

Eckhart Tolle

# Quyền năng của BÂY GIỜ

Hướng dẫn tới chứng ngộ tâm linh

HÀ NỘI 7/2004

Eckhart Tolle

# The Power of NOW

A Guide to spiritual enlightenment

Hodder & Stoughton



# Mục lục

Lời tựa .....	i		
Giới thiệu .....	1		
Nguồn gốc cuốn sách này .....	1		
Chân lí là ở bên trong bạn .....	5		
1. Bạn không là tâm trí của mình .....	11		
Chướng ngại lớn nhất cho chứng ngộ .....	11		
Giải phóng bản thân khỏi tâm trí .....	19		
Chứng ngộ: vươn lên trên ý nghĩ .....	24		
Xúc động: phản ứng của thân thể với tâm trí ..	28		
2. Ý thức: con đường ra khỏi cái đau .....	39		
Không tạo ra nhiều cái đau trong hiện tại .....	39		
Sự đồng nhất bản ngã với cái đau thân thể ....	42		
Nguồn gốc của sợ hãi .....	44		
Việc tìm kiếm của bản ngã về cái toàn thể ....	47		
3. Đi sâu hơn vào bây giờ .....	49		
Đừng tìm cái ta của bạn trong tâm trí .....	49		
Chấm dứt ảo tưởng về thời gian .....	51		
Không cái gì tồn tại bên ngoài Bây giờ .....	52		
Chìa khoá cho chiều hướng tâm linh .....	54		
Truy nhập vào quyền năng của bây giờ .....	56		
Buông bỏ thời gian tâm lí .....	60		
Cái điện khủng của thời gian tâm lí .....	63		
Tiêu cực và đau khổ có gốc rễ trong thời gian .	64		
Tìm ra cuộc sống bên dưới tình huống cuộc sống	67		
Mọi vấn đề đều là ảo tưởng của tâm trí .....	70		
Bước nhảy lượng tử trong cuộc cách mạng của tâm thức	73		
Niềm vui của hiện hữu .....	74		
		4. Chiến lược tâm trí để tránh bây giờ .....	79
		Đánh mất bây giờ: ảo tưởng cốt lõi .....	79
		Vô thức thông thường và vô thức sâu .....	81
		Họ đang tìm kiếm cái gì? .....	84
		Làm tan biến vô thức thông thường .....	86
		Thoát khỏi bất hạnh .....	87
		Dù bạn ở đâu, hãy ở đó toàn bộ .....	93
		Mục đích bên trong của	
		hành trình cuộc sống của bạn .....	101
		Quá khứ không thể tồn tại trong	
		hiện diện của bạn .....	103
		5. Trạng thái của hiện diện .....	107
		Nó không phải là điều bạn nghĩ nó là .....	107
		Ý nghĩa bí truyền của "chờ đợi" .....	109
		Cái đẹp nảy sinh trong sự tĩnh lặng	
		của sự hiện diện của bạn .....	111
		Nhận ra tâm thức thuần khiết .....	113
		Christ: thực tại của sự hiện diện	
		thiên liêng của bạn .....	120
		6. Thân thể bên trong .....	125
		Hãy là cái ta sâu nhất của bạn .....	125
		Nhìn ra ngoài lời .....	127
		Tìm ra cái vô hình của bạn và thực tại	
		không thể huỷ diệt được .....	129
		Nối với thân thể bên trong .....	131
		Biến đổi qua thân thể .....	133
		Bài thuyết pháp về thân thể .....	136
		Hãy bắt rễ sâu bên trong .....	137
		Trước khi bạn đi vào thân thể, hãy tha thứ .....	140
		Mối nối của bạn với cái không biểu lộ .....	143
		Làm chậm lại tiến trình lão hoá .....	144
		Làm mạnh thêm hệ thống miễn nhiễm .....	146
		Hãy để hơi thở đưa bạn vào thân thể .....	148
		Sử dụng sáng tạo tâm trí .....	149
		Nghệ thuật của lắng nghe .....	149

7. Lối cổng vào cái Không biểu lộ .....	151
Đi sâu vào trong thân thể .....	151
Cội nguồn của Khí .....	153
Giấc ngủ không mơ .....	155
Các cổng khác .....	157
Im lặng .....	159
Không gian .....	160
Bản chất thật của không gian và thời gian .....	165
Chết có ý thức .....	168
8. Mối quan hệ chứng ngộ .....	171
Đi vào Bây giờ từ bất kì chỗ nào bạn đang ở ....	171
Quan hệ yêu/ghét .....	174
Si mê và việc đi tìm cái toàn thể .....	177
Từ mối quan hệ si mê tới chứng ngộ .....	181
Mối quan hệ như việc thực hành tâm linh .....	185
Tại sao đàn bà lại gần chứng ngộ hơn .....	194
Làm tan biến cái đau thân thể nữ giới tập thể ...	197
Từ bỏ mối quan hệ với bản thân mình .....	204
9. Bên ngoài hạnh phúc và bất hạnh có an bình .....	209
Cái tốt cao hơn bên ngoài tốt và xấu .....	209
Chấm dứt vở kịch cuộc sống của bạn .....	213
Vô thường và vòng đời .....	216
Dùng và buông bỏ điều tiêu cực .....	223
Bản chất của từ bi .....	231
Hướng tới một trật tự khác của thực tại .....	234
10. Ý nghĩa của buông xuôi .....	243
Chấp nhận Bây giờ .....	243
Từ năng lượng tâm trí tới năng lượng tâm linh ..	250
Buông xuôi trong mối quan hệ cá nhân .....	253
Biến đổi bệnh tật thành chứng ngộ .....	258
Khi thảm họa xảy tới .....	260
Biến đổi đau khổ thành an bình .....	262
Con đường của nổi thống khổ .....	267
Quyền năng chọn lựa .....	270

Bạn ở đây để tạo khả năng cho mục đích thiêng liêng của vũ trụ được lộ ra. Đó chính là việc bạn quan trọng thế nào!

Eckhart Tolle

# Lời tựa

Russelle E. Dicarlo

Tác giả cuốn *Hướng tới cái nhìn thế giới mới*

Trên bầu trời trong xanh, những tia sáng vàng da cam của mặt trời đang lặn, vào những lúc đặc biệt, có thể tặng cho chúng ta khoảnh khắc của cái đẹp lớn lao, chúng ta tự thấy mình choáng váng chốc lát, với cái nhìn đông cứng. Sự huy hoàng của khoảnh khắc đó làm sững sờ chúng ta, tâm trí hay huyền thoại của chúng ta phải dừng lại, không đẩy chúng ta vào chỗ khác hơn ở đây và bây giờ. Được tắm trong sự phát sáng, một cánh cửa dường như mở qua một thực tại khác; bao giờ cũng hiện diện, vậy mà hiếm khi được chứng kiến.

Abraham Maslow đã gọi những điều này là "kinh nghiệm đỉnh", vì chúng biểu diễn cho những khoảnh khắc cao của cuộc sống nơi chúng ta vui sướng tìm thấy bản thân mình được phóng ra ngoài những hạn chế của điều trần tục và thông thường. Ông ấy cũng rất có thể đã

gọi chúng là kinh nghiệm "đỉnh". Trong những cơ hội mở rộng này, chúng ta lén lấy thoáng nhìn vào cõi giới vĩnh hằng của bản thân Hiện hữu. Dường như chỉ trong một khoảnh khắc ngắn trong thời gian, chúng ta có thể trở về Cái Ta thực của mình.

"A," người ta có thể thở dài, "vĩ đại thế... chỉ nếu tôi có thể ở đây. Nhưng làm sao tôi cư trú vĩnh hằng được?"

Trong mười năm qua, tôi đã tự mình cam kết đi tìm cho ra. Trong việc tìm kiếm của mình, tôi đã được vinh dự tham gia vào đối thoại với một số trong những "người tiên phong" bạo dạn nhất, đầy hứng khởi và sáng suốt của thời đại chúng ta: trong y tế, khoa học, tâm lý, kinh doanh, tôn giáo/tâm linh, và tiềm năng con người. Nhóm những cá nhân đa dạng này được nối lại bởi sự sáng suốt chung của họ về điều nhân loại bây giờ đang lẩy bước nhảy lượng tử tới sự phát triển cách mạng. Sự thay đổi này được đi kèm với việc dịch chuyển thế giới quan - bức tranh cơ sở chúng ta mang theo cùng mình về "cách thức mọi vật hiện hữu". Thế giới quan đi tìm cách trả lời cho hai câu hỏi nền tảng, "Chúng ta là ai?" và "Bản chất của Vũ trụ mà chúng ta đang sống bên trong là gì?" Câu trả lời của chúng ta cho những câu hỏi này chỉ đạo phẩm chất và đặc trưng của mối quan hệ cá nhân của chúng ta với gia đình, bè bạn và chủ/người làm công. Khi được xem xét trên qui mô lớn hơn, chúng xác định ra xã hội.

Cũng nên có chút ít ngạc nhiên là thế giới quan đang nổi lên này gọi lại vấn đề mà nhiều thứ xã hội phương Tây coi là đúng:

Huyền thoại #1: Nhân loại đã đạt tới cực điểm của sự phát triển của nó.

Esalen đồng sáng lập viên của Michael Murphy, khi vạch ra các khảo cứu so sánh tôn giáo, y học, nhân loại học, và thể thao, đã đưa ra hoàn cảnh là có nhiều giai đoạn tiến bộ của sự phát triển con người. Khi một người đạt tới những mức độ tiến bộ này về sự chín muồi tâm linh, những khả năng phi thường bắt đầu nở hoa - về tình yêu, tính sống động, tính cá nhân, nhận biết thân thể, trực giác, cảm nhận, trao đổi và tự nguyện.

Bước thứ nhất: nhận ra chúng tồn tại. Phần lớn mọi người đều không nhận ra. Rồi các phương pháp có thể được sử dụng với sự chú ý có ý thức.

Huyền thoại #2: Chúng ta hoàn toàn tách biệt với nhau, với tự nhiên và với vũ trụ.

Huyền thoại này về "khác ta" đã là trách nhiệm cho chiến tranh, cưỡng đoạt hành tinh này, và tất cả các dạng và cách diễn đạt sự bất bình đẳng của nhân loại. Sau rốt, ai trong tâm trí đúng của mình sẽ gây hại người khác nếu họ đã kinh nghiệm rằng người đó cũng là một phần của chính họ? Stan Grof, trong nghiên cứu của mình về những trạng thái không bình thường của tâm thức, tóm tắt lại bằng việc nói, "trong phân tích cuối cùng, tâm lí và tâm thức của mỗi chúng ta tương xứng với "Tất cả cái đang đó" bởi vì không có biên giới tuyệt đối giữa thân thể/bản ngã và tính toàn bộ của sự tồn tại."

Thuốc Era-3 của Ts. Larry Dossey, nơi các ý nghĩ, thái độ và ý định chữa lành của một cá nhân có thể ảnh hưởng tới sinh lí của người khác (ngược lại với Era-2, thuốc đang thịnh hành cho tâm trí-thân thể) rất được các nghiên cứu khoa học hỗ trợ trong năng lực chữa lành của lời cầu nguyện. Bây giờ điều này không thể xảy ra

được theo các nguyên lí được biết tới của vật lí và thế giới quan của khoa học truyền thống. Vậy mà bằng chứng có ưu thế vẫn gợi ý rằng quả thực nó có tác dụng.

