la. Chữa sáu giờ - năm nghìn đô la.”

Tò mò, anh ta đi vào bên trong và hỏi tiếp viên về chữa hai mươi bốn giờ. Anh ta được chỉ cho bên trong một cái phòng lớn, và một cô gái trần truồng, đẹp, đứng đó với biển hiệu quanh cổ, “Bạn bắt lấy tôi, bạn làm tình với tôi; nhưng trước hết bạn phải bắt được tôi.”

Đó là quá trình làm thon thả người! Anh ta rất ấn tượng, và nghĩ, “Nếu đây là cách chữa một nghìn đô la, cách chữa năm nghìn đô la chắc phải năm lần tốt hơn.” Thế là anh ta lập tức kí hợp đồng chữa sáu giờ, năm nghìn đô la.

Anh ta cởi quần áo và được đưa vào một phòng lớn khác, và cửa bị khoá lại đằng sau anh ta. Một mình trong phòng cùng với anh ta là một con đười ươi khổng lồ, với biển hiệu quanh cổ nói nói, “Tôi bắt bạn, tôi làm tình với bạn.”

Đừng lo nghĩ, tận hưởng toàn thể trò chơi đi - vui đùa về nó. Nếu một người đàn ông hoảng hồn... có cả triệu đàn ông: một ngày nào đó bạn sẽ tìm thấy anh chàng điên khùng nào đó người không hoảng hồn. Và đâu sao đi chẳng nữa, hoảng hồn và chạy khắp quanh giường sẽ cho anh ta việc trị liệu thon thả người - và không mất một đô la!⁸⁸

Tại điểm nào tâm trí con người trở thành hư hỏng?

Tâm trí con người trở thành bị hư hỏng khi nó bắt đầu theo các tu sĩ và chính khách chống lại bản tính của riêng nó. Hư hỏng xảy ra vào khoảnh khắc bạn đi ngược lại bản tính của bạn. Bạn không thể ném bản tính của bạn ra ngoài cửa sổ; nó ở bên trong bạn. Nhưng nếu bạn chống lại nó, cách diễn đạt tự nhiên của nó bị đóng lại. Và khi cách diễn đạt tự nhiên bị đóng lại, năng lượng phi tự nhiên bắt đầu tìm lối khác nào đó, nó phải đi ra.

Chẳng hạn, vô dục tạo ra hàng triệu người bị hư hỏng. Việc hư hỏng của họ bắt rễ trong ý tưởng của họ về vô dục; thể thì đồng dục nảy sinh, đồng dục nữ nảy sinh, giao hợp với thú vật nảy sinh, sách báo khiêu dâm nảy sinh. Và bây giờ mọi hư hỏng đó đã mang tới bệnh mới trên thế giới, AIDS, mà người ta không biết cách chữa. Dầu vậy, không một người có tầm quan trọng nào nói rằng đây là do vô dục - vì điều đó ngụ ý chọc giận và làm bức mình mọi tôn giáo.

Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng nhân loại nghèo đến mức thậm chí không có đến một tá người sẽ nói ra chân lí - rằng khi thời gian tới, họ sẽ không do dự liều tất cả sự kính trọng

của họ. Nhưng tôi hoàn toàn thất vọng với giới trí thức của thế giới: không ai nói rằng chính vô dục phải bị coi là tội. Ngược lại, các chính phủ đang làm ra luật nói rằng đồng dục là tội. Bạn đang làm triệu chứng thành tội, và không ai thậm chí hỏi tại sao mọi người quay sang đồng dục.

Và ai là người biến thành đồng dục ngay chỗ đầu tiên? - sư, binh lính, tù nhân, những cậu con trai sống tách biệt trong kí túc xá đại học. Họ trở nên chín muồi về dục ở độ tuổi mười bốn và họ phải đợi ít nhất mười năm nữa cho hôn nhân của họ. Và các nhà sinh học đã thấy rằng năng lực dục của đàn ông, năng lượng dục của họ, đạt tới đỉnh khi họ ở quãng mười tám tuổi. Vào lúc họ xây dựng gia đình, họ đã đi xuống. Và khi họ đang ở tại đỉnh của năng lượng của họ, bạn ngăn cản họ không cho gặp con gái; và cùng điều đó cũng là tình huống cho con gái. Bạn không cho phép kí túc xá trộn lẫn, nếu không chắc sẽ không có đồng tính. Bạn không cho phép các ni và sư được sống trong cùng tu viện, bằng không, chắc sẽ không cần tới đồng dục. Phá huỷ điều cơ sở và hư hỏng sẽ biến mất.

Người chăn cừu sống xa xôi trong rừng hay trên núi, một mình với đàn cừu, bắt đầu làm tình với cừu. Đó là việc làm tình với thú vật; họ thậm chí không thể tìm được một người, họ đơn độc thể tại đó, và năng lượng dục của họ bằng cách nào đó muốn được làm nhẹ.

Hư hỏng đã ở quanh con người từ khi tôn giáo bắt đầu chi phối con người. Họ bắt đầu trao kỉ luật cho mọi người mà không có bất kì hiểu biết gì về bản tính con người, không có bất kì tri thức nào về tâm lí con người. Họ vẫn đang làm điều đó, và họ đang ép các chính phủ phải làm cho đồng dục trở thành tội phải bị trừng phạt ít nhất là năm năm tù. Và điều kì

là nhất là, trong tù, đồng dục là điều phổ biến nhất. Cho nên bằng việc tống người đồng dục vào tù, bạn đang cho họ bãi cỏ mới, khả năng mới. Nhưng không ai sẽ nói rằng vô dục là nguyên nhân, vì mọi tôn giáo thuyết giảng về vô dục.

Có lẽ tôi là người duy nhất nói rằng vô dục nên hoàn toàn bị cấm, và rằng mọi sự và mọi ni nên được làm cho sống cùng nhau. Cái phi tự nhiên này nên được ngăn cản.

Hư hỏng nảy sinh vì tôn giáo chống lại tự nhiên. Và Thượng đế là nguyên nhân quan trọng nhất cho mọi hư hỏng. Những người muốn hư hỏng biến mất phải tuyên bố cái chết của Thượng đế, vì chỉ với cái chết của Thượng đế, những tôn giáo đó biến mất và để cho con người được tự do sống theo bản tính của người đó.

Elsie Bò cái đang ở bên này hàng rào, còn Ferdinand Bò đực ở phía bên kia. Elsie nháy mắt ra hiệu cho Ferdinand, và anh ta nhảy qua hàng rào sang bên cạnh cô ta, “Anh có phải là Ferdinand Bò đực không?” cô ấy hỏi.

“Cứ gọi tôi là Ferdinand thôi,” anh ta nói, “Hàng rào này cao hơn tôi tưởng.”

Đó là cách mọi sự trở nên bị hư hỏng.

Tôn giáo đã chứng tỏ là tai họa nhân tạo lớn nhất, thảm họa, nỗ lực tự tử bởi bản thân con người. Nó đã tạo ra các thể chế toàn phi tự nhiên: vô dục một bên, hôn nhân bên kia. Và họ đã ca ngợi hôn nhân cao nhất có thể được. Hôn nhân, họ nói, được làm ra trên cõi trời. Nhưng hỏi những người có gia đình ấy - họ sống trong địa ngục. Điều đó là điều kì lạ, hôn

nhân xảy ra trên cõi trời, và người có gia đình sống trong địa ngục. Nhưng nói bất kì điều gì chống lại hôn nhân làm phiền ngay cả những người đang sống trong địa ngục, và họ sẽ không giờ tay lên ủng hộ.

Tôi đã nghe nói về Leo Tolstoy, Chekhov, và Gorky - ba tiểu thuyết gia vĩ đại của nước Nga: trước cách mạng họ ngồi trong khu vườn của Leo Tolstoy chỉ để nói về mọi sự vạ, nhân tiện, họ bắt đầu nói về đàn bà. Chekhov nói cái gì đó, Gorky nói cái gì đó, nhưng Tolstoy vẫn còn im lặng. Cả hai người này quay sang ông ta và nói, “Sao ông không nói gì về điều đó cả?”

Ông ta nói, “Tôi sẽ nói, nhưng tôi sẽ nói cái gì đó chỉ khi một chân tôi đã trong mồ. Tôi sẽ nói nó rồi nhảy vào trong mồ, vì nếu tôi nói bất kì cái gì mà vợ tôi nghe thấy... tôi đã sống trong địa ngục rồi - tại sao làm cho nó tồi tệ hơn? Tôi sẽ giữ yên tĩnh.”

Hymie Goldberg gõ cửa bệnh viện tâm thần. Một y tá trả lời ở cửa, và anh ta hỏi liệu có bệnh nhân nào của họ mới trốn đi gần đây không.

“Tại sao ông muốn biết?” y tá hỏi.

“Thế này,” Goldberg nói, “ai đó đã trốn đi với vợ tôi.”⁸⁹

Theo ý kiến thầy, cách nào là ích lợi nhất để đem một đứa trẻ vào thế giới này?

Đứa trẻ trong bụng mẹ không có sợ, không có lí do cho điều đó. Nhưng một khi nó ra khỏi bụng mẹ, nỗi sợ lớn chạy qua toàn thể con người nó. Nó bị lấy ra... dường như bạn nhổ cây ra khỏi đất, bật rễ nó. Toàn thể cây rừng mình run rẩy; bạn đang lấy đi rễ của nó, bạn đang phá huỷ chính cơ sở của nó. Nó không biết tới việc nuôi dưỡng khác, nó không biết tới cách khác để tồn tại. Đất đã chăm nom cho nó, và bạn làm bật rễ nó lên...

Khi đứa trẻ ra khỏi bụng mẹ, đấy là cú sốc lớn nhất của đời nó. Thậm chí chết sẽ không là cái sốc lớn thế này, vì chết sẽ tới không báo trước. Chết sẽ tới có lẽ nhất là khi người đó vô ý thức. Nhưng trong khi người đó ra khỏi bụng mẹ, người đó có ý thức. Thực ra, lần đầu tiên người đó trở nên có ý thức. Giấc ngủ dài chín tháng của người đó, ngủ an bình, bị rối loạn - và thế rồi bạn cắt cái nhau nối nó với người mẹ.

Khoảnh khắc bạn cắt cái nhau nối nó với người mẹ, bạn đã tạo ra một cá nhân sợ hãi. Đây không phải là cách thức đúng; nhưng đây là cách nó đã được làm từ trước tới giờ. Một cách không chủ ý, điều này giúp cho các tu sĩ và cái gọi là tôn giáo khai thác con người.

Đứa trẻ nên được lấy ra khỏi người mẹ chậm chạp hơn, dần dần hơn. Không nên có cú sốc đó - và điều đó có thể được thu xếp. Việc thu xếp khoa học là có thể. Không nên có đèn sáng chói trong phòng, vì đứa trẻ đã sống chín tháng trong tối tuyệt đối, và nó có đôi mắt rất mảnh mai chưa bao giờ thấy ánh sáng. Và trong mọi bệnh viện của bạn có các đèn sáng chói, đèn ống, và đứa trẻ đột nhiên đối diện với ánh sáng... Phần lớn mọi người bị yếu mắt bởi điều này; về sau họ phải dùng kính. Không con vật nào cần kính. Bạn đã bao giờ

thấy con vật đeo kính đọc báo chưa? Mắt của chúng khoẻ mạnh hoàn hảo trong cả đời chúng, cho tới điểm chết. Chỉ con người... và việc bắt đầu là ở ngay chỗ bắt đầu. Không, đứa trẻ nên được cho sinh ra trong tối, hay trong ánh sáng rất dịu, có lẽ như cây nến. Tối sẽ là tốt nhất, nhưng nếu một chút ánh sáng được cần, thế thì nến sẽ có tác dụng.

Và bác sĩ đã làm gì mãi tới giờ? Họ thậm chí không để chút thời gian cho đứa trẻ làm quen với thực tại mới. Cách thức họ đón chào đứa trẻ xấu thế. Họ cầm chân đứa trẻ trong tay mình và họ phát vào mông nó. Ý tưởng đằng sau nghi lễ ngu xuẩn này là ở chỗ điều này sẽ giúp cho đứa trẻ thở - vì trong bụng mẹ nó không thở theo cách của riêng nó: người mẹ thở cho nó, ăn cho nó, làm mọi thứ cho nó. Nhưng được đón chào vào thế giới này bằng việc treo ngược xuống, với cái phát vào mông, không phải là việc bắt đầu rất hay. Nhưng bác sĩ đang vội: bằng không, đứa trẻ sẽ bắt đầu thở theo cách của nó.

Nó nên được để nằm trên bụng người mẹ, trên bụng của người mẹ; trước khi sợi nhau bị cắt ra, nó nên được để nằm trên bụng mẹ. Nó đã ở bên trong bụng mẹ, ở dưới - bây giờ nó ở ngoài. Đó không phải là thay đổi lớn. Người mẹ có đó, nó có thể chạm vào mẹ, nó có thể cảm thấy mẹ. Nó biết sự rung động ấy. Nó hoàn toàn nhận biết rằng đây là nhà của nó. Nó mới ra, nhưng đây là nhà của nó. Để nó ở cùng với mẹ nó một lúc lâu hơn nữa, để cho nó trở nên quen thuộc với người mẹ từ bên ngoài; từ bên trong nó đã biết mẹ. Và đừng cắt cái nhau nối nó cho tới khi nó bắt đầu thở theo cách riêng của nó. Ngay bây giờ, cái gì được làm? Chúng ta cắt dây nhau và phát vào mông đứa trẻ để cho nó phải thở. Nhưng điều này là ép buộc nó, đây là bạo hành, và tuyệt đối phi khoa học và phi tự nhiên.

Để cho nó trước hết thở theo cách riêng của nó. Điều đó sẽ mất vài phút. Đừng vội vàng thế. Đó là vấn đề của toàn thể cuộc sống của con người. Bạn có thể hút thuốc hai hay ba phút lâu hơn; bạn có thể thì thào những chuyện tầm phào êm dịu với bạn gái mình vài phút lâu hơn. Điều đó chẳng hại gì bất kì ai. Gấp gáp để làm gì? Bạn không thể cho nó ba phút được sao? Đứa trẻ không cần nhiều hơn thế. Cứ để nó theo cách nó, trong vòng ba phút nó bắt đầu thở. Khi nó bắt đầu thở, nó trở nên tin tưởng rằng nó có thể sống theo cách của nó. Thế thì bạn có thể cắt cuống nhau. Bây giờ cuống nhau là vô dụng; bây giờ điều đó sẽ không gây sốc cho đứa trẻ.

Thế rồi điều có ý nghĩa nhất là, đừng cho nó vào trong chăn và trong giường. Không, trong chín tháng nó đã không có chăn, trần truồng, không gối, không ga trải giường, không giường - đừng làm những thay đổi như vậy nhanh chóng thế. Nó cần một bồn tắm nhỏ với cùng dung dịch nước như trong bụng mẹ nó - đầy dịch xác là nước đại dương: cùng lượng muối đó, cùng lượng hoá chất, y hệt. Điều đó lại là bằng chứng rằng sự sống phải đã xuất hiện đầu tiên trong đại dương. Nó vẫn đang xảy ra trong nước đại dương.

Đó là lí do tại sao khi người đàn bà mang thai, cô ấy bắt đầu ăn những thứ mặn, vì bụng mẹ liên tục hấp thu muối - đứa trẻ cần dịch xác cùng nước mặn như tồn tại trong đại dương. Cho nên chỉ làm ra cùng nước đó trong bồn tắm nhỏ, và để cho đứa trẻ nằm vào trong bồn tắm đó, và nó sẽ cảm thấy được đón chào hoàn hảo. Đây là tình huống nó đã quen thuộc.

Ở Nhật Bản, một Thiền sư đã thử một thực nghiệm rất khác thường chỉ ra rằng đứa trẻ ba tháng tuổi có thể bơi được. Ông ấy hạ dần xuống. Ban đầu ông ấy thử với đứa trẻ chín

tháng, thế rồi xuống sáu tháng tuổi, bây giờ với đứa trẻ ba tháng tuổi. Và tôi nói với ông ấy rằng bạn vẫn còn xa lắm. Ngay cả đứa trẻ mới sinh có năng lực bơi, vì nó đã bơi trong bụng mẹ nó.

Cho nên cho đứa trẻ một cơ hội đi, tương tự như bụng mẹ. Nó sẽ tự tin hơn; và không tu sĩ nào có thể khai thác được nó dễ dàng thế, bằng việc nói cho nó về ngọn lửa địa ngục, và mọi điều vô nghĩa.⁹⁰

14. Già đi

Trong xã hội phương Tây, ít nhất, tuổi thanh niên được xem là mọi thứ - và tới một mức độ nào đó dường như điều này là như nó đáng phải thế nếu chúng ta tiếp tục trưởng thành theo mọi chiều của cuộc sống. Nhưng hệ quả tự nhiên của điều đó là ở chỗ khi người ta rời xa khỏi tuổi thanh niên, ngày sinh không còn là nguyên nhân cho việc chúc mừng, mà là sự kiện gây bối rối và không tránh khỏi của cuộc sống. Hỏi ai đó về tuổi của họ là vô lễ; tóc hoa râm được nhuộm lại, răng được bọc hay thay thế toàn bộ, vú biến hình và mặt phải được nâng lên, da dầy được làm căng ra, và mạch máu dẫn được hỗ trợ - nhưng dưới lớp che phủ. Nếu ai đó bảo bạn rằng bạn trông già đi theo tuổi, bạn chắc chắn không coi điều đó là lời khen ngợi. Nhưng kinh nghiệm của tôi là ở chỗ khi tôi trở nên già đi, mỗi năm chỉ càng tốt hơn; vậy mà không ai bảo tôi điều này sẽ là như vậy, và người ta không bao giờ nghe mọi người hát để ca ngợi việc già đi. Xin thầy nói về niềm vui của việc già đi?

Câu hỏi bạn vừa hỏi ngụ ý nhiều điều. Trước hết, tâm trí phương Tây được ước định bởi ý tưởng rằng bạn chỉ có một kiếp sống - bảy mươi năm - và tuổi thanh niên sẽ không bao giờ quay lại nữa. Ở phương Tây, mùa xuân chỉ tới một lần; một cách tự nhiên, có ham muốn sâu sắc để bám lâu nhất có thể được, để giả vờ theo đủ mọi cách có thể rằng bạn vẫn còn trẻ.

Ở phương Đông người già hơn bao giờ cũng có giá trị, được kính trọng. Người đó đã được từng trải nhiều, người đó đã thấy nhiều, nhiều mùa tới rồi đi; người đó đã sống qua đủ mọi loại kinh nghiệm, tốt và xấu. Người đó đã trở thành dày dặn; người đó không còn non nớt. Người đó có sự toàn vẹn nào đó chỉ tới với tuổi tác. Người đó không còn ngây thơ, ôm con gấu bông; người đó không còn trẻ mà ngu xuẩn nghĩ rằng đây là yêu.

Người đó đã trải qua mọi kinh nghiệm này, đã thấy rằng cái đẹp phai mờ đi; người đó đã thấy rằng mọi thứ đi tới kết thúc, rằng mọi thứ đang đi tới nắm mồ. Từ chính khoảnh khắc người đó rời khỏi cái nôi, đã chỉ có một con đường - và đó là từ cái nôi tới nắm mồ. Bạn không thể đi đâu khác được; bạn không thể đi lạc lối cho dù bạn cố. Bạn sẽ đạt tới nắm mồ dù bạn làm bất kỳ cái gì.

Người già được kính trọng, được yêu mến; người đó đã đạt tới thuần khiết nào đó của tâm vì người đó đã sống qua các ham muốn, và đã thấy rằng mọi ham muốn đều dẫn tới thất vọng. Những ham muốn đó là kí ức quá khứ. Người đó đã sống trong đủ mọi loại quan hệ, và đã thấy rằng mọi loại quan hệ đều biến thành địa ngục. Người đó đã trải qua mọi đêm tối của hồn. Người đó đã đạt tới thái độ xa lánh nào đó - sự thuần khiết của người quan sát. Người đó không còn quan

tâm tới việc tham gia vào bất kì trận đấu bóng nào. Chỉ sống cuộc sống của mình, người đó đã đi tới việc siêu việt; do đó, người đó được kính trọng, trí huệ của người đó được kính trọng.

Nhưng ở phương Đông, ý tưởng đã là sự sống không chỉ là một mẫu nhỏ bảy mươi năm trong đó tuổi thanh niên chỉ tới một lần. Ý tưởng đã là ở chỗ, hết như trong sự tồn tại, mọi thứ chuyển động vĩnh hằng - hè tới, mưa tới, đông tới và hè lại tới; mọi thứ chuyển động như bánh xe - sự sống không phải là ngoại lệ. Chết là kết thúc của bánh xe này và là bắt đầu của bánh xe khác. Lần nữa bạn sẽ là đứa trẻ, và lần nữa bạn là thanh niên, và lần nữa bạn sẽ là già. Điều đó đã là như vậy từ lúc bắt đầu, và nó sẽ là như vậy cho tới chính lúc cuối - cho tới lúc bạn trở nên chứng ngộ đến mức bạn có thể nhảy ra khỏi cái vòng luân quần và có thể đi vào trong luật khác toàn bộ. Từ cá nhân, bạn có thể nhảy vào vũ trụ. Cho nên không có gì vội vã, và không có níu bám.

Phương Tây dựa trên tín ngưỡng Do Thái điều tin vào chỉ một kiếp sống. Kì tô giáo chỉ là một nhánh của Do Thái giáo. Jesus đã là người Do Thái, được sinh ra là người Do Thái, sống là người Do Thái, chết đi là người Do Thái; ông ấy chưa bao giờ biết rằng ông ấy là người Kì tô giáo. Nếu bạn gặp ông ấy ở đâu đó và chào ông ấy bằng, “Xin chào, Jesus Christ,” ông ấy sẽ không nhận ra bạn đang nói về ai vì ông ấy không bao giờ biết rằng tên ông ấy là Jesus và ông ấy không bao giờ biết rằng ông ấy là Christ. Tên của ông ấy là Joshua, cái tên Do Thái, và ông ấy là đáng cứu thế của Thượng đế, không phải là Christ. Jesus Christ là việc dịch sang tiếng Hi Lạp từ tiếng Do Thái. Mô ha mét giáo cũng là sản phẩm phụ của cùng tín ngưỡng - Do Thái. Ba tôn giáo này tin vào một kiếp sống. Tin vào một kiếp sống là rất nguy hiểm vì nó

không cho bạn cơ hội để phạm sai lầm, nó không cho bạn cơ hội để có đủ kinh nghiệm về bất kì cái gì; bạn bao giờ cũng vội.

Toàn thể tâm trí phương Tây đã trở thành tâm trí của khách du lịch, người mang hai, ba máy ảnh, và đồ xô đi chụp ảnh mọi thứ vì người đó chỉ có visa ba tuần. Và trong ba tuần này, người đó phải bao quát cả đất nước - mọi công trình lớn. Không có thời gian cho người đó xem chúng một cách trực tiếp; người đó sẽ xem chúng ở nhà, lúc thoải mái, trong tuyển tập ảnh của mình. Bất kì khi nào tôi nhớ tới người khách du lịch này, tôi thấy những bà già chạy xô từ chỗ nọ sang chỗ kia - từ Ajanta tới Ellora, từ Taj Mahal tới Kashmir - trong vội vàng, vì cuộc sống là ngắn ngủi.

Chỉ tâm trí phương Tây tạo ra câu ngạn ngữ rằng thời gian là tiền bạc. Ở phương Đông mọi thứ đi chậm; không có vội - người ta có toàn thể vĩnh hằng. Chúng ta đã ở đây và chúng ta sẽ lại ở đây lần nữa, cho nên vội là gì? Tận hưởng mọi thứ với sự mãnh liệt và tính toàn bộ đi.

Cho nên, một điều: vì ý tưởng về một kiếp sống, phương Tây đã trở thành quá bận tâm về là trẻ, và thế thì mọi thứ được làm để vẫn còn trẻ lâu nhất có thể được, để kéo dài quá trình này. Điều đó tạo ra đạo đức giả, và điều đó phá huỷ sự trưởng thành đích thực. Nó không cho phép bạn trở thành trí huệ thực sự trong tuổi già của bạn, vì bạn *ghét* tuổi già; tuổi già nhắc nhở bạn chỉ về chết, không cái gì khác. Tuổi già nghĩa là dấu chấm hết không còn xa nữa; bạn đã đi tới điểm cuối cùng - chỉ một tiếng còi nữa, và con tàu sẽ dừng.

Tôi đã có một thoả thuận với ông tôi. Ông thích chân ông được xoa chạm, và tôi đã bảo ông, “Ông nhớ nhé, khi cháu nói ‘phẩy,’ điều đó nghĩa là tỉnh táo; chạm phẩy đang

tới gần. Khi cháu nói, ‘chấm phẩy,’ , sẵn sàng đi, vì dấu chấm hết đang tới gần. Và một khi cháu nói ‘chấm hết,’ cháu ngụ ý điều đó.” Thế là ông sợ “phẩy” đến mức khi tôi sắp nói, “phẩy”, ông sẽ nói, “Thế được rồi, nhưng để cho chấm phẩy lâu hơn chút đi. Đừng làm nó ngắn và nhanh!”

Ở phương Tây, tuổi già đơn giản nhắc nhở bạn rằng dấu chấm hết đang tới gần - kéo dài dấu phẩy ra. Và bạn đang cố lừa ai? Nếu bạn đã nhận ra rằng tuổi thanh niên của bạn không còn đó, bạn có thể liên tục lừa dối cả thế giới nhưng bạn không trẻ, bạn đơn giản là trò cười... Mọi người đang cố duy trì trẻ, nhưng họ không biết rằng chính nỗi sợ về việc mất tuổi trẻ không cho phép bạn sống nó trong tính toàn bộ của nó.

Và điều thứ hai, sợ về mất tuổi trẻ không cho phép bạn chấp nhận tuổi già với sự duyên dáng. Bạn bỏ lỡ cả hai - vui vẻ của nó, mãnh liệt của nó - và bạn cũng bỏ lỡ cả duyên dáng, và trí huệ, và an bình mà tuổi già đem lại. Nhưng toàn thể điều này được dựa trên quan niệm sai lầm về sự sống. Chừng nào phương Tây chưa thay đổi ý tưởng rằng chỉ có một kiếp sống, đạo đức giả này, nín bảm này, và nỗi sợ này không thể được thay đổi.

Thực ra, một kiếp không phải là tất cả; bạn đã sống nhiều lần, và bạn sẽ sống nhiều lần nữa. Do đó, sống từng khoảnh khắc một cách toàn bộ nhất có thể được đi; không có vội vàng nhảy sang khoảnh khắc khác. Thời gian không phải là tiền bạc, thời gian là không thể vét cạn; nó sẵn có cho người nghèo nhiều như cho người giàu. Người giàu là không giàu hơn nếu có liên quan tới thời gian, và người nghèo không nghèo hơn. Sự sống là sự hoá thân liên tục.

Điều dường như trên bề mặt được bắt rễ rất sâu trong các tôn giáo của phương Tây. Họ rất keo kiệt trong việc cho bạn chỉ bảy mươi năm. Nếu bạn cố vạch tỉ mỉ ra, gần như một phần ba thời gian cuộc sống của bạn bị mất vào việc ngủ, một phần ba cuộc sống bạn sẽ phải phí hoài cho việc kiếm ăn, quần áo, nhà cửa. Bất kì cái gì chút xíu còn lại phải dành cho giáo dục, đá bóng, phim ảnh, những cuộc cãi cọ, đánh nhau ngu xuẩn. Nếu bạn có thể tiết kiệm, trong thời gian bảy mươi năm, bảy phút cho bản thân bạn, tôi sẽ tính bạn là người trí tuệ. Nhưng khó mà tiết kiệm ngay cả bảy phút trong toàn thể cuộc sống của bạn; cho nên làm sao bạn có thể tìm thấy bản thân bạn? Làm sao bạn có thể biết được bí ẩn của hiện hữu của bạn, của cuộc sống của bạn? Làm sao bạn có thể hiểu được rằng chết không phải là sự kết thúc? Vì bạn đã bỏ lỡ việc trải nghiệm bản thân cuộc sống, bạn sẽ bỏ lỡ kinh nghiệm lớn về chết nữa; bằng không, chẳng có gì để sợ chết. Nó là một giấc ngủ đẹp, ngủ không mơ, giấc ngủ được cần cho bạn để chuyển vào thân thể khác, một cách im lặng và an bình. Nó là hiện tượng giải phẫu; nó gần giống như thuốc mê. Chết là bạn, không là thù.

Một khi bạn hiểu chết là bạn, và bắt đầu sống cuộc sống không có bất kì sợ nào rằng nó chỉ là một khoảng thời gian rất nhỏ chừng bảy mươi năm - nếu cảnh quan của bạn mở tới điều vĩnh hằng của cuộc sống của bạn - thế thì mọi thứ sẽ chậm lại; thế thì không có nhu cầu về nhanh chóng. Trong mọi thứ, mọi người đơn giản xô vào. Tôi đã thấy mọi người lấy cặp đi làm, nhét mọi thứ vào đó, hôn vợ, không nhìn xem cô ấy là vợ mình hay ai đó khác, và nói lời tạm biệt với con họ. Đây không phải là cách sống! Và bạn đạt tới đâu với tốc độ này?

Tôi đã nghe về một đôi thanh niên mới mua một chiếc xe mới, và họ cho chạy hết tốc độ. Người vợ liên tục hỏi đi hỏi lại chồng, “Chúng ta đang đi đâu?” - vì người vợ vẫn mang tâm trí cổ: “Chúng ta đang đi đâu?”

Người đàn ông trả lời, “Thôi đừng làm phiền tôi nữa, tận hưởng tốc độ chúng ta đang đi. Câu hỏi thực không phải là chúng ta đang đi đâu; câu hỏi thực là chúng ta đang đi với tốc độ lớn nào?”

Tốc độ đã trở thành quan trọng hơn đích đến, và tốc độ đã trở thành quan trọng hơn vì cuộc sống ngắn ngủi thế. Bạn phải làm nhiều thứ đến mức chừng nào bạn chưa làm mọi thứ với tốc độ, bạn không thể xoay sở được. Bạn không thể ngồi im lặng ngay cả vài phút - điều đó dường như là phí hoài. Trong vài phút đó bạn có thể đã kiếm được vài đồng.

Chỉ phí thời gian nhắm mắt lại, và cái gì có đó bên trong bạn? Nếu bạn thực sự muốn biết, bạn có thể đi tới bất kỳ bệnh viện nào và nhìn bộ xương. Đó là cái ở bên trong bạn. Tại sao bạn lâm vào rắc rối không cần thiết bằng việc nhìn vào trong? Nhìn vào trong, bạn sẽ thấy xương. Và một khi bạn đã thấy bộ xương của bạn, cuộc sống sẽ trở nên khó khăn hơn; hôn vợ bạn, bạn biết hoàn toàn rõ cái gì đang xảy ra - hai bộ xương. Ai đó chỉ cần phát minh ra kính tia X, thế là mọi người có thể đeo kính tia X và thấy mọi bộ xương xung quanh đang cười. Có lẽ nhất, người đó sẽ không sống để tháo kính của mình ra; biết bao nhiêu bộ xương đang cười cũng đủ để chấm dứt nhịp tim đập của bất kỳ ai. “Trời, đây là thực tại! Và đây là điều mọi nhà huyền bí đã từng nói với mọi người, ‘Nhìn vào trong - tránh họ!’”

Phương Tây không có truyền thống huyền bí. Nó là hướng ngoại: Nhìn ra ngoài, có nhiều thứ thế để xem. Nhưng

họ không nhận biết rằng bên trong không chỉ có bộ xương, có cái gì đó nhiều hơn bên trong bộ xương. Đó là ý thức của bạn. Bằng việc nhắm mắt lại bạn sẽ không bắt gặp bộ xương, bạn sẽ bắt gặp chính cội nguồn sống của bạn. Phương Tây cần làm quen sâu sắc với cội nguồn cuộc sống của riêng nó, thế thì sẽ không có vội vàng. Người ta sẽ tận hưởng khi cuộc sống đem đến tuổi trẻ, người ta sẽ tận hưởng khi cuộc sống đem tới tuổi già và người ta sẽ tận hưởng khi cuộc sống đem tới chết. Bạn đơn giản biết một điều - cách tận hưởng mọi thứ bạn có thể bắt gặp, cách biến đổi nó thành lễ hội. Tôi gọi tôn giáo đích thực là nghệ thuật biến đổi mọi thứ thành lễ hội, thành bài ca, thành điệu vũ.

Một ông già bước vào trong bệnh viện sức khỏe mạnh và nói với bác sĩ, “Anh phải làm cái gì đó để làm giảm ham muốn dục của tôi.”

Bác sĩ nhìn vào ông già yếu đuối và nói, “Bây giờ, bây giờ, thưa ông, tôi đã có cảm giác rằng ham muốn dục của ông tất cả ở trong đầu ông.”

“Đó chính là điều tôi muốn nói đấy, cu con,” ông già nói, “Tôi phải giảm thấp nó xuống một ít.”

Ngay cả đến ông già cũng còn muốn là kẻ ăn chơi. Điều đó chứng tỏ một điều với sự chắc chắn - rằng ông ấy đã không sống thời thanh niên của mình một cách toàn bộ. Ông ấy đã bỏ lỡ tuổi thanh niên của mình, và ông ấy vẫn nghĩ về nó. Bây giờ ông ấy không thể làm được bất kì cái gì về nó, nhưng toàn thể tâm trí ông ấy vẫn liên tục nghĩ về những

ngày ông ấy còn trong tuổi thanh niên chưa được sống qua; vào lúc đó ông ấy đã vội vã.

Nếu như ông ấy đã sống tuổi thanh niên của mình, ông ấy chắc đã tự do trong tuổi già khỏi mọi đè nén, dục tình; sẽ không có nhu cầu cho ông ấy bỏ bản năng dục. Nó biến mất, nó bay hơi trong việc sống. Người ta chỉ phải sống không bị ngăn cấm, không có sự can thiệp nào từ tôn giáo, từ các tu sĩ, và nó biến mất; bằng không, khi bạn còn trẻ bạn đi nhà thờ, và khi bạn già, bạn đọc tạp chí *Playboy* bằng cách giấu nó trong cuốn kinh thánh linh thiêng *Holy Bible*. Mọi cuốn *Holy Bible* được dùng chỉ với một chủ định, giấu các tạp chí như *Playboy*, cho nên bạn không bị trẻ con bắt - điều đó thật xấu hổ.

Tôi đã nghe nói về ba người, ba ông già. Một người bảy mươi, người kia tám mươi và người thứ ba chín mươi. Họ tất cả là bạn cũ, đã về hưu, thường đi dạo và ngồi ghế dài trong công viên, và có đủ mọi chuyện tán gẫu. Một hôm người trẻ nhất trong ba người này, người bảy mươi tuổi, có vẻ hơi buồn. Người thứ hai, tám mươi tuổi, hỏi, “Có chuyện gì vậy? Ông trông rất buồn.”

Ông ấy nói, “Tôi cảm thấy rất mặc cảm. Tôi kể cho các ông được thì sẽ làm cho tôi được nhẹ gánh. Đây là một sự vụ: Một quý bà đẹp đang tám - bà ấy là khách trong nhà tôi - và tôi nhìn qua lỗ khoá và mẹ tôi bắt được tôi.”

Cả hai người bạn già cười; họ nói, “Ông ngốc rồi. Mọi người đều làm như thế hồi trẻ con.”

Ông ấy nói, “Vấn đề không phải là thời trẻ con, nó mới xảy ra hôm nay.”

Người thứ hai đáp, “Thế thì điều đó thực sự là nghiêm trọng. Nhưng tôi sẽ kể cho các ông một điều vừa mới xảy ra với tôi trong ba ngày, và nó như tảng đá, tảng đá đè lên trái tim tôi. Liên tục suốt ba ngày vợ tôi đã từ chối yêu tôi.”

Người thứ nhất nói, “Điều đó thực sự rất tệ.”

Nhưng người thứ ba, người già nhất cười phá lên và ông ấy nói, “Trước hết ông hỏi ông ấy xem yêu nghĩa là gì.”

Thế là ông này hỏi, và ông già thứ hai nói, “Chẳng có gì mấy. Đừng làm tôi cảm thấy bối rối thêm. Nó là quá trình đơn giản. Tôi cầm tay vợ tôi và bóp nó ba lần, thế rồi bà ấy đi ngủ và tôi đi ngủ. Nhưng trong ba ngày, bất kì khi nào tôi thử cầm tay bà ấy, bà ấy nói, ‘Không phải hôm nay, không phải hôm nay! cảm thấy xấu hổ đi; ông đủ già rồi - không phải hôm nay!’” Thế là trong ba ngày tôi đã không yêu.”

Ông già thứ ba nói, “Điều này chả là cái gì. Điều đã xảy ra cho tôi, tôi phải thú nhận, vì các ông còn trẻ và điều đó sẽ có ích cho các ông trong tương lai của các ông. Đêm qua, khi đêm vừa qua đi và sáng tới gần hơn, tôi bắt đầu chuẩn bị để làm tình với vợ tôi và bà ấy nói với tôi, ‘Ông đang cố làm gì vậy, ông ngốc?’ Tôi nói, ‘Tôi đang cố làm gì à? Tôi đơn giản cố làm tình với bà,’ còn bà ấy nói, ‘Đây là lần thứ ba trong đêm đây; ông không ngủ mà ông cũng không cho tôi ngủ. Yêu, yêu, yêu!’ Cho nên tôi nghĩ dường như là tôi mất trí nhớ rồi. Vấn đề của các ông không là gì cả; tôi đã mất trí nhớ.”

Nếu bạn nghe người già, bạn sẽ ngạc nhiên; họ đang nói chỉ những điều họ đáng phải đã sống, nhưng thời gian đã trôi qua khi nó là có thể để sống chúng. Vào thời gian đó họ đã đọc *Holy Bible* và nghe các tu sĩ. Các tu sĩ đó và những kinh

sách thiêng liêng kia đã làm biến chất mọi người, vì chúng đã trao cho họ ý tưởng chống lại tự nhiên và chúng không thể cho phép họ sống một cách tự nhiên. Nếu chúng ta cần một nhân loại mới, chúng ta sẽ phải xoá đi toàn thể quá khứ và bắt đầu mọi thứ mới. Và nguyên tắc cơ bản đầu tiên sẽ là: cho phép mọi người, giúp mọi người, dạy mọi người sống theo tự nhiên của họ, không theo bất kì lí tưởng nào, và sống một cách toàn bộ và mãnh liệt không sợ gì. Thế thì trẻ con sẽ tận hưởng tuổi thơ của chúng, thanh niên sẽ tận hưởng tuổi thanh xuân của họ và người già sẽ có cái duyên đáng tới một cách tự nhiên, bắt nguồn từ toàn thể cuộc sống được sống một cách tự nhiên.

Chùng nào tuổi già của bạn chưa duyên dáng và trí huệ và tràn đầy ánh sáng và vui vẻ, mãn nguyện, hoàn thành, phúc lạc... trong chính sự hiện diện của bạn, chùng nào hoa chưa nở và chưa có hương thơm của vĩnh hằng, thế thì chắc chắn bạn vẫn chưa sống. Nếu nó không xảy ra theo cách đó, điều đó nghĩa là đâu đó bạn đã đi lạc lối, đâu đó bạn đã nghe các tu sĩ, những kẻ làm biến chất, kẻ tội phạm, đâu đó bạn đã chống lại tự nhiên - và tự nhiên sẽ trả thù. Và trả thù của nó là phá huỷ tuổi già của bạn và làm cho nó thành xấu, xấu với người khác và xấu trong con mắt riêng của bạn; bằng không, tuổi già có vẻ đẹp mà thậm chí tuổi thanh niên không thể có được.

Tuổi thanh niên có sự chín muồi, nhưng nó không trí huệ. Nó có quá nhiều cái ngu xuẩn trong nó; nó mang tính tài tử. Tuổi già đã cho nét vẽ cuối cùng lên bức tranh của cuộc đời riêng của người ta. Và khi người ta đã cho nét vẽ cuối cùng, người ta sẵn sàng chết một cách vui vẻ, nhảy múa. Người ta sẵn sàng đón chào chết.⁹¹

15. Chết, chết tự nhiên, tự tử

Chết tự nhiên là gì?

Đây là câu hỏi có ý nghĩa, nhưng có nhiều ngụ ý có thể có trong đó. Điều đơn giản nhất và hiển nhiên nhất là ở chỗ con người chết đi không có nguyên nhân gì: người đó đơn giản trở nên già đi, già hơn, và việc thay đổi từ tuổi già sang chết là không qua bất kì bệnh nào. Chết đơn giản là tuổi già tối thượng - mọi thứ trong thân thể bạn, trong não bạn đã dừng hoạt động. Đây sẽ là nghĩa thông thường và hiển nhiên của chết tự nhiên.

Nhưng với tôi chết tự nhiên có ý nghĩa sâu sắc hơn nhiều: người ta phải sống một cuộc sống tự nhiên để đạt tới chết tự nhiên. Chết tự nhiên là cao trào của cuộc sống đã được sống một cách tự nhiên, không có bất kì cấm đoán nào, không có bất kì đè nén nào - như cách con vật sống, chim sống, cây sống, không có bất kì chia chẻ nào... cuộc sống của buông bỏ, cho phép tự nhiên tuôn chảy qua bạn không có bất kì chướng ngại nào từ phía bạn, dường như bạn vắng mặt và

cuộc sống đang di chuyển theo cách riêng của nó. Thay vì bạn sống cuộc sống, cuộc sống sống bạn, bạn là phụ; thế thì cao trào sẽ là chết tự nhiên. Theo định nghĩa của tôi chỉ người đã thức tỉnh có thể chết cái chết tự nhiên; bằng không mọi chết là phi tự nhiên vì mọi sống là phi tự nhiên.

Làm sao bạn có thể đi tới chết tự nhiên, khi sống cuộc sống phi tự nhiên? Chết sẽ phản ánh cao trào tối thượng, cực đỉnh của toàn thể cuộc sống của bạn. Dưới dạng cô đọng, nó là mọi điều bạn đã sống qua. Cho nên chỉ rất ít người trên thế giới đã chết một cách tự nhiên vì chỉ rất ít người đã sống một cách tự nhiên. Ước định của chúng ta không cho phép chúng ta là tự nhiên. Ước định của chúng ta, ngay từ ban đầu, dạy chúng ta rằng chúng ta phải là cái gì đó nhiều hơn tự nhiên, rằng chỉ là tự nhiên là con vật; chúng ta phải là siêu tự nhiên. Và điều đó dường như rất logic. Mọi tôn giáo đã từng thuyết giảng điều này - rằng là con người ngụ ý vượt trên tự nhiên - và họ đã thuyết phục nhân loại trong hàng thế kỉ để vượt trên tự nhiên. Không ai đã thành công trong việc vượt trên tự nhiên. Mọi điều họ đã thành công là phá huỷ tự nhiên, cái đẹp tự phát, hồn nhiên của họ. Con người không cần siêu việt trên tự nhiên. Tôi nói với các bạn, con người phải hoàn thành tự nhiên - điều không con vật nào có thể làm được. Đó là khác biệt.

Tôn giáo đã tinh ranh, dối trá và lừa bịp mọi người. Họ đã tạo ra phân biệt rằng con vật là tự nhiên và bạn phải siêu nhiên. Không con vật nào có thể nhịn ăn; bạn không thể thuyết phục bất kì con vật nào rằng nhịn ăn là cái gì đó thiêng liêng. Con vật chỉ biết rằng nó đói, và không có khác biệt gì giữa nhịn ăn và bị đói. Bạn không thể thuyết phục bất kì con vật nào đi ngược lại tự nhiên.