Huyền thoại #3: Thế giới vật lí là tất cả mọi cái có đó.

Khoa học truyền thống gắn với vật chất đều giả thiết rằng bất kì cái gì mà không thể đo được, kiểm thử được trong phòng thí nghiệm, hay thăm dò được bằng năm giác quan hay những mở rộng công nghệ của chúng thì đơn giản là không tồn tại. Nó là "không thực". Hậu quả: tất cả mọi thực tại đã bị sụp đổ vào trong thực tại vật lí. Tâm linh, hay điều tôi gọi là phi vật lí, chiều hướng của thực tại đã bị đuổi ra ngoài.

Điều này va chạm với "triết lí tái diễn", rằng sự nhất trí triết lí kéo dài qua các thời đại, tôn giáo, truyền thống và văn hoá, điều mô tả những chiều hướng khác nhưng liên tục của thực tại. Những điều này chạy từ cái cô đặc nhất và ít ý thức nhất - điều chúng ta gọi là "vật chất" - cho tới cái ít cô đặc nhất và nhiều ý thức nhất, điều chúng ta gọi là tâm linh.

Cũng khá thú vị, mô hình mở rộng, đa chiều này của thực tại đã được các nhà lí thuyết lượng tử học gợi ý như Jack Scarfetti, người mô tả cuộc du hành siêu sáng. Các chiều hướng khác của thực tại được dùng để giải thích cuộc du hành xuất hiện nhanh hơn tốc độ ánh sáng - giới hạn tốc độ tối thượng. Hoặc xem xét công trình của nhà vật lí huyền thoại, David Bohm, với mô hình đa chiều hiện (vật lí) và ẩn (phi vật lí) của thực tại.

Đây không đơn thuần là lí thuyết - Thực nghiệm 1982 ở Pháp đã chứng tỏ rằng hai hạt lượng tử đã có thời được nối, cho dù có bị phân tách ra bởi khoảng cách bao la thì bằng cách nào đó vẫn còn được nối với

nhau. Nếu hạt này thay đổi, thì hạt kia cũng thay đổi - ngay lập tức. Các nhà khoa học không biết cơ chế làm sao việc du hành nhanh hơn tốc độ ánh sáng này có thể xảy ra, mặc dầu một số nhà lí thuyết gợi ý rằng mỗi nỗi này xảy ra qua những lối công trong các chiều cao hơn.

Cho nên ngược với những điều mà những người cam kết sự trung thành của họ với mô thức truyền thống có thể nghĩ, những cá nhân tiên phong, có ảnh hưởng mà tôi đã nói chuyện với, đều cảm thấy rằng chúng ta còn chưa đạt tới cực đỉnh của sự phát triển nhân loại, chúng ta vẫn còn được nói, thay vì tách biệt, từ tất cả mọi điều của cuộc sống, và rằng phổ đầy đủ của tâm thức chứa đựng cả chiều vật lí và nhiều chiều phi vật lí của thực tại.

Tại cốt lõi, thế giới quan mới này bao gồm việc nhìn bản thân bạn, người khác và tất cả mọi điều của cuộc sống, không qua con mắt của cái ta nhỏ bé của chúng ta, cái ta trần tục sống trong thời gian và được sinh ra trong thời gian. Nhưng thay vì thế mà được nhìn qua con mắt của linh hồn, Hiện hữu của chúng ta, cái Ta thật. Từng người một, mọi người đang nhảy vào quỹ đạo cao hơn này.

Với cuốn sách của mình, *Quyền năng của Bây giờ*, Eckhart Tolle lấy đúng vị trí của mình trong nhóm đặc biệt các bậc thầy thế giới. Thông điệp của Eckhart: vấn đề của nhân loại bắt rễ sâu trong bản thân tâm trí. Hay nói cách khác, sự đồng nhất làm của chúng ta với tâm trí.

Nhận biết trôi nổi của chúng ta, xu hướng chọn con đường ít kháng cự nhất bởi việc ít thức tỉnh đầy đủ với

khoảnh khắc hiện tại, tạo ra sự trống rỗng. Và tâm trí gắn với thời gian, đã được dự kiến để là người hầu có ích, bù lại bằng việc công bố nó là chủ. Giống như con bướm nhón nhờ từ hoa này sang hoa khác, tâm trí tham gia vào kinh nghiệm quá khứ hoặc phóng chiếu bộ phim làm cho tivi riêng của nó, dự đoán điều sắp tới. Hiếm khi chúng ta thấy bản thân mình nghỉ trong chiều sâu đại dương của ở đây và bây giờ. Vì nó là ở đây - trong Bây giờ - nơi chúng ta tìm thấy cái Ta Thật, cái nằm đằng sau thân thể vật lí của chúng ta, những xúc động dịch chuyển, và tâm trí huyền thuyên.

Niềm vinh quang hoàn thiện của sự phát triển nhân loại không ngừng lại trong khả năng của chúng ta để lập luận và suy nghĩ, mặc dầu đây là điều phân biệt chúng ta với con vật. Trí năng, cũng giống như bản năng, đơn thuần là một điểm trên đường. Định mệnh tối thượng của chúng ta là nối lại với Hiện hữu bản chất của mình và từ thực tại phi thường, thiêng liêng của mình diễn đạt vào thế giới vật lí thông thường, khoảnh khắc nọ tới khoảnh khắc kia. Dễ nói, vậy mà lại hiếm người đã đạt tới bước tiến xa hơn của sự phát triển nhân loại.

May mắn thay, có những người hướng dẫn và bậc thầy giúp chúng ta trên con đường. Như một bậc thầy, quyền năng lớn lao của Eckhart không nằm ở khả năng tinh thông của ông ấy để làm chúng ta vui thích với những chuyện giải trí, làm những điều trừu tượng thành cụ thể, hay cung cấp các kĩ thuật có ích. Thay vì thế, sức lôi cuốn của ông ấy dựa vào kinh nghiệm cá nhân của ông ấy, như một người *biết*. Kết quả là, có quyền năng đằng sau lời của ông ấy mà chỉ tìm thấy trong các bậc thầy tâm linh nổi tiếng nhất. Bằng việc sống từ chiều sâu của Thực tại Vĩ đại hơn này, Eckhart làm rõ

ràng con đường năng lượng cho những người khác nối tiếp ông ấy.

Và điều gì xảy ra nếu những người khác nối tiếp ông ấy? Chắc chắn thế giới như chúng ta biết nó sẽ thay đổi tốt hơn. Các giá trị sẽ dịch chuyển vào những người đã làm tan biến nỗi sợ, nỗi sợ đã từng bị biến thành khói qua cơn lốc xoáy của bản thân Hiện hữu. Nền văn minh mới sẽ được sinh ra.

"Đâu là bằng chứng cho Thực tại Vĩ đại hơn này?" bạn hỏi. Tôi chỉ đưa ra sự tương tự: Bộ dụng cụ của các nhà khoa học có thể gắn lại với nhau và cho bạn biết về tất cả mọi bằng chứng khoa học cho sự kiện là chuỗi đáng hơn. Nhưng tất cả mọi điều các bạn phải làm là ném nó, một lần, để nhận ra rằng có toàn thể khía cạnh khác của chuỗi. Chung cuộc, bằng chứng không nằm ở các luận cứ trí năng, mà ở việc được tiếp xúc bằng cách nào đó với điều thiêng liêng ở bên trong và bên ngoài.

Eckhart Tolle mở ra cho chúng ta khả năng đó một cách lỗi lạc.

Russell E, DiCarlo

Tác giả, *Hướng tới một Thế giới quan mới:*

*Đối thoại tại ngưỡng cửa*

Erie, Pennsylvania, USA

Tháng giêng 1998



# Giới thiệu

## Nguồn gốc cuốn sách này

Trong quá khứ tôi chẳng mấy khi dùng và hiếm khi nghĩ về điều này; tuy nhiên, tôi muốn nói vắn tắt cho các bạn cách thức tôi đã thành người thầy tâm linh và cách thức cuốn sách này đi vào sự tồn tại.

Mãi cho tới năm tôi ba mươi tuổi, tôi đã sống trong trạng thái gần như liên tục lo âu rải rác với những thời kì chán nản tự tử. Bây giờ tôi cảm thấy dường như tôi đang nói về thời gian quá khứ nào đó hay cuộc sống của ai đó khác.

Một đêm không lâu sau ngày sinh nhật lần thứ hai mươi chín của mình, tôi thức dậy vào những giờ sớm sủa với một cảm giác cực kì khiếp đảm. Tôi đã thức dậy với cảm giác như vậy nhiều lần trước đây rồi, nhưng lần này nó còn mãnh liệt hơn bao giờ hết. Cái im lặng của buổi đêm, những hình nét mờ ảo của đồ đạc trong căn phòng tối, tiếng ồn xa xa của tàu hoả chạy qua - mọi thứ đều cảm thấy sao xa lạ thế, không thân thiện thế, và hoàn toàn vô nghĩa tới mức nó đã tạo ra trong tôi một sự kinh tởm thế giới sâu sắc. Tuy nhiên điều đáng kinh tởm nhất trong mọi thứ, lại là sự tồn tại của riêng tôi. Phòng có ích gì mà tiếp tục sống với gánh nặng khôn khổ này?

Sao phải mang cuộc vật lộn liên tục này? Tôi có thể cảm thấy rằng một niềm khao khát sâu sắc để triệt tiêu, để không tồn tại, bây giờ trở thành còn mạnh mẽ hơn ham muốn bản năng để tiếp tục sống.

"Minh không thể sống với bản thân mình thêm nữa được." Đây là ý nghĩ đã lặp đi lặp lại nó trong tâm trí tôi. Thế rồi bỗng nhiên tôi trở nên nhận biết về một ý nghĩ đặc biệt làm sao. "Minh là một hay hai? Nếu mình không thể sống với bản thân mình, thế thì phải có hai cái mình: cái 'mình' và cái 'ta' mà 'mình' không thể sống với nó được." "Có thể," tôi nghĩ, "chỉ một trong chúng mới là thực."

Tôi sửng sờ bởi việc nhận ra này đến mức tâm trí tôi dừng lại. Tôi hoàn toàn ý thức, nhưng không còn ý nghĩ nữa. Thế rồi tôi cảm thấy bị kéo vào trong điều dường như là một cơn lốc năng lượng. Đó là một chuyên động chậm chạp lúc đầu và thế rồi tăng tốc lên. Tôi bị nỗi sợ mãnh liệt bám lấy, và thân thể tôi bắt đầu run lên. Tôi nghe thấy lời "đừng kháng cự gì cả," dường như được nói từ trong ngực tôi. Tôi có thể cảm thấy bản thân mình bị thấm đẫm vào trong hư không. Tôi cảm thấy dường như hư không là bên trong bản thân tôi chứ không phải ở bên ngoài. Bỗng nhiên, không còn sợ hãi nữa, và tôi cảm thấy bản thân mình rơi vào trong hư không đó. Tôi không nhớ điều gì xảy ra sau đó.