Điều này cho cái gọi là những người tôn giáo một cơ hội, vì con người có năng lực ít nhất là để tranh đấu chống tự nhiên. Người đó sẽ không bao giờ thắng lợi, nhưng người đó có thể tranh đấu. Và trong tranh đấu người đó sẽ không phá huỷ tự nhiên; người đó sẽ phá huỷ chỉ bản thân mình. Đó là cách con người đã phá huỷ bản thân mình - mọi vui của mình, mọi yêu của mình, mọi sự vĩ đại của mình - và đã không trở thành cái gì đó cao hơn con vật, mà là cái gì đó thấp hơn, theo mọi cách có thể. Có lẽ bạn chưa bao giờ nghĩ về điều đó: không con vật nào trong hoang dã là đồng dục. Chính ý tưởng này, và toàn thể thế giới con vật sẽ phá lên cười. Nó đơn giản là ngu xuẩn! Nhưng trong vườn thú, nơi con cái không sẵn có, con vật biến thành đồng dục do sự cần thiết cực điểm.

Nhưng con người đã biến toàn thể giới thành vườn bách thú: hàng triệu và hàng triệu người đồng dục, đồng dục nữ, người thú dâm, và đủ thứ tầm thường - đủ mọi loại hư hỏng. Và ai chịu trách nhiệm? Người dạy bạn vượt ra ngoài tự nhiên, đạt tới điều thiêng liêng siêu nhiên...

Bất kì khi nào bạn ép buộc cái gì đó, kết quả sẽ không đem lại điều tốt hơn. Trong nhiều phạm vi, bởi các tôn giáo khác nhau, người ta đã cố làm cho con người là cái gì đó trên tự nhiên. Kết quả đã là thất bại, không ngoại lệ. Bạn được sinh ra là sinh linh tự nhiên. Bạn không thể đi lên trên bản thân bạn. Điều đó giống như tự nâng bản thân bạn lên khỏi mặt đất bằng việc kéo chân bạn lên. Bạn có thể nhảy lên một chút, nhưng sớm hay muộn bạn sẽ rơi xuống đất, và bạn có thể bị gãy xương. Bạn không thể bay được.

Và đó là điều đã được làm. Mọi người đã từng cố nâng bản thân họ lên trên tự nhiên, điều có nghĩa là trên bản thân họ. Họ không tách khỏi tự nhiên, nhưng ý tưởng này phù hợp

với bản ngã của họ: bạn không là con vật cho nên bạn phải ở trên tự nhiên; bạn không thể hành xử như con vật. Mọi người thậm chí đã thử làm cho con vật không hành xử như con vật; họ đã thử làm cho chúng đi lên cao hơn tự nhiên một chút.

Vào thời Victoria tại England chó được mặc quần áo khi người ta đưa chúng đi dạo. Chó có áo choàng để ngăn cản chúng khỏi tự nhiên, để ngăn cản chúng khỏi ở trường và trần trụi - điều là phù hợp cho con vật. Những loại người này đang cố nâng chó của họ lên cao hơn con vật chút ít.

Bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng vào thời Victoria ở England, thậm chí chân ghế cũng được bao bọc - bởi một lễ đơn giản rằng chúng đã được gọi là chân, và chân cần phải được che đậy. Bertrand Russell, người sống gần một thế kỉ - một cuộc sống dài - nhớ lại thời thơ ấu của mình về việc nhìn chân đàn bà đủ làm kích dục. Trang phục đã được làm thời đó theo cách chúng che phủ hết cả bàn chân; bạn không thể thấy được bàn chân.

Người ta đã tin, cho dù mới một trăm năm trước đây, rằng đàn bà trong gia đình hoàng gia không có hai chân. Hoàng gia bằng cách nào đó phải khác với thứ dân, người thường, và không ai thấy - và không có khả năng để thấy - liệu chân của họ có tách rời khỏi nhau không. Nhưng bản ngã... những người hoàng gia này đã không làm điều đó thành rõ ràng: “Điều này là vô nghĩa, chúng tôi là con người như các bạn vậy.” Bản ngã ngăn cản họ. Nếu mọi người đặt họ lên bệ cao hơn, thế thì sao bận tâm? - chỉ vẫn còn hoàng gia. Đó là một trong những lí do tại sao hoàng gia không cho phép bất kì ai, người thường, được lấy người trong hoàng gia, vì người đó có thể phôi bày toàn thể sự việc: “Những người này cũng

chỉ là con người như mọi người khác; không có gì hoàng gia về họ.” Nhưng trong nhiều thế kỉ họ vẫn duy trì ý tưởng này.

Tôi cũng muốn bạn khác với con vật, nhưng không theo nghĩa rằng bạn có thể đi cao hơn tự nhiên - không. Bạn có thể đi sâu hơn vào trong tự nhiên, bạn có thể tự nhiên hơn con vật. Chúng không tự do, chúng đang trong cơn mê sâu; chúng không thể làm được bất kì cái gì khác hơn tổ tiên chúng đã làm từ hàng nghìn năm.

Bạn có thể tự nhiên hơn bất kì con vật nào. Bạn có thể đi vào các chiều sâu không đáy của tự nhiên, và bạn có thể đi tới chính các đỉnh rất cao của tự nhiên, nhưng bạn sẽ không đi ra ngoài theo bất kì cách nào. Bạn sẽ trở thành tự nhiên hơn, bạn sẽ trở thành tự nhiên đa chiều hơn. Với tôi người tôn giáo không phải là người ở trên tự nhiên, mà là người tự nhiên toàn bộ, tràn đầy tự nhiên, người đã thám hiểm tự nhiên theo đủ mọi chiều của nó, người đã không bỏ bất kì cái gì không được thám hiểm.

Con vật là tù nhân; chúng có một khu vực hiện hữu giới hạn nào đó. Con người có năng lực, thông minh, tự do để thám hiểm. Và nếu bạn đã thám hiểm tự nhiên một cách toàn bộ, bạn đã về tới nhà - tự nhiên là nhà bạn. Và thế thì chết là niềm vui, là mở hội. Thế thì bạn chết không phàn nàn gì; bạn chết với lòng biết ơn sâu sắc, vì sự sống đã cho bạn nhiều thế, và chết đơn giản là chiều cao tối thượng của mọi điều bạn đã sống.

Giống như trước khi ngọn lửa của chiếc nến tắt đi, nó bùng cháy sáng nhất. Con người tự nhiên, trước khi người đó chết, sống sáng rực trong khoảnh khắc; người đó là toàn ánh sáng, toàn chân lí. Với tôi đây là chết tự nhiên. Nhưng nó phải được giành lấy, nó không được trao cho bạn. Cơ hội

được trao cho bạn, nhưng bạn phải thám hiểm, bạn phải giành lấy, bạn phải xứng đáng.

Ngay cả xem cái chết của một người đích thực, chỉ ở gần người đó trong khi người đó sắp chết, bạn sẽ đột nhiên được trút đầy với niềm vui kì lạ. Nước mắt của bạn sẽ không là của buồn, đau buồn; chúng sẽ là của biết ơn và phúc lạc - vì khi một người chết một cách tự nhiên, khi sống cuộc sống của người đó một cách đầy đủ, người đó lan toả hiện hữu của người đó vào toàn thể tự nhiên. Những người hiện diện và ở gần người đó được tắm... sự tươi tắn bất thần, làn gió thoáng, hương thơm mới và cảm giác mới rằng chết không phải là cái gì đó xấu, rằng chết không phải là cái gì đó phải sợ, rằng chết là cái gì đó được thu lấy, là được xứng đáng.

Tôi dạy bạn nghệ thuật của sống. Nhưng nó cũng có thể được gọi là nghệ thuật của chết. Chúng cả hai là như nhau.⁹²

Tôi được huấn luyện làm bác sĩ điều trị, và tôi bao giờ cũng cảm thấy sâu sắc rằng đây là việc tốt. Nhưng thực chất trong công việc của tôi, trong hoạt động của tôi, là việc từ chối chấp nhận ốm và chết, bệnh và khổ của con người. Xin thầy nói đôi điều về việc này?

Bây giờ, một phân biệt phải được làm. Ốm, bệnh và khổ là một thứ, chết là khác toàn bộ. Trong tâm trí phương Tây, ốm, bệnh, khổ và chết tất cả được nhóm lại - được gói lại trong một gói. Từ đó vấn đề nảy sinh.

Chết là đẹp; ốm không đẹp, khổ không đẹp, bệnh không đẹp. Chết là đẹp. Chết không phải là gươm chặt đứt cuộc sống của bạn, nó giống như hoa - hoa tối thượng - nở ra vào khoảnh khắc cuối cùng. Nó là đỉnh cao. Chết là hoa trên cây của sống. Nó không phải là việc chấm dứt cuộc sống mà là cao trào. Nó là cực thích tối thượng. Không có gì sai trong chết cả; nó là đẹp - nhưng người ta cần biết cách sống và cách chết. Có nghệ thuật sống và có nghệ thuật chết; và nghệ thuật thứ hai còn giá trị nhiều hơn nghệ thuật thứ nhất. Nhưng nghệ thuật thứ hai chỉ có thể được biết tới khi bạn đã biết nghệ thuật thứ nhất. Chỉ những người biết cách sống đúng, biết cách chết đúng. Và thế thì chết là cánh cửa tới điều thiêng liêng.

Cho nên, điều đầu tiên: xin giữ chết tách rời ra. Chỉ nghĩ đến ốm, bệnh và khổ. Bạn không cần tranh đấu chống lại chết. Điều đó đang tạo ra rắc rối trong tâm trí phương Tây, trong các bệnh viện phương Tây, trong y học phương Tây. Mọi người tranh đấu chống lại chết. Mọi người gần như sống thực vật trong bệnh viện, chỉ sống dựa vào thuốc. Họ bị buộc phải sống một cách không cần thiết khi họ chắc sẽ chết một cách tự nhiên. Qua hỗ trợ y tế chết của họ bị trì hoãn. Họ không còn hữu dụng gì, sống không còn hữu dụng gì cho họ, trò chơi đã hết, họ được kết thúc. Bây giờ giữ cho họ sống chỉ làm cho họ khổ thêm. Đôi khi họ có thể trong cơn mê, và một người có thể trong cơn mê nhiều tháng và nhiều năm. Nhưng vì có đôi kháng với chết nên điều đó đã trở thành vấn đề lớn trong tâm trí phương Tây: phải làm gì khi một người đang trong cơn mê và sẽ không bao giờ phục hồi lại, nhưng có thể được giữ cho sống nhiều năm? Người đó sẽ là cái xác, chỉ là cái xác thờ, có vậy thôi. Người đó đơn giản sống thực vật, sẽ không có sự sống. Vấn đề là gì? Tại sao không cho phép

người đó chết? Có sợ chết. Chết là kẻ thù - làm sao đầu hàng kẻ thù, đầu hàng chết?

Cho nên có tranh luận sôi nổi trong tâm trí y học phương Tây. Phải làm gì? Một người có nên được phép chết không? Một người có nên được phép quyết định liệu anh ta muốn sống hay chết? Gia đình có nên được phép quyết định liệu họ có muốn anh ta chết hay không? - vì đôi khi người này có thể vô ý thức và không thể quyết định được. Nhưng giúp ai đó chết có đúng không? Nỗi sợ lớn nảy sinh trong tâm trí phương Tây. Chết sao? Điều đó có nghĩa bạn đang giết người này! Toàn thể khoa học tồn tại để giúp cho người đó sống. Bây giờ điều này là ngu xuẩn! Sống trong bản thân nó không có giá trị trừ phi có vui vẻ, trừ phi có điệu vũ, trừ phi có tính sáng tạo nào đó, trừ phi có yêu - sống trong bản thân nó là vô nghĩa. Chỉ sống là vô nghĩa. Một điểm sẽ tới khi người ta đã sống, một điểm tới khi chết là tự nhiên, khi chết là đẹp. Như khi bạn đã làm xong việc cả ngày, một điểm tới khi bạn rơi vào giấc ngủ; chết là một loại ngủ - ngủ sâu hơn. Bạn sẽ được sinh ra lần nữa trong một thân thể mới hơn với máy móc mới hơn, với những tiện nghi mới, với những cơ hội mới, thách thức mới. Thân thể này già rồi và người ta phải bỏ lại nó; nó chỉ là chỗ trú ngụ...

Ở phương Đông chúng ta có cái nhìn khác: chết không phải là kẻ thù mà là người bạn. Chết cho bạn nghỉ ngơi. Bạn đã trở nên mệt mỏi, bạn đã sống cuộc sống của bạn, bạn đã biết mọi niềm vui có thể được biết trong cuộc sống, bạn đã đốt cháy toàn bộ cây nến của bạn. Bây giờ đi vào trong tối, nghỉ ngơi một chốc và thế rồi bạn có thể lại được sinh ra. Chết sẽ làm sống lại bạn lần nữa theo cách tươi tắn.

Cho nên điều đầu tiên: Chết không là kẻ thù.

Điều thứ hai: Chết là kinh nghiệm lớn nhất trong sự sống nếu bạn có thể chết một cách có ý thức. Và bạn có thể chết một cách có ý thức chỉ nếu bạn không sợ nó. Nếu bạn chống lại nó, bạn trở nên rất hãi hùng, rất sợ sệt. Khi bạn sợ đến mức mà bạn không thể chịu được sợ đó, có cơ chế tự nhiên trong thân thể, tiết ra thuốc mê vào trong thân thể và bạn trở nên vô ý thức. Có một điểm bên ngoài mà việc chịu đựng là không thể được; bạn trở thành vô ý thức. Cho nên hàng triệu người chết đi một cách vô ý thức và bỏ lỡ một khoảnh khắc lớn, lớn nhất trong mọi khoảnh khắc. Nó là *samadhi*, nó là *satori*, nó là thiền xảy ra cho bạn. Nó là món quà tự nhiên.

Nếu bạn có thể tỉnh táo và bạn có thể thấy rằng bạn không là thân thể... Bạn sẽ phải thấy, vì thân thể sẽ biến mất. Bạn sẽ sớm có khả năng thấy rằng bạn không là thân thể, bạn là tách rời. Thế rồi bạn sẽ thấy bạn đang tách ra khỏi tâm trí nữa; thế thì tâm trí sẽ biến mất. Và thế thì bạn sẽ chỉ là ngọn lửa của nhận biết, và đó là phúc lành lớn nhất có đó. Cho nên đừng nghĩ về chết như ốm, bệnh và khổ của con người.⁹³

Vài tháng trước đây bạn tôi và tôi đã tới thăm người bố sắp chết của anh ấy. Rất nhiều người vây xung quanh. Thân thể của bác ấy đã gần được kết thúc. Với hầu hết mọi người bác ấy đều cần, nhưng khi mọi người đi rồi, bác ấy đột nhiên mở mắt và nói với chúng tôi, “Tôi cảm thấy như là tôi có hai thân; một thân ốm còn thân kia hoàn toàn khỏe mạnh.” Chúng tôi bảo bác ấy, “Đúng rồi! Thân thể khỏe mạnh là bác thực, cho nên bác ở với thân đó.” Bác ấy nói,

“Được,” rồi nhắm mắt, và khi chúng tôi ngồi với bác ấy, năng lượng ôm quanh giường bệnh viện đã thay đổi. Chúng tôi không thể tin vào năng lượng mới này; dường như là chúng tôi đã ngồi trong sự hiện diện của thầy... im lặng đẹp thế. Sau đó chúng tôi để cho bác ấy khá lên hơn một chút, về nhà và chết an bình trong giường của bác ấy. Cho dù tôi đã ở với thầy mười năm nay, tôi đã cảm thấy dốt nát thế trước con người này, người sẵn sàng buông bỏ mọi thứ với tin cậy và sáng tỏ và an bình đến thế.

Kinh nghiệm bạn đã trải qua bao giờ cũng là có thể khi ai đó sắp chết. Mọi điều được cần là chút ít tỉnh táo. Người sắp chết này đã nhận biết - không mấy nhận biết được cần tới cho kinh nghiệm này.

Vào khoảnh khắc của chết, thân thể vật lí của bạn và thân thể tâm linh của bạn bắt đầu tách ra. Bình thường, chúng xoắn xuýt vào lẫn nhau nhiều đến mức bạn không cảm thấy sự tách biệt của chúng. Nhưng vào khoảnh khắc chết, ngay trước khi chết xảy ra, cả hai thân này bắt đầu không đồng nhất với nhau nữa. Bây giờ con đường của chúng sẽ khác; thân thể vật lí sẽ đi về các phần tử vật lí, và thân thể tâm linh trên con đường hành hương của nó tiến tới lần sinh thành mới, trong hình dạng mới, vào bụng mẹ mới.

Nếu người này tỉnh táo chút ít, bản thân người này có thể thấy điều đó, và vì bạn đã nói với người đó rằng thân thể khoẻ mạnh hơn là ông ấy, còn thân thể ốm và chết không phải là ông ấy... Trong những khoảnh khắc đó, tin cậy là rất dễ dàng vì nó đang xảy ra ngay trước mắt bản thân người đó; người đó không thể đồng nhất với thân thể đang tan rã ra, và

người đó lập tức có thể nhận ra sự kiện là người đó là thân thể khoẻ mạnh hơn, thân thể sâu sắc hơn.

Nhưng bạn có thể đã giúp cho người đó thậm chí thêm chút nữa - điều này là tốt, nhưng chưa đủ tốt. Ngay cả kinh nghiệm này của người này, của việc không đồng nhất với thân thể vật lí, lập tức làm thay đổi năng lượng trong phòng; nó trở thành im lặng, an bình. Nhưng nếu bạn đã biết nghệ thuật về cách giúp người chết, bạn chắc đã không dừng lại nơi bạn đã dừng. Điều thứ hai tuyệt đối cần thiết là nói cho người đó vì người đó đang trong trạng thái tin cậy - mọi người đều vậy, vào khoảnh khắc của chết.

Chính cuộc sống tạo ra các vấn đề và hoài nghi và trì hoãn, nhưng chết không có thời gian để trì hoãn. Người này không thể nói, “Tôi sẽ thử xem,” hay “Mai tôi sẽ xem.” Người đó phải làm điều đó ngay bây giờ, ngay khoảnh khắc này, vì thậm chí khoảnh khắc tiếp là không chắc chắn. Có thể nhất là người đó sẽ không sống sót. Và người đó sẽ mất gì bởi việc tin cậy? Chết, dù cách nào đi chăng nữa, sẽ lấy đi mọi thứ. Cho nên sợ sự tin cậy là không có đó; thời gian để nghĩ về nó là không có đó. Và sự sáng tỏ có đó rằng thân thể vật lí đang ngày càng rời xa và xa thêm mãi.

Chính bước tốt là nói cho người đó, “Bác là thân thể khoẻ mạnh hơn.” Bước thứ hai sẽ là bảo người đó, “Bác là nhân chứng cho cả hai thân thể; thân thể đang chết đi là vật lí, còn thân thể mà bác đang cảm thấy khoẻ mạnh là tâm lí. Nhưng bác là ai? Bác có thể thấy cả hai thân thể... chắc chắn bác phải là cái thứ ba; bác không thể là một trong hai thân này.” Đây là toàn bộ quá trình của Bardo, Trung âm. Duy nhất ở Tây Tạng họ đã phát triển nghệ thuật chết. Trong khi toàn thế giới đã từng cố gắng phát triển nghệ thuật sống, Tây

Tạng là nước duy nhất trên thế giới đã phát triển toàn thể khoa học và nghệ thuật về chết. Họ gọi nó là *Bardo*.

Nếu bạn đã bảo với người đó, “Điều này là tốt rằng bác đã lấy một bước, bác ở ngoài thân thể vật lí; nhưng bây giờ bác đã bị đồng nhất với thân thể tâm lí. Bác thậm chí không phải là cái đó, bác chỉ là nhận biết, tâm thức thuần khiết, tính cảm nhận...” Nếu bạn có thể đã giúp cho người này hiểu rằng người đó không là thân thể này cũng không là thân thể kia, mà là cái gì đó vô thân thể, vô hình dạng, tâm thức thuần khiết, thế thì chết của người đó chắc đã là hiện tượng khác toàn bộ.

Bạn đã thấy thay đổi của năng lượng; bạn chắc đã thấy thay đổi khác của năng lượng. Bạn đã thấy im lặng lắng xuống; bạn chắc đã thấy âm nhạc nữa, năng lượng nhảy múa nào đó nữa, hương thơm nào đó tràn ngập cả không gian. Và mặt của người này chắc đã biểu lộ một hiện tượng mới - hào quang ánh sáng. Nếu người đó lấy bước thứ hai nữa, thế thì chết của người đó chắc sẽ là cái chết cuối cùng. Trong *Bardo* họ gọi điều đó là cái “chết lớn nhất,” vì bây giờ người đó sẽ không được sinh vào hình dạng khác, vào sự cầm tù khác; bây giờ người đó sẽ vẫn còn trong vĩnh hằng, trong tâm thức đại dương cái tràn ngập toàn thể vũ trụ.

Cho nên nhớ điều đó - điều đó có thể xảy ra cho nhiều người trong các bạn. Bạn có thể ở cùng với người bạn hay với người thân, mẹ bạn, bố bạn. Trong khi họ sắp chết, giúp họ nhận ra hai điều: thứ nhất, họ không phải là thân thể vật lí - điều rất đơn giản cho người sắp chết nhận ra. Thứ hai - điều có chút ít khó khăn, nhưng nếu người này có khả năng nhận ra điều thứ nhất, có khả năng nhận ra điều thứ hai nữa - rằng người đó thậm chí không phải là thân thể thứ hai; người đó ở

bên ngoài cả hai thân thể này. Người đó là tự do thuần khiết và tâm thức thuần khiết.

Nếu người đó đã lấy bước thứ hai thể thì bạn sẽ thấy phép màu xảy ra quanh người đó - cái gì đó, không chỉ im lặng, nhưng cái gì đó sống động hơn, cái gì đó thuộc vào vĩnh hằng, thuộc vào bất tử. Và tất cả các bạn những người hiện diện tại đó chắc đã được tràn ngập với lòng biết ơn rằng chết này đã không phải là thời gian cho tiếc thương mà nó đã trở thành một khoảnh khắc của mở hội.

Nếu bạn có thể biến đổi chết thành khoảnh khắc của mở hội, bạn đã giúp đỡ cho bạn của bạn, mẹ bạn, bố bạn, anh bạn, vợ bạn, chồng bạn. Bạn đã cho họ món quà lớn nhất có thể có trong sự tồn tại. Và gần với chết điều đó rất dễ. Trẻ con thậm chí không lo nghĩ về sống hay chết; nó không quan tâm. Thanh niên quá bị dính vào trò chơi sinh học, vào tham vọng, vào việc trở nên giàu có hơn, vào việc trở thành quyền lực, vào việc có nhiều danh vọng; người đó không có thời gian để nghĩ về những câu hỏi vĩnh hằng. Nhưng vào khoảnh khắc của chết, ngay trước khi chết sắp xảy ra, bạn không có bất kì tham vọng nào. Và dù bạn là giàu hay nghèo không tạo ra khác biệt; dù bạn là tội nhân hay thánh nhân không tạo ra khác biệt gì. Chết đưa bạn ra ngoài mọi sự phân biệt của sống và bên ngoài mọi trò chơi ngu xuẩn của sống.

Nhưng thay vì giúp đỡ cho mọi người, mọi người phá hủy khoảnh khắc đẹp đẽ đó. Nó là cái quý giá nhất trong toàn thể cuộc sống con người. Cho dù người đó đã sống một trăm năm, đây là khoảnh khắc quý giá nhất. Nhưng mọi người bắt đầu kêu khóc và biểu lộ thông cảm của họ, bằng việc nói, “Điều này rất không đúng lúc, nó không nên xảy ra.” Hay họ

bắt đầu an ủi người này, bằng việc nói, “Đừng lo nghĩ, các bác sĩ nói rằng bạn sẽ được cứu.”

Đây toàn là điều ngu xuẩn. Ngay cả bác sĩ cũng tham dự một phần trong những thứ ngu xuẩn này. Họ không nói cho bạn rằng chết của bạn đang tới. Họ né tránh chủ đề này; họ liên tục cho bạn hi vọng. Họ nói, “Đừng lo nghĩ, anh sẽ được cứu,” vẫn biết hoàn toàn rõ ràng người này sẽ chết. Họ đang cho người đó an ủi giả, không biết rằng đây là khoảnh khắc người đó nên được làm cho nhận biết đầy đủ về chết - nhận biết sắc bén và hoàn hảo đến mức tâm thức thuần khiết có thể được trải nghiệm. Khoảnh khắc đó đã trở thành khoảnh khắc của thắng lợi vĩ đại. Bây giờ không có chết cho người đó, nhưng chỉ có sống vĩnh hằng.⁹⁴

Vấn đề chính trong cuộc bầu cử thượng viện sắp tới ở Hà lan là việc chết tự nguyện. Các chính khách đang choảng nhau về công thức đúng cho luật pháp về vấn đề này. Xin thầy bình luận.

Chết tự nguyện, hay tự do chọn chết của bạn, nên được chấp nhận như quyền tập ấm của mọi con người. Một giới hạn có thể được đặt ra cho nó, chẳng hạn, bảy mươi năm. Sau tuổi bảy mươi năm, bệnh viện nên sẵn sàng giúp cho bất kì ai muốn gạt bỏ thân thể họ. Mọi bệnh viện nên có chỗ cho người chết, và những người đã chọn chết nên được cho sự quan tâm và giúp đỡ đặc biệt. Chết của họ sẽ đẹp.

Mọi bệnh viện nên có một giáo viên về thiên.

Người dự định chết nên được cho một tháng và sẽ được cho phép... nếu người đó đổi ý kiến, người đó có thể quay lại, vì không ai ép buộc người đó. Những người xúc động, người muốn tự tử không thể vẫn còn xúc động trong một tháng - xúc động có thể là tạm thời. Phần lớn những người tự tử, nếu họ chờ đợi một khoảnh khắc lâu hơn, họ sẽ không tự tử chút nào. Chính từ giận, từ ghen, từ hận hay cái gì đó mà họ quên mất giá trị của sống.

Toàn thể vấn đề là ở chỗ các chính khách coi việc chấp nhận chết tự nguyện ngụ ý tự tử không còn là tội ác. Không, điều đó không có nghĩa như thế. Tự tử vẫn là tội ác.

Chết tự nguyện sẽ là việc có phép của uỷ ban y tế. Nghi ngơi một tháng trong bệnh viện - mọi loại giúp đỡ có thể được trao cho người này để trở nên bình thản và yên tĩnh... mọi bạn bè tới gặp người đó, vợ người đó, con người đó, vì người đó đang đi trên cuộc hành trình dài. Không có vấn đề ngăn cản người đó - người đó đã sống lâu, và người đó không muốn tiếp tục sống nữa, công việc của người đó được hoàn thành rồi.

Và người đó nên được dạy thiền trong một tháng này, để cho người đó có thể hành thiền trong khi chết tới. Và với chết, giúp đỡ y tế nên được trao cho để cho nó tới như giấc ngủ - dần dần, dần dần, sóng đôi với thiền, giấc ngủ đi sâu hơn. Chúng ta có thể thay đổi hàng nghìn chết của mọi người thành chứng ngộ. Và không có sợ tự tử, vì người đó không định tự tử; nếu ai đó cố tự tử, người đó vẫn phạm tội ác. Người đó đang hỏi xin phép. Với sự cho phép của uỷ ban y tế... và người đó có thời gian một tháng trong đó người đó có thể thay đổi ý kiến của mình vào bất kì lúc nào. Vào ngày cuối cùng người đó có thể nói, “Tôi không muốn chết” - thế

thì người đó có thể về nhà. Không có vấn đề trong đó: đó là quyết định của người đó.

Ngay bây giờ có một tình huống rất kì lạ trong nhiều nước. Mọi người cố tự tử: nếu họ thành công, tốt; nếu họ không thành công, thế thì tòa án phạt họ tội chết. Kì lạ thế! - bản thân họ đã làm điều đó. Họ đã bị vướng giữa chừng. Bây giờ trong hai năm việc xử án sẽ diễn ra; quan tòa và luật sư sẽ tranh luận, và thế này thế nọ, và cuối cùng người này phải bị treo cổ, lần nữa. Người đó đã làm điều đó ngay chỗ đầu tiên, tự mình! Tại sao cần mọi điều vô nghĩa này?

Chết tự nguyện đang trở thành ngày càng cần hơn, vì với tiến bộ y học mọi người đang sống lâu hơn. Các nhà khoa học đã không bắt gặp bất kì bộ xương nào từ năm nghìn năm trước đây của một người quá bốn mươi tuổi khi người đó chết. Năm nghìn năm trước người ta sống lâu nhất không quá bốn mươi tuổi, và trong mười đứa con sinh ra, chín đứa chết đi trong vòng hai năm - chỉ một đứa sống sót - cho nên sống có giá trị mệnh mông.

Hippocrates đã đưa ra lời thề với nghề y rằng bạn phải giúp sự sống trong mọi trường hợp. Ông ấy không nhận biết - ông ấy không phải là người thấy - ông ấy đã không có sáng suốt để thấy rằng một ngày có thể tới khi trong mười đứa trẻ, cả mười đều sống sót. Bây giờ điều đó đang xảy ra. Một mặt, chín đứa nữa sống sót; và mặt khác, y học giúp cho mọi người sống lâu hơn - chín mươi tuổi, một trăm tuổi không phải là hiếm. Ở các nước đã phát triển rất dễ tìm ra người chín mươi tuổi hay người một trăm tuổi.

Ở Liên Xô có người đã đạt tới một trăm năm mươi tuổi, và có vài nghìn người đã đạt tới một trăm tám mươi tuổi - và họ vẫn còn làm việc. Nhưng bây giờ cuộc sống đã trở thành

nhằm chán. Một trăm tám mươi năm, nghĩ về điều đó, làm cùng một điều - thậm chí đến xương cũng sẽ đau - và vậy mà họ vẫn không có khả năng của chết. Chết vẫn dường như là xa xôi - họ vẫn làm việc và khoẻ mạnh.

Ở Mỹ có hàng nghìn người trong các bệnh viện chỉ nằm trong giường với đủ mọi loại dụng cụ được nối vào họ. Nhiều người đang dùng máy thở nhân tạo. Phòng có ích gì nếu bản thân người đó không thể thở được? Bạn trông đợi người đó làm gì? Và tại sao bạn làm nặng gánh cho cả quốc gia với người này khi có nhiều người đang chết trên phố, chết đói?

Ba mươi triệu người ở Mỹ đang lang thang trên phố không nơi trú ẩn, không thức ăn, không quần áo, và hàng nghìn người đang chiếm các giường bệnh viện, bác sĩ, y tá - công việc của họ, lao động của họ, thuốc men. Mọi người biết họ sẽ chết sớm hay muộn, nhưng chừng nào bạn có thể, bạn vẫn phải giữ họ sống. Họ *muốn* chết. Họ hét lên là họ muốn chết, nhưng bác sĩ không thể giúp cho điều đó. Những người này chắc chắn là cần những quyền nào đó; họ đang bị buộc phải sống, và ép buộc theo mọi cách thức là phi dân chủ.

Cho nên tôi muốn điều đó phải là điều rất hợp lí. Làm nó là bảy mươi năm năm hay tám mươi năm đi, thế thì cuộc sống là được sống đủ. Trẻ con lớn lên... khi bạn tám mươi, con bạn sẽ năm mươi, năm mươi năm; họ đang già đi. Bây giờ không có nhu cầu cho bạn bị bận tâm và lo nghĩ. Bạn nghĩ hưu; bây giờ bạn đơn giản là gánh nặng, bạn không biết làm gì.

Và đó là lí do tại sao người già cáu kỉnh thế - vì họ không có việc gì, họ không có bất kì sự kính trọng nào, họ không có bất kì nhân phẩm nào. Không ai bận tâm về họ, không ai để ý đến họ. Họ sẵn sàng đánh nhau, giận và hét lên.

Đây đơn giản là nỗi thất vọng của họ đang biểu lộ ra; điều thực là họ muốn chết. Nhưng họ thậm chí không thể nói ra được điều đó. Điều đó là trái giáo lí, điều đó là phi tôn giáo - chính ý tưởng về chết.

Họ nên được cho tự do, nhưng không chỉ chết; họ nên được trao cho tự do của việc huấn luyện một tháng về cách chết. Trong huấn luyện đó, thiền nên là phần cơ bản; chăm sóc vật lí nên là phần cơ bản. Họ nên chết một cách lành mạnh, toàn thể, im lặng, an bình - dần dần trượt sâu vào trong giấc ngủ. Và nếu thiền được nối liền với ngủ, họ có thể chết được chứng ngộ. Họ có thể biết rằng chỉ thân thể là bị bỏ lại đằng sau, và họ là một phần của vĩnh hằng.

Chết của họ sẽ tốt hơn chết thường, vì trong chết thường bạn không có cơ hội trở nên được chứng ngộ. Thực ra ngày càng nhiều người sẽ ưa thích chết trong bệnh viện, trong các viện đặc biệt dành cho việc chết nơi mọi thu xếp được tiến hành. Bạn có thể rời bỏ cuộc sống theo cách cực lạc, vui sướng, với sự cảm ơn và lòng biết ơn lớn lao.

Tôi hoàn toàn ủng hộ cho việc chết tự nguyện với những điều kiện này.⁹⁵

Một người bạn của tôi tự tử thời gian trước đây, và tôi cảm thấy xúc động lắm về điều đó. Anh ấy là một sannnyasin, và tôi cảm thấy thầy đã không bảo vệ anh ấy.

Vài điều phải được hiểu. Trước hết bạn không chấp nhận chết; đó là chỗ có vấn đề. Bạn đang bám quá nhiều vào sống.

Và bạn nghĩ rằng tôi phải bảo vệ mọi người khỏi chết sao? Tôi phải giúp đỡ họ sống một cách toàn bộ, chết một cách toàn bộ - đó là công việc của tôi. Với tôi, chết đẹp như sống. Bạn có ý tưởng nào đó rằng tôi phải bảo vệ mọi người khỏi chết của họ. Thế thì tôi sẽ chống lại họ. Chết là đẹp, không có gì sai với nó. Thực ra đôi khi sống có thể sai, nhưng chết không bao giờ sai vì chết là thanh thoi, chết là buông xuôi.

Bạn đang tạo ra vấn đề từ sợ của bạn; nó chẳng liên quan gì tới bạn của bạn. Chết của người đó đã quấy rối bạn: nó đã đem sự kiện này vào trong ý thức của bạn rằng bạn cũng sẽ phải chết, và điều đó bạn không thể chấp nhận được. Bây giờ bạn muốn có an ủi nào đó từ tôi. Tôi không định cho bất kì lời an ủi nào cho bất kì ai. Tôi chỉ cho chân lí, và chết là thực như sống. Nhưng mọi người sống với ý tưởng này rằng chết là cái gì đó thù địch, nó phải được né tránh; chừng nào còn tránh được nó, điều đó là tốt. Người ta phải sống bằng bất kì cách nào, người ta phải tiếp tục kéo lê. Cho dù sống không có nghĩa, người ta phải tiếp tục sống. Người ta có thể khổ, người ta có thể bị tê liệt, người ta có thể điên. Người ta có thể không còn hữu dụng gì cho bất kì ai, người ta có thể là gánh nặng cho bản thân người ta và từng khoảnh khắc có thể là của khổ xấu xa, nhưng dầu vậy người ta vẫn phải sống dường như sống có giá trị bản chất nào đó. Đây là ý tưởng mọi người mang trong tâm trí mình: chết là điều cấm kị. Nhưng với tôi nó không phải vậy. Với tôi cả sống và chết là đẹp; chúng là hai mặt của cùng một năng lượng.

Cho nên tôi phải giúp bạn sống và tôi phải giúp bạn chết: đó là cách bảo vệ bạn của tôi. Để cho điều đó được rõ ràng hoàn toàn, bằng không bạn bao giờ cũng sẽ bị lẫn lộn. Ai đó ôm, một sannyasin bị ôm và thế rồi anh ta bắt đầu tự hỏi liệu anh ta có thể tin cậy vào tôi được không vì anh ta đã bị ôm. Tôi không ở đây để bảo vệ bạn khỏi ốm bệnh. Tôi ở đây để giúp bạn hiểu ốm bệnh, để đi qua nó một cách im lặng, chứng kiến nó, nhìn thấy nó, không bị quấy rối. Ốm bệnh là một phần của sống. Bây giờ, nếu ai đó nghĩ rằng tôi phải bảo vệ người đó chống lại ốm bệnh thế thì người đó sẽ không bao giờ có khả năng hiểu được tôi; người đó ở đây bởi lí do sai. Nếu người đó chết, tôi sẽ giúp cho người đó chết.

Chết có thể là vinh quang lớn, nó có thể là đỉnh lớn. Chết bao giờ cũng quấy rối mọi người vì họ bác bỏ nó. Bạn có sự bác bỏ, bạn chống lại chết. Bạn không muốn chết, bạn muốn vẫn còn lại mãi mãi; nhưng điều đó là không thể được. Đây là điều thứ nhất.

Điều thứ hai là: vì nó thậm chí không phải là chết tự nhiên, nó là tự tử, bạn có ý tưởng rằng tôi phải bảo vệ các sannyasin. Tôi phải ngăn cản việc tự tử, không sannyasin nào nên tự tử. Tại sao? Nó là một phần của tự do của bạn. Nếu một sannyasin quyết định rằng trò chơi đã chấm dứt và người đó muốn về nhà, thế thì tôi là ai mà ngăn cản người đó? Tôi sẽ đơn giản nói, “Đi một cách hạnh phúc và nhảy múa. Đừng đi một cách buồn rầu; làm cho nó thành cuộc hành trình hạnh phúc trở về nhà.”

Nhưng sannyasin đó không bao giờ hỏi tôi. Mà cho dù anh ta có hỏi, tôi sẽ bảo anh ta, “Nó là tự do của bạn. Tôi không can thiệp vào tự do của bạn. Nó là sự sống của bạn, nó là việc chết của bạn, tôi là ai mà can thiệp vào? Mọi điều tôi

có thể làm là làm thành sẵn có cho bạn kỹ năng làm cho mọi thứ thành đẹp.” Và tự tử cũng có thể là đẹp.

Bạn sẽ ngạc nhiên rằng ở Ấn Độ tồn tại một tôn giáo, Jaina giáo, cho phép tự tử; cho phép điều đó như một hành động tôn giáo! Nó cho phép các sannyasin của nó tự tử nếu họ quyết định làm điều đó. Tôi nghĩ đó là một trong những việc chấp nhận tự do lớn nhất; không tôn giáo nào khác đã dám chấp nhận chừng này. Sớm hay muộn mọi quốc gia trên thế giới sẽ phải chấp nhận tự tử như một quyền cơ bản, vì nếu một người muốn chết, thế thì bạn là ai - toà án của bạn, cảnh sát của bạn và luật pháp của bạn - mà ngăn cản người đó? Bạn là ai? Ai cho bạn quyền ấy? Tại sao người đó phải bị làm cho cảm thấy mặc cảm? Tại sao người đó bị làm cho cảm thấy là tội ác? Tại sao người đó không thể mời bạn mình và chết khi nhảy múa và ca hát? Tại sao người đó phải phạm vào điều đó như tội ác?

Tự tử không phải là tội ác; luật pháp của bạn làm nó thành tội ác. Trong một thế giới tốt hơn nơi tự do được kính trọng hơn, nếu một người muốn chết, người đó sẽ mời bạn bè tới. Trong vài ngày người đó sẽ sống với bạn bè mình, người đó sẽ nhảy múa và ca hát và nghe nhạc hay, đọc thơ và mời hàng xóm tới nói lời tạm biệt. Một hôm tất cả sẽ tụ tập lại và người đó đơn giản sẽ chết. Và họ sẽ cho người đó lễ tiễn đưa long trọng! Trong một thế giới tốt hơn tự tử sẽ không phải là tội ác.

Bạn chỉ phải thay đổi thái độ của bạn. Và bạn phải rất rõ ràng về tôi: tôi không phải là thầy giáo thường đi an ủi mọi người. Cam kết của tôi là hướng tới chân lí, không hướng về an ủi. Dù chân lí là không thoải mái thế nào, cam kết của tôi

vẫn là hướng tới chân lí. Điều này đối với tôi là hiện tượng thiêng liêng, tự do.

Nếu người đó quyết định tự tử, điều đó hoàn toàn được; bạn nên có khả năng trao tự do cho người đó. Bạn đang cưỡng lại điều đó; người đó đã tự tử và bạn không cho phép người đó trải qua điều đó. Đó là vấn đề của bạn, đó là không phải là vấn đề của người đó. Người đó đã không tạo ra vấn đề này, người đó đơn giản gọi ra vấn đề bao giờ cũng có trong bạn. Bây giờ để cho người đó đi, nói lời tạm biệt, thanh thoi và hiểu điều đó.

Khoảnh khắc buồn này có thể trở thành một trong những hiểu biết lớn lao, vì cái gì đó đã được chạm tới sâu bên dưới trong tâm bạn. Bây giờ đừng phí thời gian! Thiên về nó đi, nhìn vào nó từ mọi góc độ, từ mọi góc nhìn. Đừng chỉ giận, đừng chỉ buồn; để nó trở thành khoảnh khắc lớn lao của thiên nữa. Vâng, buồn có đó, giận có đó, dường như là người đó đã lừa bạn. Người đó đã là bạn của bạn, và người đó thậm chí đã không nói gì với bạn. Người đó dám thế sao? Người đó đã lừa dối bạn! Đó là lí do tại sao bạn cảm thấy giận lớn thế sâu bên dưới. Và bạn giận cả tôi nữa: làm sao tôi có thể cho phép điều đó? Người đó chưa bao giờ hỏi tôi, nhưng nếu người đó có hỏi, tôi sẽ cho phép người đó. Nhưng người đó không bao giờ hỏi tôi. Thực ra không có nhu cầu để hỏi; nếu người đó muốn đi, người đó muốn đi.

Mọi sự là tốt. Vâng, ngay cả tự tử cũng là tốt. Phải có can đảm để chấp nhận điều đó. Điều kiêng kị thứ nhất trên thế giới là dục, và dục đang từ từ được chấp nhận. Bây giờ tự tử cần tới một Freud trên thế giới, ai đó giống như Freud, người phá hủy điều kiêng kị thứ hai. Hai điều này là hai điều kiêng kị: dục và chết. Bây giờ một ai đó được cần tới để làm cho

chết thành chấp nhận được, hoan hỉ được; ai đó để phá hủy huyền thoại rằng cái gì đó là sai trong nó, rằng chỉ kẻ hèn tự tử. Điều đó là sai. Thực ra chính điều ngược lại là hoàn cảnh: kẻ hèn liên tục bám lấy sống. Nhưng đôi khi một người đi tới điểm người đó thấy không có nghĩa gì trong việc sống. Người đó trả vé lại cho Thượng đế. Người đó nói, “Xin giữ lại thể giới của ngài, tôi đi đây. Tôi không muốn xem phim này thêm nữa.”

Tôi đã nghe nói về George Bernard Shaw rằng ông ấy được mời đi xem một vở kịch. Nửa chừng ông ấy đột nhiên đứng dậy. Tác giả hỏi, “Ông đi đâu vậy?”

Ông ấy nói, “Tôi đã xem một nửa nó rồi.”

Tác giả nói, “Nhưng nửa nữa còn tiếp!”

Bernard Shaw nói, “Nhưng nó được viết bởi cùng một người, cho nên tôi đã kết thúc với nó!” Người ta đã chứng kiến một nửa cuộc sống, thế rồi người ta thấy rằng nó được viết ra bởi cùng một tác giả, cho nên phỏng có ích gì mà ở lại? Bạn về nhà và nghỉ ngơi!

Suy ngẫm về nó đi - nó là khoảnh khắc đẹp. Bạn đang buồn, giận, vâng; nhưng suy ngẫm về nó. Và bạn sẽ được lợi. Sannyasin đó đã làm phục vụ tốt nào đó cho vài người. Đừng phí khoảnh khắc này chỉ là giận và buồn; đem suy ngẫm vào cho nó; nghĩ về nó: tại sao bạn cảm thấy điều này? Và làm nó thành vấn đề của bạn. Đừng đổ trách nhiệm lên người đó, vì điều đó không phải là vấn đề. Đó là điều chúng ta vẫn làm: chúng ta tự hỏi mình *tại sao* người đó tự tử? Điều đó không phải là vấn đề. Tại sao nó làm đau *bạn* - đó mới là vấn đề. Tại sao người đó tự giết mình là để cho người đó quyết định. Tại sao người đó không nói gì với bạn? Điều đó cũng là do người

đó quyết định. Ai biết tại sao người đó đã quyết định không nói gì với bất kì ai? Ai biết tại sao người đó đã quyết định thực hiện việc đó vào ngày đặc biệt đó? Người đó dường như đã chết rất an bình. Một trong các bác sĩ của tâm xã đã có đó để xem người đó khi người đó chết: người đó đã nằm trên giường rất an bình, gần như người đó đã rơi vào giấc ngủ ở đó, một tay dưới đầu, dường như rối loạn đã qua, cơn bão đã kết thúc.

Điều đó không phải là vấn đề - tại sao người đó đã làm điều ấy, tại sao người đó đã không nói gì. Điều này cũng không phải là vấn đề - tại sao Osho đã không ngăn cản người đó làm điều ấy, tại sao ông ấy đã không chăm nom. Điều đó nữa cũng không phải là vấn đề cho bạn. Vấn đề cho bạn là: Tại sao bạn không thể chấp nhận được điều đó? Điều đó gây đau ở đâu? Bạn phải đi sâu vào trong nó, tìm ra vết thương và đi vào trong nó. Và điều đó sẽ là khải lộ lớn cho bạn rằng bạn không chấp nhận chết, rằng bạn sợ chết, rằng ngay cả mối quan hệ của bạn với tôi không phải là mối quan hệ của tin cậy mà chỉ là an ủi, chỉ là tham. Bạn muốn dùng tôi cho các ý tưởng nào đó của *bạn*: rằng tôi nên bảo vệ bạn, rằng tôi là một loại an ninh cho bạn. Tôi không phải vậy! Tôi không phải là người đảm bảo cho bất kì cái gì, tôi là người rất vô trách nhiệm. Những người nắm tay với tôi phải nắm tay tôi trong nhận biết toàn bộ rằng họ đang đi cùng với một người vô trách nhiệm, người không tuân theo đạo đức nào, người không biết nguyên tắc nào, người không có cái gọi là giá trị, người hoàn toàn hỗn độn và người tin cậy vào cuộc sống và hỗn độn của nó một cách tuyệt đối. Cho nên bất kì cái gì cuộc sống đem lại là tốt cho tôi.

Đi vào những điều này và xem cách mối quan hệ của bạn với tôi bị ảnh hưởng thế nào bởi cái chết của người đó,

tại sao tin cậy của bạn bị rung chuyển, bạn đã hi vọng cái gì. Phải có một động cơ sâu xa nào đó đằng sau nó, và động cơ đó bị quấy rối. Nếu bạn có thể thiền, bạn sẽ thoát ra khỏi nó rất tươi tắn và mới mẻ, và bạn sẽ cảm ơn người đó. Và đừng lo nghĩ về người đó: người đó đã được sinh ra rồi, người đó đã tìm thấy mẹ. Có nhiều đàn bà ngu xuẩn thế trên khắp thế giới - bạn không thể tránh được việc sinh ra lần nữa! Cho nên đừng lo nghĩ. Có mọi khả năng là trong hai, ba năm, người đó sẽ quay lại đây như một đứa trẻ. Ngày người đó tới tôi sẽ tuyên bố, “Đây là anh ta!” Đợi đi!⁹⁶

Tôi đã định tự tử vài lần, và tôi cảm thấy thực sự bị hấp dẫn tới chết. Điều này quấy rối tôi, nhưng đồng thời cho tôi vui. Thầy nói đôi điều về việc đó chứ?

Tuyệt vời đấy! Người ta có thể tự tử chỉ một lần, mà bạn đã định tự tử nhiều lần - và bạn vẫn sống. Những toan tính đó là không thật, chúng tất cả là hư huyền, và ngay cả bạn cũng biết điều đó.

Tôi đã nghe: Mulla Nasruddin muốn tự tử. Là một người rất láu lỉnh anh ta đã thu xếp tất cả, không để lỗ hổng nào. Có lẽ không ai khác đã định tự tử theo cách đó. Anh ta đi lên đỉnh núi mang theo một khẩu súng lục. Ngay dưới núi, sâu bên dưới là một dòng sông, rất nguy hiểm, sâu, và được bao quanh bởi đủ loại đá. Trên núi có một cây - anh ta cũng mang theo cả sợi dây thừng. Để tránh mọi rủi ro, anh ta hình dung ra mọi sự có thể để cho việc tự tử tuyệt đối chắc chắn. Anh ta cũng mang theo mình một bình lớn đầy dầu lửa.

Anh ta treo mình lên cây, nhưng vì định làm nhiều điều hơn, nên anh ta không thể nhấc chân lên khỏi mặt đất - vì thế thì làm sao anh ta còn làm được các việc khác nữa? Cho nên anh ta treo từ trên cây và đứng trên đất. Thế rồi anh ta đổ dầu lửa ra khắp người; anh ta đã mang cả chiếc bật lửa nữa. Anh ta bật lửa, dầu lửa bốc cháy khắp quanh anh ta. Nhưng anh ta không phải là người tránh được rủi ro, cho nên anh ta bắn một viên đạn vào đầu mình. Nhưng viên đạn cắt đứt dây thừng, anh ta ngã nhào xuống sông, và nước sông dập tắt lửa!

Tuyệt vọng, anh ta quay trở về nhà khi tôi gặp anh ta. Tôi hỏi, “Anh vẫn sống sau tất cả những thu xếp đó sao?”

Anh ta nói, “Làm gì được nữa? Tôi biết bơi!” Mọi sự hỏng!

Bạn nói bạn đã định tự tử nhiều lần. Một điều là chắc chắn: bạn không muốn tự tử, bạn muốn chơi với ý tưởng đó. Và bạn cũng cảm thấy rằng có sợ chết và cũng có vui nào đó. Điều này không chỉ là tình huống của bạn. Nó là hiện tượng con người rất thông thường. Sống là sự hành hạ, là gánh nặng; nó là phiền não. Người ta muốn gạt bỏ nó. Gạt bỏ nó ngụ ý gạt bỏ mọi phiền não, thất vọng, vô vọng, vô nghĩa, người vợ này, người chồng này, những đứa con này, công việc này; do đó có hấp dẫn tới chết, vì chết sẽ đặt kết thúc cho tất cả khổ của bạn. Nhưng nó cũng đặt kết thúc cho bạn - điều đó tạo ra sợ.

Bạn thực sự muốn sống, và sống mãi, nhưng bạn muốn sống trên thiên đường. Và bạn đang sống trong địa ngục! Bạn muốn gạt bỏ địa ngục, bạn không muốn gạt bỏ bản thân bạn. Và tôi muốn nhấn mạnh rằng bạn là địa ngục riêng của bạn.

Cho nên tự tử là hấp dẫn từ một phía, trong đó nó sẽ đặt kết thúc cho mọi khổ của bạn, nhưng mặt khác có sợ lớn: nó cũng sẽ kết thúc bạn nữa.

Không có cách nào để khổ có thể được kết thúc và bạn có thể sống mãnh liệt hơn sao? Tôi cũng dạy bạn rằng một cách tự tử nào đó có thể giúp ích cho bạn - việc tự tử của bản ngã, không phải bạn. Để bản ngã chết đi, và thế rồi thấy rằng với nó mọi vấn đề biến mất. Bạn được bỏ lại tràn đầy vui vẻ, phúc lành, và từng khoảnh khắc liên tục mở ra những cánh cửa mới tới những bí ẩn mới. Từng khoảnh khắc trở thành khoảnh khắc của khám phá - và nó là một quá trình không kết thúc.

Bạn đã định tự tử nhiều lần. Lần này tự tử theo phong cách *của tôi* đi! Và đằng nào đi chẳng nữa, bạn đã thất bại nhiều đến mức bạn phải đã trở thành chuyên gia lão luyện về thất bại. Và sâu bên dưới bạn không muốn chết vì bạn sợ chết - điều là tự nhiên. Tại sao người ta phải đặt kết thúc cho cuộc sống của mình khi cuộc sống thậm chí chưa được sống? Bạn thậm chí chưa nếm trải nó, bạn đã không thám hiểm cái đẹp, niềm vui, phúc lành nhiều chiều của sống. Một cách tự nhiên bạn sợ. Nhưng bạn vẫn liên tục định làm điều đó vì bạn không biết cách gạt bỏ mọi khổ.

Tự tử dường như là cách đơn giản nhất. Bạn ở trong chia chẻ: nửa tâm trí bạn nói, “Tự tử quách đi cho rồi và được kết thúc với mọi điều vô nghĩa này - thế là đủ rồi.” Phần kia có phá hoại nỗ lực của bạn, vì phần kia muốn sống; bạn vẫn chưa sống. Tự tử sẽ không giúp gì. Chỉ nhiều sống, nhiều sống dư thừa sẽ giúp ích. Cho nên lần này giết bản ngã đi, và xem phép màu xảy ra. Với bản ngã mất đi, không có khổ, không phiền não, và không cần tự tử. Với bản ngã mất đi mọi

cánh cửa đã bị đóng bởi bản ngã đột nhiên mở ra và bạn là sẵn có cho mặt trời, cho mặt trăng, cho sao. Và điều đó là dễ dàng hơn, vì để giết bản ngã bạn không cần súng lục, dầu lửa, dây thừng để treo bản ngã, lửa để đốt cháy bản ngã, và nếu mọi thứ thất bại, thế thì dòng sông khổng lồ sâu phía dưới sẽ kết thúc bản ngã. Bạn không cần bất kì cái gì trong những thứ này, vì bản ngã chỉ là bịa đặt của xã hội, của tôn giáo, của văn hoá. Thực ra nó không tồn tại. Bạn chỉ phải nhìn sâu vào nó; nó là cái bóng. Bạn phải nhìn vào nó, và nó không có đó. Thiền đơn giản là phương pháp nhìn vào bản ngã này là cái gì. Và bất kì ai đã từng nhìn vào trong đều không tìm thấy nó. Không có ngoại lệ nào, trong suốt lịch sử con người, bất kì ai đã nhìn vào trong đều không bắt gặp bất kì bản ngã nào.

Đây là tự tử của bản ngã. Không có gì phải được làm, chỉ chút ít quay vào trong. Và một khi bạn biết nó không có đó, thế thì mọi khổ bạn đã mang vì bản ngã không tồn tại đó biến mất. Chúng không thể có bất kì chất nuôi dưỡng nào thêm nữa. Mọi điều này đã được bịa ra trong tâm trí bạn bởi ước định, bởi lập trình; đó là điều xã hội đã làm cho bạn. Chúng ta đã sống toàn thể lịch sử theo cách xấu xí...

Bạn nghĩ bạn là người Ki tô giáo? Đó chỉ là ý tưởng được cấy vào trong bạn. Bạn nghĩ có Thượng đế? Một ý tưởng được cấy vào trong bạn. Bạn nghĩ có cõi trời và địa ngục? Nó không là gì ngoài việc lập trình. Tất cả các bạn bị lập trình.

Công việc của tôi với bạn là khử bỏ chương trình cho bạn. Và tôi đang chỉ cho bạn mọi lưu ý - ngày tiếp ngày, liên tục - rằng đây là những điều làm cho bạn gần như đờ đẫn, đàn độn, thậm chí bị hấp dẫn tới tự tử, tới chết. Tôn giáo của tôi là duy nhất theo cách này: mọi tôn giáo của quá khứ đã lập

trình cho mọi người; tôi khử bỏ chương trình cho bạn, và thế rồi tôi bỏ bạn một mình, với bản thân bạn.

Mọi người đã hỏi tôi, “Tôn giáo của thầy là gì? Triết lí của thầy là gì? Thầy không thể cho chúng tôi cái gì đó như lời dạy vấn đáp Ki tô giáo để cho chúng tôi có thể hiểu rằng đây là những nguyên lí của thầy sao?”

Tôi không có gì, vì điều đó sẽ là lập trình bạn lần nữa. Khi người Hindu trở thành người Ki tô giáo, cái gì xảy ra? Người Ki tô giáo khử bỏ chương trình cho người như là người Hindu giáo, và lập trình lại cho người đó là Ki tô giáo. Không có khác biệt. Từ một cổng này người đó ngã vào cổng khác. Có lẽ cái mới của nó có thể giữ người đó hạnh phúc trong vài ngày, nhưng người đó sẽ sớm bắt đầu tìm cổng khác. Bây giờ người đó đắm nhiễm các cổng! Và theo cách này người đó đơn giản đang đào mồ riêng của mình. Đó là cái cổng cuối cùng người đó sẽ ngã vào.

Tôi khử chương trình cho bạn, và tôi không cho bạn bất kì chương trình nào khác. Tôi bỏ bạn lại một mình, trống rỗng, chỉ là con số không. Trong con số không đó, bản ngã biến mất và mọi phúc lành bắt đầu mưa rào lên bạn⁹⁷

Thầy có thể nói gì về điều đang xảy ra cho Vimalkirti, người đã trong con mê cả tuần qua?

Không cái gì đang xảy ra cho Vimalkirti - đích xác không cái gì, vì hư không là niết bàn. Phương Tây không có ý tưởng nào về vẻ đẹp của hư không. Toàn thể thái độ phương

Tây là hướng ngoại, hướng tới mọi vật, hướng tới hành động. ‘Hư không’ có vẻ như trống rỗng - nó không phải vậy. Đây là một trong những phát hiện vĩ đại nhất của phương Đông, rằng hư không là không trống rỗng, ngược lại nó chính là cái đối lập của trống rỗng. Nó là tràn đầy, nó là sự tràn ngập. Bề chữ ‘nothing’ (hư không) ra làm đôi, làm cho nó thành ‘no - thing’ (không-vật), và thế thì đột nhiên nghĩa của nó thay đổi, động thái thay đổi.

Hư không là mục đích của tính chất sannyas. Người ta phải trở thành không gian nơi hư không đang xảy ra; mọi việc xảy ra đã biến mất. Việc làm mất đi, người làm mất đi, ham muốn mất đi, mục đích mất đi. Người ta đơn giản hiện hữu - thậm chí không một gợn sóng trong hồ tâm thức, vô âm.

Thiền nhân gọi nó là “tiếng vỗ tay của một bàn tay.” Bây giờ, một bàn tay vỗ không thể tạo ra âm thanh được; nó là âm thanh vô âm; *omkar*, chỉ im lặng. Nhưng im lặng không phải là trống rỗng, nó là rất đầy. Khoảnh khắc bạn tuyệt đối im lặng, tuyệt đối được hài hoà với hư không, cái toàn thể giáng xuống bạn, cõi bên kia xuyên thấu vào bạn.

Nhưng tâm trí phương Tây đã chế ngự toàn thể giới: chúng ta đã trở thành người tham công tiếc việc. Và toàn thể cách tiếp cận của tôi là để giúp bạn trở thành số không. Số không là kinh nghiệm hoàn hảo nhất trong cuộc sống; nó là kinh nghiệm của cực lạc.

Vimalkirti được ban phúc lành. Anh ấy là một trong vài sannyasin được chọn lựa của tôi, người không bao giờ dao động dù một khoảnh khắc, người có sự tin cậy là toàn bộ suốt thời gian anh ấy ở đây. Anh ấy không bao giờ hỏi một câu hỏi nào, anh ấy không bao giờ viết lá thư nào, anh ấy không bao giờ đem tới bất kì vấn đề gì. Tin cậy của anh ấy đến mức dần

dần anh ấy trở nên hoàn toàn hội nhập với tôi. Anh ấy có một trong những cái tâm hiếm hoi nhất; phẩm chất đó của tâm đã biến mất khỏi thế giới. Anh ấy thực sự là một hoàng tử, thực sự hoàng gia, thực sự quý tộc! Tính quý tộc không liên quan gì tới việc sinh, nó có cái gì đó liên quan tới phẩm chất của tâm. Và tôi đã trải nghiệm anh ấy như một trong những linh hồn hiếm hoi nhất, đẹp đẽ nhất trên trái đất. Không thành vấn đề chút nào về việc hỏi về anh ấy: Điều gì đang xảy ra?

Tất nhiên, người ta có khuynh hướng nghĩ theo cách cũ trong đó người ta đã được nuôi lớn lên, và càng đặc biệt hơn thế đối với người Đức!

Tôi đã nghe: Một người Đức lên cũi trời và gõ cửa. Thánh Peter mở cửa sổ nhỏ và nhìn ra. Ông ấy hỏi, “Ông bao nhiêu tuổi?” Thế rồi ông ấy nhìn vào sổ sách và rất phân vân vì người Đức này nói, “Bảy mươi.”

Ông ấy nói, “Điều này không thể đúng được. Theo hồ sơ về giờ làm việc của anh, anh phải ít nhất một trăm bốn mươi tuổi rồi!”

Người Đức liên tục làm việc. Người Đức đại diện cho điều tối thượng trong tâm trí phương Tây, cũng như người Ấn Độ đại diện cho điều tối thượng trong tâm trí phương Đông. Người Ấn Độ bao giờ cũng ngồi im lặng, không làm gì, đợi xuân tới để cỏ có thể tự nó mọc lên. Và nó thực sự mọc lên!

Bé Joey đang ngồi bên ngoài dưới cây thì nó nghe tiếng mẹ gọi từ trong nhà, “Joey, con đang làm gì đấy?”

“Không làm gì cả ạ, mẹ,” nó trả lời.

“Không, thực sao, Joey, con đang làm gì?”

“Con đã nói là con không làm gì cả mà.”

“Đừng nói dối mẹ! Nói cho mẹ điều con đang làm!”

Tại điểm này Joey buông ra hơi thở dài, nhặt một hòn đá và ném nó đi vài mét. “Con đang ném đá!” nó nói.

“Đấy mới là điều mẹ nghĩ con đang làm! Bây giờ dừng nó lại ngay lập tức!”

“Chao ôi,” Joey tự nhủ mình, “Không ai để cho mình không làm gì nữa!”

Cái gì đó phải được làm... Không ai tin - *bạn* sẽ không tin tôi khi tôi nói Vimalkirti không làm gì, chỉ hiện hữu.

Ngày anh ấy bị xuất huyết tôi có chút lo nghĩ về anh ấy, do đó tôi đã bảo sannyasin bác sĩ của tôi giúp anh ấy vẫn còn trong thân thể ít nhất trong bảy ngày. Anh ta đã làm tuyệt diệu thể và chính xác thể, và thể rồi chỉ đến cuối đột nhiên khi công việc không hoàn tất... Anh ấy ở ngay trên mép - đẩy chút ít và anh ấy sẽ trở thành một phần của cõi bên kia. Thực ra, đó là lí do tại sao tôi muốn có một trong những trung tâm y tế hiện đại nhất có trong tâm xã này. Nếu ai đó ở ngay trên mép và có thể được giúp đỡ về mặt y tế để vẫn còn lại trong thân thể thêm vài ngày nữa, thế thì người đó không cần quay lại cuộc sống lần nữa.

Nhiều câu hỏi đã tới tôi về việc tôi nghĩ gì đối với việc sống qua các phương pháp nhân tạo. Bây giờ, anh ấy đang thở nhân tạo. Anh ấy chắc đã chết cùng ngày - anh ấy gần như đã chết. Không có những phương pháp nhân tạo này, anh ấy chắc đã trong thân thể khác rồi, anh ấy chắc đã đi vào bụng

mẹ khác rồi. Nhưng thế thì tôi sẽ không có sẵn ở đây vào lúc anh ấy tới. Ai biết liệu anh ấy có khả năng tìm được thầy hay không? - và một thầy điên khùng như tôi! Và một khi ai đó đã được kết nối sâu thẳm với tôi, không thầy nào khác sẽ có tác dụng. Họ sẽ có vẻ tẻ nhạt thế, chán ngắt thế, chết thế! Do đó tôi muốn anh ấy lưu lại thêm chút nữa. Đêm qua anh ấy đã xoay xở: anh ấy đã vượt qua biên giới từ làm sang vô làm. ‘Cái gì đó’ vẫn còn trong anh ấy đã rơi rụng đi. Bây giờ anh ấy sẵn sàng, bây giờ chúng ta có thể nói lời tạm biệt anh ấy, bây giờ chúng ta có thể mở hội, bây giờ chúng ta có thể cho anh ấy lời tiễn biệt. Cho anh ấy lời chào *bon voyage* cực lạc! để anh ấy đi với điệu múa của bạn, với bài ca của bạn!

Khi tôi tới gặp anh ấy, đây là điều đã xảy ra giữa tôi và anh ấy. Tôi đợi bên cạnh anh ấy với mắt nhắm - anh ấy hạnh phúc mê mông. Thân thể không còn dùng được chút nào nữa... Các bác sĩ giải phẫu, bác sĩ giải phẫu thần kinh và các bác sĩ khác lo nghĩ; họ hỏi đi hỏi lại, hỏi về điều tôi định cái gì, tại sao tôi muốn anh ấy còn trong thân thể, vì dường như không còn cái gì trong nó - cho dù bằng cách nào đó anh ấy đã xoay xở sống sót được, nào anh ấy không bao giờ có khả năng vận hành đúng. Và tôi không muốn anh ấy trong trạng thái đó - tốt hơn cả là anh ấy ra đi. Họ đã lo nghĩ về tại sao tôi muốn anh ấy tiếp tục thở nhân tạo. Thậm chí thỉnh thoảng tìm anh ấy đã ngừng, một cách nhân tạo, tìm anh ấy phải được kích thích trở lại. Thận anh ấy bắt đầu hồng hờm qua, sợ anh ấy đã bị khoan ra - có chỗ sưng tấy lớn bên trong. Đây là cái gì đó bẩm sinh; nó nhất định phải xảy ra - nó đã là chương trình trong thân thể anh ấy.

Nhưng anh ấy xoay xở cũng tài: trước khi nó có thể xảy ra anh ấy đã dùng cuộc sống này cho việc nở hoa tối thượng. Chỉ chút xíu còn lại; đêm qua thậm chí điều đó đã biến mất.

Cho nên đêm qua khi tôi bảo anh ấy, “Vimalkirti, bây giờ bạn có thể đi vào cõi bên kia với tất cả phúc lành của tôi,” anh ấy gần như kêu lên trong sung sướng, “Tuyệt vời!” tôi bảo anh ấy, “Không lâu đâu!”

Và tôi kể cho anh ấy câu chuyện...

Quạ đến chỗ ếch và nói, “Sắp có tiệc lớn trên trời!”

Ếch ngoác mồm ra nói, “Tuyệt vời!”

Quạ tiếp tục, “Sẽ có nhiều thức ăn đồ uống lắm!”

Ếch càng ngoác mồm ra hơn và kêu lên, “Tuyệt vời!”

"Và sẽ có đàn bà đẹp, và nhóm Rolling Stone chơi!"
Ếch lại càng mở miệng rộng hơn và kêu "Tuyệt vời!"

Thế rồi quạ nói thêm, “Nhưng bất kì ai có mồm to không được vào đâu!”

Ếch bĩu môi và lẩm bẩm, “Cá sấu đáng thương ời! Nó sẽ bị thất vọng rồi!”

Vimalkirti đẹp hoàn hảo. Anh ấy sẽ không cần quay lại lần nữa trong thân thể; anh ấy đang đi tới được thức tỉnh, anh ấy đang đi vào trạng thái phật tính.

Cho nên tất cả các bạn phải hân hoan, nhảy múa, ca hát và mở hội! Các bạn phải học cách mở hội sống và cách mở hội chết. Sống thực sự không vĩ đại như chết có thể vĩ đại, nhưng chết có thể vĩ đại chỉ nếu người ta đạt tới trạng thái thứ tư, *turiya*.

Bình thường, khó mà không đồng nhất với thân thể và não và tâm, nhưng điều đó xảy ra rất dễ dàng cho Vimalkirti. Anh ấy đã trở nên không bị đồng nhất vì thân thể đã chết - nó đã chết năm ngày rồi - não gần như đã mất, tâm gần như đã đi xa. Tai nạn này là tai nạn cho những người ở ngoài, nhưng với bản thân Vimalkirti nó đã chứng tỏ là phúc lành trá hình. Bạn không thể bị đồng nhất với thân thể như vậy: thận không làm việc, việc thở không làm việc, tim không làm việc, não hỏng toàn bộ. Làm sao bạn có thể bị đồng nhất với một thân thể như vậy? Không thể được. Chỉ chút ít tỉnh táo và bạn sẽ trở nên tách rời - và anh ấy có tỉnh táo ngàn nấy, anh ấy đã trưởng thành ngàn nấy. Cho nên anh ấy lập tức trở nên nhận biết rằng “Mình không phải là thân thể, mình không phải là tâm trí, mình cũng không phải là tâm.” Và khi bạn đi ra ngoài ba điều này, điều thứ tư, *turiya*, được đạt tới, và đó là bản tính thực của bạn. Một khi nó được đạt tới, nó không bao giờ mất.

Anh ấy yêu thích chuyện cười của tôi và đây sẽ là bài học cuối cùng cho anh ấy, cho nên hai chuyện cười nữa cho anh ấy:

Một đôi người Italia chạy xô vào bệnh viện khi người vợ sắp sinh con. Trên đường có một tai nạn ô tô khủng khiếp và người chồng kết thúc trong bệnh viện trong cơn mê. Khi cuối cùng anh ta tỉnh lại, anh ta được bảo là anh ta đã mê trong ba tháng và rằng vợ anh ấy khỏe mạnh và anh ta là người bố tự hào của hai đứa trẻ sinh đôi, một trai và một gái.

Ngay khi anh ta có thể ra khỏi bệnh viện để về với gia đình, và sau khi về nhà một chốc, anh ta đã hỏi vợ về tên con mà cô ấy đã đặt. Người vợ đáp, “Thế này-a, giữ-a theo truyền thống-a Italia-a, em đã không đặt tên chúng. Đây là-a vị trí-a

của đàn ông-a để đặt tên-a cho trẻ mới sinh, và vì anh đang mê man nên việc này-a đã chuyển cho-a em của anh.”

Nghe thấy điều này, anh chồng rất bức, nói, “Em tôi là thằng ngốc-a! Nó không biết-a cái gì cả! Vậy-a nó đã đặt tên-a cho chúng là gì- a?”

Người vợ nói, “Cậu ấy đã đặt tên cho con gái-a là Denise.”

“Này,” anh chồng nói, “Điều đó-a không-a tệ! Còn-a đứa kia-a?”

“Con trai cậu ấy đặt tên con là Da.”

Abe Einstein sở hữu một công ti chế tạo đinh ở Ohio. Anh ta làm ăn phát đạt đến mức anh ta có thể đảm đương chi cho kì nghỉ đông ở Miami. Vấn đề duy nhất là ở chỗ anh ta không tin rằng con mình, Max, có khả năng vận hành công việc kinh doanh trong lúc vắng mặt anh ta. Bạn của Abe, Moishe, thuyết phục anh ta cứ đi nghỉ đông, chỉ ra rằng Max chẳng nào cũng sắp kế thừa việc kinh doanh vào ngày nào đó, cho nên anh ta nên cho bản thân con anh ta cơ hội để chứng minh bản thân cậu đó bây giờ.

Abe có một thời gian thú vị ở Miami cho tới khi anh ta nhận được một bản của tờ tạp chí, *Nails Quarterly*. Trong tạp chí này có một quảng cáo in màu kín trang cho công ti đinh của Einstein với bức tranh về Jesus bị đóng đinh trên cây chữ thập. Lời chú viết: “Họ đã dùng đinh của Einstein!”

Abe lập tức gọi điện thoại cho Max, “Đừng bao giờ nói điều như thế nữa!”

Max bảo đảm với bố rằng anh ta đã hiểu. Abe cảm thấy được đảm bảo cho tới khi anh ta nhận được số báo tiếp của *Nails Quarterly*, có chứa một ảnh quảng cáo với Jesus nằm trên đất dưới cây thánh giá với lời chú: “Họ đã không dùng đỉnh của Einstein!”

Có ba chữ L trong *philosia* - yêu lí của tôi: life - sống, love - yêu, laughter - cười. Sống chỉ là hạt mầm, yêu là hoa, cười là hương thơm. Chỉ được sinh ra là không đủ, người ta phải học nghệ thuật sống; đó là chữ A về thiền. Thế rồi người ta phải học nghệ thuật yêu; đó là chữ B về thiền. Và thế rồi người ta phải học nghệ thuật cười; đó là chữ C của thiền. Và thiền chỉ có ba chữ A, B, C.

Cho nên hôm nay bạn sẽ phải nói lời chào tạm biệt hay với Vimalkirti. Trao nó đó với tiếng cười lớn. Tất nhiên, tôi biết bạn sẽ nhớ anh ấy - ngay cả tôi cũng sẽ nhớ anh ấy. Anh ấy đã trở thành một phần thể của tâm xã, được tham gia sâu sắc thể với mọi người. Tôi sẽ nhớ anh ấy nhiều hơn bạn vì anh ấy gác trước cửa phòng tôi, và bao giờ cũng là vui khi ra khỏi phòng và thấy Vimalkirti đang đứng đó bao giờ cũng mỉm cười. Bây giờ điều đó sẽ không thể diễn lại nữa. Nhưng anh ấy sẽ ở quanh đây trong nụ cười của bạn, trong tiếng cười của bạn. Anh ấy sẽ ở đây trong hoa, trong mặt trời, trong gió, trong mưa, vì không cái gì đã bao giờ bị mất - không người nào thực sự chết, người ta trở thành một phần của vĩnh hằng.

Cho nên cho dù bạn sẽ cảm thấy nước mắt, để những giọt nước mắt đó là nước mắt của vui vẻ - vui vẻ về điều anh ấy đã đạt tới. Đừng nghĩ về bản thân bạn, rằng bạn sẽ thiếu anh ấy, nghĩ về anh ấy, rằng anh ấy được hoàn thành. Và đây là cách bạn sẽ học, vì sớm hay muộn nhiều sanniyasin nữa sẽ

đi trên cuộc hành trình tới bờ xa hơn và bạn sẽ phải học để cho họ lời tiễn biệt hay. Sớm hay muộn tôi sẽ phải ra đi, và đây là cách bạn cũng sẽ học để cho tôi lời tiễn biệt - với tiếng cười, điệu vũ và bài ca.

Toàn thể cách tiếp cận của tôi là của mở hội. Tôn giáo với tôi không là gì ngoài toàn thể phổ của mở hội, toàn thể cầu vồng, mọi màu sắc của mở hội. Làm nó thành cơ hội lớn cho bản thân bạn đi, vì trong mở hội, việc ra đi của nhiều người trong số các bạn có thể đạt tới những chiều cao lớn hơn, tới những chiều hướng mới của sự hiện hữu; điều đó sẽ là có thể. Đây là những khoảnh khắc không nên bị bỏ lỡ; đây là những khoảnh khắc nên được dùng tới năng lực đầy đủ nhất của chúng.

Tôi hạnh phúc với anh ấy... và nhiều người trong các bạn đang sẵn sàng theo cùng cách. Tôi thực sự hạnh phúc với mọi người của tôi! Tôi không nghĩ đã bao giờ có thầy nào có nhiều đệ tử đẹp thế. Jesus đã rất nghèo theo nghĩa đó - không một đệ tử nào trở nên chứng ngộ. Phật đã là người giàu có nhất trong quá khứ, nhưng tôi quyết tâm đánh bại Phật Gautam!⁹⁸

16. Bí truyền

Wilhelm Reich nói trong cuốn sách của ông ấy, Lắng nghe, hồi con người nhỏ bé, rằng ông ấy thấy rằng con người vươn ra bằng sinh năng của mình khi người đó cảm thấy khoẻ mạnh và yêu; rằng con người kéo lại năng lượng đó khi người ta sợ hãi. Reich nói rằng ông ấy thấy là sinh năng của con người - điều ông ấy đặt thuật ngữ là 'orgone' - được 'tìm thấy trong bầu khí quyển', bên ngoài thân thể. Ông ấy nói ông ấy thành công trong việc thấy nó và đã phát minh ra công cụ để khuếch đại nó.

Điều ông ấy quan sát có là vậy không?

Wilhelm Reich là một trong những người thông minh duy nhất được sinh ra trong thế kỉ này. Điều ông ấy đã tìm thấy, đã từng được biết tới ở phương Đông như hào quang. Bạn phải đã thấy quanh tượng của Phật hay Mahavira hay Krishna - một hào quang tròn quanh đầu. Hào quang tròn quanh đầu đó là thực tại. Điều Wilhelm Reich nói là đích xác thực, nhưng những người mà ông ấy nói với đã không là

người đúng để hiểu được nó. Họ nghĩ ông ấy điên vì ông ấy đã mô tả sự sống như năng lượng bao quanh thân thể. Điều đó đích xác đúng.

Sống là năng lượng bao quanh thân thể bạn. Không chỉ thân thể bạn, mà hoa, cây - mọi thứ có hào quang riêng của nó. Và hào quang đó, năng lượng đó bao quanh bạn co lại và dẫn ra trong những tình huống khác nhau. Bất kì tình huống nào mà năng lượng của bạn co lại, nên được coi là xấu, ốm. Và mọi tình huống mà năng lượng của bạn mở rộng ra nên được kính trọng và yêu mến. Trong yêu năng lượng của bạn vươn ra, bạn trở thành sống động hơn. Và khi bạn trong sợ, năng lượng của bạn co lại, bạn trở nên kém sinh động.

Bây giờ Wilhelm Reich đáng thương bị người Mỹ coi là điên vì ông ấy không chỉ khuếch đại năng lượng đó - ông ấy đã tìm ra vài bài tập trong đó năng lượng này khuếch đại lên - ông ấy thậm chí còn bắt được năng lượng đó vào trong hộp, các hộp lớn trong đó người có thể vào được. Và nếu người này ốm, người đó sẽ đi ra là toàn thể và khỏe mạnh. Một cách tự nhiên người như thế sẽ bị coi là điên. Ông ấy đã bán các cái hộp đó, hộp rỗng - nhưng chúng không trống rỗng. Ông ấy đã tìm ra cách thu thập năng lượng có sẵn trong bầu không khí. Quanh cây bạn có thể thấy năng lượng đó đang trút xuống, nhưng với mắt trần của bạn, bạn không thể thấy nó được.

Sau khi ông ấy bị công bố là điên và bị bỏ tù, một người khác ở Liên Xô đã xoay xở chụp ảnh nó. Và bây giờ nó đã trở thành tâm lí học được thừa nhận tại Liên Xô, rằng sự sống có hào quang. Và người này, Kirlian, đã phát triển một tấm kính ảnh nhạy nào đó để chụp ảnh nó. Ông ấy sẽ chụp bàn tay, và bàn tay hiện ra với hào quang quanh nó. Theo một cách rất lạ

các ảnh của ông ấy thậm chí còn chỉ ra liệu một người sẽ ốm trong sáu tháng không: “Ngay bây giờ người đó không biểu lộ bất kì hình mẫu ốm nào, nhưng hào quang của người đó đang co lại tại điểm nào đó...” Và nếu tại điểm nào đó hào quang đang co lại - có thể người đó sẽ trở thành điếc hay mù nếu hào quang quanh mắt co lại. Và tất cả ảnh chụp của ông ấy đã được chứng minh là đúng. Khi ông ấy nói, “Người này có nguy cơ mất thị lực,” không có dấu hiệu nào thấy được, không có lí do nào để tin điều đó, nhưng trong vòng sáu tháng người đó trở nên mù. Bây giờ trong tâm lí học xô viết, chụp ảnh của Kirlian được chính phủ thừa nhận. Nó đang lan toả sang nhiều nước khác. Một người có thể được chữa trị trước khi người đó trở nên ốm. Việc chụp ảnh của Kirlian mang tính rất dự báo. Nó chỉ ra, ít nhất sáu tháng trước đó, điều gì sẽ xảy ra.

Ở phương Đông người ta đã biết tới từ nhiều thế kỉ nay rằng trước cái chết của bạn, sáu tháng trước đó, bạn mất khả năng nhìn thấy chòm mũi của bạn. Vì mắt bạn bắt đầu quay ngược lên, chúng không thể thấy được chòm mũi của bạn. Khoảnh khắc bạn nhận ra bạn không thể thấy được chòm mũi ngụ ý trong vòng sáu tháng năng lượng của bạn sẽ co lại, đi ngược về cội nguồn của nó. Và hào quang, không có bất kì công nghệ chụp ảnh nào, đã được yoga thừa nhận từ năm nghìn năm nay. Nhưng bây giờ, nó có thể được chấp nhận trên nền tảng khoa học.

Wilhelm Reich là một thiên tài duy nhất. Ông ấy có thể xoay sở để thấy và cảm điều thông thường không thể thấy được. Nhưng nếu bạn rất có tính thiền, bạn sẽ bắt đầu thấy hào quang của mọi người, thậm chí hào quang của riêng bạn. Bạn sẽ thấy tay riêng của bạn với các tia sáng quanh nó, toả ra. Và khi bạn khoẻ mạnh bạn sẽ cảm thấy hào quang của bạn

mở rộng. Khi bạn ôm bạn sẽ cảm thấy hào quang của bạn co lại - cái gì đó đang co lại bên trong bạn.

Khi bạn ở bên cạnh người ôm, bạn sẽ có cảm giác kì lạ rằng người đó bằng cách nào đó làm cho bạn cảm thấy ôm, vì người ôm khai thác hào quang của người khác mà không có việc biết của người này. Người đó cần nhiều sự sống, cho nên bất kì ai có sự sống và tới quanh người đó, người đó sẽ lấy sự sống của người này. Và bạn biết bằng kinh nghiệm, mà không hiểu, rằng có người bạn muốn né tránh, vì gặp họ bạn cảm thấy ôm, gặp họ bạn cảm thấy rằng cái gì đó đã bị lấy đi khỏi bạn. Và có những người bạn muốn gặp, vì gặp họ bạn cảm thấy sự mở rộng, bạn cảm thấy sống động hơn.

Wilhelm Reich là đúng, nhưng không may số đông không bao giờ chấp nhận thiên tài riêng của họ: ngược lại, họ kết án những người này, vì nếu Wilhelm Reich đúng, thế thì mọi người khác gần như là mù. Và trong giận ông ấy đã viết cuốn sách, *Lắng nghe, hỡi con người nhỏ bé*. Nhưng cuốn sách đó hay, và giận của ông ấy có thể được tha thứ vì ông ấy đã bị ‘con người nhỏ bé’, số đông, ngược đãi. Ông ấy là người đầu tiên bị coi là điên, thế rồi bị buộc vào nhà thương điên, và ông ấy chết trong nhà thương điên. Ở phương Đông ông ấy chắc đã trở thành một Phật Gautam. Ông ấy có tài năng, có sáng suốt. Nhưng một xã hội sai, một xã hội của những con người rất nhỏ nhen, của những con người rất nhỏ mọn, những tâm trí chật hẹp, những người không thể quan niệm được cái bao la, người không thể quan niệm được điều huyền bí...

Toàn thể bầu không khí đầy sự sống. Và nếu bạn hiểu cội nguồn riêng của mình về sự sống, bạn sẽ đột nhiên nhận biết rằng chim sống, cây sống, cỏ sống - mọi nơi đều có sự

sống! Và bạn có thể nhảy múa với sự sống này, bạn có thể bắt đầu có đối thoại với bầu không khí. Tất nhiên, mọi người sẽ nghĩ bạn điên, vì mọi người vẫn như cũ. Cùng những người đã đóng đinh Jesus, cùng những người đã buộc Wilhelm Reich vào nhà thương điên, cùng những người đã đầu độc Socrates... nhưng những con người nhỏ bé đó là đa số.

Giận của Wilhelm Reich là đúng, nhưng dầu vậy tôi sẽ nói rằng thay vì giận, con người nhỏ bé cần từ bi. Ông ấy đã giận vì họ đã ngược đãi ông, họ đã phá huỷ toàn bộ cuộc sống của ông ấy. Thay vì hiểu ông ấy - ông ấy sẽ mở cánh cửa mới cho việc trải nghiệm, cho việc yêu, cho việc sống - họ phá huỷ con người này hoàn toàn. Hiển nhiên, ông ấy trở nên giận.

Ở phương Đông, cùng con người nhỏ bé đó có đó, nhưng các thiên tài phương Đông không bao giờ giận họ. Thay vì giận, nó đã biểu lộ lòng từ bi, nó đã cảm thấy từ bi về sự mù quáng của họ, và nó đã cố theo mọi cách để đem ánh sáng lại cho họ, đem chút ít hiểu biết cho tâm họ.⁹⁹

Hôm nọ, thầy đã nói về con mắt thứ ba như cánh cửa để kết nối bản thân người ta và sự tồn tại. Bất kì khi nào tôi cảm thấy mở, tuôn chảy, kết nối với thầy, người khác, tự nhiên hay bản thân tôi, tôi gần như cảm thấy nó trong tâm tôi như sự im lặng và không gian mở rộng, và đôi khi như ánh sáng toả ra. Đây có phải là cùng loại kinh nghiệm thầy đã nói tới không, hay có khác biệt giữa kết nối qua con mắt thứ ba hay qua tâm; hay có các giai đoạn khác?

Điều bạn đang trải nghiệm là có giá trị trong bản thân nó, nhưng nó không phải là kinh nghiệm về con mắt thứ ba. Con mắt thứ ba là cao hơn chút ít so với kinh nghiệm của bạn. Cách các nhà huyền bí phương Đông đã phân loại sự tiến hoá của tâm thức là trong bảy trung tâm. Kinh nghiệm của bạn thuộc về trung tâm thứ tư, tâm. Nó là một trong những trung tâm quan trọng nhất, vì nó đích xác ở giữa. Ba trung tâm ở dưới nó và ba trung tâm ở trên nó. Đó là lí do tại sao yêu là kinh nghiệm cân bằng thế.

Mô tả của bạn là, “Bất kì khi nào tôi cảm thấy cởi mở, tuôn chảy, kết nối với thầy, người khác, tự nhiên hay bản thân tôi, tôi gần như cảm thấy nó trong tâm tôi như sự im lặng và không gian mở rộng, và đôi khi như ánh sáng toả ra. Đây có phải là cùng loại kinh nghiệm thầy đã nói tới không?”

Tôi đã nói về con mắt thứ ba, ở trên tâm. Có ba trung tâm ở phía trên tâm. Một ở huyệt bạn, là trung tâm của tính sáng tạo; một ở giữa hai lông mày của bạn, đích xác ở giữa, được gọi là con mắt thứ ba. Giống như bạn có hai con mắt để biết thế giới bên ngoài... con mắt thứ ba là biểu dụ duy nhất, kinh nghiệm là biết bản thân người ta, thấy bản thân người ta.

Trung tâm cuối cùng là *sahasrar*, trung tâm thứ bảy; cái đó ở đỉnh đầu bạn. Khi ý thức tiếp tục đi lên trên, đầu tiên bạn biết tới bản thân bạn, và bước thứ hai bạn biết toàn thể vũ trụ; bạn biết cái toàn thể và bản thân bạn như một phần của nó.

Theo ngôn ngữ cổ, trung tâm thứ bảy là ‘biết Thượng đế’, trung tâm thứ sáu là ‘biết bản thân mình’, trung tâm thứ năm là ‘là sáng tạo’, và trung tâm thứ tư là ‘là yêu thương,

chia sẻ và biết người khác’. Với trung tâm thứ tư, cuộc hành trình của bạn trở nên chắc chắn; nó có thể được đảm bảo rằng bạn sẽ đạt tới trung tâm thứ bảy. Trước trung tâm thứ tư, có khả năng bạn có thể đi lạc lối.

Trung tâm thứ nhất là trung tâm dục, cái dành cho sinh sản - để cho sự sống tiếp tục. Ngay trên nó... năng lượng dục có thể được chuyển lên, và đó là kinh nghiệm lớn; lần đầu tiên bạn thấy bản thân bạn tự đủ. Dục bao giờ cũng cần tới người khác. Trung tâm thứ hai là trung tâm của mãn nguyện, tự đủ: bạn là đủ lên bản thân bạn. Tại trung tâm thứ ba bạn bắt đầu thám hiểm - bạn là ai? Sinh linh tự đủ này là ai? Những trung tâm này tất cả đều có ý nghĩa. Khoảnh khắc bạn tìm thấy bạn là ai, trung tâm thứ tư mở ra và bạn thấy bạn là yêu.