Tôi được đánh thức dậy bởi tiếng chim líu lo bên ngoài cửa sổ. Tôi chưa bao giờ nghe thấy âm thanh như vậy trước đây. Mắt tôi vẫn còn nhắm, và tôi thấy hình ảnh của viên kim cương quý giá. Vâng, nếu kim cương có thể tạo ra âm thanh, thì đây là điều nó giống như vậy. Tôi mở mắt ra. Ánh sáng đầu tiên của bình minh lọt qua bức rèm cửa. Không ý nghĩ nào, tôi cảm thấy, tôi biết,

rằng có vô vàn ánh sáng hơn chúng ta nhận ra. Ánh sáng mềm mại đó lọt qua tấm rèm chính là bản thân tình yêu. Nước mắt trào ra trong mắt tôi. Tôi trở dậy và bước quanh phòng. Tôi nhận ra căn phòng, vậy mà tôi biết rằng tôi chưa bao giờ thực sự thấy nó trước đây. Mọi thứ đều tươi mát và tinh khôi, dường như nó mới đi vào sự tồn tại. Tôi nhặt lấy mấy thứ, chiếc bút chì, cái chai rỗng, lấy làm ngạc nhiên về cái đẹp và sự sống động của tất cả mọi thứ.

Ngày hôm đó tôi đi dạo quanh thành phố trong sự kinh ngạc hoàn toàn về phép màu của cuộc sống trên trái đất, cứ dường như tôi vừa mới được sinh vào thế giới này.

Trong năm tháng tiếp đó, tôi đã sống trong trạng thái an bình và phúc lạc sâu sắc không dứt. Sau đó, bằng cách nào đó nó giảm dần sự mạnh mẽ, hay có lẽ dường như đây là vì trạng thái tự nhiên của tôi. Tôi vẫn có thể hoạt động trong thế giới, mặc dầu tôi đã nhận ra rằng tôi không bao giờ có thể thêm được cái gì vào điều tôi đã có.

Tất nhiên tôi biết rằng cái gì đó có ý nghĩa sâu sắc đã xảy ra với tôi, nhưng tôi đã không hiểu được nó chút nào. Phải mãi vài năm sau, sau khi tôi đã đọc các văn bản tâm linh và dành thời gian với các thầy tâm linh, tôi mới nhận ra điều mọi người đều tìm kiếm thì đã xảy ra cho tôi. Tôi hiểu rằng sức ép mãnh liệt của đau khổ vào đêm đó phải đã buộc tâm thức tôi rút lui khỏi sự đồng nhất của nó với bất hạnh và bản thân cái sợ sâu sắc, điều chung cuộc chỉ là hư cấu của tâm trí. Sự rút lui này phải đã đầy đủ tới mức cái ta giả tạo này, bản thân đau khổ lập tức sụp đổ, cũng hết như nút đã bị nhổ ra khỏi đồ chơi thổi phồng. Cái còn lại vậy là bản tính thực của tôi

như tôi *hiện hữu* tự bao giờ: tâm thức trong trạng thái thuần khiết của nó trước sự đồng nhất với hình dạng. Về sau tôi cũng biết đi vào trong cõi vô thời gian bên trong đó và cõi giới bất tử mà tôi từ nguyên thủy đã cảm nhận là hư không và vẫn còn tràn đầy ý thức. Tôi cư ngụ trong trạng thái của phúc lạc và thiêng liêng không thể nào tả nổi đến mức ngay cả kinh nghiệm nguyên thủy mà tôi đã mô tả cũng mờ nhạt đi khi so sánh. Một thời điểm tới khi, thỉnh thoảng, tôi bị bỏ lại không có gì trên bình diện vật lí. Tôi không có quan hệ nào, không việc, không nhà, không cá tính xã hội. Tôi dành gần hai năm ngồi trên ghế dài công viên trong trạng thái của niềm vui mãnh liệt nhất.

Nhưng ngay cả những kinh nghiệm đẹp đẽ nhất cũng tới rồi đi. Có lẽ còn cơ bản hơn bất kì kinh nghiệm nào là dòng chảy ngầm của an bình chưa bao giờ rời bỏ tôi kể từ đó. Đôi khi điều đó rất mạnh, gần như có thể cảm thấy được, và người khác cũng có thể cảm thấy nó nữa. Vào lúc khác, nó ở đâu đó trong nền tảng, giống như một giai điệu xa xăm.

Về sau, mọi người đôi khi tới tôi và nói: "Tôi muốn điều anh có. Anh có thể đem nó cho tôi không, hay chỉ cho tôi làm sao có được nó?" Và tôi thì nói: "Bạn đã có nó rồi. Bạn chỉ không thể cảm thấy nó được bởi vì tâm trí bạn gây quá nhiều ồn ào." Câu trả lời đó về sau phát triển thành cuốn sách mà các bạn đang cầm trên tay đây.

Trước khi tôi biết điều đó, tôi đã có cá tính bên ngoài. Tôi đã trở thành thầy tâm linh.

### **Chân lí là ở bên trong bạn**

Cuốn sách này đại diện cho bản chất công việc của tôi, chừng nào nó có thể được truyền đạt trong lời, cho

các cá nhân và nhóm nhỏ những người tìm kiếm tâm linh trong mười năm qua, ở châu Âu và Bắc Mỹ. Với tình yêu và sự cảm kích, tôi muốn cảm ơn những người hiếm có về lòng dũng cảm của họ, sự sẵn lòng nhận lấy thay đổi bên trong, những câu hỏi thách thức của họ, và sự sẵn sàng lắng nghe của họ. Cuốn sách này sẽ không đi vào sự tồn tại nếu thiếu họ. Họ thuộc vào điều vốn là thiếu số nhỏ những người tiên phong nhưng may mắn đang phát triển: những người đang đạt tới điểm họ trở nên có khả năng bứt phá ra khỏi hình mẫu tâm trí tập thể cố hữu đã giữ nhân loại trong tù túng để đau khổ vĩnh viễn.

Tôi tin rằng cuốn sách này sẽ tìm thấy con đường của nó đi tới những người đã sẵn sàng cho sự biến đổi bên trong triệt để và do vậy hành động như chất xúc tác cho nó. Tôi cũng hi vọng rằng nó sẽ đạt tới nhiều người khác, người sẽ thấy nội dung của nó đáng xem xét, mặc dầu họ có thể không sẵn sàng sống hay thực hành nó đầy đủ. Có thể là vào thời gian sau, hạt mầm đã được gieo khi đọc cuốn sách này sẽ hội nhập với hạt mầm của chúng ngộ mà từng con người mang bên trong mình, và đột nhiên hạt mầm đó sẽ mọc ra và đi tới sống động bên trong họ.

Cuốn sách này trong dạng hiện tại của nó, đã bắt nguồn, thường theo cách tự phát, trong việc đáp ứng cho những câu hỏi được các cá nhân hỏi trong các cuộc hội thảo, các lớp thiền và trong những phiên tư vấn riêng tư, và do vậy tôi đã giữ dưới dạng hỏi-đáp. Tôi biết và nhận nhiều câu hỏi trong các lớp và các phiên đó như những người hỏi. Một số câu hỏi và trả lời tôi đã viết ra gần như đúng nguyên văn. Số khác là chung, phải nói là tôi đã tổ hợp một số kiểu câu hỏi thường được hỏi thành một câu, và trích ra điều bản chất từ

những câu trả lời khác nhau để tạo nên câu trả lời chung. Đôi khi, trong tiến trình viết ra, toàn bộ một câu trả lời mới lại tới mà còn sâu sắc hơn hay sáng tỏ hơn bất kì cái gì tôi đã từng thốt ra. Một số câu hỏi phụ đã được người biên tập hỏi để đưa ra sự sáng tỏ hơn về những điểm nào đó.

Các bạn sẽ thấy rằng từ trang đầu tới trang cuối, các đối thoại liên tục đan xen giữa hai mức khác nhau.

Ở mức này, tôi lôi kéo sự chú ý của các bạn vào điều là *cái giả* trong bạn. Tôi nói về bản chất vô thức của con người và sự hoạt động khác thường cũng như những biểu lộ hành vi thông thường nhất của nó, từ xung đột trong các mối quan hệ cho tới chiến tranh giữa các bộ lạc hay quốc gia. Tri thức như vậy là quan trọng vì chừng nào các bạn còn chưa học nhận ra cái giả là cái giả - cái không phải bạn - thì không thể có sự biến đổi bền vững, và các bạn bao giờ cũng sẽ chầm dứt bằng việc bị lôi trở lại vào ảo tưởng và vào dạng đau đớn nào đó. Tại mức này, tôi cũng chỉ ra cho các bạn cách không làm điều vốn là cái giả trong bạn biến thành cái ta và thành vấn đề cá nhân, vì đó là cách thức cái giả duy trì bản thân nó.

Trên mức độ khác, tôi nói về sự biến đổi sâu sắc của tâm thức con người - không phải như khả năng tương lai xa xôi, mà sẵn có bây giờ - dù bạn là ai hay bạn ở đâu cũng không thành vấn đề. Các bạn được chỉ cho cách giải phóng bản thân mình khỏi sự nô lệ vào tâm trí, đi vào trong trạng thái chứng ngộ này của tâm thức và duy trì nó trong cuộc sống thường ngày.

Trên mức độ này của cuốn sách, lời không phải bao giờ cũng liên quan tới thông tin, nhưng thường được trình bày để lôi kéo các bạn vào tâm thức mới khi bạn

đọc. Nhiều lần, tôi cố gắng đưa các bạn đi cùng tôi vào trong trạng thái vô thời gian của sự hiện diện ý thức mạnh mẽ trong Bây giờ, để cho các bạn sự nếm trải chứng ngộ. Chừng nào các bạn còn chưa có khả năng kinh nghiệm điều tôi nói, thì các bạn có thể thấy những đoạn đó lặp đi lặp lại thế nào đó. Tuy nhiên ngay khi các bạn thấy điều đó, tôi tin các bạn sẽ nhận ra rằng chúng chứa rất nhiều quyền năng tâm linh, và chúng có thể trở thành những phần bổ ích nhất của cuốn sách cho bạn. Hơn thế, vì mọi người đều mang hạt mầm của chứng ngộ ở bên trong, nên tôi thường đề cập tới bản thân mình là người biết trong các bạn, người cư ngụ đằng sau người tư duy, cái ta sâu sắc hơn mà lập tức nhận ra chân lí tâm linh, vang dội cùng nó, và thu được sức mạnh từ nó.

Kí hiệu  $\int$  sau đoạn nào đó là gợi ý rằng các bạn có thể dừng việc đọc lại một chốc, trở nên tĩnh lặng, và cảm thấy và kinh nghiệm chân lí của điều vừa được nói ra. Có thể có các chỗ khác trong văn bản nơi các bạn sẽ làm điều này một cách tự nhiên và tự phát.

Khi các bạn bắt đầu đọc cuốn sách này, nghĩa của một số từ, như "Hiện hữu" hay "hiện diện", có thể không thực rõ cho các bạn ngay lúc đầu. Hãy cứ đọc tiếp đi. Câu hỏi hay việc phân đôi có thể ngẫu nhiên tới trong tâm trí bạn khi các bạn đọc. Chúng có lẽ sẽ được trả lời về sau trong cuốn sách này, hay chúng có thể biến thành không liên quan khi các bạn đi sâu hơn vào lời giảng - và vào bản thân bạn.

Đừng đọc chỉ với tâm trí. Hãy trông chừng bất kì "cảm giác-đáp ứng" khi các bạn đọc và cảm nhận từ sâu bên trong. Tôi không thể nói cho các bạn bất kì chân lí tâm linh nào mà từ sâu bên trong các bạn đã không biết.

Mọi điều tôi có thể làm là nhắc nhở các bạn về điều các bạn đã quên mất. Tri thức sống, cổ và ngay cả kim, rồi sẽ được kích hoạt và thoát ra từ bên trong mọi tế bào của thân thể các bạn.