Trước trung tâm thứ tư cuộc hành trình đã bắt đầu, nhưng có khả năng bạn có thể không có khả năng hoàn thành được nó. Bạn có thể đi lạc lối. Chẳng hạn, thấy bản thân bạn là tự đủ, mãn nguyện, bạn có thể ở lại đó; không cần làm gì thêm nữa. Bạn có thể thậm chí không hỏi câu hỏi, “Tôi là ai?” Sự đầy đủ nhiều tới mức mọi câu hỏi biến mất.

Thầy được cần trong những khoảnh khắc này, để cho bạn không lảng động đầu đó ở giữa mà không đạt tới mục đích. Và có những chỗ đẹp để để lảng động - cảm thấy được mãn nguyện, cần gì đi tiếp? Nhưng thầy liên tục rầy la bạn và muốn bạn biết bạn là ai; bạn có thể được mãn nguyện, nhưng ít nhất phải biết bạn là ai. Khoảnh khắc bạn biết bạn là ai, một cánh cửa mới mở ra, vì bạn trở nên nhận biết về sống, về yêu, về vui. Bạn có thể ở lại đó; nó nhiều thế, không có nhu cầu đi thêm nữa. Nhưng thầy dẫn dắt bạn, “Đi tới trung tâm thứ tư

đi! Chừng nào ông chưa thấy năng lượng thuần khiết nhất của yêu, ông sẽ không biết đến cái huy hoàng của sự tồn tại.”

Sau trung tâm thứ tư, bạn không thể đi lạc lối được. Một khi bạn đã biết tới cái huy hoàng của sự tồn tại, tính sáng tạo nảy sinh theo cách riêng của nó. Bạn đã biết tới cái đẹp; bạn cũng sẽ muốn sáng tạo ra nó nữa. Bạn muốn là đáng sáng tạo. Khao khát mênh mông về sáng tạo nảy sinh. Bất kì khi nào bạn cảm thấy yêu, bạn bao giờ cũng cảm thấy tính sáng tạo như cái bóng tới cùng nó. Con người của tính sáng tạo không thể đơn giản liên tục nhìn ra ngoài. Có nhiều cái đẹp ở bên ngoài... nhưng người đó trở nên nhận biết rằng cũng như có bầu trời vô hạn bên ngoài, để cân bằng nó phải có cùng cái vô hạn bên trong. Nếu thầy là sẵn có, đó là tốt; nếu thầy không sẵn có, những kinh nghiệm này sẽ dẫn bạn tiến lên trước.

Một khi con mắt thứ ba của bạn mở ra, và bạn thấy bản thân bạn, thấy toàn bộ sự mở rộng của tâm thức bạn, bạn đã tới rất gần ngôi đền của Thượng đế; bạn đang đứng ngay trên bậc công. Bạn có thể thấy cánh cửa và bạn không thể cưỡng lại cám dỗ đi vào bên trong ngôi đền và xem cái gì có đó. Ở đó bạn thấy tâm thức vũ trụ, ở đó bạn thấy chúng ngộ, ở đó bạn thấy giải thoát tối thượng. Ở đó bạn thấy cái vĩnh hằng của bạn.

Cho nên đây là bấy trung tâm - chỉ là sự phân chia được tạo ra tùy tiện, để cho người tìm kiếm có thể đi từ trung tâm này sang trung tâm khác theo một cách có hệ thống; bằng không, sẽ có mọi khả năng, nếu bạn tự mình làm việc, sẽ bị sa lầy. Đặc biệt trước trung tâm thứ tư có nguy hiểm, và ngay cả sau trung tâm thứ tư.

Có nhiều nhà thơ đã sống ở trung tâm thứ năm của tính sáng tạo và không bao giờ đi lên trước - nhiều họa sĩ, nhiều vũ công, nhiều ca sĩ người đã tạo ra nghệ thuật lớn, nhưng không bao giờ chuyển tới con mắt thứ ba. Và đã có nhiều nhà huyền bí người vẫn còn với con mắt thứ ba, biết cái đẹp bên trong riêng của họ; nó đáp ứng đến mức họ nghĩ họ đã đạt tới. Ai đó được cần để bảo cho bạn rằng vẫn còn cái gì đó nữa ở phía trước; bằng không, trong dốt nát của bạn, điều bạn sẽ làm gần như không thể dự đoán được.

Mike đã quyết định gia nhập lực lượng cảnh sát và trải qua kì thi nhập môn. Viên hạ sĩ cảnh sát kiểm tra, nhận ra rằng người tuyển mộ sắp tới là người Ai len, đã quyết định hỏi anh ta một câu hỏi đơn giản. “Ai đã giết Jesus Christ?” anh ta hỏi.

Mike có vẻ lo nghĩ và không nói gì, thế là viên hạ sĩ bảo anh ta đừng lo nghĩ và rằng anh ta có thể có một khoảng thời gian để suy nghĩ về điều đó. Mike đang trên đường về nhà, gặp Paddy.

“Này,” Paddy nói, “cận đã là cảnh sát chưa?”

“Không chỉ điều đó đâu,” Mike nói, “nhưng tớ đang trong cuộc điều tra đầu tiên của tớ.”

Con người là tới mức người đó cần ai đó, người đã biết con đường và biết các cạm bẫy, biết về những chỗ đẹp nơi người ta có thể bị mắc kẹt, và có đủ từ bi để liên tục thúc đẩy bạn - cho tới khi bạn đã đạt tới giai đoạn cuối cùng của tiềm năng của bạn.¹⁰⁰

Vài năm trước đây tôi đã rất có tính diển đạt về xúc động nhưng cảm thấy không định tâm. Và vào lúc đó thầy đã bảo tôi giữ năng lượng của tôi ở bên trong và đem nó ra đan điền. Xin thầy nói đôi điều thêm nữa về đan điền và hướng dẫn tôi thêm?

Đan điền (hara) là trung tâm từ đó sự sống rời khỏi thân thể. Nó là trung tâm của chết. Từ ‘hara’ là từ Nhật Bản; đó là lí do tại sao ở Nhật bản, tự tử được gọi là *hara-kiri*. Trung tâm này ở ngay quãng sáu phân dưới rốn. Nó là rất quan trọng, và gần như mọi người trên thế giới đã cảm thấy nó. Nhưng chỉ ở Nhật Bản họ đã đi sâu hơn vào những hàm ý của nó.

Ngay cả những người ở Ấn Độ, người đã làm việc cực kì cần mẫn về các trung tâm, đã không xét tới đan điền. Lí do cho việc họ bỏ lỡ nó là vì họ chưa bao giờ coi chết là có bất kì ý nghĩa gì. Linh hồn bạn không bao giờ chết, cho nên tại sao bạn tâm về một trung tâm mà vận hành chỉ là cánh cửa cho năng lượng đi ra, và để đi vào thân thể người khác? Họ đã làm việc từ dục, là trung tâm sự sống. Họ đã làm việc trên bảy trung tâm, nhưng đan điền thậm chí không được nhắc tới trong bất kì kinh sách Ấn Độ nào.

Những người làm việc cần mẫn nhất trên các trung tâm này trong hàng nghìn năm đã không nhắc tới đan điền, và điều này không thể chỉ là trùng hợp ngẫu nhiên. Lí do là ở chỗ họ chưa bao giờ coi trọng chết. Bảy trung tâm này là các trung tâm sống, và từng trung tâm là về sự sống cao hơn.

Trung tâm thứ bảy là trung tâm cao nhất của sự sống, khi bạn gần là thượng đế.

Đan điền rất gần với trung tâm dục. Nếu bạn không vươn lên các trung tâm cao hơn, hướng tới trung tâm thứ bảy ở trong đầu bạn, và nếu bạn vẫn còn cả đời ở trung tâm dục, thế thì ngay bên cạnh trung tâm dục là đan điền, và thế thì, khi sự sống chấm dứt, đan điền sẽ là trung tâm từ đó sự sống của bạn sẽ đi ra khỏi thân thể.

Tại sao tôi nói cho bạn điều này? Bạn có rất nhiều năng lượng, nhưng không nhận biết về bất kì trung tâm nào cao hơn; toàn thể năng lượng của bạn ở tại trung tâm dục, và bạn bị tràn ngập. Năng lượng tràn ngập tại trung tâm dục là nguy hiểm, vì nó có thể bắt đầu xả ra từ đan điền. Và nếu nó bắt đầu xả ra từ đan điền, thế thì đưa nó đi lên trở nên khó khăn hơn. Cho nên tôi đã bảo bạn giữ năng lượng của bạn ở trong, và đừng có tính diễn đạt thế: Giữ nó ở trong! Tôi đơn giản muốn trung tâm đan điền, cái đã mở và cái có thể là rất nguy hiểm, được đóng hoàn toàn.

Bạn đã tuân theo điều đó, và bạn đã trở thành người khác toàn bộ. Bây giờ khi tôi gặp bạn, tôi không thể tin được tính diễn đạt tôi đã thấy lần đầu. Bây giờ bạn định tâm hơn, và năng lượng của bạn đang chuyển theo hướng đứng lên các trung tâm cao hơn. Nó gần đến tại trung tâm thứ tư, trung tâm của yêu và là trung tâm rất cân bằng. Có ba trung tâm dưới nó, và ba trung tâm trên nó.

Một khi một người ở tại trung tâm của yêu, rất hiếm có khả năng cho người đó rơi xuống, vì người đó đã ném trái cái gì đó của những đỉnh cao. Bây giờ thung lũng sẽ rất tối, xấu; người đó đã thấy các đỉnh đầy ánh mặt trời, không rất cao,

nhưng đầu sao vẫn cao; bây giờ toàn thể ham muốn của người đó sẽ là...

Và đó là rắc rối với mọi người yêu: họ muốn nhiều yêu hơn, vì họ không hiểu rằng ham muốn thực không phải về nhiều yêu hơn, mà về cái gì đó nhiều hơn yêu. Ngôn ngữ của họ kết thúc với yêu; họ không biết bất kì con đường nào cao hơn yêu, và yêu không thoả mãn. Ngược lại, bạn càng yêu, bạn càng trở nên khát khao hơn.

Ở trung tâm thứ tư, của yêu, người ta cảm thấy thoả mãn vô cùng chỉ khi năng lượng bắt đầu chuyển sang trung tâm thứ năm. Trung tâm thứ năm ở trong họng của bạn, và trung tâm thứ sáu là con mắt thứ ba của bạn. Trung tâm thứ bảy, *sahasrar*, ở trên đỉnh đầu bạn. Tất cả các trung tâm này có cách diễn đạt khác nhau và kinh nghiệm khác nhau.

Khi yêu chuyển tới trung tâm thứ năm thế thì bất kì tài năng nào bạn có, bất kì chiều hướng sáng tạo nào đều là có thể cho bạn. Đây là trung tâm của tính sáng tạo. Nó không chỉ cho bài ca, nó không chỉ cho âm nhạc; nó dành cho mọi tính sáng tạo.

Huyền học Hindu có một câu chuyện hay. Nó là huyền thoại, nhưng câu chuyện này hay, và đặc biệt để giải thích cho bạn về trung tâm thứ năm. Huyền học Ấn Độ nói rằng có cuộc vật lộn thường xuyên giữa các lực ác và lực thiện. Cả hai phe này đã phát hiện ra rằng nếu họ tiến hành tìm kiếm nào đó ở đại dương, họ có thể tìm ra nước cam lồ, và bất kì ai uống nó, sẽ thành bất tử. Thế là tất cả họ cố đi tìm nó. Nhưng vì cuộc sống cân bằng ở mọi nơi, cũng có... Trước khi họ tìm thấy nước cam lồ họ đã tìm ra thuốc độc, cái che giấu nước cam lồ ngay dưới nó. Không ai sẵn sàng thử nó; thậm chí chỉ nhìn vào nó đã tạo ra buồn nôn. Một trong họ nghĩ rằng kẻ

hippy đầu tiên của thế giới có lẽ có thể sẵn lòng - người đó là thần Shiva. Cho nên họ yêu cầu Shiva, “Ông kiểm thử nó đi.” Ông ấy nói, “Được.” Ông ấy không chỉ kiểm thử nó, ông ấy đã uống hết, và nó là chất độc thuần khiết. Ông ấy giữ nó trong cô, tại trung tâm thứ năm. Trung tâm thứ năm là trung tâm sáng tạo. Nó trở thành bị đầu độc hoàn toàn, và Shiva trở thành thần phá huỷ. Cho nên người Hindu có ba thần: Brahma người sáng tạo ra thế giới, Vishnu người nâng đỡ thế giới, và Shiva người phá huỷ thế giới. Tính phá huỷ của ông ấy bắt nguồn từ trung tâm sáng tạo của ông ấy bị đầu độc. Và chất độc lớn đến mức nó không thể là việc phá huỷ nhỏ; ông ấy chỉ có thể phá huỷ toàn thể sự tồn tại...

Shiva trở thành kẻ phá huỷ thế giới vì trung tâm thứ năm của ông ấy đã tích lũy toàn thể chất độc của sự tồn tại trong nó. Nó là trung tâm sáng tạo của chúng ta, đó là lí do tại sao những người yêu có khuynh hướng sáng tạo. Khi bạn rơi vào yêu, bạn đột nhiên cảm thấy thích sáng tạo cái gì đó - nó là rất gần. Nếu bạn được hướng dẫn đúng, yêu của bạn có thể trở thành hành động sáng tạo lớn của bạn. Nó có thể làm cho bạn thành nhà thơ, nó có thể làm cho bạn thành hoạ sĩ, nó có thể làm cho bạn thành vũ công, nó có thể làm cho bạn đạt tới ngôi sao ở bất kì chiều nào.

Trung tâm thứ sáu mà chúng ta gọi là con mắt thứ ba là ở giữa hai con mắt. Điều này cho bạn sự sáng tỏ, cái nhìn về các kiếp sống quá khứ của bạn, và về mọi khả năng tương lai. Một khi năng lượng của bạn đạt tới con mắt thứ ba của bạn, thế thì bạn ở gần với chứng ngộ đến mức cái gì đó của chứng ngộ bắt đầu biểu lộ. Nó toả ra từ người có con mắt thứ ba, và người đó bắt đầu cảm thấy sức kéo hướng tới trung tâm thứ bảy.

Vì bấy trung tâm này, Ấn Độ không bao giờ bận tâm tới đan điền. Đan điền không ở trong tuyến này; nó chỉ ở bên cạnh trung tâm dục. Trung tâm dục là trung tâm sống, và đan điền là trung tâm chết. Quá nhiều kích động, quá nhiều tính không định tâm, quá nhiều việc ném năng lượng của bạn đi khắp nơi là nguy hiểm, vì nó đem năng lượng của bạn hướng tới đan điền. Và một khi con đường này được tạo ra, sẽ trở nên khó khăn hơn cho nó đi lên. Đan điền là song song với trung tâm dục, cho nên năng lượng có thể di chuyển rất dễ dàng.

Đó là một khám phá lớn của người Nhật Bản: họ đã thấy rằng không cần phải chặt đầu bạn, hay bắn vào não bạn để giết bản thân bạn - chúng tất cả gây đau đớn không cần thiết; chỉ một con dao nhỏ thúc vào đích xác tại trung tâm đan điền, và không đau đớn gì sự sống biến mất. Chỉ làm cho trung tâm này mở ra và sự sống biến mất, dường như hoa mở ra và hương thơm biến mất.

Đan điền nên được giữ đóng kín. Đó là lí do tại sao tôi đã bảo bạn được định tâm hơn, giữ việc cảm của bạn ở bên trong, và mang nó tới đan điền của bạn... Nếu bạn có thể giữ đan điền của bạn kiểm soát có ý thức năng lượng của bạn, điều đó không cho phép chúng đi ra. Bạn bắt đầu cảm thấy sự nghiêm trang vô cùng, sự ổn định, sự định tâm, là điều cần thiết cơ bản cho năng lượng chuyển lên...

Một người Ba Lan đi bộ trên phố, và đi qua một cửa hàng ngũ kim đang quảng cáo bán cưa xích có khả năng chặt bảy trăm cây trong vài giờ. Người Ba Lan nghĩ rằng đó là món hời và quyết định mua một chiếc.

Ngày hôm sau anh ta quay lại với chiếc cửa, và phàn nàn với người bán hàng, “Sự thể không đúng chặt được bảy trăm cây mà quảng cáo đã nói nó phải làm được.”

“Được,” người bán hàng nói, “để chúng tôi thử nó lại.” Tìm một khúc gỗ mới, người bán hàng kéo dây khởi động, và chiếc cửa tạo ra âm thanh ầm ầm lớn.

“Tiếng ồn đó là gì vậy?” người Ba Lan hỏi.

Thế là anh ta phải chặt bằng tay và nó là chiếc cửa điện!

Trung tâm đan điền của bạn có nhiều năng lượng đến mức nếu nó được hướng đúng, chúng ngộ không phải là chỗ xa xôi.

Cho nên hai điều này là gợi ý của tôi: giữ bản thân bạn được định tâm nhiều nhất có thể được. Không bị xao động bởi những việc nhỏ - ai đó giận, ai đó xúc phạm bạn, và bạn nghĩ về điều đó đến hàng giờ. Cả đêm bạn bị rối loạn vì ai đó đã nói cái gì đó. Nếu đan điền có thể giữ nhiều năng lượng hơn, thế thì một cách tự nhiên nhiều năng lượng hơn đó bắt đầu dâng lên. Chỉ có một năng lực nào đó trong đan điền, và mọi năng lượng đi lên trên đều chuyển qua đan điền; nhưng đan điền phải được đóng kín.

Cho nên một điều là ở chỗ đan điền phải đóng kín. Điều thứ hai là ở chỗ bạn bao giờ cũng phải làm việc vì các trung tâm cao hơn. Chẳng hạn, nếu bạn cảm thấy giận quá thường xuyên, bạn phải thiền nhiều hơn về giận, để cho giận biến mất và năng lượng của nó trở thành từ bi. Nếu bạn là người ghét mọi thứ, thế thì bạn nên tập trung vào việc ghét; thiền về ghét, và cùng năng lượng đó trở thành tình yêu. Liên tục

chuyển lên, bao giờ cũng nghĩ tới những bậc thang cao hơn, để cho bạn có thể đạt tới điểm cao nhất của con người của bạn. Và không nên có rò rỉ từ trung tâm đan điền.

Ấn Độ đã quá bận tâm về dục bởi cùng lí do: dục cũng có thể đem năng lượng của bạn ra ngoài. Nó lấy... nhưng ít nhất dục là trung tâm của sự sống. Cho dù nó có lấy năng lượng ra, nó sẽ đem năng lượng đó đi đâu đó khác, sự sống sẽ tiếp tục tuôn chảy. Nhưng đan điền là trung tâm chết. Năng lượng phải không được phép đi qua đan điền. Người có năng lượng bắt đầu đi qua đan điền, bạn rất dễ dàng phát hiện ra. Chẳng hạn, có những người mà với họ bạn sẽ cảm thấy ngọt ngào, với họ bạn sẽ cảm thấy dường như họ đang hút năng lượng của bạn. Bạn sẽ thấy rằng, sau khi họ đi, bạn cảm thấy thoải mái và thanh thoi, mặc dầu họ không làm bất kì cái gì sai với bạn.

Bạn sẽ thấy cả loại người đối lập nữa, người mà việc gặp gỡ với bạn làm cho bạn vui vẻ, khoẻ mạnh hơn. Nếu bạn buồn, buồn của bạn biến mất; nếu bạn giận, giận của bạn biến mất. Đây là những người có năng lượng đang chuyển lên các trung tâm cao hơn. Năng lượng của họ ảnh hưởng tới năng lượng bạn. Chúng ta liên tục ảnh hưởng lẫn nhau. Và người có ý thức chọn bạn và bạn đồng hành sẽ nâng năng lượng của mình lên cao hơn.

Một điểm là rất rõ ràng. Có những người hút bạn - tránh họ ra! Tốt hơn cả là rõ ràng về điều đó, nói lời tạm biệt họ. Không có nhu cầu phải chịu đựng, vì họ là nguy hiểm; họ có thể mở đan điền của bạn nữa. Đan điền của họ để mở, đó là lí do tại sao họ tạo ra cảm giác hút như vậy trong bạn.

Tâm lí học chưa chú ý tới điều đó, nhưng điều có tầm quan trọng lớn là những người ốm tâm lí không nên được để

ở cùng nhau. Và đó là điều đang được làm trên khắp thế giới. Những người ốm tâm lí bị đưa vào các viện tâm thần với nhau. Họ đã ốm về tâm lí rồi, và bạn để họ vào một nhóm mà sẽ kéo năng lượng của họ thậm chí xuống thấp hơn. Ngay cả các bác sĩ, người làm việc với những người ốm tâm lí, đã cho đủ chỉ dẫn về điều đó. Nhiều nhà phân tâm tự tử hơn bất kì nghề nào khác, nhiều nhà phân tâm phát điên hơn bất kì nghề nào khác. Và mọi nhà phân tâm thỉnh thoảng cần được chữa trị bởi nhà phân tâm khác nào đó. Điều gì đã xảy ra cho những người đáng thương này? Bị bao quanh bởi những người ốm tâm lí, họ liên tục bị hút, và họ không có ý tưởng gì về cách đóng đàn điền của họ lại.

Có những phương pháp, kĩ thuật để đóng đàn điền, cũng như có những phương pháp cho thiền, để chuyển năng lượng đi lên. Phương pháp tốt nhất và đơn giản nhất là: cố duy trì được định tâm trong cuộc sống của bạn nhiều nhất có thể được. Mọi người thậm chí không thể ngồi im lặng, họ sẽ thay đổi tư thế của họ. Họ không thể nằm im lặng, cả đêm họ sẽ quay nghiêng, lật mình. Đây chỉ là bất ổn, bất ổn sâu trong hồn họ. Người ta nên học yên tĩnh. Và trong những điều nhỏ bé này, đàn điền vẫn còn được đóng kín. Đặc biệt các nhà tâm lí nên được huấn luyện. Cũng vậy, những người ốm tâm lí không nên bị để ở cùng nhau.

Ở phương Đông, đặc biệt ở Nhật Bản trong các Thiền viện, nơi họ đã trở nên nhận biết về trung tâm đàn điền, không có các nhà tâm lí như thế. Nhưng trong các Thiền viện có những túp lều tranh nhỏ, ở xa hẳn khỏi khuôn viên chính nơi các Thiền nhân sống, nhưng trong cùng khu rừng hay trong cùng vùng núi. Và nếu ai đó, người bị ốm tâm lí được đưa tới họ, người đó sẽ được cấp cho một buồng nhỏ ở đó và người đó được bảo thành thói, nghỉ ngơi, tận hưởng, đi quanh

khu rừng - nhưng không nói. Dẫu sao đi chăng nữa không có ai để nói! Chỉ một lần một ngày một người tới đem cho thức ăn; người này không được phép nói với người đó, và cho dù người đó nói, người này sẽ không trả lời. Cho nên toàn thể năng lượng của người đó hoàn toàn được kiểm soát. Người đó thậm chí không thể nói; người đó không thể gặp bất kì ai.

Bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng điều mà phân tâm học không thể làm được trong nhiều năm, được làm trong ba tuần. Trong thời gian ba tuần người này khoẻ mạnh như người bình thường. Và không cái gì được làm - không kĩ thuật, không cái gì. Người đó chỉ bị bỏ lại một mình để cho người đó không thể nói. Người đó đã bị bỏ lại một mình cho nên người đó có thể nghỉ ngơi và là bản thân người đó. Người đó không được trông đợi phải hoàn thành mong đợi của ai đó khác.

Bạn đã làm khá đấy. Cứ tiếp tục bất kì cái gì bạn đang làm, tích lũy năng lượng của bạn trong bản thân bạn. Việc tích lũy năng lượng tự động làm cho nó đi lên cao hơn. Và khi nó đạt tới cao hơn, bạn sẽ cảm thấy an bình hơn, yêu thương hơn, vui vẻ hơn, chia sẻ hơn, từ bi hơn, sáng tạo hơn. Ngày đó không xa khi bạn sẽ cảm thấy tràn đầy ánh sáng, và cảm giác trở về nhà.¹⁰¹

Con người đã mất tiếp xúc với đám rối thần kinh bụng vì sợ dục, vì đè nén dục, vì phủ định sự sống. Đám rối thần kinh bụng là trung tâm của cả sống và chết, cả hai. Đó là lí do tại sao người Nhật Bản gọi nó là *hara*; ‘hara’ nghĩa là chết. Và người Ấn Độ gọi nó là *manipura*. ‘Manipura’ có nghĩa là kim cương, viên kim cương quý giá nhất, vì sự sống tới từ đó. Hạt mầm của bạn là ở trong đám rối thần kinh bụng. Đó là

thứ đầu tiên được tạo ra trong bụng người mẹ; thế rồi mọi thứ khác phát triển quanh nó.

Trong đám rối thần kinh bụng hạt mầm của bố bạn và hạt mầm của mẹ bạn cả hai hiện diện. Tế bào sống từ bố và tế bào sống từ mẹ tạo ra đám rối thần kinh bụng của bạn. Đó là bản kế hoạch tổng thể đầu tiên của bạn; từ đó mọi thứ phát triển và nó vẫn còn ở trung tâm mãi mãi. Bạn có thể quên về nó, bạn có thể trở nên quên lãng nó, bạn có thể đè nén, bạn có thể bắt đầu treo trong đầu, nhưng nó vẫn còn trong trung tâm. Bạn chỉ trở nên ngày một ít sống động hơn. Bạn càng đi xa hơn, bạn càng trở nên ít sống động hơn và bạn càng xa với đám rối thần kinh bụng. Bạn sống nhiều ở ngoại vi, bạn đánh mất việc định tâm, bạn mất nền tảng. Nó rất sống động. Bắt đầu sống ngày càng nhiều hơn đi.

Đó là tâm trí nguyên thủy, tâm trí nguyên thủy nhất. Các nhà trị liệu nguyên thủy chưa nhận biết rằng tiếng la hét nguyên thủy tới từ đám rối thần kinh bụng. Nó là tâm trí thứ nhất. Thế rồi tâm trí thứ hai nảy sinh - tâm, việc cảm. Thế rồi tâm trí thứ ba nảy sinh - đầu, suy nghĩ.

Đám rối thần kinh bụng là sự hiện hữu, tâm là việc cảm, cái đầu là suy nghĩ. Suy nghĩ là xa nhất, việc cảm là ở giữa; đó là lí do tại sao khi bạn cảm, bạn sống động hơn; chút ít sống động hơn khi bạn nghĩ. Ý nghĩ là thứ chết: chúng là cái xác; chúng không thở. Cảm việc thở, cảm mạch đập, nhưng không cái gì so sánh được với cái thứ nhất, tâm trí nguyên thủy. Nếu bạn đạt tới đám rối thần kinh bụng và ở đó và sống từ đó, bạn sẽ có một loại cuộc sống hoàn toàn khác - cuộc sống thực.

Vài khoảnh khắc bạn cảm thấy rằng bạn là thực, là những khoảnh khắc khi bạn ở tại đám rối thần kinh bụng. Đó

là lí do tại sao đôi khi mọi người tìm kiếm nguy hiểm, họ đi trèo núi, vì khi nguy hiểm là rất thực, bạn đơn giản đi vào trong đám rối thần kinh bụng. Đó là lí do tại sao bất kì lúc nào bạn trong cơn sốc, đám rối thần kinh bụng có xung động đầu tiên. Trong sốc bạn không thể nghĩ, bạn không thể cảm: bạn chỉ có thể hiện hữu.

Nếu bạn đang lái xe và đột nhiên bạn cảm thấy tai nạn sắp xảy ra, đám rối thần kinh bụng của bạn bị đập vào. Đó là lí do tại sao mọi người thích tốc độ trong lái xe, và xe bạn càng trở nên có tốc độ cao, bạn càng cảm thấy sống động, xúc động. Bạn đang lại gần hơn tới đám rối thần kinh bụng. Đó là lí do tại sao có nhiều hấp dẫn trong chiến tranh thế. Mọi người tới rạp chiếu bóng để xem câu chuyện giết người. Nó tạo ra tình huống trong đó bạn có thể cảm thấy đám rối thần kinh bụng lần nữa. Mọi người đọc các tiểu thuyết trinh thám và khi câu chuyện thực sự đi tới cao trào của nó, họ không thể nghĩ được, họ không thể cảm được: họ hiện hữu!

Cố hiểu nó đi. Mọi việc thiên dẫn tới nó. Nó là *élan vital* của bạn, nó là cội nguồn sức sống của bạn. Đi vào trong nó, và bạn có thể đi dễ dàng, đó là lí do tại sao tôi nói đi vào trong nó. Bất kì khi nào bạn ngồi im lặng, hiện hữu ở đó đi. Quên đầu, quên tâm, quên thân thể đi: chỉ là cái đập đằng sau rốn. Nếu bạn đi sâu hơn vào nó, bạn sẽ trở nên có thể hiểu khái niệm thực về ba ngôi - vì bố bạn có đó, mẹ bạn có đó. Nếu bạn cũng có đó, ba ngôi nảy sinh. Đó là ý tưởng cơ bản của ba ngôi - không phải là Thượng đế và con và thánh thần. Nếu bạn có đó, thế thì ba ngôi, một tam giác, bố và mẹ đã có đó rồi. Nếu bạn cũng có đó thế thì Christ được sinh ra, con trai được sinh ra. Và khi con trai được sinh ra, có sự thống nhất thực.

Hai không thể gặp gỡ: cái thứ ba là cần để bắc cầu qua hai. Cho nên bố bạn và mẹ bạn có đó, được hoàn thành nhưng không được dùng, trong một loại hợp nhất nhưng chưa thống nhất. Nữ tính và nam tính có đó nhưng vẫn không được bắc cầu qua, và đó là toàn thể xung đột - rằng bạn là hai, nhị nguyên. Bạn nhất định là hai; cái gì đó đã được bố bạn trao cho và cái gì đó đã được mẹ bạn trao cho. Chúng cả hai có đấy, tuôn chảy cùng nhau như hai dòng chảy nhưng vẫn có phân tách tinh tế.

Nếu sự hiện diện của bạn đạt tới đó, nếu bạn trở nên ngày càng nhận biết hơn về nó, chính nhận biết của bạn sẽ trở thành tác nhân xúc tác: hai sẽ biến mất và sẽ có cái một. Cái một đó được gọi là tâm thức Christ.¹⁰²

17. Thái độ với ốm

Sáng suốt của thầy về nguyên nhân của ung thư là gì?

Ung thư về cơ bản là bệnh tâm lí; về căn bản nó là bệnh của tâm trí, không phải là bệnh vật lí. Khi tâm trí trở nên rất căng thẳng, căng thẳng đến mức không thể chịu được, nó bắt đầu ảnh hưởng tới các mô thân thể. Đó là lí do tại sao ung thư tồn tại chỉ khi nền văn minh trở nên rất, rất phức tạp. Trong các xã hội nguyên thủy bạn không thể tìm thấy ung thư. Mọi người không phức tạp thế. Xã hội càng cao hơn - bởi ‘cao hơn’ tôi ngụ ý phức tạp - càng tinh vi hơn, càng phức tạp hơn, ung thư càng sẽ xảy ra...

Ung thư phải biến mất. Ung thư có thể tồn tại chỉ trong trạng thái tâm trí thần kinh nào đó. Nếu tâm trí thanh thoi, sớm hay muộn thân thể sẽ đi theo và sẽ thanh thoi. Chính bởi sự kiện này mà khảo cứu khoa học vẫn chưa có khả năng tìm ra cách chữa cho ung thư. Gần như không thể tìm ra cách chữa cho ung thư - và ngày họ tìm ra cách chữa cho ung thư, họ sẽ tạo ra những bệnh thậm chí nguy hiểm hơn trên thế giới - vì chữa ngụ ý đè nén. Ngày họ có thể tìm ra thuốc đủ mạnh

để đè nén ung thư, thế thì bệnh nào đó khác sẽ bùng ra. Chất độc đó sẽ bắt đầu chảy qua kênh nào đó khác.

Đó là cách thức nó đã xảy ra qua nhiều thời đại. Một bệnh đơn giản được chữa khỏi và bệnh khó đi vào trong hiện hữu. Bạn chữa khỏi bệnh này, bệnh khác tới và bệnh thứ hai này là phức tạp hơn bệnh thứ nhất. Bệnh thứ nhất là phản ứng tự nhiên của thân thể, bệnh thứ hai là phản ứng bất thường, phi tự nhiên của thân thể. Bạn đè nén bệnh thứ hai và bệnh thứ ba sẽ tới, và bệnh thứ ba thậm chí khó vượt qua hơn... và cứ thế mãi. Bây giờ ung thư ở trên đỉnh. Nếu ung thư bị đè nén thế thì thậm chí các bệnh khó hơn sẽ bùng ra trong thân thể con người và tâm trí con người.¹⁰³

Trong tuần trước tôi đã biết rằng tôi bị ung thư. Từ lúc đó, ngoại trừ vài khoảnh khắc của hoảng hốt và sợ hãi, tôi đã cảm thấy bình thản sâu sắc và thanh thoi tới trong con người tôi. Tôi có phải từ bỏ cuộc sống của tôi, hay đây là sự yên tĩnh của chấp nhận?

Chúng ta đã từ bỏ cuộc sống của chúng ta ngay chính khoảnh khắc chúng ta được sinh ra, vì sinh không là gì ngoài bắt đầu của chết. Từng khoảnh khắc bạn sẽ chết đi ngày càng nhiều hơn.

Không phải là một ngày nào đó, vào bảy mươi tuổi, chết tới; nó không phải là biến cố, nó là quá trình bắt đầu với sinh. Nó mất bảy mươi năm; nó có thể lười, nhưng nó là quá trình, không phải biến cố. Và tôi đang nhấn mạnh sự kiện này để cho tôi có thể làm rõ ràng cho bạn rằng sống và chết không

phải là hai thứ. Chúng trở thành hai nếu chết là biến cố kết thúc sống. Thế thì chúng trở thành hai; thế thì chúng trở thành đối kháng, kẻ thù.

Khi tôi nói rằng chết là quá trình bắt đầu với sinh, tôi đang nói rằng sống cũng là quá trình bắt đầu với cùng sinh đó - và đây không phải là hai quá trình. Nó là một quá trình: nó bắt đầu với sinh, nó kết thúc với chết. Nhưng sống và chết giống như hai cánh của con chim, hay hai tay, hay hai chân. Ngay cả não của bạn có hai bán cầu, phân tách - bán cầu phải và bán cầu trái. Bạn không thể tồn tại mà không có biện chứng này.

Sống là biện chứng - và nếu bạn hiểu điều này, việc chấp nhận mệnh mông về chết sẽ tự nhiên tới với bạn. Nó không chống lại bạn, nó là một phần của bạn; không có nó bạn không thể sống động.

Nó giống như nền bảng đen trên đó bạn viết phấn trắng: bảng đen không chống lại phấn trắng; nó đơn giản cho phấn trắng sự nhấn mạnh, nổi bật. Không có bảng đen việc viết màu trắng của bạn sẽ biến mất. Nó giống như ngày và đêm - bạn thấy nó ở mọi nơi, nhưng bạn liên tục cư xử như người mù. Không có đêm không có ngày.

Bạn càng đi vào sâu hơn trong biện chứng... đó là một kinh nghiệm kì diệu. Không có bất hành động, không có hành động; nếu bạn không thể thành thôi, bạn không thể hành động. Bạn càng có thể thành thôi, càng có hoàn hảo trong hành động của bạn. Chúng dường như là đối lập; chúng không thể. Bạn càng tan biến nhiều trong giấc ngủ ban đêm, bạn sẽ tỉnh dậy buổi sáng càng sắc nét hơn, trẻ trung hơn. Và mọi nơi trong sự sống bạn sẽ thấy cùng quá trình biện chứng này.

Các nhà huyền bí của thiên có một công án: họ yêu cầu các đệ tử thiên về tiếng vỗ tay của một bàn tay. Điều đó là ngớ ngẩn, không thể có bất kì âm thanh nào của một bàn tay vỗ. Vỗ với cái gì? Để vỗ tay, hai bàn tay được cần, rõ ràng đối lập lẫn nhau nhưng sâu bên dưới tạo ra một tiếng vỗ tay; được thống nhất trong nỗ lực của chúng, nhất quán, không bị đối lập lẫn nhau, không mâu thuẫn lẫn nhau, nhưng bù nhau.

Thiên được cho bởi một lí do đơn giản để cho bạn có thể trở nên nhận biết rằng trong sự sống bạn không thể tìm ra một thí dụ hỗ trợ cho âm thanh của tiếng vỗ tay của một bàn tay. Toàn thể sự tồn tại là tiếng vỗ của hai bàn tay: đàn ông và đàn bà, ngày và đêm, sống và chết, yêu và ghét. Đệ tử càng thiên sâu..., dần dần, dần dần người đó trở nên nhận biết rằng trong sự tồn tại không thể tìm ra được bất kì cái gì như vậy.

Và thầy hỏi mọi thứ - “Ông đã tìm ra nó chưa? Ông đã nghe thấy âm thanh của tiếng vỗ tay của một bàn tay chưa?” Nhiều ý tưởng tới trong tâm trí họ: âm thanh của nước chảy, và họ nghĩ có lẽ đây là nó. Và họ chạy tới thầy để báo thầy, “Tôi đã tìm ra nó: âm thanh của nước chảy.” Và họ sẽ nhận một đánh từ chiếc thiên trượng của thầy: “Ông ngốc! Đây không phải là âm thanh của tiếng vỗ tay của một bàn tay. Có nhị nguyên; đi và xem. Mọi tảng đá kia trong nước, chúng đang tạo ra âm thanh; nó không phải là âm thanh của một, nó bao giờ cũng là âm thanh của hai.” Thực ra, không thể có âm thanh của một được. Bị thất vọng hàng nghìn lần, từng câu trả lời đệ tử tìm được đều bị bác bỏ. Anh ta đi tới nhận ra rằng âm thanh bao giờ cũng là của hai. Im lặng là của một; chỉ im lặng có thể là câu trả lời. Nó không phải là việc vỗ tay. Nhưng trải qua tất cả quá trình này để đạt tới im lặng... và thế rồi người đó đi tới thầy và thầy hỏi, “Ông đã nghe thấy điều đó chưa?”

Đệ tử cúi mình xuống dưới chân thầy, nước mắt vui mừng chảy ra từ đôi mắt anh ta. Anh ta thậm chí không thể nói, “Vâng, tôi đã tìm ra nó.” Điều đó sẽ không chính xác. Anh ta đã không tìm thấy im lặng; ngược lại, anh ta đã biến mất trong im lặng. Đây không phải là việc tìm ra, đây là việc biến mất. Anh ta không còn nữa, chỉ im lặng hiện hữu. Ai có đó để mà nói bây giờ, “Tôi đã tìm ra câu trả lời?” - do đó nước mắt vui sướng và cái đầu biết ơn chạm chân thầy. Và thầy nói, “Ta hiểu, đừng lo nghĩ. Đừng lo nghĩ rằng ông không thể nói được điều đó. Không ai có thể nói được điều đó. Đó là lí do tại sao đôi khi ông đã tới trước đây, xô vào với một câu trả lời, thậm chí trước khi ông nói cho ta câu trả lời, ta đã đánh ông bằng chiếc thiền trượng này và bảo ông, ‘Ông ngốc! Về đi!’ Và ông đã phân vân, rằng ông thậm chí chưa hề nói ra câu trả lời mà nó đã bị bác bỏ. Bây giờ ông có thể hiểu: vấn đề không phải là câu trả lời này hay câu trả lời nọ. Mọi câu trả lời là sai. Chỉ im lặng - cái là sự hiện diện có tính tồn tại, không phải là câu trả lời trí tuệ - mới là đúng.”

Bạn may mắn biết rằng trong vòng bảy ngày bạn sắp chết, rằng bạn bị ung thư. Mọi người bị ung thư, chỉ vài người là lười. Bạn nhanh đấy! Người Mỹ mà! Phần lớn mọi người là người Ấn Độ; ngay cả trong chết, họ sẽ cần thời gian. Họ bao giờ cũng chậm, bao giờ cũng lơ tầu.

Tôi nói bạn được ân huệ mà biết - vì mọi người rồi sẽ chết, nhưng vì họ không biết khi nào, chỗ nào, nên mọi người liên tục sống dưới ảo tưởng rằng họ sẽ sống mãi mãi. Họ bao giờ cũng thấy *người khác* chết. Điều đó hỗ trợ một cách logic cho quan điểm của họ rằng, “Bao giờ cũng là người khác chết. Mình không bao giờ chết.” Bạn phải đã thấy nhiều người chết, cho bạn sự hỗ trợ mạnh mẽ, một nền tảng hợp lí rằng bao giờ cũng là người khác chết. Và khi bạn chết, bạn sẽ

không biết, bạn sẽ vô ý thức - bạn sẽ bỏ lỡ cơ hội biết chết. Những người đã biết tới chết đều nhất trí trong quan điểm của họ rằng nó là kinh nghiệm cực thích lớn nhất của cuộc sống.

Nhưng mọi người chết đi một cách vô ý thức. Điều tốt là có những bệnh là dự đoán được. Ung thư nghĩa là bạn đã biết bấy ngày trước đây - hay bấy tháng, thời gian có thể là bất kì lúc nào - rằng chết đang tới gần hơn từng khoảnh khắc. Bấy ngày này là không được cho phép với mọi người đâu. Ung thư dường như là cái gì đó bạn phải đã kiểm được trong kiếp sống quá khứ - vì J. Krishnamurti đã chết vì ung thư, Ramana Maharshi chết vì ung thư, Ramakrishna đã chết vì ung thư. Kì lạ... ba người chúng ngộ người không phải là hoang đường, người đã sống ngay mới giờ, đã chết vì ung thư. Dường như là cái gì đó tâm linh! Nó chắc chắn có chiều hướng tâm linh.

Tôi không nói rằng mọi người chết vì ung thư là người chúng ngộ, nhưng họ có thể trở thành người chúng ngộ dễ dàng hơn bất kì người nào khác vì người khác liên tục sống dưới ảo tưởng rằng họ sẽ sống; không có vội vã. Thiên có thể được hoãn lại - ngày mai, ngày kia. Vội gì nào? - và có những điều khẩn cấp hơn phải được làm hôm nay. Thiên không bao giờ cấp bách vì chết không bao giờ cấp bách.

Với người đi tới biết rằng ung thư sẽ điếm trong vòng bấy ngày, mọi thứ trong cuộc sống trở thành vô nghĩa. Mọi thứ khẩn thiết biến mất. Người đó đã nghĩ về việc làm một lâu đài đẹp; chính ý tưởng đó biến mất. Người đó đã nghĩ về tranh cử lần tới; toàn thể ý tưởng này biến mất. Người đó đã lo nghĩ về thế chiến thứ ba; người đó không còn lo nghĩ nữa. Điều đó không thành vấn đề với người đó nữa rồi. Điều gì

xảy ra sau người đó không thành vấn đề - người đó chỉ có bảy ngày để sống.

Nếu người đó hơi chút ít tỉnh táo trong bảy ngày đó, người đó có thể sống bảy mươi năm hay bảy trăm năm hay toàn thể vĩnh hằng - vì bây giờ thiên trở thành ưu tiên, yêu trở thành ưu tiên... nhảy múa, hôn hoan, trải nghiệm cái đẹp, điều không bao giờ là ưu tiên trước đây. Tuần này, đêm trăng tròn này sẽ là ưu tiên vì người đó sẽ không bao giờ thấy trăng tròn nữa. Đây là trăng tròn cuối cùng của người đó. Người đó đã sống nhiều năm: trăng đã tới rồi đi, và người đó không bao giờ bận tâm về nó; nhưng bây giờ người đó phải coi nó là nghiêm chỉnh. Đây là vàng trăng cuối cùng, đây là cơ hội cuối cùng để yêu, đây là cơ hội cuối cùng để hiện hữu, đây là cơ hội cuối cùng để trải nghiệm mọi cái đẹp trong cuộc sống. Và người đó không có năng lượng nào thêm cho giận, cho tranh đấu. Người đó có thể trì hoãn; người đó có thể nói, “Sau một tuần tôi sẽ gặp bạn ở toà án, nhưng tuần này để tôi đi nghỉ.”

Vâng, lúc ban đầu bạn sẽ cảm thấy buồn, thất vọng rằng cuộc sống đang tuột khỏi tay bạn. Nhưng nó bao giờ cũng tuột khỏi tay bạn, dù bạn biết điều đó hay không. Nó đang tuột khỏi tay mọi người khác dù người đó biết hay không. Bạn may mắn là bạn biết điều đó.

Tôi nhớ tới một nhà huyền bí vĩ đại, Eknath. Một người hay tới Eknath trong nhiều năm. Một hôm người đó tới từ sáng sớm khi không ai có đó và hỏi Eknath, “Tôi xin lỗi. Tôi đã tới sớm để cho không có ai khác, vì tôi đang sắp hỏi một câu hỏi tôi bao giờ cũng muốn hỏi nhưng tôi cảm thấy ngượng ngùng đến mức tôi phải kìm nó lại.”

Eknath nói, “Không có lí do gì để ngưng ngừng. Ông có thể hỏi bất kì câu hỏi nào, bất kì lúc nào. Ngồi xuống đây.”

Thế là trong đèn họ ngồi xuống. Và người này nói, “Thật khó cho tôi; làm sao trình bày nó? Câu hỏi của tôi là ở chỗ trong nhiều năm tôi đã tới chỗ ông và tôi không bao giờ thấy ông buồn, thất vọng. Tôi không bao giờ thấy ông trong lo âu, trong bất kì loại lo nghĩ nào. Ông bao giờ cũng hạnh phúc, bao giờ cũng được hoàn thành, mãn nguyện. Tôi không thể tin được vào điều này. Tâm trí hoài nghi của tôi nói, ‘Người này giả vờ.’ Tôi đã từng tranh đấu với tâm trí tôi, bảo nó rằng trong nhiều năm ông không thể giả vờ được: ‘Nếu ông ấy giả vờ, *mình* thử.’ Và tôi đã thử - trong năm phút, bảy phút là nhiều nhất, và tôi quên mất tất cả về nó. Lo nghĩ tới, giận tới, buồn tới, và nếu không ai tới thế thì vợ tới! - và mọi giả vờ biến sạch. Làm sao ông xoay xở được hết ngày nọ tới ngày kia, hết tháng nọ tới tháng kia, hết năm nọ tới năm kia? Tôi bao giờ cũng thấy cùng vui đó, cùng duyên dáng đó. Xin thứ lỗi cho tôi, nhưng hoài nghi này còn dai dẳng mãi rằng bằng cách nào đó ông đang giả vờ. Có lẽ ông không có vợ; điều đó dường như là sự khác biệt duy nhất giữa tôi và ông.”

Eknath nói, “Cho tôi xem tay anh nào.”

Ông ấy cầm lấy bàn tay anh ta, quan sát nó, có vẻ rất nghiêm trọng.

Người này nói, “Cái gì đó sai chẳng? Cái gì xảy ra?” Người đó quên mất tất cả về mối hoài nghi của mình cùng sự giả vờ của mình và Eknath.

Eknath nói, “Trước khi tôi bắt đầu trả lời câu hỏi của anh, chỉ nhân tiện, tôi thấy rằng đường đời của anh bị kết thúc... chỉ bây giờ thôi. Cho nên tôi muốn nói điều đó

cho anh trước nhất vì tôi có thể quên mất. Một khi tôi bắt đầu giải thích và trả lời câu hỏi của anh, tôi có thể quên mất.”

Người này nói, “Tôi không còn quan tâm tới câu hỏi, và tôi cũng không còn quan tâm tới câu trả lời nữa. Xin giúp tôi đứng dậy.” Người đó là một thanh niên. Eknath nói, ‘Anh không thể đứng dậy được sao?’”

Người đó nói, “Tôi cảm thấy năng lượng mất hết rồi. Chỉ bấy ngày, và tôi có nhiều là kế hoạch thế... mọi thứ bị tan tành. Giúp tôi với! Nhà tôi không xa đây lắm. Xin đưa tôi về nhà.”

Eknath nói, “Anh có thể đi được. Anh có thể bước được - anh đã bước đi hoàn hảo chỉ vài giây trước đây mà.” Người này bằng cách nào đó cố đứng dậy; anh ta có vẻ dường như mọi năng lượng đã bị hút hết. Và khi anh ta bước xuống cầu thang bạn có thể thấy rằng đột nhiên anh ta trở nên già, anh ta phải tựa vào thanh vịn cầu thang. Khi anh ta bước đi trên đường bạn có thể thấy - anh ta có thể ngã bất kì lúc nào, anh ta đang bước đi giống như kẻ say. Bằng cách nào đó anh ta về tới nhà.

Mọi người thức dậy - lúc đó vẫn còn sáng sớm - và anh ta đi ngủ. Tất cả họ hỏi, “Có chuyện gì vậy? Anh ốm sao, không cảm thấy khoẻ mạnh sao?”

Anh ta nói, “Bây giờ ngay cả ốm chẳng thành vấn đề. Cảm thấy khoẻ mạnh hay không khoẻ mạnh là không liên quan. Đời tôi thế là kết thúc - chỉ bấy ngày nữa. Hôm nay là chủ nhật; chủ nhật tiếp, khi mặt trời lặn, tôi sẽ chết, tôi đã chết rồi!”

Cả nhà buồn. Họ hàng bắt đầu tụ tập lại, bạn bè - vì Eknath không bao giờ nói dối, ông ấy là con người của sự

thực. Nếu ông ấy đã nói điều đó, chết là chắc chắn. Vào ngày thứ bảy ngay trước khi mặt trời lặn - và vợ khóc, con khóc, anh em khóc, và bố già cùng mẹ già bất tỉnh nhân sự. Eknath tới nhà ấy, và họ tất cả nói, “Ông đã tới đúng lúc. Ban phúc lành cho anh ấy đi; anh ấy sắp đi vào cuộc hành trình không biết.”

Trong bảy ngày đó người này đã thay đổi nhiều lắm; ngay cả Eknath cũng phải làm nỗ lực để nhận ra anh ta. Anh ta đơn giản là một bộ xương. Eknath lay anh ta; bằng cách nào đó anh ta cố mở mắt ra. Eknath nói, “Tôi đã tới để nói với anh rằng anh không sắp chết đâu. Đường đời anh vẫn còn đủ dài. Tôi nói rằng anh sắp chết trong bảy ngày như câu trả lời của tôi cho câu hỏi của anh. Đó là câu trả lời của tôi thôi.”

Người này nhảy dựng lên. Anh ta nói, “Đấy là câu trả lời của ông sao? Trời! Ông đã giết tôi rồi. Tôi chỉ nhìn ra ngoài cửa sổ xem mặt trời lặn và tôi sẽ chết.”

Có hân hoan, nhưng người này hỏi, “Đây là loại câu trả lời gì vậy? Loại câu trả lời này có thể giết chết người ta. Ông dường như là có tính giết người! Chúng tôi tin ông, và ông, lợi dụng đức tin của chúng tôi.”

Eknath nói, “Ngoại trừ câu trả lời đó, không cái gì sẽ giúp ích. Tôi đã tới để hỏi anh: trong bảy ngày anh đã đánh nhau với bất kì ai chưa, anh có giận bất kì ai không? Anh có đi ra toà án không? - điều là việc hành nghề của anh; hàng ngày anh được thấy ở toà án.” Anh ta là con người thuộc kiểu đó, đó là kinh doanh của anh ta. Thậm chí với kẻ giết người anh ta cũng sẵn sàng là nhân chứng mắt thấy; chỉ cần trả đủ tiền cho anh ta. Trong một vụ giết người anh ta đã là nhân chứng mắt thấy trước toà án, và toà biết rằng người này

không thể là nhân chứng mắt thấy cho mọi việc - anh ta là nhân chứng chuyên nghiệp...

Eknath hỏi, “Điều gì xảy ra cho kinh doanh của anh? Trong bảy ngày qua anh đã là nhân chứng mắt thấy bao nhiêu lần, anh đã kiếm được bao nhiêu?”

Anh ta nói, “Ông nói cái gì vậy? Tôi không ra khỏi giường mình. Tôi đã không ăn; ăn không ngon, không khát. Tôi đơn giản chết. Tôi không cảm thấy bất kì năng lượng nào, bất kì sự sống nào trong tôi.”

Eknath nói, “Bây giờ anh dậy đi, đến lúc rồi. Tắm táp, ăn cho ngon. Ngày mai anh có một vụ kiện ở toà án. Tiếp tục kinh doanh đi. Và tôi đã trả lời cho câu hỏi của anh, vì từ lúc tôi trở nên nhận biết rằng mọi người đều phải chết... Và chết có thể tới vào ngày mai - anh đã có bảy ngày. Tôi thậm chí không có được bảy ngày; ngày mai tôi có thể không thấy mặt trời lên lần nữa. Tôi không có thời gian cho những thứ ngu xuẩn, cho những tham vọng ngu xuẩn, cho tham, cho giận, cho ghét; tôi đơn giản không có thời gian - vì ngày mai tôi có thể không ở đây. Trong quãng đời nhỏ bé này, nếu tôi có thể hân hoan trong cái đẹp của sự tồn tại, cái đẹp của con người, nếu tôi có thể chia sẻ tình yêu của tôi, nếu tôi có thể chia sẻ bài ca của tôi, có lẽ chết sẽ không cứng rắn với tôi.”

Tôi đã nghe nói từ cổ nhân rằng những người biết cách sống, tự động đi tới biết cách chết. Chết của họ là điều đẹp đẽ, vì họ chỉ chết phần bên ngoài; bên trong cuộc hành trình sống vẫn tiếp tục.

Việc bạn đi tới biết rằng bạn bị ung thư chắc chắn sẽ là gây sốc, sẽ đem lại nỗi buồn và thất vọng. Nhưng bạn là sannyasin của tôi; bạn phải biến cơ hội này thành biến đổi lớn

lao của sự hiện hữu. Vài ngày này bạn sẽ ở đây nên là những ngày của thiền, yêu, từ bi, thân thiện, vui đùa, tiếng cười; và nếu bạn có thể làm được điều đó, bạn sẽ được thưởng bằng chết có ý thức. Đó là phần thưởng của sống có ý thức.

Sống vô ý thức dẫn tới chết vô ý thức. Sống có ý thức được sự tồn tại thưởng bằng chết có ý thức. Và chết có ý thức là biết tới kinh nghiệm cực thích tối thượng của sống, và đồng thời biết rằng không cái gì chết, chỉ hình dạng thay đổi. Bạn đang chuyển vào nhà mới - và tất nhiên nhà tốt hơn, ở mức độ tâm thức cao hơn. Bạn dùng cơ hội này cho trưởng thành. Và sự sống là tuyệt đối công bằng, vô tư. Bất kì cái gì bạn kiếm được, bạn không bao giờ mất nó, bạn được thưởng về nó.

Chấp nhận rằng chết chỉ là một phần của sống của bạn, và chấp nhận sự kiện rằng điều tốt là bạn đã đi tới biết trước điều đó. Bằng không, chết tới và bạn không thể nghe thấy tiếng bước chân, âm thanh của chết đang tiến lại gần bạn. Đó là lí do tại sao tôi đã nói bạn may mắn: chết đã gõ cửa bảy ngày trước. Dùng những ngày này trong chấp nhận sâu sắc đi. Làm cho bảy ngày này là vui vẻ nhất có thể được; làm cho bảy ngày này là của tiếng cười. Chết với trò đùa trên mặt bạn - mỉm cười, cảm ơn, biết ơn vì mọi điều cuộc sống đã trao cho bạn.

Và điều này tôi nói với bạn: chết là hư cấu. Không có chết vì không cái gì chết, chỉ mọi sự thay đổi. Và nếu bạn nhận biết, bạn có thể làm cho chúng thay đổi để tốt hơn. Đó là cách thức tiến hoá xảy ra. Đó là cách con người vô ý thức trở thành Phật Gautam.¹⁰⁴

Tháng mười hai năm ngoái người ta đã phát hiện ra ung thư dạ con cho tôi. Với tôi điều đó giống như quyết định chết và tiếp tục khổ, hay đi ra khỏi nó. Tôi để thầy bước vào một cách toàn bộ, và trở nên chìm đắm trong tình yêu của thầy: ung thư biến mất. Sáu tháng qua, cho dù khi không có khả năng gặp thầy, tôi cảm thấy thầy rất gần tôi. Một số bạn bè của tôi là sannyasin, và khi tôi kể cho họ điều này, họ nói tôi đang chạy trốn khỏi thực tại. Đôi khi tôi nghĩ, và có hoài nghi về điều tôi cảm thấy. Chúng có đúng không? Thực tại là gì?

Bao giờ cũng lắng nghe kinh nghiệm riêng của bạn đi, vì đó là thực tại. Bạn bị ung thư. Và điều thường xảy ra là ung thư đó có thể trở thành một cơ hội lớn, vì bây giờ chết là chắc chắn. Bây giờ không có vấn đề về việc giữ bạn lại - đâu sao đi chẳng nữa chết sẽ đem bạn đi. Và vì chết gần thế, bạn nhớ tôi nhiều hơn, bạn yêu tôi nhiều hơn - vì không có thêm thời gian để trì hoãn. Lần đầu tiên bạn cho phép tôi một cách toàn bộ, và ung thư biến mất.

Ung thư có nhiều nguyên nhân. Một trong những lí do là ở chỗ cuộc sống của bạn là vô nghĩa, không tình yêu, ở chỗ bạn không thực sự sống - chỉ kéo lê. Bạn không có bất kì lí do gì để sống, và điều rắc rối là bạn không có bất kì lí do gì để tự tử. Cho nên theo cách ngủ - giống như người mộng du, người ngủ mà bước đi - mọi người đi từ cái nôi tới nấm mồ. Nó là cuộc hành trình dài, vậy mà khi ngủ, họ xoay xở. Họ đạt tới nấm mồ - hay bất kì nơi nào họ đạt tới đều biến thành nấm mồ...

Tôi đã từng liên tục bảo các bạn yêu đi, hiện hữu toàn bộ. Và trong vài ngày này đã không có phương án khác - chết đã tới, bạn đã yêu một cách toàn bộ. Bạn đã cho phép tôi ở bên trong bạn, và ung thư đã biến mất. Không phải là tôi đã làm bất kì cái gì; *bạn* đã làm cái gì đó. Nếu như bạn đã lắng nghe tôi trước đây, ung thư chắc đã không xảy ra chút nào. Nếu bạn đã yêu với sự mãnh liệt và tính toàn bộ như vậy từ trước, bạn chắc sẽ không sẵn có cho ung thư đâu. Bây giờ sau khi ung thư đã biến mất, bạn lại đang lâm vào tâm trí, nghĩ rằng có lẽ tôi đã làm phép màu. Tôi đã không làm bất kì cái gì. *Bạn* đã làm phép màu, và vì bạn đã bảo bạn bè của bạn, “Thầy của tôi đã làm phép màu,” nên họ đang bảo bạn hiện thực hơn, và thế rồi hoài nghi nảy sinh trong bạn. Bạn của bạn là đúng. Hiện thực đi - mặc dầu bản thân họ không hiện thực. Điều thực sự duy nhất là ở chỗ ung thư đã biến mất vì lần đầu tiên bạn có tính toàn bộ của hiện hữu, sự cùng nhau của hiện hữu, điều mạnh hơn bất kì ung thư nào.

Bây giờ hoài nghi đang nảy sinh, và bạn sẽ hỏi bạn bè, và bất kì ai sẽ nói, “Đừng ngu xuẩn. Đừng mê tín” - mặc dầu họ không thể giải thích được làm sao và tại sao ung thư đã biến mất, và họ đang đòi hỏi bạn phải hiện thực. Bạn hỏi họ, “Thế thì bạn là hiện thực và nói cho tôi cách ung thư đã biến mất.” Để cho họ có chút ít kinh nghiệm về ung thư! Chỉ để cho họ nghĩ ngợi về nó, để cho họ phí giấc ngủ của họ về nó - làm sao ung thư biến mất?... vì đó là nơi thực tại phải được quyết định.

Và đừng trông đợi phép màu từ tôi. Điều đó là hư cấu. Bạn đã làm phép màu; không có hoài nghi gì về điều đó. Và bất kì người nào đều có khả năng làm phép màu như vậy. Sống là điều bí ẩn đến mức nếu chúng ta thực sự trở thành im

lặng, toàn bộ, yêu thương, nó sẽ thay đổi nhiều điều trong bạn - trong thân thể, trong tâm trí, trong hồn.

Nhưng đừng nhận những ý tưởng ngu xuẩn từ bạn của bạn; nếu không ung thư có thể xuất hiện lần nữa - vì nó không phải là việc làm của tôi, nó là việc làm của bạn. Nếu bạn trở nên hoài nghi, và nếu bạn không biết cách nó xảy ra như thế nào, hoài nghi của bạn có thể tạo ra ung thư. Chính tính toàn bộ của bạn đã làm tan biến nó; hoài nghi của bạn có thể tạo ra con đường cho nó trở lại. Và thế thì không người bạn nào của bạn sẽ nói, “Hiện thực đi.” Thế thì bạn sẽ phải quay lại cùng thái độ, nhưng lần này điều đó sẽ khó khăn hơn.”

Tốt hơn cả là đừng lâm vào rắc rối đó lần nữa. Lần này sẽ khó khăn vì bạn sẽ mong đợi - điều đã không có đó trước đó. Lần đầu tiên bạn bị ung thư bạn đã không trông đợi vào bất kì phép màu nào. Bây giờ nếu điều đó xảy ra, bạn sẽ yêu thương, bạn sẽ cố là toàn bộ - nhưng cố là toàn bộ không phải là toàn bộ, cố yêu không phải là yêu. Và sâu bên dưới việc trông đợi rằng ung thư sẽ biến mất - đó không phải là cùng tình huống. Và nhớ, đừng trách tôi, rằng lần tới tôi không giúp bạn. Lần đầu tiên tôi đã không giúp bạn rồi. Đó bao giờ cũng là bạn. Bất kì cái gì xảy ra cho bạn, bạn chịu trách nhiệm.¹⁰⁵

Có kết nối nào giữa dục và đau đầu, hay đau nửa đầu không?

Cũng chính người nghiên cứu y học đã đi tới kết luận này, nhưng tôi nói điều đó từ khám phá riêng của tôi mà tôi

vẫn đang tiến hành - tôi là người khám phá triền miên, và sớm hay muộn khoa học sẽ phải đồng ý với tôi. Trung tâm dục tồn tại trong đầu, không ở bộ phận sinh dục - chừng này, khoa học đã đi tới biết. Và nếu trung tâm dục tồn tại trong đầu và không ở bộ phận sinh dục, thế thì sự tước đoạt dục có thể tạo ra đau đầu. Nó sẽ không tạo ra đau bộ phận sinh dục vì không có gì: đây chỉ là phần mở rộng của trung tâm nào đó trong tâm trí bạn.

Tại sao mọi người đã bắt đầu nghĩ - và các bác sĩ thậm chí đã bắt đầu khuyên bệnh nhân của họ - rằng dục là tốt cho khoẻ mạnh tinh thần của bạn? Và họ là đúng: tất cả những người đã đè nén dục trong quá khứ nhân danh tôn giáo, đã chịu đau đầu nhiều lắm. Ngay cả một người như J. Krishnamurti cũng đã phải chịu đựng bốn mươi năm liên tục với những cơn đau đầu lớn, đau nửa đầu, đến mức ngay cả ông ấy, một người hiểu biết thế, thường nghĩ tới việc đập đầu vào tường và được kết thúc - đau là quá nhiều.¹⁰⁶

Người ta đã phát hiện ra rằng hàng triệu đàn ông trên khắp thế giới bị chứng đau nửa đầu sau khi làm tình. Và tôi đã đọc một báo cáo của một Nhà khoa học Ki tô giáo - vì ông ấy là người Ki tô giáo, bản thân tâm trí của ông ấy được ước định. Ông ấy cố tìm ra đủ mọi loại nguyên nhân tại sao đàn ông bị đau nửa đầu. Ông ấy đã làm việc trên dự án này liên tục trong một năm. Mới giờ ông ấy đã tạo ra bản báo cáo của mình, đưa ra nhiều, nhiều nguyên nhân - sinh lí học, hoá học - và thực tại là đơn giản thế, không có nhu cầu bất kì cuộc điều tra nào. Thực tại là ở chỗ bạn đã phân chia tâm trí đàn ông ra làm hai phần. Một phần nói, “Điều mình đang làm là sai. Không làm điều đó”; phần kia nói, “Không thể cưỡng lại cảm

dỗ này - mình sẽ làm nó.” Hai phần này bắt đầu vật lộn, xung đột.

Đau nửa đầu không là gì ngoài xung đột, xung đột sâu sắc, trong tâm trí bạn. Không thổ dân nào bị chứng đau nửa đầu sau khi làm tình. Người Cơ đốc giáo bị nhiều hơn bất kì người nào khác, vì ước định của họ sâu đến mức nó tạo ra sự chia chẻ trong tâm trí họ. Điều họ đã từng nói hàng thế kỉ không có bất kì cơ sở nào, không có bất kì bằng chứng nào, nhưng họ liên tục lặp lại nó. Và một khi... ngay cả lời nói dối được lặp lại quá thường xuyên, nó bắt đầu có vẻ như là đúng.

Người ta nên rất nhận biết về lời nói.

Một người vào quán rượu và bắt đầu kể một câu chuyện cười Ba lan. Người ngồi cạnh anh ta, một người to lớn, vụng về, khoẻ mạnh, quay sang và nói một cách đe dọa, “Tao là người Ba lan đây. Bây giờ mày đợi một phút cho tới lúc tao gọi con tao ra.”

Thế rồi ông ta gọi to, “Ivan, ra đây; và đem thằng em mày nữa.” Hai người đàn ông, còn to hơn người thứ nhất, xuất hiện từ phòng sau. “Joseph,” người này gọi, “Mày và thằng em họ mày ra đây.” Hai người đàn ông nữa, to lớn hơn tất cả, đi ra qua cửa sau. Tất cả năm người đàn ông này vây quanh người vừa kể chuyện cười.

“Bây giờ,” người Ba lan thứ nhất nói, “Mày có muốn kết thúc chuyện cười đó không?”

“Không,” người này nói.

“Không à? Sao không?” người Ba lan nói, mở và đóng nắm đấm của mình, “Mày sợ à?”

“Không,” người này nói, “tôi chỉ không cảm thấy thích phải giải thích điều đó cho năm người.”

Mọi người rất khôn lỏi về lời nói. Họ có thể che giấu bất kì loại thực tại nào. Anh ta sợ - năm người kia có thể giết anh ta - nhưng anh ta tìm ra một cái cớ hay: “Tôi không muốn bận tâm mình, giải thích cho năm người về nghĩa của chuyện cười này.”

Mọi tôn giáo đều đã từng chơi chữ, và đã không cho phép con người có đủ thông minh để thấy qua lời nói. Họ đã tạo ra một rừng rậm lời nói và thượng đế học và học thuyết và tín điều và giáo phái. Và con người đáng thương đơn giản mang toàn bộ tải trọng về nó nhân danh đạo đức.

Tôi muốn bảo bạn, đừng bao giờ bận tâm về đạo đức. Mọi quan tâm duy nhất cho người tìm kiếm chân thành là nhận biết, ý thức hơn. Và ý thức của bạn sẽ chăm nom mọi hành động của bạn. Không có bất kì nỗ lực nào, hành động của bạn sẽ trở thành đạo đức - giống như hoa, không có hành động nào, không có bất kì nỗ lực nào chúng sẽ nở ra xung quanh bạn.

Đạo đức không là cái gì ngoài phong cách sống của người có ý thức.¹⁰⁷

Tôi hiểu thầy đã phát minh ra một kĩ thuật để giúp nói về bệnh, hay đau như đau nửa đầu. Tôi là bác sĩ và muốn dùng phương pháp này. Thầy có thể mô tả nó chi tiết được không?

Ý tưởng là ở chỗ mọi người cần được dạy cách làm bạn với thân thể họ. Sẽ tốt hơn nếu người trị liệu là đàn bà, người có thể giúp cho mọi người cảm thấy chỗ họ căng thẳng hay đang đau. Thế rồi cô ấy nên dạy cho họ cách nói với thân thể, cách bảo thân thể, “Tôi đã bị tôn giáo làm cho xa lánh bạn. Tôi muốn tới gần hơn và là người bạn, không phải là kẻ thù. Tôi cảm thấy mặc cảm rằng tôi không bao giờ nghĩ về điều đó - rằng bạn đã làm việc cho tôi mọi năm này và tôi không bao giờ cảm ơn bạn.”

Trước hết nói với toàn thân thể: “Nghe tôi đi, đây là vấn đề - xin để chúng biến mất.” Nó là trong quyền năng của bạn để làm điều đó. Thế rồi nói với các bộ phận đặc biệt nơi có đau.

Có chuẩn bị gì trước khi làm việc nói đó không?

Trước khi nhóm bắt đầu, bảo mọi người rằng họ sẽ trong con mê, nhưng có khả năng nói với thân thể. Họ có thể nói to - điều đó tốt hơn. Nhóm dự định bắt đầu với ba phút cho mọi người đọc câu mật chú, “Osho.” Trước khi bắt đầu câu mật chú này, bảo mọi người rằng khi họ lặp lại Osho, “bạn sẽ đi sâu hơn và dần dần rơi vào giấc ngủ.” Thế rồi cho họ gợi ý thôi miên rằng họ đang rơi vào giấc ngủ. Khi mọi người ngủ - bạn có thể kiểm tra điều này bằng việc nhấc tay họ lên và xem liệu chúng có rơi xuống không - thế rồi đi tới từng người một cách cá nhân. Mọi người nên nằm đủ xa nhau để cho khi bạn nói với người này, sẽ không quấy rầy người khác. Trước đó người trị liệu phải tìm ra vấn đề của từng

người là gì; thế rồi khi họ đã ngủ, người trị liệu đi tới từng người và bảo người đó, “Tâm trí bạn và hồn bạn là một hiện tượng; bạn đã quên mất cách nói chuyện với tâm trí và thân thể riêng của bạn. Vấn đề của bạn” - dù vấn đề của họ là bất kì cái gì - “sẽ biến mất, đang biến mất và sẽ không quay lại.”

Khi mọi người đã được giải quyết theo cách này, bảo tất cả họ, “Bất kì điều gì được nói cho bạn dưới việc thôi miên này bạn sẽ có khả năng làm điều đó cho bản thân bạn, một mình, không cần việc thôi miên.” Thế rồi kết thúc phiên này với mật chú Osho lần nữa trong ba phút. Mọi người nên được bảo lặp lại điều này vào mọi tối trước khi rơi vào giấc ngủ, trong ít nhất một tháng.

Tôi đã thử nói chuyện với chỗ đau khi tôi trải nghiệm nó, nhưng điều đó không giúp ích.

Điều này là sai. Bệnh này không phải là một phần của cơ thể, nó là cái gì đó bên ngoài, thực ra cái gì đó phản lại. Bạn phải nói với bộ não/thân thể, không nói với bệnh. Bạn phải nói với bộ não/thân thể, “Đây là lúc rời khỏi chỗ đau, bệnh này.” Nói điều này mười đến mười lăm lần và rằng, “Bây giờ mình sẽ có giấc ngủ ngon để cho mình có thể làm được công việc của mình.” Và khi bạn thức, bảo thân thể/bộ não buông bỏ cái đau. Và khi nó qua rồi, cảm ơn bộ não và thân thể vì buông bỏ bệnh này. Bảo bộ não rằng bây giờ cái đau đã qua, nó không nên cho phép bệnh quay lại nữa; nếu không bạn sẽ bảo mãi cái đau phải đi và nó sẽ quay lại. Về cơ

bản, chúng ta đang nói với não, và não nói với thân thể, nhưng chúng ta không biết ngôn ngữ này.

Đây là ba ngôi thực - hồn, tâm trí và thân thể. Hồn không thể làm được cái gì một cách trực tiếp; nó là người yêu cầu cái đau phải đi. Não phải nói với thân thể.

Điều này nên là một phần của việc giáo dục cho mọi người ở trường phổ thông, nhưng tôn giáo đã dạy rằng thân thể và tâm trí là cái gì đó tách rời. Trẻ con có thể nhanh chóng học việc đẩy cái đau trong thân thể.

Có phải bao giờ cũng cần tới thôi miên không?

Bạn có thể dùng, nhưng điều đó là không cần thiết.

Chúng ta nên dùng ngôn ngữ nào?

Bất kì ngôn ngữ nào cũng được.

Làm sao thầy có thể dùng phương pháp này cho kiểm soát trọng lượng?

Trước hết bảo nào rằng bạn đang gửi một thông báo tới thân thể, và rằng nào nên truyền nó đi tiếp. Thế rồi đơn giản bảo thân thể rằng việc bớt đi năm pound hay ki lô sẽ là lí tưởng và rằng, “Bạn tiêu hoá bình thường.” Đừng bao gồm việc ăn chút nào. Chỉ bảo thân thể rằng một số ki lô bớt đi là cần thiết. Và khi bạn đạt đến đó rồi, bảo thân thể dừng lại ở đó, rằng không cần phải mất thêm trọng lượng nữa hay thu thêm trọng lượng.

Đây chẳng phải là cách Nhà khoa học Ki tô giáo làm việc với khoẻ mạnh sao?

Điều này là cơ sở của Khoa học Ki tô giáo, nhưng họ đã đi quá xa. Họ sẽ bảo người mù rằng “Bây giờ bạn có thể thấy.” Nhưng người mù không tin vào điều đó, người đó cũng không có mắt, cho nên làm sao người đó có thể thấy được? Điều đó đơn giản là ngu xuẩn. Nhưng với những điều đơn giản như cái đau đây đó, phương pháp này có thể có giúp nhiều lắm.¹⁰⁸

Là một bác sĩ, trong hành nghề của mình, tôi thấy nhiều người với những phần nản không ngoại lai nhưng rất thực về táo bón. Táo bón có là triệu chứng khác của ‘văn minh hoá’ không?

Một người tới tôi vài năm trước đây - người đó đã từng bị táo bón một thời gian dài. Một người rất giàu, ông ấy đã thử đủ mọi thuốc, thử mọi cách chữa, từ đối trị liệu pháp đến thiên nhiên liệu pháp - ông ấy đã làm đủ mọi thứ. Ông ấy có đủ tiền phung phí, đủ thời gian, cho nên không có vấn đề gì ở đây. Ông ấy đã đi khắp thế giới để gạt bỏ bệnh táo bón, nhưng ông ấy càng cố, táo bón càng trở nên tồi tệ hơn, bắt rễ sâu hơn. Ông ấy đã tới tôi và ông ấy nói, “Phải làm gì?”

Tôi bảo ông ấy, “Táo bón chỉ có thể là triệu chứng, nó không thể là nguyên nhân. Nguyên nhân phải ở đâu đó khác trong ý thức của ông.” Cho nên tôi bảo ông ấy làm một điều rất đơn giản. Ông ấy không thể tin được điều đó; ông ấy nói, “Làm sao điều đó là có thể được? Làm chuyện đơn giản này mà ông nghĩ là sẽ giúp cho tôi sao? Ông định lừa tôi sao? - vì tôi đã làm mọi thứ, và điều đơn giản như thế giúp ích sao? Tôi không thể tin được điều đó.” Nhưng tôi nói, “Ông đơn giản thử đi.” Tôi bảo ông ấy chỉ làm một việc: liên tục nhớ. “Mình không là thân thể này.” Không cái gì khác. Tất nhiên ông ấy không thể tin được vào điều đó vì làm sao điều này sẽ giúp ích?

Con người bị đồng nhất với thân thể mình. Quá nhiều đồng nhất với thân thể sẽ cho bạn táo bón. Bạn níu bám, bạn co lại. Bạn không cho phép thân thể có cách thức của nó, bạn không cho phép nó được tuôn chảy. Đó là nghĩa của táo bón. Táo bón là bệnh tâm linh. Được không đồng nhất với thân thể đi. Liên tục nhớ, “Mình không là thân thể, mình là nhân chứng.” Trong ba tuần ông ấy đã thử và nói, “Nó có tác dụng đấy. Cái gì đó đang lỏng dần ra trong tôi.”

Điều đó nhất định xảy ra. Nếu bạn không là thân thể, thân thể bắt đầu vận hành. Bạn không can thiệp, bạn không chen vào đường của nó, thân thể liên tục làm việc.

Bạn có thấy con vật nào bị táo bón không? Không con vật nào bị táo bón. Trong vườn bách thú bạn có thể thấy các con vật bị táo bón. Hay các con thú nuôi, chó và mèo sống cùng người, và bị nhiễm với con người, bị con người làm biến chất, chúng có thể bị táo bón; ngoài ra trong tự nhiên không có táo bón. Thân thể có cách thức riêng của nó. Nó tuôn chảy. Nó không bị đông cứng, nó không có khối chần nào. Khối chần tới với sự đồng nhất. Tôi bảo người này, “Chỉ đừng bị đồng nhất với thân thể. Giữ nhận biết rằng bạn là nhân chứng. Và đừng bao giờ nói ‘Tôi bị táo bón,’ chỉ nói, ‘Thân thể bị táo bón, tôi là nhân chứng cho nó.’”

Thân thể trở nên lỏng lẻo. Dạ dày bắt đầu vận hành - vì không cái gì quấy rối dạ dày như tâm trí. Nếu bạn lo nghĩ, dạ dày không thể vận hành tốt được. Nếu bạn bị đồng nhất với thân thể, thân thể không thể tuôn chảy tốt được. Đó là lí do tại sao bất kì khi nào bạn rất ốm, giấc ngủ say được cần, vì chỉ trong ngủ say bạn quên thân thể, và mọi sự bắt đầu tuôn chảy.

Nó đã thay đổi. Nhưng ông ấy đã tới và bảo tôi rằng một việc mới đã xuất hiện, “Tôi bao giờ cũng là người keo kiệt, và bây giờ tôi không cảm thấy keo kiệt thế nữa.” Nó phải như vậy, vì keo kiệt được kết nối sâu với táo bón. Nó làm việc theo cả hai cách: nếu bạn là người keo kiệt, bạn sẽ bị táo bón, nếu bạn bị táo bón, bạn sẽ là người keo kiệt. Táo bón thực sự là tính keo kiệt sâu của thân thể - không buông bỏ bất kì cái gì, không cho phép bất kì cái gì được thoát ra khỏi thân thể. Giữ mọi thứ thật chặt!

Đổi bình diện ý thức của bạn đi, và vấn đề bắt đầu thay đổi.¹⁰⁹

Đôi khi tôi sợ phát điên. Xin thầy bình luận.

Xin đừng sợ điên - bởi lẽ đơn giản rằng bạn đã điên rồi! Thế giới này là nhà thương điên bao la thế. Mọi đứa trẻ được sinh ra lành mạnh, nhưng không thể sống lành mạnh lâu; điều đó là không thể được. Nó được nuôi dưỡng bởi những người điên, được dạy bởi những người điên khác, được ước định bởi những người điên khác. Nó nhất định trở thành điên; chỉ để tồn tại nó phải trở thành điên.

Chỉ thỉnh thoảng có người lành mạnh - một Phật, một Zarathustra, một Lão Tử, một Jesus. Và điều kì lạ nhất là những người lành mạnh này có vẻ điên vì cái gọi là người điên ấy không thực sự là người điên. Người điên thực sự là những người được gọi là lành mạnh. Người bị tống vào nhà thương điên đơn giản là người rất nhạy cảm, người mong manh, người tinh tế, không cứng thể như những người khác sống trong bãi chợ. Họ không có da dày thế, đó là lí do tại sao họ bị sụp đổ. Người da dày liên tục sống giữa đủ mọi loại điên khùng, họ liên tục điều chỉnh.

Con người có năng lực vô hạn để điều chỉnh bản thân mình, và từng đứa trẻ học điều chỉnh theo đủ mọi thứ. Cứ nhìn vào con người riêng của bạn, vào bao nhiêu mê tín bạn đã được điều chỉnh theo, bao nhiêu niềm tin ngu xuẩn bạn đang mang. Và không phải là không có những khoảnh khắc bạn trở nên nhận biết về cái ngu xuẩn của chúng; nhưng

những khoảnh khắc lạnh mạnh đó bạn gạt sang một bên vì chúng là những khoảnh khắc nguy hiểm. Vâng, thỉnh thoảng cửa sổ mở ra, nhưng bạn lập tức đóng nó lại. Bạn phải đóng nó lại. Bạn sợ hàng xóm có thể thấy rằng cửa sổ nhà bạn mở. Bạn không muốn bày tỏ lạnh mạnh của bạn cho bất kì ai...

Đừng sợ phát điên - bạn không thể điên được. Nó đã xảy ra rồi!... Toàn thể sợ là tuyệt đối vô căn cứ. Bạn đã phát điên rồi, nếu không bạn chắc đã không có khả năng tồn tại trong xã hội. Dù bạn thuộc vào bất kì xã hội nào, bạn đã trở nên bị bóp méo. Bạn không còn là hồn nhiên nữa, bạn đã bị biến chất và bị đầu độc - bởi các tu sĩ, bởi các chính khách, bởi các nhà sư phạm. Họ đã làm việc này; chức năng của tôi ở đây là hoàn tác lại điều đó. Và không có nhu cầu cho tôi chứng minh điều đó. Bạn có thể nhìn quanh và bạn sẽ thấy cả nghìn lẻ một bằng chứng.¹¹⁰

Thầy có thể gợi ý loại thiền nào có thể giúp ích cho người bị rối loạn tâm trí?

Bạn có thể giúp họ làm kiểu thiền động nào đó. Điều đó sẽ giúp rất nhiều vì người điên không cần gì khác ngoài việc tẩy rửa. Nó là cách trị liệu duy nhất, và đó là vì mọi người đã bị kìm nén đến mức họ ở trong không gian tối tăm. Nếu mọi thứ là được phép, nếu họ được phép điên, thế thì điên sẽ biến mất.

Toàn thể giới điên vì không ai được phép điên. Chúng ta phải làm rõ một điểm là mọi người có không gian nào đó được dành riêng, nơi người đó đơn giản có thể điên, nơi

không có nhu cầu bị lo nghĩ về bất kì người nào khác. Nếu một người có thể điên hàng ngày chừng nửa giờ, thế thì với hai mươi ba giờ rưỡi còn lại người đó sẽ trải nghiệm chỉ lành mạnh mệnh mông.

Tính điên cũng là một phần của nhân loại; nó là sự cân bằng sâu. Khi bạn trở nên quá nghiêm chỉnh, bạn cần chút ít tiếng cười để đem bạn xuống đất. Khi bạn trở nên quá căng thẳng, bạn cần cái gì đó giúp cho bạn thoải mái. Thực ra, có nhiều cách được xã hội chấp nhận trong đó chúng ta cho phép mọi người được điên.

Chẳng hạn, trong trận bóng đá hay bóng chuyền, khán giả gần phát điên. Nhưng điều đó là được chấp nhận, và họ cảm thấy rất được thoải mái. Ngay cả theo dõi nó trên ti vi họ phát điên - họ nhảy nhót và trở thành rất kích động. Nhưng điều đó là thứ được chấp nhận.

Nếu ai đó từ sao Hoả tới xem lần đầu tiên, người đó sẽ không có khả năng tin vào điều đang xảy ra, vì dường như là không cần phải bị kích động như vậy. Chỉ vài người ném quả bóng từ đây sang kia, và những người khác quay theo nó, và hàng triệu người kích động thế! Họ không biết rằng đây là đại lộ xả thoát được xã hội chấp nhận, một phương cách. Và mỗi nước có cách riêng của nó, tạo ra phương cách riêng của nó.

Chiến tranh cũng là một phương cách liên tục được cần tới để cho mọi người có thể phát điên, có thể căm ghét và phá huỷ. Và họ có thể căm ghét và phá huỷ bởi sự nghiệp vĩ đại, cho nên không có kết án! Cho nên bạn phá huỷ và bạn cảm thấy thoải mái, bạn cảm thấy hạnh phúc, và không có mặc cảm - và bạn đơn giản trở thành điên. Chiến tranh sẽ tiếp tục cho tới khi và trừ khi chúng ta không cho phép mọi người tận hưởng một lượng điên khủng nào đó. Cho nên bạn đi và hành

thiền và để cho người điên xem. Họ sẽ thích thú điều đó ghê lắm, và họ sẽ nói rằng chẳng mấy khác biệt giữa họ và bạn! Thế thì họ sẽ tham dự và bạn sẽ có khả năng giúp họ.

Người điên không cần bác sĩ, người đó cần người bạn. Bác sĩ thường không liên quan riêng, quá xa xôi, quá kỹ thuật. Và bác sĩ bao giờ cũng nhìn vào người điên dường như người đó là một đối thể được trị liệu. Trong chính cái nhìn của ông ấy có kết án: cái gì đó sai và phải được đặt lại cho đúng. Người điên cần ai đó yêu thương, chăm sóc và là thân thiết, ai đó không làm cho người đó thành một vật đối tượng, và chấp nhận tính cá nhân của người đó. Và không chỉ thế, mà còn chấp nhận cái điên của người đó, vì người này chấp nhận sâu bên dưới rằng từng người có phần lành mạnh và phần không lành mạnh

Không lành mạnh là phần ban đêm của con người. Nó là tự nhiên, không có cái gì sai trong nó. Khi bạn có thể nói với người điên rằng không chỉ bạn là điên mà tôi cũng điên, lập tức chiếc cầu được tạo ra. Và thế thì người đó là sẵn có, và có thể giúp cho người đó.¹¹¹

Tôi trở nên ngày càng ý thức về những rào chắn tôi đã dựng lên trong bản thân tôi qua nhiều năm chống lại việc là người vui vẻ, tự yêu, cởi mở. Cảm thấy như bức tường trong tôi ngày càng mạnh hơn khi tôi càng nhận biết về nó, và tôi không thể vượt qua được. Xin thầy giúp tôi bằng hiểu biết của thầy.

Điều đầu tiên cần hiểu là ở chỗ bức tường đó không trở nên ngày một mạnh hơn, vấn đề chỉ là nhận biết của bạn đang trở nên sáng tỏ. Không có lí do nào về tại sao bức tường phải trở nên mạnh hơn khi bạn trở nên nhận biết hơn. Điều đó đơn giản giống như khi bạn đem ánh sáng vào trong ngôi nhà tối, bạn bắt đầu thấy mạng nhện và nhện - không phải là chúng đột nhiên bắt đầu phát triển vì bạn đã mang đèn vào. Chúng bao giờ cũng ở đó; đây chỉ là bạn trở nên nhận biết, tỉnh táo. Nhưng đừng nghĩ rằng chúng đang phát triển. Ánh sáng của bạn không liên quan gì tới sự phát triển của chúng. Vâng, nó làm lộ ra sự hiện diện của chúng. Nhận biết tăng lên của bạn đang làm lộ ra sự hiện diện của các bức tường nhà tù của bạn.

Và bạn nói, “Tôi nhận biết về nó và tôi không thể vượt qua được.” Vì những bức tường này không phải là tường thật - chúng không được làm bằng gạch hay đá, chúng được làm chỉ bằng các ý nghĩ - chúng không thể ngăn cản bạn được. Bạn chỉ phải biết bí mật về cách vượt qua chúng. Nếu bạn bắt đầu vật lộn bên trong quá trình ý nghĩ của bạn, cái tạo nên những bức tường nhà tù, thế thì bạn sẽ lâm vào một đồng cực kì lộn xộn. Người ta thậm chí có thể phát rồ. Đó là cách mọi người phát rồ: họ bị bao quanh bởi biết bao nhiêu ý nghĩ và họ đang cố vất vả để thoát ra khỏi đám đông này và họ liên tục dần sâu thêm nữa vào trong đám đông, và thế thì một cách tự nhiên việc suy sụp theo sau. Hệ thống thần kinh của họ không thể chống đỡ được nhiều sức ép thế và nhiều căng thẳng thế. Họ đã mở cái hộp Pandora ra. Nó là mọi cái bị che giấu ở đó, nhưng họ vô nhận biết một cách phức tạp về nó. Bây giờ họ đã mang tới nhận biết có tính thiện: đột nhiên họ thấy một đám đông lớn dần đến mức họ càng cố, họ càng cảm thấy sự bất lực của mình chống lại các bức tường đang bao quanh họ.