Tâm trí bao giờ cũng muốn phân loại và so sánh, nhưng cuốn sách này sẽ có tác dụng tốt hơn cho các bạn nếu các bạn không định so sánh các thuật ngữ của nó với thuật ngữ của các giáo huấn khác; bằng không các bạn có lẽ sẽ trở nên bị lẫn lộn. Tôi hay dùng những từ như "tâm trí", "hạnh phúc", và "tâm thức" theo cách không nhất thiết có quan hệ với các giáo huấn khác. Đừng bị gấn bó vào bất kì từ nào. Chúng chỉ là bàn đạp, để được bỏ lại sau nhanh nhất có thể được.

Đôi khi tôi trích dẫn lời của Jesus hay Phật, từ cuốn *Con đường trong phép màu* hay từ các giáo huấn khác, tôi làm như vậy không để so sánh, mà để lôi kéo sự chú ý của các bạn vào sự kiện là về bản chất luôn có và bao giờ cũng có chỉ một giáo huấn tâm linh, mặc dầu nó tới dưới nhiều dạng. Một số trong những dạng này, như các tôn giáo cổ, đã trở nên bị che phủ với những điều xa lạ đến mức bản chất tâm linh của chúng đã trở thành gần như hoàn toàn bị tối tăm bởi nó. Do đó, đến một chừng mực nào đó nghĩa sâu sắc hơn của chúng không còn được nhận ra và quyền năng biến đổi của chúng bị mất đi. Khi tôi trích dẫn từ các tôn giáo cổ đại hay các giáo huấn khác, đó là để làm lộ ra nghĩa sâu sắc hơn của chúng và do đó khôi phục lại quyền năng biến đổi của chúng - đặc biệt cho những độc giả là tín đồ của những tôn giáo hay giáo huấn này. Tôi nói với họ: không cần đi đâu khác vì chân lí. Hãy để tôi chỉ cho các bạn cách đi sâu hơn vào trong điều các bạn đã có.

Tuy nhiên tôi đã cố gắng dùng thuật ngữ trung lập nhiều nhất có thể được để đạt tới phạm vi người rộng. Cuốn sách này có thể được coi như việc phát biểu lại cho thời đại chúng ta về giáo huấn tâm linh vô thời gian đó, điều tinh túy của tất cả mọi tôn giáo. Nó không được suy diễn ra từ các nguồn bên ngoài, mà từ một Cội nguồn chân lí bên trong, cho nên nó không chứa lí thuyết hay suy đoán. Tôi nói từ kinh nghiệm bên trong, và nếu có lúc tôi nói một cách mạnh mẽ, đây là để cắt xuyên qua những tầng nặng nề của sự kháng cự tinh thần và để đạt tới chỗ bên trong các bạn nơi các bạn đã biết, cũng như tôi biết, và nơi chân lí được nhận ra khi nó được nghe thấy. Thế rồi có một cảm giác hớn hờ và sống động dâng cao, khi cái gì đó bên trong các bạn nói: "Vâng, mình biết điều này đúng."

# Bạn không là tâm trí của mình

## Chương nghị lớn nhất cho chúng ngộ

*Chúng ngộ - đó là gì vậy?*

Một người ăn xin đã ngồi bên vệ đường trong hơn ba mươi năm. Một hôm một người lạ bước qua. "Ông có thừa đồng tiền lẻ nào không?" người ăn xin lầm bầm, máy móc chìa chiếc mũ cũ của mình ra. "Tôi chẳng có gì cho ông cả," người lạ nói. Thế rồi ông ta hỏi: "Ông đang ngồi lên cái gì vậy?" "Chẳng có gì cả," người ăn xin đáp. "Chỉ mỗi cái hộp cũ. Tôi đã ngồi trên nó lâu quá rồi tôi không thể nhớ được." "Đã bao giờ nhìn vào bên trong chưa?" người lạ hỏi. "Chưa," người ăn xin nói, "Phỏng có ích gì? Chẳng có gì ở đó cả." "Thì hãy nhìn vào bên trong đi," người khách lạ cứ khăng khăng. Người ăn xin xoay xở để cặp hộp mở nắp ra. Sững sờ,

không thể tin được, và hoan hỉ, ông ta thấy rằng cái hộp đó chất đầy vàng.

Tôi là người lạ đó chẳng có gì để cho các bạn cả và là người đang bảo các bạn hãy nhìn vào bên trong. Không vào bên trong cái hộp nào, như trong câu chuyện ngụ ngôn này, mà ở đâu đó còn gần hơn: bên trong bản thân bạn.

"Nhưng tôi không phải là người ăn xin," tôi có thể nghe thấy bạn nói.

Những người không tìm thấy của cải thực sự của mình, cái đang toả ra niềm vui của Hiện hữu và sự an bình sâu sắc, không lay chuyển được, tới cùng nó, đều là người ăn xin, cho dù họ có của cải vật chất lớn lao. Họ nhìn ra ngoài tìm những mảnh mẩu vui thú hay sự hoàn thành, sự công nhận, an ninh, hay tình yêu, trong khi họ có kho báu bên trong, không chỉ chứa tất cả những thứ đó mà còn lớn hơn vô hạn bất kì cái gì mà thế giới này có thể cung ứng.

Từ chúng ngộ gọi lên ý tưởng về sự hoàn thành siêu nhân nào đó, và bản ngã thích giữ nó theo cách đó, nhưng nó đơn giản là trạng thái bản tính của bạn về cái một *được cảm thấy* cùng với Hiện hữu. Nó là trạng thái của việc được nối liền với cái gì đó mênh mông và không thể huỷ diệt nổi, cái gì đó mà, gần như theo một cách nghịch lí, về bản chất lại là bạn và vậy mà cũng lại lớn hơn bạn. Đó là việc tìm thấy bản tính thực của bạn bên ngoài tên tuổi và hình dạng. Việc không có khả năng để cảm thấy sự nối liền này làm phát sinh ảo tưởng về tách biệt, với bản thân bạn và với thế giới xung quanh bạn. Thế rồi bạn cảm nhận bản thân, dù có ý thức hay vô ý thức, như một mảnh cô lập. Nỗi sợ phát sinh, và xung khắc bên trong và bên ngoài trở thành qui tắc.

Tôi yêu định nghĩa đơn giản của Phật về chứng ngộ là "sự chấm dứt của đau khổ." Không có gì siêu nhân trong điều đó cả, đúng không? Tất nhiên, như một định nghĩa, nó không đầy đủ. Nó chỉ nói cho bạn chứng ngộ không phải là gì: không đau khổ. Nhưng cái còn lại khi không còn đau khổ là gì? Phật im lặng về điều đó, và im lặng của ngài hàm ý rằng bạn sẽ phải tìm ra cho chính mình. Ngài dùng một định nghĩa phủ định để cho tâm trí không thể làm nó thành cái gì đó để mà tin hay thành sự hoàn thành siêu nhân, một mục đích không thể đạt tới được với bạn. Mặc cho sự thận trọng này, đại đa số Phật tử vẫn tin rằng chứng ngộ là dành cho Phật, không phải cho họ, ít nhất là không trong kiếp này.

*Thầy đã dùng từ Hiện hữu. Thầy có thể giải thích thầy ngụ ý gì bởi từ đó không?*

Hiện hữu là vĩnh hằng, bao giờ cũng hiện diện Một Cuộc sống bên ngoài vô số hình dạng của cuộc sống vốn là chủ đề cho sinh và tử. Tuy nhiên, Hiện hữu không chỉ ở bên ngoài mà cũng còn ở sâu bên trong mọi hình dạng như cái cốt lõi vô hình bên trong nhất của nó và điều tinh túy không hủy diệt nổi. Điều này có nghĩa là nó là truy nhập được với bạn ngay bây giờ như cái ta sâu nhất của riêng bạn, bản tính thực của bạn. Nhưng đừng tìm kiếm để hiểu thấu nó bằng tâm trí bạn. Đừng cố hiểu nó. Bạn có thể biết nó chỉ khi tâm trí tĩnh lặng. Khi bạn hiện diện, khi sự chú ý của bạn tràn đầy và mãnh liệt trong Bây giờ, thì Hiện hữu có thể được cảm thấy, nhưng nó không bao giờ có thể được hiểu bằng tâm trí. Thu được nhận biết về Hiện hữu và trú ngụ trong trạng thái của "cảm giác - nhận ra" là chứng ngộ.

J

*Khi thầy nói Hiện hữu, thầy có nói về Thượng đế không? Nếu thầy có, thế thì tại sao thầy không nói từ đó?*

Từ Thượng đế đã trở thành trống rỗng ý nghĩa qua hàng nghìn năm dùng sai. Đôi khi tôi cũng dùng nó, nhưng tôi làm điều đó chỉ thỉnh thoảng thôi. Bởi việc dùng sai, tôi ngụ ý rằng những người chưa bao giờ có thoáng nhìn về cõi thiêng liêng, cái bao la vô hạn đằng sau từ đó, thì lại dùng nó với sự tin chắc lớn lao, dường như họ đã biết họ đang nói về cái gì. Hay họ biện minh chống lại nó, cứ dường như họ biết nó là gì mà họ đang phủ nhận. Việc dùng sai này làm phát sinh những niềm tin ngớ ngẩn, sự xác quyết và lừa dối bản ngã, kiểu như "Thượng đế của tôi hay của chúng tôi mới là Thượng đế đúng duy nhất, còn Thượng đế của các ông là giả," hay phát biểu nổi tiếng của Nietzsche "Thượng đế chết rồi."

Từ *Thượng đế* đã trở thành một khái niệm đóng. Khoảnh khắc từ này được thốt ra, một hình ảnh tâm trí liền được tạo ra, hơn nữa, có lẽ là về một ông già râu trắng, nhưng vẫn là đại diện tinh thần cho một ai đó hay cái gì đó bên ngoài bạn, và, vâng, gần như không tránh khỏi là ai đó hay cái gì đó mang *nam tính*.

Cả *Thượng đế* lẫn *Hiện hữu* lẫn bất kì từ nào cũng đều không thể định nghĩa hay giải thích được thực tại không tả được nằm sau từ này, cho nên câu hỏi quan trọng duy nhất là liệu từ là sự giúp đỡ hay điều cản trở

trong việc làm cho bạn có khả năng kinh nghiệm Cái đó hướng theo điều nó trở tới. Nó có trở ra ngoài bản thân nó tới thực tại siêu việt kia không, hay nó tự thêm bản thân nó một cách dễ dàng để trở thành không hơn một ý tưởng trong đầu bạn mà bạn tin vào, một thần tượng tinh thần?

Từ *Hiện hữu* không giải thích điều gì cả, mà từ *Thượng đế* cũng vậy. Tuy nhiên, *Hiện hữu* có ưu thế là nó là một khái niệm mở. Nó không thu cái vô hạn vô hình thành thực thể hữu hạn. Không thể nào hình thành ra hình ảnh tâm trí về nó được. Không ai có thể tuyên bố sở hữu riêng về *Hiện hữu*. Nó là chính bản chất của bạn, và nó là trực tiếp truy nhập tới được đối với bạn như việc cảm thấy sự hiện diện riêng của mình, việc nhận ra *tôi đây* trước khi tôi là cái này hay tôi là cái nọ. Cho nên chỉ là một bước nhỏ đi từ thuật ngữ *Hiện hữu* để kinh nghiệm *Hiện hữu*.