Nếu bạn bắt đầu tranh đấu với chúng thể thì không có cách nào; sớm hay muộn bạn sẽ trở nên mệt mỏi, hết hơi, bạn sẽ thấy bản thân bạn trượt khỏi sự lành mạnh của bạn. Nhưng nếu bạn dùng phương pháp đúng, thay vì bị suy sụp bạn sẽ có đột phá. Phương pháp đúng giải quyết mọi cái bạn cảm thấy bạn bị bao quanh là việc chỉ là nhân chứng - không tranh đấu, không phán xét, không kết án. Chỉ vẫn còn im lặng và tĩnh lặng, việc chứng kiến thuần khiết bất kì cái gì có đó.

Điều này gần như là phép màu. Tôi chưa từng bắt gặp bất kì phép màu nào khác hơn phép màu của thiên, phép màu của việc chứng kiến. Nếu bạn có thể chứng kiến, bạn sẽ ngạc nhiên rằng bức tường kiên cố đang trở nên mỏng hơn, đám đông tan tác đi; dần dần bạn thấy các cánh cửa và kẽ hở qua đó bạn có thể đi ra. Nhưng không có nhu cầu đi ra. Vẫn còn ở chỗ bạn hiện hữu đi. Chỉ liên tục chứng kiến. Khi việc chứng kiến của bạn sẽ trở nên mạnh hơn, bức tường bao quanh bạn sẽ trở nên yếu hơn. Ngày việc chứng kiến của bạn là hoàn hảo, bạn sẽ thấy không có tường, không có gì bao quanh bạn, toàn thể bầu trời là sẵn có cho bạn. Thay vì tranh đấu với các ý nghĩ, tranh đấu chống lại những ước định sai, chỉ trở thành nhân chứng thuần khiết. Tranh đấu, bạn không thể thắng. Không tranh đấu, thắng lợi là của bạn. Thắng lợi chỉ thuộc về những người có thể chứng kiến...

Bác sĩ Klein kết thúc việc khám cho bệnh nhân và thể rồi nói, “Ông khỏe mạnh hoàn hảo, ông Levinsky ạ. Tim, phổi, huyết áp, mức cholesteron, mọi thứ là tốt.”

“Tuyệt vời,” ông Levinsky nói.

“Tôi sẽ gặp ông sang năm nhé,” bác sĩ Klein nói.

Họ bắt tay nhau, nhưng ngay khi bệnh nhân rời khỏi phòng, bác sĩ Klein nghe thấy một tiếng đổ sầm to. Ông ấy mở cửa ra và kia, nằm sấp úp mặt xuống là ông Levinsky. Cô y tá kêu lên, “Bác sĩ ơi, ông ấy vừa mới sụp đổ. Ông ấy ngã như là một tảng đá!”

Bác sĩ nghe tim ông ấy và nói, “Lạy chúa, ông ấy chết rồi.” Ông ấy thậm chí vòng tay xuống dưới cánh tay xác chết.

“Nhanh lên,” bác sĩ nói, “khênh chân ông ấy đi!”

“Cái gì?” cô y tá kêu lên.

“Vì Chúa,” ông bác sĩ nói, “chúng ta quay ông ấy lại. Chúng ta phải làm có vẻ như ông ấy đang đi vào!”

Thông minh thêm chút ít. Người ta nói rằng thông minh không mấy hữu dụng chừng nào bạn chưa đủ thông minh để biết cách dùng nó.

Mới hôm nọ tôi bắt gặp một khám phá cực kì lớn lao. Nó nói rằng mọi kẻ ngốc bạn gặp trên thế giới này là sản phẩm cuối cùng của hàng triệu năm tiến hoá. Thông minh chắc chắn là hiếm nhưng những người đã tụ tập quanh tôi - chỉ sự kiện là họ có dũng cảm để ở đây là đủ là bằng chứng về thông minh của họ. Bây giờ bạn phải đưa thông minh của bạn vào hành động.

“Lạy Chúa,” Paddy thở dài, “tôi có mọi thứ người đàn ông muốn có - tình yêu của người đàn bà lộng lẫy, nhà đẹp, nhiều tiền, quần áo đẹp.”

“Cái gì xảy ra?” Seamus hỏi.

“Cái gì xảy ra sao? Từ trên trời không một dấu hiệu nào báo trước, vợ tôi bước vào.”

Tĩnh táo đi - có nguy hiểm ở mọi bước. Người quyết định là thiền nhân phải rất thận trọng.

Phát biểu của Lão Tử là ở chỗ con người của thiền bước đi bao giờ cũng dường như người đó đi qua dòng suối băng trong mùa đông, rất cẩn thận, rất tĩnh táo. Chừng nào bạn chưa rất cẩn thận và rất tĩnh táo, tâm trí với tuổi hàng triệu năm và sự vận hành của nó sẽ là khó khăn cho siêu việt lên. Mặc dầu chiến lược là đơn giản, đôi khi điều đơn giản dường như là điều khó khăn nhất - và đặc biệt khi bạn tuyệt đối không quen thuộc với nó.

Thiền là từ duy nhất cho bạn. Nó đã không trở thành hương vị, nó đã không là sự nuôi dưỡng, nó không là một kinh nghiệm cho bạn; do đó tôi có thể hiểu được khó khăn của bạn. Nhưng bạn cũng phải hiểu khó khăn của tôi: bệnh của bạn có thể là nhiều, nhưng tôi chỉ có một thuốc, và khó khăn của tôi là liên tục bán cùng một thuốc cho các bệnh nhân khác nhau, các bệnh khác nhau. Tôi không quan tâm bệnh của bạn là gì, vì tôi biết tôi chỉ có một thuốc mà thôi.

Dù bệnh của bạn là bất kì cái gì tôi sẽ thảo luận về nó, nhưng chung cuộc bạn phải chấp nhận cùng một thuốc. Điều đó không bao giờ thay đổi. Như tôi biết, trong ba mươi năm qua nó không hề thay đổi. Tôi đã thấy hàng triệu người, hàng triệu câu hỏi khác nhau, và thậm chí trước khi tôi nghe câu hỏi của họ, tôi biết câu trả lời. Câu hỏi của họ là gì không thành vấn đề; điều thành vấn đề là làm sao xoay xở đem câu hỏi của họ tới câu trả lời của tôi.¹¹²

18. Bệnh AIDS

Xin thầy nói đôi điều về bệnh AIDS?

Tôi không biết bất kì cái gì ngay cả về AIDS đầu tiên, và bạn hỏi tôi về AIDS! Nhưng dường như là tôi sẽ phải nói cái gì đó về nó. Và trong một thế giới nơi những người chẳng biết gì về bản thân họ có thể nói về Thượng đế, những người chẳng biết gì về địa lí của trái đất có thể nói về cõi trời và địa ngục, không thể quan niệm nổi về tôi nói cái gì đó về AIDS, mặc dầu tôi không phải là bác sĩ điều trị. Nhưng cái bệnh bây giờ được gọi là AIDS không phải chỉ là bệnh. Nó là cái gì đó nhiều hơn, một cái gì đó ở bên ngoài giới hạn của nghề y.

Như tôi thấy nó, nó không phải là bệnh theo cùng loại như các bệnh khác; do đó có nguy hiểm về nó. Có lẽ nó sẽ giết chết ít nhất hai phần ba nhân loại. Về cơ bản nó là việc không có khả năng chống lại bệnh. Người ta dần dần, dần dần thấy bản thân mình mong manh với mọi loại lây nhiễm, và người ta không có sự kháng cự bên trong để đấu tranh lại việc lây nhiễm này.

Với tôi điều đó ngụ ý nhân loại đang mất ý chí sống. Bất kì khi nào một người mất đi ý chí sống, sự kháng cự của người đó sụp đổ ngay lập tức, vì thân thể đi theo tâm trí. Thân thể là kẻ phục vụ rất bảo thủ của tâm trí; nó phục vụ tâm trí theo cách tôn giáo. Nếu tâm trí mất ý chí sống, điều đó sẽ được phản ánh trong thân thể bằng việc bỏ kháng cự chống lại ốm, chống lại chết. Tất nhiên bác sĩ điều trị sẽ không bao giờ bận tâm về ý chí sống - đó là lí do tại sao tôi nghĩ tốt hơn cả là tôi nói cái gì đó.

Vấn đề này đang sắp trở thành một vấn đề khổng lồ trên khắp thế giới đến mức bất kì sáng suốt nào từ bất kì chiều hướng nào có thể giúp đỡ mệnh mông. Chỉ ở Mỹ, năm nay, bốn trăm nghìn người đã bị ảnh hưởng bởi AIDS, và mỗi năm con số này sẽ tăng lên gấp đôi. Năm tới nó sẽ là tám trăm nghìn người, và thế rồi một triệu sáu trăm nghìn người; theo cách đó nó liên tục tăng lên gấp đôi. Chỉ năm nay Mỹ sẽ cần năm trăm triệu đô la để giúp những người này, và vẫn không có mấy hi vọng về sự sống sót của họ.

Ngay lúc bắt đầu người ta đã nghĩ nó là bệnh đồng dục. Từ khắp nơi trên thế giới các nhà nghiên cứu đã ủng hộ cho ý tưởng rằng nó là cái gì đó đồng dục - người ta đã tìm ra rằng bệnh này xảy ra ở đàn ông nhiều hơn đàn bà. Nhưng mới hôm qua một báo cáo từ Nam Phi làm thay đổi toàn thể quan điểm. Nam Phi tham gia rất nhiều vào việc nghiên cứu về bệnh này vì Nam Phi là khu vực bị ảnh hưởng nhiều nhất. Dường như là người da đen bị bệnh này gấp đôi người da trắng. Nam Phi đang chịu nạn dịch lớn về AIDS; do đó họ đã nghiên cứu. Đây là vấn đề sống và chết.

Báo cáo của họ rất kì lạ. Nó nói rằng AIDS không phải là bệnh đồng dục chút nào, rằng nó là bệnh dị dục, và nó xảy

ra nếu mọi người liên tục đổi bạn tình - ở lẫn lộn với nhiều đàn bà, với nhiều đàn ông, liên tục đổi bạn tình. Việc thay đổi liên tục này là nguyên nhân cho bệnh này. Đồng dục không liên quan gì tới nó, theo nghiên cứu của họ. Bây giờ mọi nhà nghiên cứu ở châu Âu và Mỹ đứng về một phía, và báo cáo của Nam Phi ở phía đối lập.

Với tôi điều đó rất có ý nghĩa. Nó không liên quan gì tới cả dị dục lẫn đồng dục. Nó chắc chắn có cái gì đó liên quan tới dục. Và tại sao nó có cái gì đó liên quan tới dục? - vì ý chí sống được bắt rễ trong dục. Nếu ý chí sống biến mất, thế thì dục sẽ là khu vực dễ tổn thương nhất của sống để mời chết.

Nhớ hoàn toàn rõ rằng tôi không là người ngành y, và bất kì điều gì tôi đang nói là từ một quan điểm khác toàn bộ. Nhưng có nhiều khả năng về điều tôi đang nói là đúng hơn điều cái gọi là những nhà nghiên cứu này đang nói, vì nghiên cứu của họ là bề ngoài. Họ chỉ nghĩ về các ca bệnh; họ thu thập dữ liệu, sự kiện.

Đó không phải là cách thức của tôi - tôi không là người thu thập sự kiện. Công việc của tôi không phải là nghiên cứu mà là nhìn thấu. Tôi cố nhìn vào trong mọi vấn đề sâu nhất có thể được. Tôi đơn giản bỏ qua cái bên ngoài, vốn là lĩnh vực của các nhà nghiên cứu. Công việc của tôi có thể gọi là tìm vào trong (insearh), không là nghiên cứu (research). Tôi cố xuyên thấu sâu, và tôi thấy rõ ràng rằng dục là hiện tượng có liên quan nhiều nhất tới ý chí sống. Nếu ý chí sống sút giảm, dục sẽ là mong manh; thế thì nó không phải là vấn đề dị dục hay đồng dục.

Ở châu Âu và ở Mỹ họ bắt đầu nhìn vào nó vì chỉ là trùng hợp ngẫu nhiên mà những ca đầu tiên đã xảy ra trong những người đồng dục; có lẽ những người đồng dục đã mất ý

chỉ sống nhiều hơn người dị dục. Toàn thể nghiên cứu bị giới hạn cho vùng California, và phần lớn các nạn nhân là người Do Thái; hiển nhiên các nhà nghiên cứu đã thấy rằng điều đó được liên kết với đồng dục. Nếu bất kì người đồng dục nào cũng được tìm ra là có triệu chứng thế thì một cách tự nhiên người ta giả thiết rằng người đó đã bị bệnh từ người đồng dục.

California là phần ngu thể của thế giới - và khi có liên quan tới dục, cũng là phần hư hỏng nhất thế giới. Bạn có thể nói tiên phong, tiên bộ, cách mạng, nhưng những lời hay ho này không che giấu được sự thật: California đã trở thành quá hư hỏng. Tại sao nó xảy ra, sự hư hỏng này? Và tại sao nó đã đặc biệt xảy ra ở California? - vì California là một trong những xã hội văn hoá, văn minh, giàu có nhất. Một cách tự nhiên, họ có đủ mọi thứ bạn có thể hi vọng, mọi thứ bạn có thể ham muốn - và đó là nơi vấn đề ý chí sống nảy sinh.

Khi bạn đối bạn nghĩ đến kiếm việc làm, thức ăn; bạn không có thời gian để nghĩ về sống và chết. Bạn không có thời gian để nghĩ về nghĩa của sự tồn tại là gì. Điều đó là không thể được: người đối không thể nghĩ được về cái đẹp, về nghệ thuật, âm nhạc. Đưa người đối, chết đối, vào bảo tàng đầy những tác phẩm nghệ thuật đẹp: Bạn nghĩ người đó sẽ có khả năng thấy bất kì cái đẹp gì ở đó không? Đối của người đó sẽ ngăn cản người đó. Đây là những thứ xa hoa. Chỉ khi tất cả nhu cầu cơ bản của người đó được đáp ứng, người đó đi tới đối diện với vấn đề thực của sống. Những nước nghèo không biết tới các vấn đề thực.

Do đó, khi tôi nói rằng người giàu nhất là người nghèo nhất, bạn có thể hiểu điều tôi ngụ ý bằng việc nói điều đó. Người giàu nhất đi tới biết các vấn đề không giải được của

sống, và người đó bị mắc kẹt; không đâu mà đi. Người nghèo có nhiều việc để làm thế, nhiều điều để đạt tới thế, nhiều thứ để trở thành thế. Ai chăm nom về triết học, thượng đế học, nghệ thuật? Chúng là quá lớn với người đó; người đó quan tâm tới những thứ rất tầm thường, những thứ rất nhỏ bé. Và người đó không thể chuyển ý thức của mình lên chính mình và bắt đầu suy nghĩ và nghiền ngẫm về sự tồn tại, sự hiện hữu - không thể được.

Không may California là một trong những phần giàu có nhất trên thế giới, theo đủ mọi cách: nó có những con người đẹp nhất, đất đai đẹp đẽ, và nó đã đi tới đỉnh cao nhất của xa hoa. Và ở đó, câu hỏi nảy sinh. Bạn đã làm mọi thứ; bây giờ cái gì khác có đó để làm? Đó là chỗ suy đồi bắt đầu.

Bạn đã biết nhiều đàn bà và bạn đã đi tới hiểu rằng tất cả là như nhau. Một khi bạn tắt đèn, mọi đàn bà là như nhau. Khi đèn tắt, nếu người đàn bà đi sang phòng khác và vợ bạn vào - và bạn không nhận biết - bạn thậm chí có thể làm tình với vợ bạn, cho cô ấy những lời dối thoại hay, không biết rằng cô ấy là vợ bạn. Bạn đang làm gì? Nếu bất kì ai đi tới biết về điều đó, rằng bạn nói những lời dối thoại hay đó - học mót từ phim Hollywood - cho vợ riêng của bạn, họ chắc chắn sẽ nghĩ rằng bạn đã phát rồ. Những lời này được dành cho vợ người khác, không phải cho vợ *bạn*. Nhưng trong bóng tối không có khác biệt. Một khi đàn ông biết nhiều đàn bà, đàn bà biết nhiều đàn ông, một điều trở nên chắc chắn - rằng nó như nhau, sự lặp lại. Sự khác biệt là ở bề ngoài, khi có liên quan tới tiếp xúc dục, không có gì khác biệt: mũi dài hơn chút ít, hay tóc hoe hơn chút ít, mặt trắng hơn hay rám nắng chút ít - điều đó tạo khác biệt gì khi bạn đi tới làm tình với người đàn bà? Vâng, trước khi làm tình với người đàn bà, mọi điều

này có tạo khác biệt. Và nó tiếp tục tạo ra khác biệt ở những nước mà chế độ một vợ một chồng vẫn còn là qui tắc.

Chẳng hạn, ở một nước như Ấn Độ, bệnh AIDS không sẽ xảy ra trong khi Ấn Độ vẫn còn theo chế độ một vợ một chồng, điều đó là không thể được - bởi lí do đơn giản rằng mọi người chỉ biết vợ của họ, chồng của họ, cả đời họ. Và họ bao giờ cũng vẫn còn tò mò về vợ hàng xóm sẽ cảm thấy giống gì. Điều đó bao giờ cũng vẫn còn là sự tò mò cực kì, nhưng không có khả năng cho suy đồi.

Suy đồi yêu cầu điều kiện cơ bản là bạn chán với việc thay đổi đàn bà, bạn muốn cái gì đó mới. Thế thì đàn ông bắt đầu thử đàn ông - điều dường như là khác; đàn bà bắt đầu thử đàn bà - điều cảm thấy chút ít khác biệt. Nhưng được bao lâu? Điều đó sớm là như nhau. Lần nữa, câu hỏi nảy sinh. Đây là điểm mà bạn cố đủ mọi loại thứ, và dần dần một điều trở nên được lắng đọng: rằng tất cả là vô dụng. Tò mò biến mất. Thế thì, phỏng có ích gì mà sống cho ngày mai? Nó đã là tò mò: ngày mai cái gì đó mới có thể xảy ra. Bây giờ bạn biết rằng cái mới không bao giờ xảy ra. Mọi thứ cũ dưới bầu trời. Cái mới chỉ là hi vọng, nó không bao giờ xảy ra. Bạn thử đủ mọi kiểu thiết kế về đồ đạc, nhà cửa, kiến trúc, quần áo - và mọi thứ chung cuộc thất bại.

Khi mọi thứ thất bại và không có hi vọng nào cho tương lai, thế thì ý chí sống không thể tiếp tục với cùng sự hăng hái, thôi thúc, kiên nhẫn. Nó bắt đầu kéo lê. Sống dường như mất phần tinh hoa. Bạn sống vì còn cái gì khác để làm nữa? Bạn bắt đầu nghĩ tới tự tử.

Sigmund Freud tương truyền đã nói, “Tôi không bao giờ bắt gặp một người không nghĩ, ít nhất là một lần trong đời mình, tới việc tự tử.” Nhưng Sigmund Freud bây giờ đã

quá cổ, lạc hậu rồi. Ông ấy đã nói về những người ốm tâm lý, những người mà ông ấy đã đi vào tiếp xúc.

Kinh nghiệm riêng của tôi là ở chỗ người nghèo không bao giờ nghĩ đến tự tử. Tôi đã bắt gặp hàng nghìn người nghèo; họ không hề nghĩ tới tự tử. Họ muốn sống, vì họ còn chưa sống; làm sao họ có thể nghĩ tới tự tử được?

Sống có nhiều điều thế để cho, và họ thấy rằng mọi người đang tận hưởng mọi thứ còn họ vẫn chưa sống. Có thời thúc lớn, lực lớn để sống. Nhiều điều phải được làm, nhiều thứ phải được đạt tới. Có cả bầu trời tham vọng mở ra, và họ thậm chí chưa bắt đầu vạch lên đất. Không người ăn xin nào nghĩ tới tự tử. Về mặt logic sự việc đáng phải theo cách khác: mọi người ăn xin phải nghĩ tới việc tự tử, nhưng không người ăn xin nào nghĩ tới điều đó cả - thậm chí người ăn xin không có mắt, bị mù, bị liệt, bị què...

Trong những nước nghèo không ai nghĩ tới tự tử, trong nước nghèo câu hỏi về nghĩa đã không được nêu ra. Nó là câu hỏi của phương Tây. Nghĩa của cuộc sống này là gì? Ở phương Đông không ai hỏi điều đó. Phương Tây đã đi tới điểm bão hoà nơi mọi thứ bạn có thể sống vì nó, bạn đã sống rồi. Bây giờ cái gì? Nếu bạn đủ dũng cảm, bạn tự tử - hay giết người...

Một khi bệnh này, AIDS, lan rộng - và nó đang lan rộng, nó đã là bệnh dịch, ở Mỹ nữa. Các chính khách giữ yên tĩnh, các tu sĩ giữ yên tĩnh, vì vấn đề này quá lớn, và không ai dường như có bất kì gợi ý nào về cách giải quyết nó, cho nên tốt hơn cả là giữ im lặng. Nhưng bạn có thể giữ im lặng được bao lâu?

Vấn đề này đang lan rộng, và một khi nó lan rộng và trở nên rộng hơn, bạn sẽ ngạc nhiên: nghề sẽ ở đỉnh cao nhất của trong công việc về AIDS này sẽ là các tu sĩ, ni, sư. Họ sẽ ở trên đỉnh cao nhất, bị tác động nhiều nhất bởi nó, vì họ đã thực hành dục suy đồi lâu hơn bất kì người nào khác. California chỉ là mới. Các sư và ni này đã sống trong ‘California’ hàng thế kỉ nay.

Như đường với tôi, bệnh này là tâm linh. Con người đã đi tới điểm mà con người thấy con đường kết thúc. Quay lại là vô nghĩa vì mọi điều người đó đã thấy, đã sống, chỉ ra cho người đó không có gì trong đó cả; nó đã chứng tỏ tất cả vô nghĩa. Quay lại không có nghĩa; tiến lên trước không có đường; đối diện với người đó là vực thẳm. Trong tình huống này nếu người đó mất ham muốn, ý chí sống, điều đó không phải là bất ngờ.

Bằng thực nghiệm người ta đã chứng minh rằng nếu một đứa trẻ không được nuôi lớn lên bởi những người yêu thương - mẹ, bố, trẻ con khác trong gia đình - nếu đứa con không được nuôi lớn lên bởi những người yêu thương, bạn có thể cho nó mọi chất nuôi dưỡng nhưng bằng cách nào đó thân thể nó liên tục co lại. Bạn cho mọi thứ cần thiết - nhu cầu y tế được đáp ứng, nhiều chăm sóc được thực hiện - nhưng đứa trẻ liên tục co lại. Đây có là bệnh không? Vâng, với tâm trí y tế, mọi thứ là bệnh; cái gì đó phải sai. Họ sẽ liên tục nghiên cứu các sự kiện, tại sao nó xảy ra. Nhưng đây không phải là bệnh.

Ý chí sống của đứa trẻ thậm chí đã không nảy sinh. Nó cần hơi ấm tình yêu, những bộ mặt vui vẻ, trẻ con nháy nhót, hơi ấm của thân thể người mẹ - ở giữa những điều làm cho nó cảm thấy rằng sự sống có kho báu vô cùng cần được thám hiểm, rằng có nhiều niềm vui, điệu vũ, chơi đùa thể; rằng sự

sống không chỉ là sa mạc, rằng có những khả năng mênh mông. Nó phải có khả năng thấy những khả năng đó trong những con mắt xung quanh nó, trong những thân thể quanh nó. Chỉ thế thì ý chí sống trào ra - điều đó gần giống như dòng suối. Bằng không, nó sẽ co lại và chết - không bởi bất kì bệnh vật lí nào, nó sẽ đơn giản co lại và chết.

Tôi đã tới các trại mồ côi; một trong các bạn tôi, Rekhchand Parekh, ở Chanda Maharashtra, thường quản lí một trại trẻ mồ côi - quãng một trăm đến một trăm mười trẻ mồ côi ở đó. Và trẻ mồ côi sẽ tới, hai ngày tuổi, ba ngày tuổi; mọi người sẽ chỉ bỏ chúng ngay trước trại trẻ. Ông ấy muốn tôi tới thăm trại trẻ, tôi nói, “Lúc nào đó về sau tôi sẽ tới thăm nó, vì tôi biết bất kì cái gì có đó sẽ làm cho tôi buồn không cần thiết.” Nhưng ông ấy năn nỉ, thế là một lần tôi tới, và điều tôi đã thấy... Họ làm mọi chăm sóc, ông ấy đã đổ tiền của mình cho những đứa trẻ này, nhưng chúng tất cả sẵn sàng chết vào bất kì khoảnh khắc nào. Các bác sĩ có đó, y tá có đó, tiện nghi y tế có đó, thức ăn có đó, mọi thứ có đó. Ông ấy đã cho ngôi nhà gỗ một tầng đẹp của riêng ông ấy - ông ấy đã chuyển sang ở căn nhà gỗ nhỏ hơn - một khu vườn đẹp và mọi thứ có đó; nhưng ý chí sống không có đó.

Tôi bảo ông ấy, “Những đứa trẻ này sẽ liên tục chết dần đi.”

Ông ấy nói, “Ông đang nói tôi sao? Tôi đã quản lí trại trẻ mồ côi này mười hai năm nay; hàng trăm đứa trẻ đã chết. Chúng tôi đã cố mọi cách có thể để giữ chúng sống, nhưng không cái gì dường như có tác dụng. Chúng liên tục co lại và một ngày nào đó đơn giản chúng không còn đó.” Nếu như có bệnh, bác sĩ có thể giúp đỡ, nhưng không có bệnh gì; đơn giản, đứa trẻ không có ham muốn sống. Khi tôi nói điều này

cho ông ấy sự việc trở thành rõ ràng cho ông ấy. Ông ấy ngay lập tức, ngay ngày hôm đó, trao trại trẻ mồ côi cho chính phủ, và ông ấy nói, “Tôi đã cố giúp những đứa trẻ này trong mười hai năm trời; bây giờ tôi biết điều đó là không thể được. Điều chúng cần tôi không thể cho được, cho nên tốt hơn cả là chính phủ tiếp quản nó.” Ông ấy nói với tôi, “Tôi đã đi tới điểm này nhiều lần, nhưng tôi không phải là người nói giỏi cho nên tôi không thể hình dung ra nó là gì. Nhưng theo một cách mơ hồ tôi đã cảm thấy rằng cái gì đó bị thiếu và điều đó liên tục làm chúng chết.”

AIDS là cùng hiện tượng ở đầu bên kia. Trẻ mồ côi co lại và chết vì ý chí sống của nó không bao giờ nảy ra, không bao giờ trào ra, không bao giờ trở thành dòng chảy. AIDS là tại đầu bên kia: Bạn đột nhiên cảm thấy bạn là con cô của sự tồn tại. Cảm giác là con cô của sự tồn tại này làm cho ý chí sống của bạn biến mất. Và khi ý chí sống biến mất, dục sẽ là thứ đầu tiên bị ảnh hưởng vì cuộc sống của bạn bắt đầu với dục; nó là sản phẩm phụ của dục.

Cho nên trong khi bạn đang sống, đang rộn ràng, hi vọng, tham vọng, và ngày mai vẫn còn là điều mơ tưởng - để cho bạn có thể quên đi tất cả ngày hôm qua, điều đã là vô nghĩa, bạn có thể quên đi hôm nay cũng là vô nghĩa... nhưng ngày mai khi mặt trời lên và mọi thứ sẽ khác... Mọi tôn giáo đã từng cho bạn hi vọng đó.

Những tôn giáo đó đã thất bại. Mặc dầu bạn liên tục giữ cái nhân - Ki tô giáo, Do Thái giáo, Hindu giáo - nó chỉ là cái nhân. Bên trong, bạn đã mất hi vọng, hi vọng đã biến mất. Các tôn giáo không thể giúp được; chúng là rơm. Chính khách không thể giúp được. Họ không bao giờ có ý định giúp; nó chỉ là chiến lược để khai thác bạn. Nhưng cái không

tưởng giả tạo này - chính trị hay tôn giáo - có thể giúp cho bạn được bao lâu? Sớm hay muộn, một ngày nào đó con người sẽ trở nên chín chắn; và đó là điều đang xảy ra. Con người đang trở nên chín chắn, nhận biết rằng mình đã bị lừa bởi các tu sĩ, bởi bố mẹ, bởi chính khách, bởi các nhà sư phạm. Người đó đơn giản bị lừa bởi mọi người, và họ đã nuôi dưỡng người đó bằng những hi vọng giả tạo. Ngày người đó chín chắn và nhận ra điều này, ham muốn sống tan rã. Và cái đầu tiên bị tổn thương bởi nó sẽ là tính dục của bạn. Với tôi đó là AIDS.

Khi tính dục của bạn bắt đầu co lại, bạn thực sự hi vọng rằng cái gì đó sẽ xảy ra và bạn sẽ đi vào trong im lặng vĩnh hằng, vào trong việc biến mất vĩnh hằng. Việc kháng cự của bạn không có đó. AIDS không có triệu chứng nào khác ngoại trừ rằng việc kháng cự của bạn liên tục bị rơi rụng đi. Và nhiều nhất bạn có thể sống hai năm nếu bạn may mắn và không ngẫu nhiên bị nhiễm bệnh. Mỗi lần nhiễm bệnh sẽ không thể chữa được, và từng lần nhiễm bệnh sẽ làm yếu bạn thêm nữa. Hai năm là dài nhất để bệnh nhân AIDS có thể sống; và người đó có thể biến mất lúc nào đó trước đó. Và không điều trị nào sẽ giúp ích, vì không điều trị nào có thể đem lại ý chí sống của bạn.

Điều tôi đang làm ở đây là đa chiều. Bạn không nhận biết đầy đủ về điều tôi đang cố làm; có lẽ bạn có thể trở nên nhận biết chỉ khi tôi đi rồi. Tôi đang cố trao cho bạn không phải là hi vọng vào tương lai - vì điều đó đã thất bại - tôi đang cố trao cho bạn hi vọng ở đây bây giờ. Tại sao bạn tâm về ngày mai?... vì ngày mai đã không giúp đỡ. Trong nhiều thế kỷ ngày mai đã từng giữ bạn sống kéo lê bằng cách nào đó, và nó đã làm thất bại bạn nhiều lần đến mức bây giờ bạn không thể liên tục bám lấy nó. Điều đó sẽ là ngu xuẩn cực kì. Những

người đang bám lấy nó chỉ chứng tỏ rằng họ là người trì trệ trong tâm trí họ.

Tôi đang cố làm chính khoảnh khắc này là hoàn thành, mãn nguyện sâu sắc đến mức không có nhu cầu về ý chí sống. Ý chí sống được cần tới vì bạn không sống. Ý chí này giữ việc kéo lại bạn: bạn liên tục trượt xuống, ý chí này giữ việc kéo bạn lên. Tôi không cố cho bạn ý chí sống mới, tôi đơn giản cố dạy bạn sống không có ý chí nào, sống vui vẻ. Chính ngày mai liên tục đầu độc bạn. Quên hôm qua đi, quên ngày mai đi. Đây là ngày của chúng ta - chúng ta mở hội nó và sống nó. Và chỉ bằng việc sống nó bạn sẽ đủ mạnh để cho không có ý chí sống bạn sẽ có khả năng chống lại mọi loại bệnh, mọi thái độ tự tử.

Chỉ là sống động tràn đầy là sức mạnh tới mức bạn không chỉ có thể sống, bạn còn có thể làm cho người khác bốc lửa, bốc cháy nữa.

Điều này đã là sự kiện nổi tiếng. Khi có bệnh dịch lớn bạn không tự hỏi tại sao các bác sĩ và y tá và những người khác không bị nhiễm bệnh? Họ cũng là con người như bạn, và họ còn làm việc quá tải, mong manh với lây nhiễm vì họ liên tục mệt mỏi. Khi có bệnh dịch bạn không thể đòi làm việc năm giờ hay sáu giờ một ngày. Bệnh dịch là bệnh dịch; nó không bận tâm tới ngày nghỉ của bạn hay làm quá giờ của bạn. Bạn phải làm việc - mọi người làm việc mười sáu giờ, mười tám giờ, mọi ngày, nhiều tháng. Vậy mà các bác sĩ, y tá, người chửi thề đỏ, họ không bị nhiễm bệnh.

Vấn đề là gì? Tại sao người khác nhiễm bệnh? Đây là những loại người tương tự. Nếu chỉ có một chữ thập đỏ trên áo bạn... thế thì đặt chữ thập đỏ lên áo mọi người đi; đặt chữ

thập đổ lên mọi nhà đi. Nếu chữ thập đỏ ngăn cản lây nhiễm, điều đó sẽ dễ dàng thế - nhưng điều đó không phải là vấn đề.

Không, những người này tham dự nhiều thế vào việc giúp đỡ người khác, họ không có bất kì ngày mai nào. Khoảnh khắc này là việc tham gia thế, họ không có bất kì hôm qua nào. Họ không có bất kì thời gian nào để nghỉ hay thậm chí lo nghĩ, “Minh có thể bị nhiễm bệnh.” Sự tham dự của họ... Khi hàng triệu người đang chết, bạn có thể nghĩ về bản thân bạn, và cuộc sống của bạn, và chết của bạn không? Toàn thể năng lượng của bạn đang chuyển tới để giúp mọi người, để làm bất kì cái gì bạn có thể làm. Bạn đã quên mất bản thân bạn, và vì bạn đã quên mất bản thân bạn, bạn không thể bị nhiễm bệnh. Người có thể bị nhiễm bệnh là vắng mặt: người đó tham gia thế vào việc làm cái gì đó, người đó mất đi thế trong công việc nào đó.

Không thành vấn đề liệu bạn đang vẽ hay hay đang tạc tượng, hay bạn đang phục vụ người sắp chết - không thành vấn đề bạn đang làm gì, vấn đề là: Bạn có được tham dự toàn bộ trong ở đây bây giờ không? Nếu bạn được tham dự trong ở đây bây giờ, bạn hoàn toàn ở ngoài khu vực mà việc nhiễm bệnh là có thể. Khi bạn tham gia nhiều thế, cuộc sống bạn trở thành lực chảy xiết thế. Và bạn sẽ thấy: ngay cả bác sĩ lười, trong thời gian dịch bệnh, khi hàng trăm người đang chết, đột nhiên quên mất tính lười của mình. Và bác sĩ già đột nhiên quên mất tuổi mình...

Duy nhất thiên có thể xả ra năng lượng của bạn ở đây bây giờ. Và thế thì không có nhu cầu về bất kì hi vọng nào, về bất kì nơi không tưởng nào, về bất kì thiên đường ở bất kì đâu. Từng khoảnh khắc là thiên đường cho chính nó. Nhưng khi có liên quan tới khả năng chuyên môn của tôi, tôi không

đủ tư cách để nói bất kì cái gì về AIDS. Tôi thậm chí không bao giờ học một giáo trình nào về cấp cứu. Cho nên xin tha thứ cho việc tôi đi vào trong cái gì đó không phải là công việc của tôi. Nhưng tôi vẫn liên tục làm điều đó, và tôi đang tiếp tục làm điều đó.¹¹³

19. Khoẻ mạnh và chứng ngộ

Khác biệt gì giữa điên và chứng ngộ?

Có khác biệt lớn và cũng có tương đồng lớn. Cái tương đồng phải được hiểu trước, vì nếu không hiểu nó, sẽ khó hiểu sự khác biệt.

Cả hai ở ngoài tâm trí - điên và chứng ngộ. Chứng ngộ ở trên tâm trí. Nhưng cả hai ở ngoài tâm trí. Do đó, bạn có cách diễn đạt cho người điên ‘mất trí’. Cùng cách diễn đạt đó có thể dùng cho người đã chứng ngộ; người đó cũng mất trí của mình.

Tâm trí vận hành một cách logic, hợp lí, trí tuệ. Cả điên lẫn chứng ngộ không vận hành theo trí tuệ. Chúng là tương đồng: điên đã rơi xuống dưới lí trí, còn chứng ngộ đã vượt lên trên lí trí, nhưng cả hai là bất hợp lí; do đó, đôi khi ở phương Đông người điên bị hiểu lầm là người đã chứng ngộ. Tương đồng có đó.

Và ở phương Tây, thỉnh thoảng - không phải là hiện tượng hàng ngày, nhưng thỉnh thoảng - người chứng ngộ đã

bị hiểu là điên, vì phương Tây chỉ hiểu một điều: nếu bạn ở ngoài tâm trí, bạn điên. Nó không có phân loại ở trên tâm trí; nó chỉ có một phân loại - dưới tâm trí.

Ở phương Đông việc hiểu lầm xảy ra vì trong nhiều thế kỉ phương Đông đã biết những người ở ngoài tâm trí họ và đồng thời ở trên tâm trí; do đó họ là tương đồng như người điên. Với quần chúng phương Đông điều đó đã tạo ra lẫn lộn, nó tạo ra vấn đề. Họ đã quyết định thà là hiểu lầm người điên là người chứng ngộ còn hơn là hiểu lầm người chứng ngộ là người điên - vì bạn mất gì bởi việc hiểu lầm người điên là người chứng ngộ? Bạn chẳng mất gì. Nhưng bởi việc hiểu lầm người chứng ngộ là người điên, bạn chắc chắn mất cơ hội cực kì quý giá. Nhưng hiểu lầm là có thể vì sự tương đồng...

Người điên đôi khi có thể có những thoáng nhìn mà người hợp lí không thể có vì người điên đã bước ra khỏi cơ chế của tâm trí; tất nhiên, ở phía sai, từ cửa sau, nhưng đầu vậy người đó ở ngoài tâm trí. Ngay cả từ cửa sau người đó có thể có thoáng nhìn nào đó mà không có sẵn cho những người không bao giờ bước ra khỏi ngoài nhà. Chắc chắn người đó không may mắn khi tới từ cửa trước: điều đó cần nỗ lực vô cùng.

Điên là bệnh. Nó xảy ra cho bạn - bạn không phải nỗ lực nào để điên. Nó là ốm và nó là chữa được. Chứng ngộ xảy ra qua nhận biết vô cùng và nỗ lực gian nan.

Chứng ngộ là khoẻ mạnh tối thượng.

Bạn nên hiểu từ 'khoẻ mạnh' một cách cẩn thận. Nó không chỉ có nghĩa sinh lí. Tất nhiên về mặt sinh lí nó có nghĩa, nhưng không chỉ về mặt sinh lí; nó có nghĩa cao hơn nhiều nữa. Khoẻ mạnh ngụ ý chữa lành vết thương. Nó bắt

nguồn từ gốc có nghĩa chữa lành. Nếu phần sinh lí của bạn cần việc chữa lành nào đó thế thì thuốc được cung cấp. Nếu phần tâm linh của bạn cần việc chữa lành nào đó, thế thì thiền được cung cấp. Thật kì lạ, ‘khỏe mạnh’ bắt nguồn từ cùng gốc mà từ đó đưa tới từ ‘toàn thể’.

Khoẻ mạnh ngụ ý thân thể là một toàn thể, không cái gì thiếu. Và từ tính toàn thể đưa tới từ linh thiêng: tâm linh là toàn thể, không cái gì thiếu. Tương tự, từ thuốc và từ thiền bắt nguồn từ cùng một gốc - cái chữa trị. Thuốc chữa vết thương trong sinh lí của bạn, và thiền chữa vết thương trong sự tồn tại tâm linh của bạn, trong sự hiện hữu tối thượng của bạn...

Sufi gọi người điên là *masta*; masta ngụ ý ngất ngây. Người điên và người chứng ngộ cả hai phải trải qua một trạng thái nào đó, tức là, đi ra ngoài lí trí, ra ngoài tâm trí của họ. Họ phải đi ngang qua cùng biên giới: theo cửa sai hay cửa đúng, họ cả hai đi qua cùng biên giới, và trong khi họ đi qua biên giới, họ cả hai trở thành masta - bị ngất ngây. Nhưng người chứng ngộ sớm thu lại cân bằng của mình vì người đó đã làm nỗ lực để thoát ra ngoài tâm trí; người đó được chuẩn bị để thoát ra ngoài tâm trí, người đó sẵn sàng để thoát ra ngoài tâm trí. Người điên đã đi ra ngoài tâm trí mà không được chuẩn bị. Người đó không sẵn sàng. Người đó đơn giản rơi ra ngoài tâm trí - đó là điều ngẫu nhiên. Chứng ngộ không bao giờ là ngẫu nhiên...

Người chứng ngộ bao giờ cũng phúc lạc. Tôi dùng từ khác chỉ để cho bạn không bị lẫn lộn. Người điên bao giờ cũng hạnh phúc. Nhưng có khả năng người đó có thể được chữa; thế thì người đó sẽ trở thành bất hạnh, thế thì người đó bắt đầu lo nghĩ. Người đó sẽ lo nghĩ nhiều hơn bạn vì người

đó sẽ thấy rằng người đó đã phát điên: bây giờ người đó sẽ lo nghĩ về điên. Khi người đó điên người đó không lo nghĩ chút nào, người đó không thể quan tâm ít đi. Bây giờ người đó sẽ lo nghĩ rằng mình đã phát điên và người đó sẽ lo nghĩ rằng ngày mai điều đó có thể xảy ra lần nữa vì nó *đã* xảy ra...

Nhìn ra vấn đề này: cho dù bạn rơi xuống dưới tâm trí bạn hạnh phúc. Chính tâm trí gây cho bạn đủ mọi loại khổ, đau khổ, ghen tị, hận thù, giận dữ, bạo hành, tham lam; và tất cả chúng liên tục làm cho bạn ngày một là nỗi đau cho bản thân bạn. Bạn bắt đầu gây đau khắp nơi, mọi người gây đau cho mọi người. Thậm chí rơi xuống dưới tâm trí - chính là rơi xuống dưới nhân loại, vì điều đó là khác biệt duy nhất giữa bạn và con vật... Người điên thực sự tụt lại trong thế giới con vật. Người đó đã vứt bỏ sự tiến hoá. Người đó đã quay ngược lại; người đó đã quay lưng với Charles Darwin. Người đó đã nói, “Tạm biệt. Tạm biệt tiến hoá của ta!” Người đó đơn giản đã rơi ngược lại mức độ dưới con người.

Con vật không hạnh phúc, nhưng chúng không bất hạnh. Bạn đã bao giờ thấy con vật nào bất hạnh chưa? Vâng, bạn sẽ không thấy chúng hạnh phúc - chúng không thể hạnh phúc vì chúng không biết bất hạnh là gì. Nhưng khi một người rơi từ mức con người xuống mức dưới con người, người đó trở nên hạnh phúc vì người đó biết bất hạnh là gì. Cho nên người đó không đích xác hết như con vật mà người đó đã từng là trước khi trở thành con người. Người đó là một loại con vật hoàn toàn khác; con vật hạnh phúc. Không có trau hạnh phúc, không có lừa hạnh phúc, không có khi hạnh phúc, không có Yankee hạnh phúc! Con vật không hạnh phúc vì chúng không biết bất hạnh. Nhưng người điên chỉ hạnh phúc không bởi lí do nào hết. Điều đó cho bằng chứng rất lớn về điều tôi đã giảng cho bạn, rằng nếu bạn có thể thoát ra ngoài tâm trí -

nhưng không bởi ngẫu nhiên, không bởi cú sốc - bạn sẽ phức tạp...

Người chứng ngộ ở ngoài tâm trí của mình nhưng người đó có kiểm soát đầy đủ tâm trí mình. Và người đó không cần tổng đài chuyển mạch - chỉ nhận biết của người đó là đủ. Nếu bạn quan sát bất kì cái gì một cách chăm chú, bạn sẽ có chút ít kinh nghiệm về người chứng ngộ - không là kinh nghiệm đầy đủ nhưng chút ít hương vị, chỉ như nếm đầu lưỡi. Nếu bạn quan sát giận của bạn một cách chăm chú, giận biến mất. Bạn đang cảm thấy thôi thúc dục: quan sát nó một cách kĩ lưỡng, và nó sẽ sớm biến mất. Nếu chỉ bằng việc quan sát của bạn mọi sự bay hơi đi, nói gì về người liên tục ở trên tâm trí, đơn giản nhận biết về toàn thể tâm trí? Thế thì mọi điều xấu xa đó mà bạn muốn bỏ, đơn giản bay hơi. Và nhớ, tất cả chúng có năng lượng. Giận là năng lượng. Khi giận bay hơi đi, năng lượng còn lại đằng sau biến thành từ bi. Nó là cùng năng lượng. Qua quan sát giận đã rời đi - đó là phương thức, hình dạng bao quanh năng lượng - nhưng năng lượng vẫn còn. Bây giờ năng lượng của giận, mà không có giận là từ bi. Khi dục biến mất, năng lượng vô cùng của yêu bị bỏ lại sau. Từng điều xấu trong tâm trí bạn, biến mất, để lại kho báu lớn đằng sau.

Người chứng ngộ không có nhu cầu bỏ bất kì điều gì và không có nhu cầu thực hành bất kì điều gì. Mọi cái sai đã bị bỏ theo cách của nó vì nó không thể trụ lại với nhận biết của người đó, và mọi cái tốt tiến hoá theo cách của nó vì nhận biết là chất nuôi dưỡng cho nó.

Người điên có thể được giúp đỡ rất dễ dàng vì người đó đã ném trải cái gì đó bên ngoài tâm trí, nhưng người đó cần được chỉ cho cánh cửa đúng. Trong một thế giới tốt hơn các

nhà thương điên của chúng ta sẽ không chỉ cố làm cho những người này thành lành mạnh - điều đó là vô nghĩa - nhà thương điên của chúng ta sẽ cố giúp cho những người này dùng cơ hội đó để chuyển qua cánh cửa đúng. Người điên đi vào nhà thương điên sẽ đi ra được chứng ngộ - không chỉ là cùng cái ngã cũ lần nữa, khổ, đau khổ.

Cho nên, với tôi, điên có ý nghĩa mệnh mông. Nó có thể trở thành con đường hướng tới chứng ngộ.¹¹⁴

Nếu đức tin có thể dời được núi, tại sao thầy không thể chữa lành cho thân thể của riêng thầy?

Tôi không có thân thể nào. Cảm giác này rằng bạn có thân thể là tuyệt đối sai. Thân thể thuộc về vũ trụ; bạn không có nó, nó không phải là của bạn. Cho nên nếu thân thể ốm hay nếu thân thể khoẻ mạnh, vũ trụ sẽ chăm lo cho nó. Và người đang trong thiền phải vẫn còn là nhân chứng, dù thân thể khoẻ mạnh hay ốm.

Ham muốn là khoẻ mạnh là một phần của dốt nát. Ham muốn không ốm cũng là một phần của dốt nát. Và đây không phải là câu hỏi mới - đây là một trong những câu hỏi cổ nhất. Nó đã được hỏi về Phật, nó đã được hỏi về Mahavira; kể từ khi có người chứng ngộ, người không chứng ngộ bao giờ cũng hỏi câu hỏi này.

Nhìn đây... Jesus nói đức tin có thể dời núi, nhưng ông ấy đã chết trên cây chữ thập. Ông ấy không thể chuyển được cây chữ thập. Bạn hay ai đó giống bạn phải hiện diện ở đó

chờ đợi. Các đệ tử đã chờ đợi vì họ biết Jesus, và ông ấy đã nói đi nói lại rằng đức tin có thể dời được núi. Cho nên họ chờ đợi phép màu nào đó xảy ra - và Jesus đơn giản chết đi trên cây chữ thập. Nhưng điều này đã là phép màu: ông ấy có thể là nhân chứng cho cái chết riêng của ông ấy. Và khoảnh khắc của việc chứng kiến cái chết riêng của người ta là khoảnh khắc vĩ đại nhất của việc là sống động.

Phật đã chết do việc đầu độc thức ăn. Ông ấy đã chịu đựng sáu tháng liên tục, và đã có nhiều đệ tử chờ đợi ông ấy làm phép màu. Nhưng ông ấy đã chịu đựng một cách im lặng và chết một cách im lặng. Ông ấy đã chấp nhận chết.

Có những đệ tử ở đó cố chữa cho ông ấy, nhiều thuốc đã được cho ông ấy. Một lang y lớn của thời đó, Jivaka, là lang y riêng của Phật. Ông ấy thường đi cùng ông ấy bất kỳ nơi nào Phật đi. Nhiều lần mọi người phải đã hỏi Phật, “Tại sao ông Jivaka này liên tục đi cùng thầy thế?” Nhưng đó là gắn bó riêng của Jivaka. Jivaka đi cùng Phật vì gắn bó riêng của ông ấy, và các đệ tử người cố giúp thân thể Phật còn sống lâu hơn trong thế giới này, cho dù chỉ vài ngày thêm, cũng bị gắn bó. Với bản thân Phật, ốm và khoẻ mạnh như nhau.

Điều đó không ngụ ý ốm sẽ không tạo ra đau. Nó có đấy! Đau là hiện tượng vật lí, nó sẽ xảy ra. Nhưng nó sẽ không quấy rối tâm thức bên trong. Tâm thức bên trong sẽ vẫn còn không bị quấy rối, nó sẽ vẫn còn được cân bằng như bao giờ. Thân thể sẽ chịu đựng, nhưng hiện hữu bên trong sẽ vẫn còn chỉ là nhân chứng cho toàn thể sự chịu đựng. Sẽ không có sự đồng nhất - và điều này tôi gọi là phép màu. Điều này là có thể qua đức tin. Và không núi nào lớn hơn sự đồng nhất - nhớ lấy. Himalayas không là cái gì cả; đồng nhất của bạn với thân thể bạn là núi lớn nhất. Himalayas có thể

được dời hay không được dời qua đức tin, điều đó không liên quan, nhưng sự đồng nhất của bạn có thể bị phá huỷ. Nhưng chúng ta không thể quan niệm được bất kì cái gì mà chúng ta không biết, chúng ta chỉ có thể nghĩ tương ứng theo tâm trí chúng ta. Chúng ta nghĩ tương ứng theo nơi chúng ta hiện hữu; hình mẫu vẫn còn như cũ.

Đôi khi thân thể tôi ốm, và mọi người tới tôi và họ nói, “Sao thầy ốm? Thầy đáng phải không ốm; người chúng ngộ phải không ốm.” Nhưng ai bảo bạn rằng nó là như vậy? Tôi không bao giờ nghe nói về bất kì người chúng ngộ nào không ốm. Ốm thuộc vào thân thể. Nó không liên quan tới tâm thức của bạn hay liệu bạn được chúng ngộ hay không.

Và đôi khi việc xảy ra là người chúng ngộ ốm nhiều hơn người không chúng ngộ. Có lí do. Vì họ không thuộc vào thân thể, họ không hợp tác với thân thể; sâu bên dưới họ đã làm gián đoạn bản thân họ với thân thể. Cho nên thân thể vẫn còn nhưng gấn bó và chiếc cầu đã bị phá. Nhiều bệnh xảy ra vì việc tách rời đã xảy ra. Họ ở trong thân thể nhưng hợp tác của họ với thân thể không còn đó. Đó là lí do tại sao chúng ta nói người chúng ngộ sẽ không bao giờ được sinh ra lần nữa - vì bây giờ người đó không thể làm bất kì cây cầu nào với bất kì thân thể nào nữa. Chiếc cầu đã bị gãy. Trong khi người đó còn trong thân thể, thể nữa, thực sự, người đó đã chết.

Phật đạt tới chúng ngộ khi ông ấy quãng bốn mươi. Ông ấy chết khi ông ấy tám mươi, cho nên ông ấy đã sống thêm bốn mươi năm nữa. Vào ngày ông ấy sắp chết, Ananda bắt đầu kêu khóc và nói, “Điều gì sẽ xảy ra cho chúng tôi? Không có thầy chúng tôi sẽ rơi vào trong bóng tối. Thầy đang chết và chúng tôi vẫn chưa trở nên chúng ngộ. Ánh sáng riêng của

chúng tôi chưa sáng lên và thầy đang chết. Xin đừng rời bỏ chúng tôi!”

Phật tương truyền đã nói, “Cái gì? Ông nói gì vậy, Ananda? Ta đã chết bốn mươi năm trước đây. Sự tồn tại này chỉ là sự tồn tại ma, sự tồn tại bóng hình. Bằng cách nào đó nó đang chạy tiếp, nhưng lực không có đó. Nó chỉ là đà từ quá khứ.”

Nếu bạn đạp xe đạp, và thế rồi bạn dừng lại và không đạp nữa, bạn không cho bất kì sự hợp tác nào với xe đạp, nó sẽ tiếp tục chuyển động thêm chút nữa chỉ vì cái đà, năng lượng bạn đã cho nó trong quá khứ.

Khoảnh khắc ai đó trở nên chứng ngộ, sự hợp tác bị phá vỡ. Bây giờ thân thể sẽ lấy tiến trình riêng của nó. Nó có đà. Từ nhiều kiếp trong quá khứ, đà đã được cấp cho nó. Nó có một khoảng đời của riêng nó mà sẽ được hoàn tất, nhưng bây giờ, vì lực bên trong không còn với nó, thân thể thiên về ốm hơn là bình thường. Ramakrishna đã chết vì ung thư; Ramana đã chết vì ung thư. Với các đệ tử điều đó là cú sốc lớn, nhưng vì dốt nát của họ mà họ đã không thể hiểu nổi.

Một điều nữa cần được hiểu. Khi một người trở nên chứng ngộ, đây sẽ là cuộc sống cuối cùng của người đó. Cho nên mọi nghiệp quá khứ và toàn thể sự liên tục phải được hoàn thành trong cuộc sống này. Đau - nếu người đó có bất kì cái gì dễ đau - sẽ trở thành mãnh liệt. Với bạn, không có vội vàng, đau của bạn sẽ trải rộng qua nhiều kiếp. Nhưng với Ramana đây là kiếp cuối cùng. Mọi cái có đó từ quá khứ phải được hoàn thành. Sẽ có sự mãnh liệt của mọi thứ, của mọi nghiệp. Cuộc sống này sẽ trở thành cuộc sống được cô đặc lại. Đôi khi có thể - điều này là khó hiểu - chịu đựng trong một khoảnh khắc mọi đau của nhiều kiếp. Trong một khoảnh

khắc sự mãnh liệt trở thành đến mức... vì thời gian có thể được cô đọng lại hay dần trải ra.

Bạn đã biết rằng đôi khi khi bạn ngủ bạn thấy giấc mơ, và khi bạn tỉnh dậy lần nữa bạn biết rằng bạn đã ngủ chỉ có vài giây. Nhưng bạn đã thấy giấc mơ dài thế. Có thể là thậm chí cả đời có thể được thấy trong một giấc mơ.. Điều gì đã xảy ra? Trong một khoảng thời gian nhỏ thế làm sao bạn có thể thấy một giấc mơ dài thế? Không có một tầng thời gian như chúng ta vẫn thường hiểu, có nhiều tầng thời gian. Thời gian mơ có sự tồn tại riêng của chúng. Thậm chí trong khi thức thời gian cũng liên tục thay đổi. Nó có thể không thay đổi theo đồng hồ vì đồng hồ là thứ máy móc, nhưng thời gian tâm lí liên tục thay đổi.

Khi bạn hạnh phúc, thời gian trôi nhanh. Khi bạn bất hạnh, thời gian trôi chậm. Một đêm có thể là vĩnh hằng nếu bạn đang trong đau khổ, và toàn thể cuộc sống có thể trở thành một khoảnh khắc nếu bạn hạnh phúc và phúc lạc.

Khi một người trở nên chứng ngộ, mọi thứ phải được đóng lại; đây là lúc đóng lại. Nhiều triệu kiếp sống phải được đóng lại và mọi khoản phải được thanh toán, vì sẽ không còn cơ hội nào thêm nữa. Sau việc chứng ngộ người đã chứng ngộ sống một thời gian khác hoàn toàn và bất kì cái gì xảy ra cho người đó là khác về chất. Nhưng người đó vẫn còn là nhân chứng.

Mahavira chết vì đau dạ dày, cái gì đó kiểu như ung bướu - trong nhiều năm ông ấy đã đau đớn. Đệ tử ông ấy phải đã trong khó khăn vì họ đã bịa ra một câu chuyện quanh điều đó. Họ không thể hiểu nổi tại sao Mahavira phải đau đớn, cho nên họ đã bịa ra câu chuyện, điều chứng tỏ cái gì đó về đệ tử chứ không về Mahavira. Họ nói rằng một người có hồn độc

ác, Goshalak, là nguyên nhân cho đau đớn của Mahavira. Ông ta đã ném lực ác của mình lên Mahavira và Mahavira đã hấp thu nó chỉ vì từ bi của ông ấy - và đó là lí do tại sao ông ấy đau đớn. Điều này không biểu lộ gì về Mahavira nhưng chỉ ra cái gì đó về khó khăn của các đệ tử. Họ không thể quan niệm nỗi Mahavira đau đớn cho nên họ phải tìm ra nguyên nhân đau đó khác.

Một hôm tôi bị cảm lạnh - nó là bạn đồng hành thường xuyên của tôi. Cho nên ai đó tới và anh ta nói, “Thầy phải đã nhận cảm lạnh hộ ai đó khác.” Điều đó không biểu lộ điều gì về tôi, nó biểu lộ cái gì đó về người đó. Khó cho người đó quan niệm về tôi khổ. Cho nên anh ta nói, “Thầy phải đã nhận cảm lạnh hộ ai đó khác.” Tôi đã cố thuyết phục anh ta, nhưng không thể thuyết phục được các đệ tử. Bạn càng cố thuyết phục họ, họ càng tin rằng họ là đúng. Đến cuối cùng anh ta nói với tôi, “Dù thầy có nói gì đi chăng nữa tôi sẽ không nghe đâu. Tôi biết mà! Thầy đã nhận bệnh hộ ai đó.”

Phải làm gì đây? Khoẻ và ốm của thân thể là việc riêng của nó. Nếu bạn muốn làm cái gì đó về nó, bạn vẫn còn bị gắn bó với nó. Nó sẽ lấy tiến trình riêng của nó; bạn không cần lo nghĩ nhiều về nó.

Tôi chỉ là nhân chứng. Thân thể được sinh ra, thân thể sẽ chết đi; chỉ việc chứng kiến sẽ có đó. Nó sẽ còn lại mãi mãi. Chỉ việc chứng kiến là cái gì đó tuyệt đối vĩnh hằng - mọi thứ khác liên tục thay đổi, mọi thứ khác là một luồng.¹¹⁵

20. Cái nhìn vào tương lai

Gần đây thầy đã nói về khoa học và cách chúng ta có thể tạo ra con người mới - thông minh hơn, sáng tạo hơn, khoẻ mạnh hơn và tự do hơn. Điều đó có vẻ hấp dẫn và đồng thời điều đó cũng gây hoảng sợ bởi cảm giác về một loại sản phẩm số lớn. Thầy có thể nói đôi điều về nỗi sợ tôi đang cảm thấy không?

Điều đó hoàn toàn hấp dẫn, và không có nhu cầu cảm thấy sợ gì về nó. Thực ra, điều chúng ta đã làm trong hàng triệu năm là việc sản sinh số lượng lớn - việc sinh sản số lớn ngẫu nhiên.

Bạn có biết loại trẻ con nào chúng ta đang cho sinh thành ra không? Bạn có biết liệu nó có mù, què, chậm phát triển, ốm, yếu đuối, dễ tổn thương với mọi loại bệnh cho cả đời nó không? Người yêu của bạn có biết anh ta đang làm gì không? Trong khi bạn làm tình bạn không có quan niệm, thậm chí không có khả năng đoán. Bạn đang cho sinh thành ra trẻ con giống hệt con vật, và bạn không cảm thấy sợ về điều đó, bạn không cảm thấy bất kì sợ gì về điều đó. Và bạn thấy cả thế giới này đầy những người chậm phát triển, què, mù,

điếc, câm. Mọi điều này là rác rưởi! Ai chịu trách nhiệm cho điều đó? Và đây không là sinh sản số đông sao?

Quan niệm của tôi về việc sinh đẻ khoa học ra trẻ con là ở chỗ, có ý thức, tỉnh táo, có chủ ý, chúng ta đang mang một vị khách tới trái đất. Chúng ta biết người đó là ai, người đó là gì và người đó chung cuộc trở thành cái gì; người đó sẽ sống bao lâu, người đó thông minh thế nào. Chúng ta loại bỏ mọi khả năng về trẻ con mù, trẻ con điếc, trẻ con câm, chậm phát triển theo đủ mọi cách - về mặt vật lí, tâm lí - và bạn đang cảm thấy sợ sao? Đừng ngu thế.

Việc sinh khoa học ra đứa trẻ không phải là có tính con vật. Bạn đang siêu việt trên con vật bằng việc cho sinh thành đứa trẻ một cách khoa học. Đó là thứ hấp dẫn, thứ vĩ đại nhất, thứ quyến rũ nhất. Chúng ta có thể xoay xở được điều đó, nó đã là thực tại khoa học. Chúng ta có thể xoay xở ra con người khoẻ mạnh hơn, người sẽ sống lâu như chúng ta muốn, và chúng ta có thể cho họ nhiều thông minh như được cần tới trong công việc của họ.

Một đôi đi tới một phòng thí nghiệm khoa học và bảo người ở đó rằng họ muốn có một đứa trẻ như Albert Einstein, nhưng còn hơn ông ấy, sống hai trăm năm; và nó phải không bao giờ bị bất kì bệnh gì, nó phải mạnh mẽ. Phòng thí nghiệm khoa học tìm đúng trứng trong ngân hàng, đúng tinh trong ngân hàng, và đứa trẻ được tạo ra trong ống nghiệm với mọi sự thận trọng.

Bạn sẽ phải nhận đứa trẻ này, bạn không thể tạo ra đứa trẻ này được. Việc sinh con có tính con vật. Việc nhận trẻ con của trí tưởng tượng của bạn... Mọi người đều muốn một Shakespeare được sinh ra, muốn con họ là nhà thơ lớn, nhạc sĩ lớn, vũ công lớn. Mọi người mẹ nghĩ rằng con mình bằng

cách nào đó là siêu nhân, và mọi người mẹ đều thất vọng - đứa con hoá ra hư hỏng. Nó chỉ mất hút trong toàn thể đám đông này trên một hành tinh quá đông dân cư. Đây là sinh sản số đông. Nhưng với việc nhận một đứa con, bạn có thể suy tư về mọi phẩm chất bạn cần. Bạn có thể hỏi lời khuyên của các chuyên gia về phẩm chất nào khác sẽ có ích trong cuộc sống của nó, nó sẽ có khả năng yêu bao nhiêu... Bạn muốn một Romeo? - bạn có thể được một Romeo. Nó chỉ là vấn đề hoá học. Romeo có nhiều hooc môn nam hơn bất kì người nào khác, anh ta giàu hơn; đó là lí do tại sao một đàn bà không đủ cho anh ta.

Bạn muốn một nhà thơ siêu việt trên mọi nhà thơ của quá khứ? Một nhà khoa học mà mọi nhà khoa học của quá khứ sẽ giống như người lùn so với người đó? Một nhạc sĩ đem tới cái không biết, cái vô hình qua âm thanh của bạn sao? Một nhà thơ cất lên bài ca về vui vẻ và mở hội mà không ai khác đã từng làm sao? Bạn có thể yêu cầu bất kì cái gì, và họ chỉ làm việc, tính toán trứng nữ nào, tinh nam nào sẽ tạo ra con người như vậy. Tình trù đó không phải là của bạn, trứng đó không phải là của vợ bạn; bạn nhận đứa con. Theo cách này bạn có thể nhận được điều nhân loại bao giờ cũng mơ ước tới: việc sinh ra siêu nhân, người được làm ra gần như bằng thép. Muhammad Ali vĩ đại sẽ không thể đối diện với người đó - chỉ một cú đấm vào mũi và anh ta sẽ đi đời.

Điều gì làm bạn sợ? Bạn không muốn vươn lên trên con vật sao? Ham muốn rằng nó sẽ là tình trù của bạn, nó sẽ là trứng của vợ bạn, đơn giản là xấu. Trẻ con thuộc về vũ trụ. Đặc biệt gì có đấy nếu đó là tình trù của bạn? Phỏng có ích gì tạo ra người què, chỉ vì nó là tình trù của bạn? Khoa học có thể xoay xở nâng bạn lên trên con vật - và nó không phải là việc sinh sản số đông, nó sẽ là chính cái đối lập. Sẽ không

có dây chuyền lắp ráp theo như cách ô tô được sản xuất ra. Nó sẽ là rất cá nhân vì mọi đôi có chọn lựa và tự do để quyết định loại trẻ con nào họ muốn.

Làm sao ý tưởng về sinh sản số đông đi vào tâm trí bạn? Bạn có nghĩ mọi người muốn có cùng loại con không? Bạn sai. Bạn có nghĩ các phòng thí nghiệm khoa học sẽ liên tục sản sinh ra trẻ con theo ý muốn riêng của họ, và bạn phải chấp nhận chúng không? Thế thì đây sẽ là sinh sản số đông. Tôi không ủng hộ điều đó. Bạn tuyệt đối tự do chọn lựa. Ngay bây giờ bạn tuyệt đối mù và làm bất kì cái gì bạn đang làm trong bóng tối hoàn toàn. Bạn đơn giản là nô lệ của sinh học mù.

Bạn không muốn tự do khỏi sinh học mù sao? Bạn không muốn đi lên trên sự gấn bó ngu xuẩn này với ý tưởng rằng trẻ con được sinh ra từ tinh trùng của bạn và trứng của vợ bạn sao? Những cái trứng ấy không biết chúng thuộc vào ai. Và đặc biệt gì về tinh trùng của bạn nào? Bạn không biết bất kì cái gì về nó. Bạn hoàn toàn vô nhận biết về loại người nào đang vật lộn bên trong bạn để được sinh ra. Bạn không có chọn lựa, bạn đơn giản là nô lệ.

Điều tôi đang nói về việc sinh khoa học làm cho bạn đi ra ngoài sự nô lệ, mù quáng, đen tối. Nó làm cho bạn theo cách nào đó là tâm linh hơn, vì bạn không còn bận tâm rằng tinh trùng của bạn, trứng của vợ bạn là tuyệt đối cần thiết cho con bạn. Bạn nêu ra yêu cầu của bạn; bạn nhận đứa bé. Và bạn có thể hỏi các chuyên gia cái gì sẽ là tốt nhất cho đứa trẻ. Bạn không thích con bạn là thiên tài duy nhất sao? Với sự gấn bó vô tích sự bạn được thỏa mãn với đứa trẻ què quặt. Và cho việc sinh ra đứa bé què, đứa bé mù, bạn có làm bất kì ân huệ gì cho đứa trẻ không? Nó sẽ không bao giờ tha thứ cho bạn!

Bạn chịu trách nhiệm. Và nó sẽ phải sống một cuộc sống không phải là cuộc sống chút nào.

Cái nhìn của tôi đem cho bạn tự do toàn bộ, và tất nhiên, cả trách nhiệm lớn lao. Ngay bây giờ bạn đang sản sinh ra trẻ con mà không có trách nhiệm nào. Bạn có phương tiện có sẵn để xác định đứa trẻ có màu da gì, có khuôn mặt thế nào - Hi Lạp, La Mã?... Bạn có thể tạo ra trẻ con trông giống như điêu khắc, hoàn toàn đẹp, với thiên tài trong chiều nào đó của cuộc sống, sống một cuộc sống đầy tình yêu, đủ thông minh để loại bỏ đi mọi tu sĩ và mọi chính khách. Chúng sẽ không trở thành người đi theo của nhà lãnh đạo, chúng sẽ là đủ cho chính chúng.

Ngay bây giờ, bạn đang làm gì? Trước hết bạn tạo ra đứa trẻ trong mù quáng, bóng tối, không biết nó sẽ biến thành giống cái gì. Thế rồi bạn buộc nó phải trở thành nô lệ bằng việc làm cho nó thành người Ki tô giáo, Hindu giáo, Mô ha mét giáo, hay về chính trị, cho chúng những ý thức hệ nào đó - xã hội chủ nghĩa, phát xít chủ nghĩa, cộng sản chủ nghĩa. Và nó không đủ thông minh để nổi dậy chống lại mọi sự nô lệ này.

Đứa trẻ theo cái nhìn của tôi sẽ tuyệt đối tự do. Nó sẽ không thuộc vào bất kì đảng phái chính trị nào, nó sẽ không thuộc vào bất kì tôn giáo có tổ chức nào. Nó sẽ có tôn giáo riêng của nó, nó sẽ có ý thức hệ chính trị riêng của nó. Cần gì cho nó treo quanh Karl Marx và là người cộng sản? Nó có thể nghĩ tốt hơn Karl Marx - và Karl Marx không phải là nhà tư tưởng lớn. Nó có thể sống lâu đến mức nó không vội vàng về bất kì cái gì; kiên nhẫn, sẵn sàng chờ đợi - nó có đủ thời gian. Nghĩ về Albert Einstein sống ba trăm năm. Ông ấy sẽ đem

phép màu cho thể giới. Nhưng vì ông ấy đã sống trong một thân thể ngẫu nhiên, ông ấy phải chết.

Chúng ta có thể gạt bỏ bệnh, tuổi già. Chúng ta có thể lập chương trình cuộc sống theo mọi cách. Chúng ta thậm chí có thể lập chương trình cho cuộc sống của đứa trẻ, để cho khi nó muốn chết thể thì nó sẽ chết; nếu không nó có thể tiếp tục sống. Nếu nó cảm thấy rằng vẫn còn tình hoa nó chưa nếm trải, nếu nó cảm thấy vẫn còn những chiều hướng nó chưa thám hiểm, nếu nó cảm thấy rằng nhiều thời gian hơn được cần, thể thì nó là người chủ để quyết định sống bao lâu.

Mãi cho tới giờ, bạn đã sống trung bình bảy mươi tuổi - điều đó bao gồm cả những người sống một trăm năm mươi tuổi ở nơi nào đó trên thế giới. Ở Nga có những người đã trải qua một trăm năm mươi năm, và họ vẫn còn trẻ trung. Có những người ở phần nào đó của Kashmir, bị Pakistan xâm chiếm, sống rất dễ dàng đến một trăm năm mươi năm, một trăm sáu mươi, một trăm bảy mươi tuổi. Và đó là sự kiện đáng ngạc nhiên - tôi đã ở cùng với những người đó - người một trăm năm mươi tuổi vẫn đang làm việc trên cánh đồng theo cùng cách như người đó đã làm khi năm mươi, với cùng sức mạnh, với cùng sự khoái trá.

Mọi điều được cần là lập kế hoạch tốt hơn, lai giống tốt hơn. Đó là sự kiện đã được biết và được áp dụng với con vật. Bạn có thấy nhiều loại chó đẹp trên khắp thế giới không? - nhỏ, to, mạnh, hay chỉ đẹp. Xem chúng nhảy quanh bạn thật vui thể. Bạn có nghĩ rằng chúng tới từ thiên nhiên mù quáng không? Không, trong nhiều thế kỉ chúng ta đã lai giống chó.

Bạn biết điều đó như sự kiện - toàn bộ thế giới chấp nhận điều đó - rằng đàn ông không nên lấy chị em riêng của mình. Tại sao? Điều đó đáng phải là điều đơn giản nhất, lấy

chị em riêng của mình. Bạn đã yêu cô ấy rồi, bạn đã sống cùng cô ấy từ lúc sinh, các bạn biết lẫn nhau. Nhưng tại sao mọi nền văn hoá cấm điều đó? Mọi nền văn hoá nói rằng hôn nhân nên là với người xa, người không thuộc cùng một cây gia đình, vì khoảng cách càng lớn, sản phẩm càng tốt. Nếu người Mỹ da trắng lấy người da đen, đứa trẻ sẽ tốt hơn nhiều là người Mỹ da trắng lấy người Mỹ da trắng khác, hay người da đen lấy người da đen khác, vì khoảng cách giữa hai người này là mênh mông - khác nhau nhiều thế kỉ. Họ đã lớn lên trong các bầu không khí khác nhau, việc lập trình của họ là khác nhau toàn bộ. Cho nên khi hai nền văn hoá, truyền thống, tập tục, kiểu sống hoàn toàn khác nhau này gặp nhau, họ cho sinh thành con người tốt hơn, người có sự thừa kế gấp đôi: thừa kế của người da đen và thừa kế của người Mỹ da trắng... Trong phòng thí nghiệm sẽ có thể tìm ra các tế bào trứng và tinh trùng xa nhau nhất có thể được. Và chúng ta có thể tạo ra qua việc lai giống đó một người mới toàn bộ.

Không có gì hoảng sợ về nó. Nó không phải là sinh sản đám đông. Đôi này phải nói họ muốn có loại người nào làm con của họ. Điều đó tránh đi mọi sự ngẫu nhiên. Và chúng ta sẽ tạo ra con người vũ trụ - không Trung Quốc, không Ấn Độ, không Anh Quốc, mà là con người vũ trụ. Cho nên xin cứ say mê, đừng cảm thấy hoảng và sợ. Không có gì phải sợ.

Bạn đã thấy cách trẻ con được sinh ra trong quá khứ. Trong hàng triệu năm bạn đã làm cùng điều đó - kết quả là gì? Kết quả quyết định giá trị của điều bạn đã làm. Thỉnh thoảng có một Einstein hay một Bertrand Russell - thỉnh thoảng! Điều này không đúng. Nó đáng là hiện tượng thông thường, bình thường. Thỉnh thoảng có lẽ sẽ có một người được sinh ra từ vô nhận biết, vô tình tảo về phần nhà khoa học; bằng không, mọi người nên là thiên tài. Nghĩ mà xem:

toàn thế giới đầy những người như Rabindranath, Jean-Paul Sartre, Jaspers, Heidegger! Và chúng ta có thể ngăn cản những người như Aldolph Hitler, Mussolini, Joseph Stalin khỏi được sinh ra, vì họ đã là thảm họa ở đây. Chúng ta có thể đóng cánh cửa hoàn toàn với mọi Thành Cát Tư Hãn, Thiệp Mộc Nhi, Nadir Shahs - mọi con quỷ xấu xí đó mà có cuộc sống chỉ gồm giết người, phá huỷ mọi người, thiêu đốt mọi người.

Cách chúng ta đã sống không chúng tỏ là đúng. Chúng ta chỉ có một đám đông người lùn khắp xung quanh - *đây* là điều bạn nên hoảng sợ! Nhưng việc có khu vườn các thiên tài, những người sáng tạo, một khu vườn tại đó chúng ta đã loại bỏ đi mọi người cuồng tín, những kẻ khờ, chính khách - nói tóm lại, chúng ta đã lấy ra mọi là cái độc, mọi ô nhiễm... Có nhiều điều thể trong ý tưởng này. Bây giờ, bao nhiêu người đang khổ vì họ có mũi hếch? Toàn thể cuộc đời họ, họ cảm thấy kém cỏi. Bao nhiêu người đang khổ vì họ *chỉ* có một mũi? Nếu bạn nhìn vào họ, mọi thứ khác là nhỏ thế và mũi là lớn thế...

Tôi đã nghe: một nhà triệu phú có mũi rất to và mắt rất nhỏ, nhưng ông ấy là người giàu nhất trong cộng đồng. Mọi người hay cười sau lưng ông ta, nhưng không ai dám... Ông ta được một gia đình mời đến ăn tối. Gia đình này bận tâm mỗi một điều: con họ, một triết gia bẩm sinh, hỏi về mọi thứ.

Ngay từ sáng họ đã dạy cho nó, “Con có thể hỏi bất kì cái gì, nhưng khi người giàu này tới, con không được hỏi về cái mũi của ông ấy.” Họ bảo nó nhiều lần đến mức nó trở nên quan tâm ghê lắm: “Mũi ông ấy lớn thế nào nhỉ?” Họ không bao giờ ngăn cản nó hỏi bất kì câu hỏi nào. Tại sao cái mũi

này quan trọng thế? Nó thực sự kích động, háo hức chờ cho nhà triệu phú này tới. Khi ông ấy tới, đứa trẻ cười phá lên. Nó nói với bố mẹ nó, “Ông ấy chỉ có mũi, không có cái khác! Và sao bố mẹ ngăn cản con...? Ông ấy là loài hiếm!” Nó phá huỷ toàn thể nỗ lực.

Nhưng mọi người... gần như mọi người đang khổ về cái gì đó này khác. Ai đó khổ về màu da, ai đó khổ về chiều cao; ai đó quá cao, ai đó quá thấp. Bạn đã tạo ra cái gì? *Đây* là sinh sản số đông - ngẫu nhiên, được sinh ra trong bóng tối. Ít nhất con người - người là đỉnh cao nhất của sự tồn tại - không nên phải khổ thêm nữa về phức cảm tự ti này. Cách duy nhất là sinh sản khoa học ra trẻ con. Và có vô hạn khả năng trong nó.

Chẳng hạn, nếu đứa trẻ được sinh ra trong phòng thí nghiệm khoa học, họ có thể sinh ra một đứa trẻ tương tự đồng thời. Đứa trẻ kia sẽ được giữ trong phòng thí nghiệm lớn lên đồng thời; hết như đứa đã đưa đi cho một gia đình nhận, đứa kia sẽ lớn lên trong phòng thí nghiệm. Chính sự tồn tại của đứa kia tạo ra những cơ hội lớn. Chẳng hạn, bạn bị gãy chân. Bây giờ không cần phải bận tâm để cố định chỗ gãy nữa - chân của đứa kia có thể được lấy ra và trao cho bạn. Cái gì đó đi sai, nổi loạn, trong đầu bạn - bây giờ không cần mọi nhà tâm lý, phân tâm, tâm thần. Đầu bạn chỉ việc bỏ đi, bạn lấy cái đầu mới. Người kia sẽ vẫn còn trong trạng thái mê man cả đời, trong việc đông cứng sâu. Nó sẽ không biết gì về điều đang xảy ra. Nó chỉ có đó trong trường hợp một cái gì đó đi sai với bạn - và nhiều điều đi sai trong cuộc sống, thậm chí với mọi thận trọng. Cái gì đó bao giờ có thể đi sai; cuộc sống là câu chuyện dài. Bạn có thể gặp tai nạn ô tô... bây giờ, điều đó không thể bị ngăn cản bởi việc sản sinh khoa học ra trẻ con.

Nhưng tất cả phụ thuộc vào liệu chúng ta có đủ dũng cảm để vươn lên trên bản thân nỗi sợ của chúng ta không. Chúng ta phải vươn lên trên cảm giác sợ hãi. Được hấp dẫn với con người mới đi! Con người mới phải có loại sinh thành mới. Con người mới phải có loại cuộc sống mới, loại yêu mới, loại chết mới. Người đó sẽ là mới trong mọi cách có thể. Người đó sẽ thay thế các mô hình cũ đã quá đông đúc trên thế giới - đồ đông nát. Họ không còn được cần nữa.

Nó là quá trình lập trình đơn giản cho tế bào đầu tiên. Và chỉ tế bào đầu tiên có thể được lập trình, vì thế rồi nó liên tục tái tạo bản thân nó - đó là quá trình tự động. Bạn có thể lập trình nó cho mọi thứ. Ngay bây giờ điều đó là khó; nó đã được lập trình cho mọi loại bệnh, nó đã được lập trình cho chết, tuổi già. Bạn không thể có bất kì kiểm soát nào lên nó. Không có cách nào để thay đổi chương trình bây giờ, vì mọi tế bào có cùng chương trình này. Nếu chúng được lập trình cho một bệnh đặc biệt mà bạn bị mắc bởi việc kế thừa, bạn sẽ chịu cái bệnh đó. Điều đó có thể được thay đổi, nhưng chỉ trong sự gấp gáp đầu tiên của các tế bào đực và cái. Mọi thứ có thể được lập trình, và bản sao đích xác của bạn có thể được giữ trong phòng thí nghiệm. Nếu tim bạn không vận hành tốt, tim mới là có sẵn - sẽ khớp đích xác với bạn, vì nó tới từ bản sao của bạn, bản sinh đôi của bạn.

Bất kì cái gì mới đều gây hoảng sợ, nhưng nó chỉ gây sợ cho kẻ hèn. Bất kì cái gì mới đều quyến rũ, nhưng nó quyến rũ chỉ người bạo dạn. Là bạo dạn đi, vì chúng ta cần một thế giới bạo dạn, mới.¹¹⁶

Tôi là một nhà khoa học nghiên cứu. Trong mười một năm qua tôi đã tham dự vào một chương trình nghiên cứu y tế để phát triển các cơ quan nhân tạo, kể cả tim, da, và máu. Tôi thích thú với công việc của mình, nhưng tôi không có cảm giác đúng về điều tôi đang làm, vì các cơ quan tự nhiên bao giờ cũng tốt hơn. Tôi có tình yêu sâu sắc và sự kính trọng với tự nhiên, và có nhiều điều phải làm để giữ sự cân bằng tự nhiên mà thầy nói tới; nhưng tôi không thể tìm thấy bất kì một viện hay tổ chức nào, nơi việc nghiên cứu được tiến hành với sự kính trọng hay tình yêu. Xin thầy giúp tôi tìm thấy lối ra hay lối vào tốt hơn.

Tôi có thể hiểu khó khăn của bạn. Không có tổ chức hay viện nào trên cả hành tinh này nơi việc nghiên cứu được tiến hành với sự kính trọng và tình yêu hướng tới tự nhiên. Chỉ điều ngược lại là hoàn cảnh. Việc nghiên cứu đang được tiến hành là để chinh phục tự nhiên. Một người thậm chí đã viết ra cuốn sách *Chinh phục tự nhiên*. Điều đơn giản không thể tin được là bạn là một phần của tự nhiên, một phần nhỏ, phần nhỏ tí xiu, cố chinh phục cái toàn thể - dường như một trong những ngón tay tôi đang cố sở hữu toàn thân tôi. Con người là tự nhiên nữa. Cho nên bất kì khi nào bạn hiện hữu, đừng bận tâm về tổ chức hay viện hay thái độ của họ; nhưng bạn làm việc với tình yêu, kính trọng sâu sắc. Bạn không làm việc chống lại tự nhiên.

Và nhớ một điều: tại sao bạn đã được trao cho nhiều thông minh thế? Đây là sự trưởng thành tự nhiên. Tự nhiên đang cố cải thiện bản thân nó thông qua thông minh của bạn. Ngay bây giờ có thể là các cơ quan tự nhiên là siêu đẳng hơn

các cơ quan nhân tạo. Nhưng nhớ, các cơ quan nhân tạo có thể siêu đẳng hơn các cơ quan tự nhiên, bởi một lẽ đơn giản rằng tự nhiên làm việc một cách mù quáng. Thông qua con người tự nhiên đang cố có mắt.

Tim tự nhiên chắc chắn có thể được thay thế bằng tim nhân tạo. Tim nhân tạo sẽ không bị đau tim. Và tim nhân tạo sẽ có thể dễ dàng được loại bỏ, được thay thế. Máu người sẽ sớm là nhu cầu lớn. Bạn phải cải thiện tự nhiên, vì khi bệnh tôn giáo, AIDS, đang lan rộng khắp thế giới, việc truyền máu trở đang nên ngày càng nguy hiểm hơn. Qua việc truyền máu bạn có thể trở thành nạn nhân của AIDS. Máu nhân tạo sẽ thuần khiết hơn vì máu nhân tạo sẽ không mang tính tôn giáo và đồng dục, nó không là nguồn cho chết của bạn. Và chết sao! - xấu; trong con mắt của riêng bạn, bạn sụp đổ.

Cho nên đừng cảm thấy rằng bạn đang làm việc chống lại tự nhiên. Không ai có thể thành công chống lại tự nhiên. Mọi thành công của khoa học không phải là chinh phục, cách thức chúng đã được mô tả. Mọi điều chúng ta đã phát hiện ra là qua từ bí của tự nhiên mà cho phép chúng ta biết về bí mật của nó. Chúng ta là một phần của tự nhiên, phần tốt nhất của nó. Và tự nhiên muốn qua tâm thức con người để đạt tới những chiều cao mới.

Khoa học không chống lại tự nhiên, không thể thế được. Nó phải tuân theo các luật tự nhiên, nó không thể đi ngược lại luật tự nhiên. Cho nên mọi khám phá, mọi nghiên cứu là để tìm ra cách tự nhiên vận hành, luật của nó là gì. Và bạn có thông minh do tự nhiên trao cho; tự nhiên sẵn sàng để lộ các bí mật của nó cho thông minh đó. Tuân theo luật tự nhiên, và bạn sẽ có khả năng cải thiện bản thân tự nhiên. Thông minh là tự nhiên đang cố cải tiến bản thân nó; mãi cho tới nay nó đã

làm việc mù quáng. Trong thông minh của con người có hi vọng. Cho nên đừng lo nghĩ rằng bạn đang làm cái gì đó chống lại tự nhiên. Làm điều đó với tình yêu lớn, sự kính trọng, với lòng biết ơn lớn, mang tính thiện; và chắc chắn rằng chính tự nhiên đang cố cải thiện chính nó thông qua bạn. Lúc ban đầu, tất nhiên, các cơ quan nhân tạo của bạn sẽ không được tốt như thế. Nhưng đây chỉ là ban đầu thôi: có khả năng mệnh mông về việc tiếp tục cải tiến.

Máu sẽ được cần sớm, và máu nhân tạo sẽ tốt hơn. Có lẽ nếu những thứ như AIDS trở thành lan nhanh, thế thì phương án thay thế duy nhất chúng ta có là sản sinh ra trẻ con trong ống nghiệm, nơi chúng có thể được bảo vệ; bằng không, chúng sẽ mang AIDS từ ngay chính việc sinh của chúng. Ba đứa trẻ ở châu Âu đã được phát hiện ra có mang AIDS. Chúng ta đang tạo ra một thế giới xấu xí làm sao cho con cháu mình! - rằng AIDS đã tới thông qua việc sinh tự nhiên. ‘Sinh tự nhiên’ không ngụ ý chúng ta không thể cải tiến thêm nó...

Mọi đàn bà và mọi đàn ông nên đứng xếp hàng trước các bệnh viện để được thử máu. Nếu người đó được tuyên bố là dương tính với AIDS, thế thì cái gì đó phải được làm cho người đáng thương này; cái gì đó để cho người đó không cần dục thêm nữa, thay đổi sinh học nào đó. Bằng không, người đó sẽ sống hai năm - người đó sẽ làm gì với sinh học của mình, với sinh lí của mình, với tinh trùng của mình? Cái gì đó phải được làm, và cái đó chỉ có thể được làm bằng điều tra khoa học vào cách làm chệch quá trình sinh học cũ mù quáng của việc tạo ra tinh trùng trong đàn ông. Nếu trong hai năm chúng ta có thể dừng việc tạo ra tinh trùng trong đàn ông, người đó có thể sống không đè nén - người đó có thể tận hưởng hai năm này nhiều hơn bất kì ai khác. Mọi người sắp

chết. Người đó là người hiếm hoi vì chết đang trao cho người đó lời báo trước.