∫

*Chương ngại lớn nhất cho việc kinh nghiệm thực tại này là gì?*

Sự đồng nhất với tâm trí bạn, điều làm cho ý nghĩ trở thành có xu hướng ép buộc. Không có khả năng dừng việc suy nghĩ lại là tai họa khủng khiếp, nhưng chúng ta lại không nhận ra điều này bởi vì gần như mọi người đều đang chịu đựng nó, cho nên nó được coi là bình thường. Sự ồn ào tâm trí không dứt này ngăn cản

bạn không cho tìm ra cõi giới của tĩnh lặng bên trong vốn không tách rời khỏi *Hiện hữu*. Nó cũng tạo ra cái ta giả tạo do tâm trí bịa ra, cái tung ra cái bóng của sợ hãi và đau khổ. Chúng ta sẽ nhìn tất cả mọi điều đó chi tiết hơn về sau.

Nhà triết học Descartes đã tin rằng ông ấy đã tìm ra chân lí nền tảng nhất khi ông ấy đưa ra phát biểu nổi tiếng của mình: "Tôi suy nghĩ, do đó tôi hiện hữu." Trong thực tế ông ấy đã cho cách diễn đạt cho sai lầm cơ bản nhất: đánh đồng suy nghĩ với *Hiện hữu* và đồng nhất với việc suy nghĩ. Người suy nghĩ bó buộc này, điều có nghĩa là gần hết mọi người, sống trong trạng thái của sự tách biệt rõ ràng, trong một thế giới phức tạp điên khùng của các vấn đề và xung khắc liên tục, một thế giới phản ánh sự phân mảnh ngày càng tăng của tâm trí. Chúng ngộ là trạng thái của cái toàn thể, của việc là "một" và do đó an bình. Là một với cuộc sống trong khía cạnh được biểu lộ của nó, thế giới, cũng như với cái ta sâu nhất của bạn và cuộc sống Không biểu lộ - là một với *Hiện hữu*. Chúng ngộ không chỉ là việc chấm dứt đau khổ và xung đột liên tục bên trong và bên ngoài, mà cũng còn là việc chấm dứt sự nô lệ khủng khiếp vào suy nghĩ không dừng. Đây mới là sự giải thoát không thể nào tin nổi!

Đồng nhất với tâm trí mình tạo ra một màn ảnh mờ đục các khái niệm, nhãn mác, hình ảnh, từ ngữ, phán xét và các định nghĩa phong toả mọi quan hệ đúng đắn. Nó chen vào giữa bạn và bản thân bạn, giữa bạn và những đàn ông và đàn bà bạn bè thân thiết của bạn, giữa bạn và tự nhiên, giữa bạn và *Thượng đế*. Chính màn ảnh các ý nghĩ này tạo ra ảo tưởng về sự tách rời, ảo tưởng rằng có bạn và sự tách rời toàn bộ với "người khác". Rồi bạn quên mất sự kiện bản chất là, bên dưới mức đáng về vật



lí và hình dạng tách rời, bạn là một với tất cả những cái đang đó. Bằng "quên", tôi ngụ ý là bạn không còn cảm thấy cái một này như thực tại tự bản thân rõ ràng. Bạn có thể tin nó là đúng, nhưng bạn lại không biết nó là đúng. Niềm tin có thể mang tính an ủi. Tuy nhiên chỉ qua kinh nghiệm của riêng mình điều đó mới trở thành việc giải thoát.

Suy nghĩ đã trở thành bệnh tật. Bệnh tật xảy ra khi mọi sự mất cân bằng. Chẳng hạn, chẳng có gì sai với việc phân chia tế bào và nhân chúng lên trong thân thể, nhưng khi tiến trình này tiếp tục bất kể tới toàn bộ tổ chức, thì các tế bào nảy nở và chúng ta bị bệnh.

Lưu ý: Tâm trí là công cụ tuyệt vời nếu được dùng đúng. Tuy nhiên bị dùng sai nó trở thành rất phá hoại. Nói chính xác hơn, không phải tới mức là các bạn dùng tâm trí mình một cách sai sót đâu - các bạn thường không dùng nó chút nào. Nó dùng các bạn đấy. Đây là bệnh. Các bạn tin rằng mình là tâm trí. Điều này là lừa dối. Công cụ này đã cai quản các bạn.

*Tôi không hoàn toàn đồng ý. Đúng là tôi làm nhiều suy nghĩ vô mục đích, như phần lớn mọi người, nhưng tôi vẫn có thể chọn việc dùng tâm trí mình để có được mọi việc hoàn thành, và tôi làm điều đó mọi lúc mà.*

Chỉ bởi vì bạn có thể giải quyết câu đố chữ chéo hay làm bom nguyên tử không có nghĩa là bạn dùng tâm trí mình đâu. Cũng chớ chớ thích gặm xương, tâm trí thích cắn răng của nó và vấn đề. Đó là lí do tại sao nó lại cứ lao vào câu đố chữ chéo và làm bom nguyên tử.

Bạn chẳng liên quan gì tới cả hai điều đó. Để tôi hỏi bạn điều này: bạn có thể thoát khỏi tâm trí mình bất kì khi nào bạn muốn không? Bạn có tìm thấy nút "tắt" không?

*Thầy ngụ ý dừng suy nghĩ lại chứ gì? Không, tôi không thể làm được, ngoại trừ có thể một hai lúc nào đó.*

Thế thì tâm trí đang dùng bạn đấy chứ. Bạn bị đồng nhất một cách vô ý thức với nó, cho nên bạn thậm chí không biết mình là nô lệ của nó. Điều đó gần như là bạn bị sở hữu mà không biết điều đó, và do vậy bạn coi thực thể sở hữu là chính mình. Việc bắt đầu của tự do là việc nhận ra rằng bạn không phải là thực thể sở hữu - người suy nghĩ. Việc biết điều này làm cho bạn quan sát thực thể này, Khoảnh khắc bạn bắt đầu *quan sát người suy nghĩ*, mức tâm thức cao hơn trở nên được kích hoạt. Rồi bạn bắt đầu nhận ra rằng có thực tại bao la của thông minh đằng sau suy nghĩ, rằng ý nghĩ chỉ là một khía cạnh tí xíu của thông minh đó. Bạn cũng nhận ra rằng tất cả mọi thứ thực sự là vấn đề - cái đẹp, tình yêu, sự sáng tạo, niềm vui, an bình bên trong - đều nảy sinh từ bên ngoài tâm trí. Các bạn bắt đầu thức tỉnh.

∫

## Giải phóng bản thân khỏi tâm trí

*Chính xác thầy ngụ ý gì bởi "quan sát người suy nghĩ"?*

Khi ai đó đi tới bác sĩ và nói, "Tôi nghe thấy tiếng nói trong đầu," thì người đó gần như có thể bị đưa tới nhà phân tâm. Sự kiện là ở chỗ, theo cách rất tương tự, thực sự mọi người đều nghe thấy tiếng nói, hay nhiều tiếng nói, trong đầu mình vào mọi lúc: các tiến trình ý nghĩ vô tình mà bạn không nhận ra bạn có quyền dừng lại. Liên tục độc thoại hay đối thoại.

Bạn có lẽ đã bắt gặp người "điên" trên phố nói hay tự lảm nhảm không dừng. Vâng, điều đó cũng chẳng khác gì mấy với điều bạn và tất cả mọi người "bình thường" khác làm, ngoại trừ rằng bạn không nói to nó ra. Tiếng nói này bình luận, tự biện, phán xét, so sánh, phàn nàn, thích, không thích và vân vân. Tiếng nói này không nhất thiết liên quan tới tình huống bạn tự thấy mình vào lúc đó; nó có thể làm sống lại quá khứ gần đây hay xa xăm, hay diễn tập hay tưởng tượng những tình huống tương lai có thể. Tại đây nó thường tưởng tượng mọi thứ diễn ra sai sót và hậu quả xấu; điều này được gọi là lo nghĩ. Đôi khi rãnh âm thanh này được đi kèm với hình ảnh trực quan hay "phim tâm trí". Cho dù tiếng nói đó có liên quan tới tình huống sắp tới, nó sẽ diễn giải điều đó dưới dạng của quá khứ. Điều này là vì tiếng nói này thuộc vào tâm trí được huấn luyện của bạn, vốn là kết quả của tất cả lịch sử quá khứ của bạn cũng như cách nghĩ theo văn hoá tập thể mà bạn kế thừa. Cho nên bạn thấy và phán xét hiện tại qua con mắt

của quá khứ và thu được cái nhìn bị bóp méo toàn bộ về nó. Điều khá thông thường tiếng nói đó là kẻ thù tồi tệ nhất của riêng người đó. Nhiều người sống với kẻ hành hạ trong đầu mình liên tục tấn công và trừng phạt họ và làm suy kiệt sinh lực của họ. Đó là nguyên nhân của khốn khổ và bất hạnh không nói ra được, cũng như bệnh tật.

Tin mừng là ở chỗ các bạn *có thể* tự giải phóng mình khỏi tâm trí mình. Đây là việc giải thoát đúng đắn duy nhất. Bạn có thể cất bước đầu tiên ngay từ bây giờ. Hãy bắt đầu nghe tiếng nói trong đầu mình như bạn vẫn thường có thể nghe. Hãy đặc biệt chú ý tới bất kì hình mẫu ý nghĩ lặp lại nào, những đĩa hát cổ đó đã từng chơi mãi trong đầu bạn có lẽ trong nhiều năm rồi. Đây là điều tôi ngụ ý bởi "quan sát người suy nghĩ," chính là cách nói khác của: hãy nghe tiếng nói trong đầu bạn, hãy *hiện hữu* ở đó như sự hiện diện chứng kiến.

Khi các bạn nghe tiếng nói đó, hãy nghe nó một cách vô tư. Có nghĩa là không phán xét. Đừng phán xét hay kết án điều bạn nghe thấy, vì làm như vậy sẽ có nghĩa là cùng tiếng nói đó đã lại đi vào qua cửa sau. Bạn sẽ sớm nhận ra: *đằng kia* có tiếng nói, còn *đằng này* *tôi đang* nghe nó, quan sát nó. Việc nhận ra *tôi đây* này, cảm giác này về sự hiện diện của riêng mình, không phải là ý nghĩ. Nó nảy sinh từ bên ngoài tâm trí.

∫

Cho nên khi các bạn nghe một ý nghĩ, các bạn nhận biết không chỉ về ý nghĩ này mà còn cả về bản thân mình như người chứng kiến cho ý nghĩ này. Một chiều

hướng mới của tâm thức đã tới. Khi bạn nghe ý nghĩ này, bạn cảm thấy sự hiện diện có ý thức - cái ta sâu hơn của bạn - đằng sau hay bên dưới ý nghĩ này, như nó đã có đó. Rồi ý nghĩ này mất sức mạnh của nó với bạn và nhanh chóng lắng xuống, bởi vì bạn không còn tiếp năng lượng cho tâm trí qua sự đồng nhất với nó. Đây là việc bắt đầu của sự chấm dứt suy nghĩ vô tình và ép buộc.

Khi một ý nghĩ lắng xuống, bạn kinh nghiệm sự gián đoạn trong luồng tâm trí - một lỗ hổng của "vô trí." Ban đầu, các lỗ hổng đều ngắn, có lẽ vài giây, nhưng dần dần chúng sẽ trở nên dài hơn. Khi những lỗ hổng này xuất hiện, bạn cảm thấy một sự tĩnh lặng và an bình nào đó bên trong mình. Đây là sự bắt đầu của trạng thái tự nhiên của bạn về việc cảm thấy là một với Hiện hữu, cái thường bị tâm trí làm mờ đi. Bằng thực hành, cảm giác về tĩnh lặng và an bình sẽ sâu sắc thêm. Trong thực tế, không có chấm dứt cho chiều sâu của nó. Bạn cũng sẽ cảm thấy việc phát ra niềm vui tinh tế nảy sinh từ sâu bên trong: niềm vui của Hiện hữu.

Đây không phải là trạng thái kiêu mê. Không một chút nào. Không có việc mất ý thức ở đây. Cái đối lập mới là trường hợp ấy. Nếu cái giá của an bình là việc hạ thấp tâm thức của bạn, và cái giá của tĩnh lặng là thiếu sự sinh động và tinh táo, thế thì chúng chẳng đáng có. Trong trạng thái này của việc gắn nối bên trong, bạn còn tinh táo hơn nhiều, thức tỉnh hơn trong trạng thái bị đồng nhất với tâm trí. Bạn tràn đầy hiện diện. Nó cũng sinh ra tần số rung động của trường năng lượng đem lại cuộc sống cho thân thể vật lý.

Khi bạn đi sâu hơn vào trong cõi giới này của vô trí, như nó đôi khi vẫn được gọi vậy ở phương Đông, bạn

nhận ra trạng thái của tâm thức thuần khiết. Trong trạng thái đó, bạn cảm thấy sự hiện diện riêng của mình với sự mãnh liệt và niềm vui đến mức tất cả mọi việc nghĩ, mọi xúc động, thân thể vật lý của bạn, cũng như toàn thể thế giới bên ngoài đều trở thành tương đối ít ý nghĩa khi so với nó. Và vậy mà điều này lại không phải là vị kỉ mà là trạng thái vị tha. Nó đem bạn vượt ra ngoài điều bạn đã nghĩ trước đây là "cái ta của mình." Sự hiện diện đó về bản chất là bạn và đồng thời lại lớn hơn bạn một cách không thể tưởng tượng nổi. Điều tôi đang cố gắng truyền đạt ở đây có thể có vẻ nghịch lí hay thậm chí mâu thuẫn, nhưng không có cách nào khác tôi có thể diễn đạt được nó.

Thay vì "quan sát người suy nghĩ", bạn cũng có thể tạo ra lỗ hổng trong luồng tâm trí đơn giản bằng việc trực tiếp hội tụ sự chú ý của bạn vào Bây giờ. Chỉ trở thành có ý thức mãnh liệt vào khoảnh khắc hiện tại. Đây là thoả mãn sâu sắc cho việc phải làm. Theo cách này, bạn kéo tâm thức ra xa hoạt động tâm trí và tạo ra một lỗ hổng vô trí trong đó bạn tỉnh táo và nhận biết cao độ nhưng không suy nghĩ. Đây là bản chất của thiền.

Trong cuộc sống thường ngày của mình, bạn có thể thực hành điều này bằng cách lấy bất kì hoạt động thường lệ nào mà thông thường chỉ là phương tiện cho một mục đích và cho nó sự chú ý đầy đủ nhất của bạn, để cho nó trở thành mục đích trong chính nó. Chẳng hạn, mọi lúc bạn lên và xuống cầu thang trong nhà mình hay chỗ làm việc, hãy chăm chú vào mọi bậc, mọi chuyển động, thậm chí cả việc thở của bạn. Hãy hiện diện toàn bộ. Hay khi bạn rửa tay, hãy chú ý tới tất cả cảm nhận giác quan liên kết với hoạt động này; tiếng động và cảm giác về nước, chuyển động của tay bạn, mùi xà phòng vân vân. Hay khi bạn vào xe hơi, sau khi

bạn đóng cửa lại, hãy dừng vài giây và quan sát luồng hơi thở của bạn. Hãy trở nên nhận biết về im lặng nhưng cảm giác mạnh mẽ về sự hiện diện. Có một tiêu chuẩn chắc chắn theo đó bạn có thể đo sự thành công của mình trong thực hành này: mức độ an bình mà bạn cảm thấy bên trong.

∫

Cho nên một bước quan trọng nhất trên cuộc hành trình của bạn hướng tới chứng ngộ là thế này: học không đồng nhất với tâm trí mình. Mọi lúc bạn tạo ra một lỗ hổng trong luồng tâm trí, thì ánh sáng của tâm thức bạn lại phát triển mạnh hơn.

Một hôm bạn có thể bắt gặp bản thân mình mỉm cười với tiếng nói trong đầu mình, như bạn mỉm cười với các trò hề của đứa trẻ. Điều này có nghĩa là bạn không còn coi nội dung của tâm trí mình tất cả là thật, khi cảm giác của bạn về cái ta không phụ thuộc vào nó.

### **Chứng ngộ: vươn lên trên ý nghĩ**

*Suy nghĩ có phải là điều bản chất để sống còn trong thế giới này không?*

Tâm trí bạn là một dụng cụ, một công cụ. Nó có đó để được dùng cho một nhiệm vụ xác định, và khi nhiệm vụ này được hoàn thành, thì bạn để nó xuống. Cứ như

hiện tại, tôi nói quãng 80 đến 90 phần trăm suy nghĩ của mọi người không chỉ là lặp lại và vô dụng, mà bởi vì việc vận hành sai của nó và thường có bản chất tiêu cực, phần nhiều của nó là có hại nữa. Hãy quan sát tâm trí mình và bạn sẽ thấy điều này là đúng. Nó gây ra sự rò rỉ sinh lực nghiêm trọng.

Loại suy nghĩ bó buộc này thực tế là si mê. Cái gì đặc trưng cho si mê? Rất đơn giản là điều này: bạn không còn cảm thấy rằng mình có sự chọn lựa dừng lại. Nó dường như mạnh hơn bạn. Nó cũng cho bạn một cảm giác giả tạo về vui thích, vui thích bao giờ cũng biến thành đau đớn.

*Sao chúng tôi lại bị si mê với suy nghĩ?*

Bởi vì bạn bị đồng nhất với nó, điều có nghĩa là bạn xuất phát từ cảm giác về cái ta từ nội dung và hoạt động của tâm trí bạn. Bởi vì bạn tin rằng bạn sẽ dừng hiện hữu nếu bạn dừng suy nghĩ. Khi bạn lớn lên, bạn hình thành một hình ảnh tinh thần về mình là ai, dựa trên những huấn luyện văn hoá và cá nhân của bạn. Chúng ta có thể gọi cái ta ảo ảnh này là bản ngã. Nó bao gồm hoạt động tâm trí và chỉ có thể được giữ tiếp diễn thông qua suy nghĩ thường xuyên. Thuật ngữ bản ngã có nghĩa những điều khác nhau đối với những người khác nhau, nhưng khi tôi dùng nó ở đây nó có nghĩa là cái ta giả tạo, được sự đồng nhất vô ý thức tạo ra cùng với tâm trí.

Với bản ngã, khoảnh khắc hiện tại khó mà tồn tại được. Chỉ quá khứ và tương lai mới được coi là quan trọng. Sự đảo ngược toàn bộ của chân lý giải thích cho sự kiện là trong phương thức bản ngã tâm trí hoạt động

khác thường thể. Nó bao giờ cũng quan tâm tới việc giữ cho quá khứ sống, bởi vì không có nó - thì bạn là ai? Nó thường xuyên phóng chiếu bản thân mình vào tương lai để đảm bảo sự tồn tại tiếp tục của nó và để tìm kiếm một loại giải thoát hay hoàn thành ở đó. Nó nói, "Rồi một hôm nào đó, khi điều này điều nọ hay điều kia xảy ra, thì mình sẽ tốt lành, hạnh phúc, an bình." Ngay cả khi bản ngã dường như quan tâm tới hiện tại, thì cũng không phải là hiện tại mà nó thấy: nó cảm nhận sai điều đó hoàn toàn bởi vì nó nhìn vào điều đó qua con mắt của quá khứ. Hay nó thu hiện tại thành phương tiện cho mục đích, còn mục đích thì bao giờ cũng nằm trong tương lai do tâm trí phóng chiếu. Cứ quan sát tâm trí mình và bạn sẽ thấy rằng đây là cách thức nó làm việc.

Khoảnh khắc hiện tại giữ chìa khoá của giải thoát. Nhưng bạn không thể tìm ra khoảnh khắc hiện tại chừng nào bạn vẫn còn là tâm trí của mình.

*Tôi không muốn mất khả năng phân tích và khu biệt. Tôi sẽ không bận tâm tới việc nghĩ cho rõ ràng hơn, theo cách tập trung hơn, nhưng tôi không muốn làm mất tâm trí mình. Món quà ý nghĩ là điều quý giá nhất mà chúng ta có. Không có nó, chúng ta sẽ chỉ là một loài vật khác.*

Việc chiếm ưu thế của tâm trí không nhiều hơn một giai đoạn trong tiến hoá của tâm thức. Chúng ta cần đi sang giai đoạn tiếp bây giờ như một vấn đề cấp thiết; bằng không chúng ta sẽ bị tâm trí phá huỷ, cái cứ lớn lên thành con quỷ. Tôi sẽ nói về điều này chi tiết hơn về sau. Suy nghĩ và tâm thức là không đồng nghĩa. Suy nghĩ chỉ là một khía cạnh nhỏ của tâm thức. Ý nghĩ

không thể tồn tại mà không có tâm thức, nhưng tâm thức không cần ý nghĩ.

Chúng ngộ nghĩa là việc vươn lên cao trên ý nghĩ, không rơi lại mức dưới ý nghĩ, mức của con vật hay cây cối. Trong trạng thái chứng ngộ, các bạn vẫn dùng tâm trí suy nghĩ của mình khi được cần đến, nhưng theo cách tập trung và hiệu quả hơn nhiều so với trước đây. Các bạn dùng nó chủ yếu cho các mục đích thực tế, nhưng các bạn tự do với đối thoại bên trong vô tình, và có sự tĩnh lặng bên trong. Khi các bạn dùng tâm trí mình, và đặc biệt khi một giải pháp sáng tạo được cần tới, các bạn dao động mọi phút giữa ý nghĩ và tĩnh lặng, giữa tâm trí và vô trí. Vô trí là tâm thức không có ý nghĩ. Chỉ theo cách đó mới có thể nghĩ một cách sáng tạo, bởi vì chỉ theo cách đó thì ý nghĩ mới không có quyền lực thực nào. Một mình ý nghĩ, khi nó không còn được nối với cõi giới bao la của tâm thức, nhanh chóng trở thành căn cỗi, điên khùng, huỷ diệt.

Tâm trí về bản chất là cái máy mang tính sống còn. Tấn công và phòng thủ chống lại các tâm trí khác, thu thập, cất giữ và phân tích thông tin - đây là điều tốt của nó, nhưng điều đó chẳng mang tính sáng tạo chút nào. Tất cả các nghệ sĩ thực thụ, dù họ có biết hay không, đều tạo ra từ một chỗ của vô trí, từ cái tĩnh lặng bên trong. Thế rồi tâm trí đem cho hình dạng cho xung hay sự hiểu thấu sáng tạo này. Ngay cả những nhà khoa học vĩ đại cũng đã báo cáo rằng các đột phá sáng tạo của họ tới từ thời gian tĩnh tại của tâm trí. Kết quả đáng ngạc nhiên của cuộc điều tra toàn quốc trong số các nhà toán học lỗi lạc của Mỹ, kể cả Einstein, để tìm ra phương pháp làm việc của họ, là ở chỗ suy nghĩ "tóm lại chỉ đóng vai trò phụ thuộc trong pha quyết định của bản thân hành động sáng tạo." Cho nên tôi sẽ nói rằng lí do

đơn giản tại sao đa số các nhà khoa học lại không sáng tạo không phải bởi vì họ không biết cách suy nghĩ mà bởi vì họ không biết cách dừng suy nghĩ!