Bạn có thể chết vào ngày mai. Mọi thứ vẫn còn không đầy đủ. Mọi người đã chết đi trên trái đất này để lại những điều chưa hoàn tất vì không ai biết khi nào chết sẽ tới và gõ cửa bạn. Nhưng người bị AIDS - nếu khoa học có thể giúp người đó không tạo ra năng lượng dục, hay có thể đổi kênh nó sang chiều hướng sáng tạo khác, vì nó là năng lượng sáng tạo - có lẽ trong hai năm này người đó sẽ biết ơn. Người đó sẽ không cảm thấy tội tệ về AIDS; người đó thậm chí có thể tự hào về nó, vì trong hai năm này người đó sẽ có khả năng vẽ, chơi nhạc, viết tiểu thuyết mà người đó bao giờ cũng muốn làm nhưng có quá nhiều điều phải làm... và bây giờ có thời gian hai năm rõ ràng. Người đó có thể thiến. Trong thế giới thông thường khó mà tìm thấy một thời gian dài đến thế - hai năm - để ngồi im lặng, không làm gì, và chỉ là nhân chứng. Người đó có thể làm điều đó. Thế thì AIDS trở thành phúc lành trá hình.

Người có tinh trùng được thấy là không mang AIDS hay các bệnh khác có thể hiến tặng tinh trùng của mình cho bệnh viện. Cũng giống như ngân hàng máu, nên có ngân hàng tinh trùng. Nếu chúng ta muốn nhân loại tiếp tục, và chắc chắn chúng ta muốn tiếp tục, thế thì việc thụ tinh nhân tạo sẽ là cách duy nhất để tạo ra trẻ con - hoặc trong ống nghiệm hoặc nếu người đàn bà hạnh phúc và sẵn sàng, thế thì trong bụng cô ấy...

Cho nên bạn đang trong phục vụ lớn lao cho nhân loại và tự nhiên. Đi sâu hơn vào trong nghiên cứu đi. Đừng chỉ làm nó như một việc, để nó là sự tôn thờ của bạn. Những điều này sẽ được cần tới. Ngày nay nếu bạn bị gãy xương, thế thì

trong sáu tuần bạn mang khuôn bột - không cần thiết! Nếu chúng ta có thể tạo ra các cơ quan nhân tạo, chỉ nhân tạo... nếu chân bị gãy, tốt hơn cả là thay thế nó. Tại sao phải bận tâm về những cái cũ nát? Chỉ thay thế nó bằng chân mới, mắc mới, và điều đó có thể được làm rất dễ dàng. Và chân nhân tạo có thể được chế tạo mạnh như chúng ta mong muốn; nó có thể hoàn toàn bằng thép, không sợ bị gãy gì nữa.

Điều đó là hoàn toàn hoà hợp với tự nhiên. Chỉ cần nhớ một tiêu chuẩn: bất kì cái gì bạn làm không nên để phục vụ tàn phá, nó nên để phục vụ sáng tạo.¹¹⁷

Thầy thấy các thực nghiệm trên cuộc sống con người, như sinh nhân tạo và thay tim và não, là tiến bộ hay như hành động chống lại tự nhiên?

Điều đó tất cả phụ thuộc vào ai sẽ làm điều đó. Nếu chính khách định làm điều đó, hay cái gọi là tôn giáo định làm điều đó, thế thì nó là chống lại tự nhiên. Họ không thể làm bất kì cái gì tự nhiên, họ chống lại tự nhiên. Nhưng nếu điều đó được thực hiện bởi một viện hàn lâm quốc tế các nhà khoa học - tôi nói viện hàn lâm quốc tế các nhà khoa học - nó có thể là một bước tiến bộ cực kì, và nó sẽ không chống lại tự nhiên. Nó sẽ là sự phát triển của tự nhiên. Nhưng tất cả phụ thuộc vào ai làm điều đó. Bản thân các thực nghiệm là trung lập. Không thực nghiệm nào có bất kì lợi ích được đầu tư nào, nó là trung lập. Bạn có thể dùng chất độc để giết bạn; cùng chất độc đó có thể được dùng bởi người ngành y để cứu bạn. Tất cả phụ thuộc vào người làm điều đó.

Chẳng hạn, việc phát hiện ra năng lượng nguyên tử là một bước tiến bộ cực kì lớn, bước nhảy lượng tử. Chúng ta đã tìm ra chìa khoá để biến đổi trái đất thành thiên đường - biết bao nhiêu năng lượng trong một nguyên tử nhỏ bé thế. Và chúng ở trong mọi thứ... chỉ trong giọt sương sớm có tới hàng triệu nguyên tử. Bất kì nguyên tử nào, nếu nó được làm nổ ra, sẽ thoát ra nhiều năng lượng đến mức bạn có thể làm cho cả trái đất sống trong xa hoa. Hay bạn có thể tạo ra Hiroshima và Nagasaki - hàng nghìn người chết trong vài giây. Nhưng vì năng lượng nguyên tử, sau phát minh của nó, rơi vào tay của các chính khách, nó đã trở thành kẻ phục vụ cho chết. Bây giờ thậm chí có nhiều vũ khí hạt nhân tiên tiến hơn có thể phá huỷ toàn thể trái đất. Đã có những vũ khí đủ để phá huỷ trái đất này bảy lần. Người ta đơn giản tự hỏi tại sao các quốc gia định phát triển ngày càng nhiều năng lượng hạt nhân. Bảy lần phá huỷ trái đất này không đủ sao? Thực ra, bạn có thể phá huỷ trái đất này một lần thôi.

Nhưng tiến bộ khoa học rơi vào trong tay các chính khách vì chỉ họ có thể cung cấp đủ tài chính để làm cho các phát hiện này thành có thể. Các nhà khoa học của cả thế giới nên nghĩ lại điều đó: thiên tài của họ đang bị những kẻ đàn áp sử dụng! Các nhà khoa học nên tự ngắt mình ra khỏi mọi quốc gia - dù đấy là Liên Xô hay Mỹ. Họ nên tạo ra một viện hàn lâm khoa học quốc tế. Và điều đó không khó. Nếu mọi nhà khoa học trên thế giới làm việc cùng nhau, tài chính có thể thành có sẵn, và những khám phá này có thể giúp cho con người vô cùng...

Khoa học không nên là độc quyền của bất kì quốc gia nào, bất kì nước nào. Toàn thể ý tưởng này là dân đoàn. Làm sao khoa học có thể bị độc quyền được? Và mọi nước đang có độc quyền hoá các nhà khoa học, giữ bí mật các phát minh

của họ. Điều này là chống lại nhân loại, chống lại tự nhiên, chống lại sự tồn tại. Bất kì cái gì một thiên tài phát hiện ra nên phục vụ cho toàn thể.

Bạn đang hỏi liệu các phát minh như thay tim người hay thay não người có là các bước tiến bộ hay không. Chúng có tầm quan trọng lớn để đem nhân loại mới vào trên trái đất. Nếu thân thể của Einstein không còn có khả năng sống, bạn nghĩ chẳng là tốt sao việc cấy toàn bộ não của ông ấy vào một người khỏe mạnh, trẻ? Người mới này sẽ trở thành Einstein, vì mọi thiên tài của Einstein đã được cấy sang một thân thể trẻ hơn.

Theo cách này thân thể có thể liên tục thay đổi, nhưng chúng ta giữ thiên tài của Albert Einstein phát triển qua nhiều thế kỉ. Và nếu một người trong cuộc sống bảy mươi năm có thể cho nhiều thế, bạn có thể tưởng tượng nếu bộ não người đó tiếp tục làm việc hàng thế kỉ, điều đó sẽ ích lợi biết bao nhiêu cho nhân loại, cho toàn thể vũ trụ. Đây thực sự là lãng phí: bình chứa mục nát, và bạn vứt cả nội dung. Thân thể chỉ là bình chứa. Nếu bình chứa trở nên bẩn, cũ, không dùng được, đổi bình, nhưng đừng vứt nội dung đi. Tâm trí thiên tài có thể sống vĩnh viễn trong các thân thể khác; điều đó không là cái gì chống lại tự nhiên. Tim bạn, nếu nó bắt đầu yếu đi, và nếu bạn có giá trị mệnh mông với nhân loại..., sợ gì mà không đổi tim? Ai đó có thể chết vì ung thư, nhưng tim người đó hoàn toàn khỏe mạnh; tim đó có thể được cấy vào một người có tài, một thiên tài, vẫn khỏe mạnh, nhưng tim không mạnh. Điều này là đơn giản; không có gì trong nó chống lại tự nhiên.

Nhưng với các chính khách và quyền lực trong tay họ, tất nhiên mọi tiến bộ đã đi chống lại tự nhiên. Mọi thứ mà

thiên tài con người đã phát hiện ra, đã phát minh ra, cuối cùng phục vụ cho chết. Các tu sĩ cũng vậy. Bây giờ khoa học không còn là đứa trẻ nữa, rằng nó phải phụ thuộc vào người khác. Khoa học bây giờ đủ trưởng thành, nó là người lớn. Chỉ chút ít dừng cảm...

Tôi đưa ra lời mời mọi nhà khoa học trên thế giới; chúng tôi có nơi chốn, chúng tôi có những người thông minh ở đây để giúp bạn theo mọi cách có thể. Đây sẽ là cuộc cách mạng lớn trong lịch sử con người. Toàn thể sức mạnh sẽ nằm trong tay các nhà khoa học, người không bao giờ làm điều gì hại cho bất kì ai. Và một khi mọi sức mạnh là trong tay của các nhà khoa học, chính khách sẽ nhòa đi theo cách của họ. Họ đã khai thác các nhà khoa học vì mục đích của họ, và bị bất kì ai khai thác, không phải là hành động có nhân phẩm.

Các nhà khoa học nên nhận ra nhân phẩm của họ, họ nên nhận ra tính cá nhân của họ. Họ nên nhận ra rằng họ đã bị khai thác qua nhiều thời đại bởi các tu sĩ và chính khách. Bây giờ là lúc tuyên bố rằng khoa học đang sẽ đứng trên đôi chân của riêng mình. Đây sẽ là tự do vĩ đại. Thế thì mọi thực nghiệm này, như em bé sinh từ phòng thí nghiệm, sẽ mang tầm vóc khác, vì bạn có thể thu xếp loại thiên tài bạn cần. Mãi cho tới nay điều đó chỉ là ngẫu nhiên, và vì nó đã là ngẫu nhiên, nên chín mươi chín phần trăm mọi người không có gì để đóng góp. Họ chỉ đóng góp thêm vấn đề cho thế giới. Bây giờ, Ethiopia đã đóng góp gì cho thế giới? Những nước nghèo đã đóng góp gì cho thế giới - hay thậm chí nước giàu? Ngoại trừ các vấn đề, chiến tranh, không có đóng góp gì về phần họ.

Nhưng nếu bạn có thể cho sinh ra trẻ con trong phòng thí nghiệm khoa học... Điều đó là có thể, không có vấn đề gì trong nó... Dục, lần đầu tiên, sẽ đơn giản là vui đùa! Trẻ con

sẽ được sinh ra trong phòng thí nghiệm. Chúng sẽ thuộc về mọi người. Và vì bạn không định tạo ra trẻ con theo cách cũ - nó sẽ là bất hợp pháp và tội lỗi khi làm như vậy, bạn sẽ ở sau chấn song tù nếu bạn làm điều đó - thế thì nhiều vấn đề của cuộc sống của bạn sẽ đơn giản tan biến đi.

Tại sao con người khẳng khẳng thế? Trong suốt nhiều thời đại sự khẳng khẳng vẫn còn đó: con người muốn chắc chắn rằng đứa con được sinh ra từ bụng vợ mình là của mình. Tại sao? Dẫu sao, bạn là ai? Nó là vấn đề về tài sản, vì con bạn sẽ trở thành người kế thừa mọi cái bạn đã tích lũy. Bạn muốn chắc chắn rằng nó là con bạn, không phải con của hàng xóm. Đàn bà đã bị giữ gần như bị cầm tù bởi nỗi sợ đơn giản rằng nếu họ bắt đầu trộn lẫn với mọi người, sẽ khó quyết định được đây là con ai. Chỉ người mẹ sẽ biết, hay thậm chí cô ấy có thể cũng không biết.

Một khi việc sinh ra sự sống chuyển vào trong tay của khoa học, dục sẽ được biến đổi. Thế thì bạn không ghen tuông, thế thì bạn không là kẻ độc quyền, thế thì chế độ một vợ một chồng là ngớ ngẩn. Thế thì dục chỉ là vui đùa, như cách bạn chơi quần vợt. Và bạn không bận tâm rằng bạn tình phải theo kiểu một vợ một chồng - hai thân thể tận hưởng lẫn nhau... Và sẽ không có sợ rằng vợ có thể mang thai và sẽ có vấn đề, tài chính hay cái gì khác. Dục sẽ không còn là vấn đề cho dân số thế giới; nó sẽ không còn là vấn đề cho tu sĩ. Thực ra, nếu trẻ con được sinh ra trong phòng thí nghiệm khoa học, nhiều vấn đề rắc rối của thế giới sẽ tan biến. Và chúng ta có thể tạo ra những người tốt nhất: đẹp, khoẻ mạnh, có khả năng sống lâu như chúng ta mong muốn. Tuổi già là không cần thiết - con người có thể vẫn còn trẻ, khoẻ mạnh, không ốm bệnh. Mọi bệnh viện này và biết bao nhiêu người, bao nhiêu tiền đổ vào. Bạn có biết - Mĩ chi tiêu nhiều tiền vào thuốc

nhuận tràng hơn vào giáo dục. Ý tưởng vĩ đại! Ai quan tâm tới giáo dục? Vấn đề là thuốc nhuận tràng chứ!

Nhưng điều cơ bản phải được ghi nhớ: các nhà khoa học phải đủ dũng cảm và tuyên bố rằng họ không thuộc vào bất kì quốc gia nào, vào bất kì tôn giáo nào, rằng bất kì điều gì họ làm, sẽ dành cho toàn thể nhân loại. Và tôi không thấy rằng có bất kì cái gì không thể được trong nó. Tôi tuyệt đối ủng hộ cho những phát minh tiến bộ đó có thể làm cho con người hạnh phúc hơn, sống lâu hơn, trẻ trung hơn, khoẻ mạnh hơn, và điều đó làm cho cuộc sống của người đó nhiều vui đùa hơn và ít là cuộc hành trình hành hạ từ cái nôn tới nắm mồ.¹¹⁸

21. Tiếng cười và khoẻ mạnh

Xin thầy nói cho chúng tôi về tiếng cười, năng lực thiên của nó, hoá chất của nó lên bộ não, sức mạnh của nó về biến đổi và chữa lành.

Tiếng cười có sức mạnh thiên và sức mạnh thuốc. Nó chắc chắn làm thay đổi chính hệ thống hoá chất của bạn; nó thay đổi sóng não của bạn, nó thay đổi thông minh của bạn - bạn trở nên thông minh hơn. Phần tâm trí của bạn đã từng ngủ đột nhiên thức dậy. Tiếng cười đạt tới phần bên trong nhất của não của bạn, tới tâm bạn. Con người của tiếng cười, không thể bị đau tim được. Con người của tiếng cười không thể tự tử được. Con người của tiếng cười tự động đi tới biết thế giới của im lặng, vì khi tiếng cười dừng lại, đột nhiên có im lặng. Và mỗi lúc tiếng cười trở nên sâu hơn, đi theo ngay sau nó là im lặng sâu lắng hơn.

Nó chắc chắn gạn lọc bạn - khỏi truyền thống, khỏi rác rưởi của quá khứ. Nó cho bạn cái nhìn mới về sự sống. Nó làm cho bạn sống động hơn và rạng ngời hơn, sáng tạo hơn.¹¹⁹

Bây giờ, ngay cả y học cũng nói rằng tiếng cười là một trong những thuốc đi sâu nhất mà tự nhiên đã cung cấp cho con người. Nếu bạn có thể cười khi bạn ốm, bạn sẽ làm cho khỏe mạnh quay trở lại sớm hơn. Nếu bạn không thể cười, cho dù bạn đang khỏe mạnh, sớm hay muộn bạn sẽ mất khỏe mạnh của bạn và bạn sẽ trở nên ốm. Tiếng cười đem năng lượng nào đó từ cội nguồn bên trong của bạn lên bề mặt bạn. Năng lượng bắt đầu tuôn chảy, theo sau tiếng cười như cái bóng. Bạn có quan sát nó không? - khi bạn thực sự cười, trong vài khoảnh khắc đó bạn ở trong trạng thái thiền sâu. Suy nghĩ dừng lại. Không thể vừa cười vừa nghĩ được. Chúng là đối lập đối xứng: hoặc bạn có thể cười hoặc bạn có thể nghĩ. Nếu bạn thực sự cười, suy nghĩ dừng lại. Nếu bạn vẫn nghĩ, tiếng cười sẽ chỉ làng nhàng, nó sẽ chỉ hờ hững làng nhàng, vuột đuôi. Nó sẽ là tiếng cười què quặt. Khi bạn thực sự cười, đột nhiên tâm trí biến mất. Và toàn thể phương pháp luận Thiền là làm sao đi vào vô trí - tiếng cười là một trong những cánh cửa đẹp để đi vào nó.

Như tôi biết, nhảy múa và tiếng cười là những cánh cửa tốt nhất, tự nhiên, dễ tiếp cận. Nếu bạn thực sự nhảy múa, suy nghĩ dừng lại. Bạn tiếp tục và tiếp tục múa, bạn xoay tròn và xoay tròn, và bạn trở thành cơn lốc - mọi biên giới, mọi phân chia bị mất. Bạn thậm chí không biết thân thể bạn kết thúc ở đâu và sự tồn tại bắt đầu từ đâu. Bạn tan chảy vào trong sự tồn tại và sự tồn tại tan chảy vào trong bạn; có chòm lấp biên giới. Và nếu bạn thực sự nhảy múa - không điều khiển nó, cho phép nó điều khiển bạn, cho phép nó sở hữu bạn - nếu bạn bị điệu vũ sở hữu, suy nghĩ dừng lại. Cùng điều đó xảy ra

với tiếng cười. Nếu bạn bị tiếng cười sở hữu, suy nghĩ dừng lại. Và nếu bạn biết tới vài khoảnh khắc vô trí, những thoáng nhìn đó sẽ hứa hẹn cho bạn nhiều phần thưởng nữa đang tới. Bạn chỉ phải trở thành ngày càng nhiều về loại đó, về phẩm chất đó, về vô trí đó. Càng cười nhiều hơn, suy nghĩ phải bị vứt bỏ. Tiếng cười có thể là việc giới thiệu đẹp vào trạng thái vô suy nghĩ...

Trong vài Thiên viện mọi sư phải bắt đầu buổi sáng của mình bằng tiếng cười và phải kết thúc buổi đêm của mình bằng tiếng cười - điều đầu tiên và điều cuối cùng! Bạn thử nó đi. Nó rất tuyệt vời. Nó có vẻ hơi chút dở hơi - vì biết bao nhiêu người nghiêm chỉnh ở khắp xung quanh. Họ sẽ không hiểu. Nếu bạn hạnh phúc, họ bao giờ cũng hỏi tại sao. Câu hỏi này là ngu xuẩn! Nếu bạn buồn, họ không bao giờ hỏi tại sao. Họ coi điều đó là đương nhiên - nếu bạn buồn, điều đó là được. Mọi người buồn. Cái gì mới trong đó? Cho dù bạn muốn nói cho họ, họ không quan tâm vì họ biết tất cả về nó, bản thân họ là buồn. Cho nên phỏng có ích gì mà kể câu chuyện dài? - cắt nó đi cho ngắn! Nhưng nếu bạn cười không bởi lí do gì thế thì họ trở nên cảnh giác - cái gì đó đã đi sai. Người này dường như hơi chút dở hơi vì chỉ người điên tận hưởng tiếng cười; chỉ trong nhà thương điên bạn tìm thấy người điên cười. Điều này là không may, nhưng điều này là như vậy.

Điều đó sẽ là khó, nếu bạn là chồng hay vợ, sẽ khó cho bạn để đột nhiên cười vào sáng sớm. Nhưng thử nó đi - nó đáng giá vô cùng. Nó là một trong những tâm trạng đẹp nhất khi thức dậy, ra khỏi giường. Không bởi lí do gì cả! - vì không có lí do nào. Đơn giản bạn lại có đó, vẫn sống - đó là phép màu. Điều đó dường như kì cục - tại sao bạn sống? Và lần nữa thế giới có đó. Vợ bạn vẫn ngáy, và vẫn cùng phòng

ấy, cùng nhà ấy. Trong thế giới thay đổi thường xuyên này - điều người Hindu gọi là ảo vọng *maya* - ít nhất một đêm không gì thay đổi cả sao? Mọi thứ có đó: bạn có thể nghe thấy tiếng người đưa sữa và giao thông đã bắt đầu, và cùng tiếng ồn đó - cũng đáng cười lắm chứ!

Một ngày nào đó bạn sẽ không dậy vào buổi sáng nữa. Một ngày nào đó người đưa sữa sẽ gõ cửa, vợ bạn sẽ ngáy, nhưng bạn sẽ không có đó. Một ngày nào đó chết sẽ tới. Trước khi nó quật ngã bạn, cười to đi - trong khi có thời gian có tiếng cười to đi. Và nhìn vào toàn thể cái buồn cười này: lại cùng ngày bắt đầu; bạn đã làm đi làm lại cùng những điều đó trong cả đời bạn. Lần nữa bạn sẽ xỏ chân vào đôi dép lê, chạy vào buồng tắm - để làm gì? Đánh răng, tắm tãp - để làm gì? Bạn đi đâu? Sẵn sàng rồi không đâu mà đi cả! Mặc quần áo, xô đến văn phòng - để làm gì? Chỉ để làm cũng những điều lại xảy ra ngày mai sao?

Nhìn vào toàn thể cái buồn cười của nó đi - và cười to. Đừng mở mắt vội. Khoảnh khắc bạn cảm thấy rằng giấc ngủ đã qua, trước hết bắt đầu cười, thế rồi mở mắt - và điều đó sẽ đặt ra xu hướng cho cả ngày. Nếu bạn có thể cười vào sáng sớm, bạn sẽ cười cả ngày. Bạn đã tạo ra hiệu ứng dây chuyền; việc này dẫn tới việc khác. Tiếng cười dẫn tới nhiều tiếng cười hơn... Và gần như bao giờ tôi cũng thấy mọi người chỉ làm điều sai. Từ ngay sáng sớm vừa ra khỏi giường là đã phàn nàn, u sầu, buồn bã, chán nản, khổ. Thế rồi cái nọ dẫn tới cái kia - và không để làm gì - và họ nổi giận. Điều đó rất xấu vì nó sẽ thay đổi bầu khí hậu của bạn cho cả ngày, nó sẽ đặt ra hình mẫu cho cả ngày.

Thiên nhân lành mạnh hơn. Trong cái điên khùng của họ, họ lành mạnh hơn bạn. Họ bắt đầu bằng tiếng cười... và

thế thì cả ngày bạn sẽ cảm thấy tiếng cười bật ra, bốc ra. Có nhiều điều buồn cười thế xảy ra khắp nơi! Thượng đế phải chết vì cười - hàng thế kỉ, tới vĩnh hằng, khi thấy cái buồn cười này của thế giới. Những con người mà ngài đã tạo ra, và mọi cái ngớ ngẩn - đấy thực sự là vở hài kịch. Ngài phải cười to. Nếu bạn trở nên im lặng sau tiếng cười của bạn, ngày nào đó bạn sẽ nghe thấy Thượng đế cũng cười, bạn sẽ nghe thấy toàn thể sự tồn tại cười - cây cối và đất đá và các vì sao cùng bạn.

Thiên sư liên tục đi ngủ ban đêm với tiếng cười. Ngày qua rồi, vở kịch khép lại rồi - với tiếng cười ông ấy nói, “Tạm biệt nhé, và nếu tôi còn sống sáng mai nữa, tôi sẽ đón chào bạn lần nữa với tiếng cười.”

Thử nó đi! Bắt đầu và kết thúc ngày của bạn bằng tiếng cười, và bạn sẽ thấy, dần dần, ở giữa hai điều này ngày càng nhiều tiếng cười bắt đầu xảy ra. Và bạn càng trở nên cười nhiều hơn, bạn càng tôn giáo hơn.¹²⁰

Hàng triệu người đã quên mất cách cười. Ở Liên Xô các nhà tâm lí đang chuẩn bị tài liệu cho mọi người được dạy ở trường phổ thông, cao đẳng, bệnh viện, về cách cười, vì họ đã phát hiện ra điều tôi đã liên tục nói với bạn: tình yêu và tiếng cười đi đôi với nhau, và tiếng cười là một trong những thuốc lớn lao nhất. Đồng thời nó cũng là việc thiện lớn. Chỉ ở Liên Xô họ đang làm việc rất sâu để tìm ra điều gì xảy ra khi mọi người cười. Luồng máu của họ thay đổi, các tế bào não của họ trở nên tích cực hơn, nhịp tim của họ trở nên nhịp điệu hơn. Cái gì đó giống như tiếng cười đã được các nhà khoa học tìm ra là cực kì quan trọng - nhưng họ cũng cực kì đần

độn về nó. Họ nghĩ nó phải là việc huấn luyện; mọi học sinh phổ thông phải được huấn luyện cách cười.

Và nếu ở Liên Xô mọi người được huấn luyện cách cười, không tiếng cười nào sẽ tồn tại chút nào. Bây giờ họ đang nói rằng trong mọi bệnh viện nên có một cái buồng đặc biệt, buồng khôi hài nơi mọi bệnh nhân nên kể chuyện tiểu lâm và cười. Điều đó là rất tính toán: điều mà thuốc của họ không thể làm được, tiếng cười có thể làm được. Nhưng với tôi, nếu tiếng cười tới như việc huấn luyện, nó có thể làm cái gì đó, nhưng nó không thể là việc biến đổi toàn bộ, chỗ mà trong một khoảnh khắc toàn thể sự hiện hữu của bạn ngấn lên, bao la ra, trở lại và không có hiệu quả phụ.

Mới hôm nay tôi đã đi tới biết rằng một phần ba bệnh trên thế giới là do bác sĩ tạo nên. Một cách không chủ ý - chỉ vì thuốc của họ, cái liên tục làm phát sinh hiệu quả phụ. Vào khoảnh khắc này chúng có thể hữu dụng, nhưng chúng có thể tạo ra cái gì đó trong hoá chất của bạn, trong hoóc môn của bạn, trong sinh học của bạn. Và bạn có thể không bao giờ kết nối với chúng. Bạn đã uống thuốc aspirin chỉ để chữa đau đầu - nói cho đúng, chỉ cho vợ bạn! - nhưng aspirin đó sẽ có hiệu quả riêng của nó, và bạn là hiện tượng phức tạp.

Chính nhân loại đáng thương cần việc huấn luyện cười. Ngày đó sẽ rất xấu nếu con chim hỏi, “Trước hết huấn luyện cho chúng tôi, thế rồi chúng tôi sẽ hát.” Và con công sẽ nói, “Chúng tôi không quan tâm tới mây. Trước hết dạy chúng tôi; thế rồi chúng tôi sẽ xoè cánh ra.” Nhưng công múa khi đám mây mưa đầu tiên bắt đầu tới; không có việc huấn luyện cho nó, không có trường huấn luyện cho công. Không việc huấn luyện nào cho chim, không huấn luyện nào cho hoa - tại sao

con người phải được huấn luyện về mọi thứ? Tại sao con người không được phép tự phát?

Có sợ nào đó trong tính tự phát, vì hành vi tự phát là không thể dự đoán được. Bạn có thể cười ai đó và người đó có thể đơn giản nhìn vào bạn dường như bạn là kẻ ngốc. Không có nhu cầu cho người đó cười đáp lại - người đó là tự phát, người đó đang cảm thấy thích nhìn bạn như kẻ ngốc. Không có gì sai trong đó; đó là vấn đề của người đó. Bạn cười - đấy là vấn đề của bạn. Tại sao trộn lẫn? Để tránh né những tình huống như vậy, mọi người đã được huấn luyện về mọi thứ: cách bước, cách nói, nói gì, khi nào nói nó. Một cách tự nhiên, dần dần họ trở thành rất rơm - chỉ là các diễn viên trong vở kịch, lặp lại các đối thoại.

Tôi đã tới thăm một trường cao đẳng thần học, lớn nhất châu Á, nơi huấn luyện các nhà truyền giáo đi tới mọi vùng phương Đông nghèo khó để cải đạo họ thành Ki tô giáo. Ông hiệu trưởng là một người bạn, và ông ấy đưa tôi đi quanh khuôn viên trường. Trong một lớp, tôi không thể tin vào mắt mình được. Điều tôi thấy được thực hiện là ngớ ngẩn đến mức tôi gần như sững sờ. Giáo sư đã dạy quãng sáu mươi học sinh, những người đã sẵn sàng, gần như sẵn sàng đi làm việc truyền giáo. Ông ấy bảo họ, khi nào họ lặp lại một phát biểu nào đó của Jesus, loại điệu bộ nào, loại diễn tả khuôn mặt nào phải dùng... khi nào là lúc đập bàn, và khi nào là lúc thì thào im lặng rằng Thượng đế là tình yêu. “Và khi các bạn mô tả thiên đường, đừng chỉ mô tả nó một cách nhàm chán. Để cho khuôn mặt các bạn rạng rỡ lên; để cho từng lời bạn là dịu ngọt thuần túy, chỉ thơ ca.”

Vào lúc đó một học sinh hỏi, “Và khi chúng tôi mô tả địa ngục, chúng tôi được giả định phải làm gì?”

Giáo sư nói, “Khi có liên quan tới địa ngục... cứ như các bạn vậy, thế là hoàn hảo đấy.” Không có huấn luyện về địa ngục vì bạn có vẻ là đang trong địa ngục rồi!

Tôi hỏi ông hiệu trưởng, “Ông không thể thấy điều vô nghĩa này sao? Những người này không có bất kì tình cảm gì, và ông đang áp đặt lên họ rằng khi họ nói cái gì đó, cần cách diễn đạt nào đó trên mặt, trong ánh mắt, trong bàn tay.”

Tôi không bao giờ trong bất kì huấn luyện nào, nhưng khi cần, tay biết phải làm gì. Lờ biết khi nào dừng và khi nào để im lặng tiếp quản. Mắt chớp lên bởi chính chúng khi bạn đang mô tả kinh nghiệm riêng của bạn. Thế thì không có nỗ lực...

Mọi điều được cần là bảo cho mọi người: Là tự phát đi! Khi tiếng cười tới, đừng chặn nó lại. Trong thế giới này, mọi thứ trở thành giả, vì bạn tin vào cái giả. Là đơn giản đi, chỉ là bản thân bạn. Không có nhu cầu hành động. Bất kì hành động nào tới một cách tự phát, để nó tới; tận hưởng sự tự phát của nó. Thế thì bạn sẽ thấy cái đẹp, sự định tâm, sự đơn giản. Cái gì đó đích thực - không giả, không rơm. Mọi điều này đơn giản thế.

Có lần một nông dân có trong trang trại mình một con gà trống, là một trong những sinh vật lười biếng nhất đã từng sống tới giờ. Thay vì gáy như nó vẫn được nghĩ phải gáy, khi mặt trời lên vào buổi sáng, nó đơn thuần đợi cho tới khi gà trống khác gáy đã - và thế rồi nó gật đầu đồng ý.

Nhưng nếu đây là tự phát, nó có cái đẹp riêng của nó. Sao bạn tâm? - ai đó khác đang làm điều đó. Tôi tuyệt đối

đồng ý với con gà trống đó; tôi không bao giờ làm bất kì cái gì trong đời mình. Nếu ai đó ngẫu nhiên làm nó...

Để mở hội mừng kỉ niệm đám cưới vàng, Saul và Sylvia Shulman quyết định lặp lại cùng những điều họ đã làm vào tuần trăng mật của họ. Họ tới cùng khách sạn đó và đặt đúng cái phòng đó. Sylvia bôi cùng loại nước hoa và mặc cùng loại áo ngủ. Như anh ta đã làm vào đêm trăng mật, Saul vào buồng tắm và Sylvia nghe thấy ông ta cười - hệt như anh ta đã làm năm mươi năm trước đây. Cho nên khi ông ta quay lại Sylvia nói, “Anh yêu, điều đó thực là tuyệt - mọi thứ vẫn như cũ. Em có thể nhớ điều đó dường như là nó mới hôm qua. Năm mươi năm trước anh cũng đi ra từ buồng tắm và cười theo cùng cách ấy. Vào lúc đó em không có đủ dũng cảm để hỏi anh, nhưng bây giờ, nói cho em đi. Tại sao anh đã cười?”

“Thế này, nó giống thế này, em yêu,” Pail nói. “Đêm đó, năm mươi năm trước, khi anh đi đại, anh đại ướt cả trần nhà. Còn tối nay anh đại ướt chân!”

Chỉ là hồn nhiên đơn giản. Người này phải đã là một người rất tự phát. Ông ấy đã nói sự thật - không có gì phải che giấu về nó. Nhưng phần lớn các bạn sẽ không dám nói ra sự thật. Sự thật rất đơn giản; nó không cần huấn luyện, không chuẩn bị, không bài tập về nhà. Bạn đơn giản là điều bạn đang vậy. Chỉ chấp nhận nó và phơi bày nó cho thế giới.¹²¹

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 tinh thần độc lập và nổi dậy, nhấn mạnh tới chứng nghiệm chân lí cho chính mình thay vì thu nhận tri thức và 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 tin truyền thống và gặp gỡ mọi người từ mọi nẻo đường cuộc sống. Ông đọc rất nhiều, mọi thứ ông có thể tìm thấy để mở rộng hiểu biết của mình về hệ thống 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 mình. Con người hiện đại, ông nói, bị quá nặng gánh với những truyền thống lạc hậu của quá khứ và những lo âu của cuộc 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 thanh thoi, vô suy nghĩ của thiền.

Trong quá trình làm việc của mình, 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 lại 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 đừng 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 lý. 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 hình dung ra được điều đó ngay bây giờ... chỉ vài người dừng 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 lý mà bạn có thể chỉ choàng vào người và đi khoác lác về nó. Đây không phải là học thuyết mà bạn có thể tìm ra khuây khoả cho những câu hỏi phiền nhiễu. Không, thông điệp của tôi không phải là truyền giao bằng lời nào đó. Nó là nguy hiểm hơn thế nhiều. Nó không gì khác hơn là chết và tái sinh.”

Osho rời khỏi thân thể ngày 19 tháng 01 năm 1990. Tâm xã không 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 lao 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 lại cho bạn động viên lớn lao.

Một ốc đảo nhỏ mà trong đó sự sống đang diễn ra với viễn kiến 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 bộ loài người, không phải về quá khứ mà là về tương lai.

Nỗ lực của chúng tôi là để làm cho thiền trở thành có sẵn cho từng người và mọi người; bất kì ai muốn thiền, thiền sẵn có tương ứng với kiểu của người đó. Nếu người đó cần nghỉ ngơi, nghỉ ngơi cũng nên là thiền của người đó. “Ngồi im lặng không làm gì, xuân tới và cỏ tự nó mọc lên” - đó sẽ là thiền của người đó. Chúng ta phải tìm ra thật nhiều chiều hướng cho thiền, nhiều như số người trên thế gian này. Và khuôn mẫu phải đừng 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 gì, mục tiêu là một: làm sao làm cho bạn thành im lặng đến mức mọi suy nghĩ biến mất và bạn chỉ là tấm gương, phản chiếu cái đang đây.

Đa đại học Osho

Trong tâm xã này có ít nhất năm mươi nhóm liệu pháp đang tiến hành, bởi những lí do nào đó. Đây chỉ là cách làm cân bằng lại hàng nghìn năm kìm nén. Đây chỉ là để đem lại nhẹ nhàng cho mọi cái bạn đã kìm nén - như người Ki tô giáo, người Hindu giáo, Phật tử. Nó chỉ hoàn tác lại cái hại của hàng thế kỉ cũ kĩ đã gây cho bạn. Các nhóm liệu pháp này không phải là mục đích; chúng chỉ chuẩn bị cho bạn để thiền, chúng kiến thụ động về các ý nghĩ, tình cảm và hành động mà không đánh giá 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.

“Đây không phải là bài học; đây 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
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
Montse Cortazar:
montse.cortazar@oshointernational.com
Office email:
oshointernational@oshointernational.com
Royalties: OshoOffice@oshointernational.com

Đại lí cho Việt Nam là Tuttle Mori Agency, Managing
Director Pimolporn Yutisri
pimolporn@tuttlemori.co.th

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 cũng không chỉ là cho bạn... tôi cũng 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 Mỹ 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 mình Osho đã nói rằng ông đang giúp để tạo ra hoàn cảnh cho sự ra đời của một loại con 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 huệ 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 cuộc sống đương đại. Thiền

Động duy nhất của OSHO được thiết kế để đầu tiên xả ra những căng thẳng tích lũy của thân thể và tâm trí, để cho dễ dàng hơn lấy kinh nghiệm về tĩnh lặng và thanh thoi vô suy nghĩ trong cuộc 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 tìm 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 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 tiềm ẩn nhưng bạn sẽ không tìm thấy chủ đề cách mạng có tổ chức nào.

“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 không bao giờ tính hết cơ hội. Gần như từng câu dự định để tạo ra rắc rối 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 Mật tông	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 đục tới Siêu tâm thức	1999
17.	Từ Thuộc tới Thiền	1999
18.	Cương lĩnh Thiền: Tự do với chính mình	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 Mật tông	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: Bậc thầy của điều phi lí	2003
34.	Bách Trượng: Đỉnh Everest của Thiền	2003
35.	Qui Sơn: Không dấu chân trên trời xanh	2003
36.	Ngưỡng Sơn: Người thực của Thiền	2004
37.	Đạo Nguyên Thiền sư: Tìm kiếm và hoàn thành	2004
38.	Dược Sơn: Thẳng 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 Thiền (chỉnh lí)	2004
42.	Trưởng thành: Trách nhiệm là chính mình	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: Dững cảm là bản thân mình	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 mình 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.	Cuộc 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 giấy 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, Phấn 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 Mật tông-t1	2019
123.	Vigyan Bhairav Mật tông-t2	2020
124.	Vigyan Bhairav Mật tông-t3	2020
125.	Vigyan Bhairav Mật tông-t2	2020
126.	Cảm và Biết	2020

¹ Beyond Enlightenment, Ch. 28

² From Bondage to Freedom, Ch.28

³ Sermons in Stones, Ch. 10

⁴ Meditation: The First and Last Freedom,

⁵ A Bird on the Wing, Ch.1

⁶ Zen: The Path of Paradox, Vol. 3, Ch.6

⁷ Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. 3, Ch. 2

⁸ Don't Let Yourself Be Upset By The Sutra, Ch. 6

⁹ Hidden Mysteries, Ch.5

¹⁰ From Misery to Enlightenment, Ch. 25

-
- 11 Socrates Poined Again After 25 Century, Ch. 20
12 Sermons in Stones, Ch.2
13 Take it Easy, Vol. 1, Ch. 7
14 Sat Chit Anand, Ch. 2
15 Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. 10, Ch. 7
16 Far Beyond the Stars, Ch. 15
17 The Shadow of the Whip, Ch. 20
18 Only Lovers Can Win, Ch. 11
19 The No Book, Ch. 29
20 Get Out of Your Own Way, Ch. 2
21 Satyam-Sivam-Sundram, Ch. 29
22 The Transmission of the Lamp, Ch.22
23 Beyond Psychology, Ch. 40
24 Jusk Like That, Ch. 5
25 God's Got a Thing About You, Ch. 8
26 Beloved of my Heart, Ch. 19
27 God is not for Sale, Ch. 7
28 Beloved of my Heart, Ch. 19
29 Zarathustra: The Laughing Prophet, Ch. 15
30 The Passion for the Impossible, Ch. 8
31 The Great Pilgrimage: From Here to Here, Ch. 14
32 Om Shantih, Shantih, Shantih, Ch. 27
33 The Messiah, Vol. 2, Ch. 16
34 The Psychology of the Esoteric, Ch. 8
35 Meditation: The Art of Ecstasy, Ch. 5
36 The Razor's Edge, Ch. 13
37 The Transmission of the Lamp, Ch. 33
38 The Dhammapada, Vol. 1, Ch. 8
39 Don't Bite My Finger, Look Where I'm Pointing, Ch. 9
40 I Say Unto You, Vol. 2, Ch. 4
41 The Transmission of the Lamp, Ch. 33
42 The Razor's Edge, Ch. 29
43 The New Dawn, Ch. 18
44 The Diamond Sutra, Ch. 8
45 Beyond Psychology, Ch. 2
46 The Secret, Ch.4
47 The Last Testament, Vol. 4, Ch. 24

-
- 48 Meditation: The Art of Ecstasy, Ch. 12
49 The Book of Wisdom, Ch. 13
50 The Shadow of the Whip, Ch. 3
51 Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. 6, Ch. 5
52 Tao: The Pathless Path, Vol. 1, Ch. 6
53 From Misery to Enlightenment, Ch. 26
54 Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. 6, Ch. 5
55 Vedanta: Seven Step to Samadhi, Ch. 12
56 Nirvana: The Last Nightmare, Ch. 10
57 Only Losers Can Win in This Game, Ch. 12
58 Hsin Hsin Ming: The Book of Nothing, Ch. 6
59 The Invitation, Ch. 26
60 The Invitation, Ch. 2
61 The Path of Mystic, Ch. 41
62 Om Ma Ni Padme Hum, Ch. 16
63 Hammer on the Rock, Ch. 18
64 Dance Your Way to God, Ch. 9
65 Won't You Join the Dance, Ch. 24
66 The Passion for the Impossible, Ch. 1
67 The Shadow of the Whip, Ch. 9
68 Nothing is Lost but Your Head, Ch. 17
69 A Rose is a Rose is a Rose, Ch. 22
70 Answer to Personal Question
71 The Passion for the Impossible, Ch. 25
72 Far Beyond the Starts, Ch. 25
73 That Art You, Ch. 16
74 The Revolution, Ch. 6
75 Philosophia Perennis, Vol. 1, Ch. 2
76 Above All Don't Wobble, Ch. 12
77 The Secret of Secrets, Vol. 1, Ch. 13
78 And Now And Here, Vol. 1, Ch. 4
79 Vigyan Bhairav Tantra, Vol. 1, Ch. 15
80 Ancient Music in the Pines, Ch. 1
81 Sufis: The People of the Path, Vol. 2, Ch. 5
82 Don't Just Do Something, Sit Here, Ch.14
83 Hammer on the Rock, Ch.4
84 The Rebellious Spirit, Ch. 25

-
- 85 For Madmen Only (Price of Admission: Your Mind), Ch. 19
86 From Unconsciousness to Consciousness, Ch.17
87 The Great Pilgrimage: From Here to Here, Ch. 25
88 The Razor's Edge, Ch. 26
89 The Rebel, Ch. 23
90 From Unconsciousness to Consciousness, Ch. 25
91 The Golden Future, Ch. 16
92 Beyond Psychology, Ch. 11
93 Sufis: The People of the Path, Vol. 2, Ch. 6
94 The Razor's Edge, Ch. 26
95 Socrates Poisoned Again After 25 Centuries, Ch. 1
96 Believing the Impossible Before Breakfast, Ch. 3
97 From False to the Truth, Ch. 19
98 Zen, Zest, Zip, Zap, Zing, Ch. 15
99 The Zen Manifesto: Freedom From Oneself, Ch. 7
100 The Golden Future, Ch. 6
101 The Golden future, Ch. 3
102 The Open Secret, Ch. 24
103 Sufis: The People of the Path, Vol. 2, Ch. 14
104 The Osho Upanishad, Ch. 8
105 The Osho Upanishad, Ch. 19
106 The Great Pilgrimage: From Here to Here, Ch. 8
107 The Razor's Edge, Ch. 19
108 Private Interview
109 Tao: The Three Treasures, Vol. 4, Ch. 3
110 Zen: The Special Transmission, Ch. 2
111 Hammer on the Rock, Ch. 9
112 Satyam-Shivam-Sundram, Ch. 16
113 From Misery to Enlightenment, Ch. 28
114 From Personality to Individuality, Ch. 17
115 Vigyan Bhairav Tantra, Vol. 2, Ch. 34
116 From False to the Truth, Ch. 29
117 From Death to Deathless, Ch. 37
118 From False to the Truth, Ch. 19
119 Yahoo! The Mystic Rose, Ch. 30
120 A Sudden Clash of Thunder, Ch. 9
121 Yahoo! The Mystic Rose, Ch. 26