Không phải là qua tâm trí, qua suy nghĩ, mà phép màu về việc có cuộc sống trên trái đất hay thân thể bạn, đã được tạo ra được duy trì. Rõ ràng có thông minh đang vận hành còn lớn hơn tâm trí rất nhiều. Làm sao mỗi một tế bào con người với kích cỡ chừng 1/1000 inch lại chứa các lệnh bên trong DNA của nó, có thể đầy kín 1000 cuốn sách, mỗi cuốn 600 trang? Chúng ta càng biết về công việc của thân thể, thì chúng ta càng nhận ra thông minh đang vận hành bên trong nó mới bao la làm sao và chúng ta biết ít làm sao. Khi tâm trí được nối lại với điều đó, nó trở thành công cụ diệu kì nhất. Vậy thế thì nó phục vụ cho cái gì đó lớn hơn bản thân nó.

### **Xúc động: phản ứng của thân thể với tâm trí**

*Xúc động thì sao? Tôi bị mắc vào xúc động của mình nhiều hơn là vào tâm trí mình.*

Tâm trí, theo cách tôi dùng từ này, không chỉ là ý nghĩ. Nó bao gồm cả xúc động của bạn cũng như tất cả mọi hình mẫu phản ứng tâm trí-xúc động vô ý thức. Xúc động nảy sinh ở chỗ tâm trí và thân thể gặp nhau. Nó chính là phản ứng của thân thể với tâm trí bạn - hay bạn có thể nói, sự phản xạ của tâm trí bạn lên thân thể bạn. Chẳng hạn, một ý nghĩ tấn công hay một ý nghĩ thù địch sẽ tạo ra một năng lượng sẵn có mà chúng ta gọi là

giận dữ. Thân thể sẵn sàng đánh nhau. Ý nghĩ rằng bạn đang bị đe dọa, về mặt vật lí hay tâm lí, làm cho thân thể co lại, và đây là phía vật lí của điều chúng ta gọi là nỗi sợ. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những xúc động mạnh thậm chí còn gây ra những thay đổi trong sinh hoá của thân thể. Những thay đổi sinh hoá này biểu diễn cho khía cạnh vật chất của xúc động. Tất nhiên, các bạn không thường ý thức về tất cả các hình mẫu ý nghĩ, và thường chỉ qua việc quan sát xúc động của mình mà các bạn mới có thể đem chúng vào nhận biết.

Các bạn càng bị đồng nhất với việc suy nghĩ của mình, những cái thích và không thích của mình, phán xét và diễn giải, điều nói lên việc bạn ít *hiện diện* khi quan sát tâm thức, thì việc nạp năng lượng xúc động sẽ càng mạnh, dù bạn nhận biết về nó hay không. Nếu bạn không thể cảm thấy xúc động của mình, nếu bạn bị cắt rời khỏi chúng, thì bạn cuối cùng sẽ kinh nghiệm chúng trên mức độ vật lí thuần tuý, như một vấn đề hay triệu chứng vật lí. Rất nhiều điều đã được viết ra về điều này trong những năm gần đây, cho nên chúng ta không cần phải đi vào nó ở đây. Một hình mẫu xúc động vô ý thức mạnh thậm chí có thể biểu lộ như một biến cố bên ngoài dường như xảy ra cho bạn. Chẳng hạn, tôi đã quan sát rằng những người mang nhiều giận dữ bên trong mà không nhận biết về nó và không diễn đạt nó thì phần nhiều đều có thể bị tấn công, bằng lời hay bằng thể chất, bởi những người giận dữ khác, và thường không vì những lí do rõ ràng. Họ có phát xạ giận dữ mạnh mà những người nào đó bắt được trong tiềm thức và điều đó làm lây cò cho cơn giận tiềm tàng riêng của họ.

Nếu bạn có khó khăn khi cảm giác xúc động của mình, thì hãy bắt đầu bằng việc tập trung chú ý vào trường năng lượng bên trong của thân thể mình. Hãy

cảm thấy thân thể từ bên trong. Điều này cũng sẽ đặt bạn vào tiếp xúc với xúc động của mình. Chúng ta sẽ thám hiểm điều này chi tiết hơn về sau.

∫

*Thầy nói rằng xúc động là phản xạ của tâm trí lên thân thể. Nhưng đôi khi có xung khắc giữa hai điều này: tâm trí nói "không" trong khi xúc động nói "có", hay cách vòng tránh khác.*

Nếu bạn thực sự muốn biết tâm trí mình, thì thân thể bao giờ cũng sẽ cho bạn sự phản xạ đúng, cho nên hãy nhìn vào xúc động hay tốt hơn là *cảm thấy* nó trong thân thể mình. Nếu có xung khắc rõ ràng giữa chúng, thì ý nghĩ sẽ là điều dối trá, xúc động sẽ là điều chân lí. Không phải là chân lí tối thượng về bạn là ai, mà là chân lí tương đối về trạng thái của tâm trí bạn tại thời điểm đó.

Xung khắc giữa các ý nghĩ bề mặt và các tiến trình tâm trí vô ý thức chắc chắn là điều thông thường. Bạn có thể chưa có khả năng đem hoạt động tâm trí vô thức của mình vào nhận biết như các *ý nghĩ*, nhưng nó bao giờ cũng sẽ được phản xạ vào thân thể như *xúc động*, và về điều này bạn *có thể* trở nên nhận biết. Quan sát xúc động theo cách này về cơ bản là cùng một điều khi lắng nghe hay quan sát ý nghĩ, điều tôi đã mô tả trước đây. Sự khác biệt duy nhất là ở chỗ, trong khi ý nghĩ ở trong đầu bạn, thì xúc động có cấu phần vật lí mạnh và do vậy

chủ yếu được cảm thấy trong thân thể. Vậy bạn có thể cho phép xúc động *hiện hữu* đó mà không bị kiểm soát bởi nó. Bạn không còn là xúc động nữa; bạn là người quan sát, sự hiện diện quan sát. Nếu bạn thực hành điều này, tất cả mọi điều là vô thức trong bạn sẽ được đem ra ánh sáng của ý thức.

*Vậy quan sát xúc động của mình là quan trọng cũng như quan sát ý nghĩ mình sao?*

Vâng. Bạn hãy làm thành thói quen tự hỏi mình: Cái gì đang diễn ra bên trong mình vào khoảnh khắc này? Câu hỏi đó sẽ chỉ cho bạn chiều hướng đúng. Nhưng đừng phân tích, chỉ quan sát thôi. Hãy hội tụ chú ý của bạn vào bên trong. Hãy cảm thấy năng lượng của xúc động này. Nếu không có xúc động hiện hữu, hãy đưa sự chú ý của bạn vào sâu hơn trong trường năng lượng bên trong của thân thể bạn. Nó là lối cổng đi vào Hiện hữu.

∫

Xúc động thường biểu thị cho một hình mẫu ý nghĩ đã được khuếch đại và tiếp năng lượng, và bởi vì việc nạp năng lượng thường xuyên không cưỡng lại được của nó, nên không dễ ngay từ đầu duy trì đủ sự hiện diện để có khả năng quan sát nó. Nó muốn chiếm quyền cai quản bạn, và nó thường thành công - trừ phi có đủ sự hiện diện trong bạn. Nếu các bạn bị kéo vào trong sự đồng nhất vô ý thức với xúc động qua việc thiếu sự hiện

diện, cũng là điều thông thường, thì xúc động tạm thời trở thành "bạn". Thường cái vòng luẩn quẩn dựng lên giữa suy nghĩ của bạn và xúc động: chúng nuôi dưỡng lẫn nhau. Hình mẫu ý nghĩ tạo ra sự phản xạ khuếch đại của bản thân nó dưới dạng xúc động, và tần số rung động của xúc động giữ việc nuôi dưỡng cho hình mẫu ý nghĩ nguyên thủy. Bằng việc cứ quanh quẩn mãi về mặt tâm trí trong tình huống, biến cố hay người là nguyên nhân được cảm nhận của xúc động này, ý nghĩ này tiếp năng lượng cho xúc động, mà đến lượt nó xúc động lại tạo năng lượng cho hình mẫu ý nghĩ, và cứ thế mãi.

Về cơ bản, tất cả mọi xúc động đều là những thay đổi của một xúc động không phân hoá nguyên thủy có nguồn gốc của nó trong việc mất nhận biết bạn là ai bên ngoài tên tuổi và hình dạng. Bởi vì bản chất không phân hoá của nó, khó mà tìm ra cái tên mô tả chính xác cho xúc động này. "Nỗi sợ" tới gần, nhưng bên ngoài cảm giác liên tục về sự đe dọa, nó cũng còn bao hàm một cảm giác sâu lắng về sự bỏ rơi và không đầy đủ. Có thể tốt nhất là dùng một thuật ngữ mang tính như không phân hoá cho xúc động cơ sở đó và đơn giản gọi nó là "đau". Một trong những nhiệm vụ chính của tâm trí là tranh đấu hay loại bỏ cái đau xúc động đó, điều vẫn là một trong những lí do cho hoạt động không ngừng của nó, nhưng tất cả mọi điều có thể đạt tới đều chỉ là che đậy nó một cách tạm thời. Trong thực tế, tâm trí càng đấu tranh vất vả để gạt bỏ cái đau, thì cái đau lại càng lớn. Tâm trí không bao giờ có thể tìm ra giải pháp, mà nó cũng chẳng thể đảm đương được việc cho phép bạn tìm ra giải pháp, bởi vì bản thân nó là phần cố hữu của "vấn đề". Bạn hãy tưởng tượng một viên cảnh sát trưởng cố gắng tìm ra kẻ đốt nhà khi kẻ đốt nhà lại chính là viên cảnh sát trưởng. Bạn sẽ không thoát khỏi

cái đau đó chừng nào bạn còn chưa dừng để ý thức về cái ta của mình vào sự đồng nhất với tâm trí, điều nói từ bản ngã. Tâm trí vậy bị lung lay ngay từ vị trí quyền lực của nó và Hiện hữu tự hiển lộ như bản tính thật của bạn.

Vâng, tôi biết điều bạn sắp hỏi.

*Tôi định hỏi: Thế về những xúc động tích cực như tình yêu và niềm vui thì sao?*

Chúng là không tách rời khỏi trạng thái tự nhiên của bạn về tính nối liền bên trong với Hiện hữu. Những thoáng nhìn về tình yêu và niềm vui hay những khoảnh khắc ngắn ngủi của sự an bình sâu sắc là có thể bất kì khi nào một lỗ hổng xuất hiện trong luồng ý nghĩ. Với hầu hết mọi người, những lỗ hổng như vậy xảy ra hiếm hoi và chỉ ngẫu nhiên, trong những khoảnh khắc khi tâm trí được trả lại "vô lời", thì cái gì đó mới được lấy cò bởi cái đẹp lớn lao, sự nỗ lực thể chất cực kì, hay thậm chí môi nguy hiểm lớn. Bỗng nhiên, có sự tĩnh lặng bên trong. Và bên trong cái tĩnh lặng đó có niềm vui tinh tế nhưng mãnh liệt, có tình yêu, có an bình.

Thông thường, những khoảnh khắc như vậy đều ngắn ngủi, vì tâm trí nhanh chóng trở lại hoạt động gây ồn ào của nó mà chúng ta gọi là suy nghĩ. Tình yêu, niềm vui, và an bình không thể nở hoa chừng nào bạn còn chưa tự giải phóng mình khỏi sự chi phối của tâm trí. Nhưng chúng không phải là điều tôi sẽ gọi là xúc động. Chúng nằm bên ngoài xúc động, ở mức sâu hơn nhiều. Cho nên bạn cần trở nên tràn đầy ý thức về xúc động của mình và có khả năng cảm thấy chúng trước khi bạn có thể *cảm thấy* cái nằm bên ngoài chúng. Xúc



động (emotion) theo nghĩa từ này là 'náo động'. Từ emotion này có gốc Latin *emovere*, nghĩa là 'gây náo động'.

Tình yêu, niềm vui và an bình là những trạng thái sâu của Hiện hữu hay đúng hơn là ba khía cạnh của trạng thái của tính gắn liền bên trong với Hiện hữu. Hiểu theo nghĩa hẹp, chúng không đối lập. Đây là vì chúng nảy sinh từ bên ngoài tâm trí. Xúc động, mặt khác, lại là một phần của tâm trí nhị nguyên, là chủ đề của luật các mặt đối lập. Điều này đơn giản nghĩa là bạn không thể có tốt mà không có xấu. Cho nên trong người chưa chứng ngộ, điều kiện bị đồng nhất với tâm trí, điều đôi khi bị gọi sai là niềm vui thường là phía những vui thú ngắn ngủi của sự thay thế liên tục của chu trình đau đớn/vui thú. Vui thú bao giờ cũng bắt nguồn từ cái gì đó bên ngoài bạn, trong khi niềm vui lại nảy sinh từ bên trong. Chính điều cho bạn vui thú hôm nay sẽ cho bạn đau đớn ngày mai, hay nó sẽ rời bỏ bạn, cho nên sự vắng mặt của nó sẽ cho bạn đau đớn. Và điều thường được nói tới như tình yêu có thể là vui thú và kích động chốc lát, nhưng nó lại là sự níu bám si mê, một điều kiện cực kì cần thiết có thể biến thành cái đối lập của nó chỉ bởi một cái bật tay. Nhiều quan hệ "yêu", sau khi sự hài hoà ban đầu đã trôi qua, thực tế lại dao động giữa "yêu" và ghét, hấp dẫn và tấn công.

Tình yêu thực không làm cho bạn đau khổ. Làm sao nó có thể làm được? Nó không bỗng nhiên biến thành ghét, nó không làm niềm vui thực biến thành nỗi đau. Như tôi đã nói, ngay cả trước khi bạn chứng ngộ - trước khi bạn giải phóng mình khỏi tâm trí mình - bạn có thể có những thoáng nhìn về niềm vui đúng, tình yêu đúng, hay sự an bình bên trong sâu sắc, tĩnh lặng nhưng vẫn sống động. Đây là những khía cạnh của bản tính đúng

của bạn, thường bị che mờ bởi tâm trí. Ngay cả bên trong mỗi quan hệ si mê "thông thường", cũng có thể có những khoảnh khắc mà sự hiện diện của cái gì đó xác thật hơn, cái gì đó không thể hỏng được, có thể được cảm thấy. Nhưng chúng sẽ chỉ là những thoáng nhìn, chẳng mấy chốc chúng sẽ bị che phủ lại qua sự can thiệp của tâm trí. Thế thì có thể dường như là bạn có cái gì đó rất quý giá và bị mất nó, hay tâm trí bạn có thể thuyết phục bạn rằng đằng nào thì đó cũng chỉ là ảo tưởng thôi. Chân lí là ở chỗ đây lại không phải là ảo tưởng, và bạn không thể làm mất nó được. Nó là một phần của trạng thái tự nhiên của bạn, điều có thể bị che tối nhưng không bao giờ có thể bị phá huỷ bởi tâm trí. Ngay cả khi bầu trời phủ đầy mây, mặt trời vẫn không biến mất. Nó vẫn có đó ở phía bên kia của những đám mây.

*Phật nói rằng đau đớn hay khốn khổ nảy sinh qua ham muốn hay thèm muốn và rằng để tự do với đau đớn chúng ta cần cắt bỏ gông cùm của ham muốn.*

Tất cả mọi sự thèm muốn đều là tâm trí tìm kiếm cứu giúp hay hoàn thành trong những thứ bên ngoài và trong tương lai như cái thay thế cho niềm vui của Hiện hữu. Chừng nào mà tôi còn là tâm trí mình, thì tôi còn là những thèm muốn đó, những nhu cầu đó, ham muốn, gắn bó, và ác cảm, và ngoài chúng không có cái "tôi" ngoại trừ như một khả năng đơn thuần, một tiềm năng chưa được thoả mãn, một hạt mầm còn chưa nhú ra. Trong trạng thái đó, ngay cả ham muốn của tôi để trở thành tự do hay được chứng ngộ cũng chỉ là thèm muốn khác để được thoả mãn hay hoàn thành trong tương lai.

Cho nên đừng tìm kiếm trở nên tự do khỏi ham muốn hay "đạt tới" chứng ngộ. Hãy trở nên hiện diện. Hãy có đó như người quan sát tâm trí. Thay vì trích dẫn Phật, hãy là Phật, hãy là "người thức tỉnh", đây là điều từ *phật* nghĩa là gì.

Con người đã từng trong nắm bắt của đau đớn trong nhiều thời đại, kể từ khi họ rớt từ trạng thái của ân huệ, đi vào cõi thời gian và tâm trí, và làm mất nhận biết về Hiện hữu. Tại điểm đó, họ bắt đầu cảm nhận bản thân mình như những mảnh mẩu vô nghĩa trong một vũ trụ xa lạ, không được nối với Cội nguồn và với nhau.

Đau đớn là không tránh khỏi chừng nào bạn còn bị đồng nhất với tâm trí mình, điều còn cần phải nói chừng nào bạn còn vô ý thức, nói về tâm linh. Tôi đang nói ở đây chủ yếu về nỗi đau xúc động, cũng là nguyên nhân chính của cái đau thể chất và bệnh tật thể chất. Bất ổn, hận thù, thương thân, mặc cảm, giận dữ, phiền muội, ghen tị, và vân vân, thậm chí hơi chút cáu bẳn, tất cả mọi dạng của cái đau. Và mọi niềm vui thú hay chiều cao xúc động đều chứa bên trong nó hạt mầm của đau đớn: cái đối lập không tách rời của nó, cái sẽ biểu lộ đúng thời điểm.

Bất kì ai đã dùng ma túy để lên "cao" đều biết rằng chỗ cao cuối cùng biến thành chỗ thấp, rằng vui thú biến thành dạng đau đớn nào đó. Nhiều người cũng biết từ kinh nghiệm riêng của mình một mối quan hệ thân thiết có thể biến từ nguồn vui thú thành nguồn đau khổ dễ dàng và nhanh chóng làm sao. Nhìn từ viễn cảnh cao hơn, cả hai cực tích cực và tiêu cực đều là hai mặt của cùng một đồng tiền, là hai phần của cái đau nên tảng vốn không tách rời khỏi trạng thái bản ngã được đồng nhất với tâm trí của tâm thức.

Có hai mức độ của cái đau: cái đau bạn tạo ra bây giờ, và cái đau từ quá khứ vẫn còn sống trong tâm trí và thân thể bạn. Việc dùng tạo ra cái đau trong hiện tại và làm tan biến cái đau quá khứ - đây là điều tôi muốn nói tới bây giờ.

# Ý thức: con đường ra khỏi cái đau

## Không tạo ra nhiều cái đau trong hiện tại

*Không ai có cuộc sống thoát khỏi hoàn toàn đau đớn và buồn rầu. Phải chăng vấn đề là học cách sống với chúng chứ không cố gắng tránh né chúng?*

Phần lớn nỗi đau con người là không cần thiết. Đó là việc tự tạo ra chùng nào mà tâm trí không quan sát còn cai quản cuộc sống bạn.

Nỗi đau mà bạn tạo ra bây giờ bao giờ cũng là dạng nào đó của việc không chấp nhận, dạng nào đó của sự kháng cự vô thức với cái *đang đây*. Ở mức độ ý nghĩ, sự kháng cự này có dạng nào đó của phán xét. Ở mức độ xúc động, nó là dạng nào đó của sự phủ định. Sự mạnh mẽ của nỗi đau tùy thuộc vào mức độ kháng cự lại khoảnh khắc hiện tại, và điều này đến lượt nó lại phụ thuộc vào việc bạn đồng nhất mạnh thế nào với tâm trí mình. Tâm trí bao giờ cũng tìm cách phủ nhận Bây giờ

và trốn khỏi nó. Nói cách khác, bạn càng đồng nhất với tâm trí mình, bạn càng đau khổ. Hay bạn có thể để nó như thế này: bạn càng có khả năng tôn vinh và chấp nhận Bây giờ, thì bạn càng tự do với đau đớn, với đau khổ - và tự do với tâm trí bản ngã.

Tại sao tâm trí lại cứ quen phủ nhận hay kháng cự lại Bây giờ? Bởi vì nó không thể vận hành được và vẫn còn trong kiểm soát mà không có thời gian, vốn là quá khứ và tương lai, cho nên nó cảm nhận Bây giờ vô thời gian như mối đe dọa. Thời gian và tâm trí thực tế không thể tách rời nhau.

Bạn hãy tưởng tượng Trái đất trống rỗng cuộc sống con người, chỉ có cây cối và loài vật. Nó vẫn có quá khứ và tương lai không? Chúng ta có thể vẫn nói về thời gian theo cách có nghĩa nào không? Câu hỏi "Thời gian là gì?" hay "Ngày hôm nay là gì?" - nếu bất kì ai có đó để hỏi nó - sẽ hoàn toàn vô nghĩa. Cây sồi hay con chim ưng sẽ bị sững sốt bởi câu hỏi như vậy. "Thời gian là gì?" chúng sẽ hỏi. "Được, tất nhiên, nó là bây giờ. Thời gian là bây giờ. Còn cái gì khác có đó?"

Vâng, chúng ta cần tâm trí cũng như thời gian để vận hành trong thế giới này, nhưng sẽ tới một điểm chúng chiếm quyền quản lí các kiếp sống chúng ta, và đây là chỗ vận hành sai, nỗi đau, và nỗi buồn nổi lên.

Tâm trí, để đảm bảo rằng nó vẫn còn kiểm soát, tìm cách liên tục che đậy khoảnh khắc hiện tại bằng quá khứ và tương lai, và do vậy, khi tiềm năng sáng tạo vô hạn và sống động của Hiện hữu, cái không tách rời với Bây giờ, trở nên bị che phủ bởi thời gian, thì bản tính thực của bạn trở nên bị che mờ bởi tâm trí. Cái gánh nặng của thời gian đã tích lũy lại trong tâm trí con người. Tất cả mọi cá nhân đều đau khổ dưới gánh nặng

này, nhưng họ cũng cứ thêm vào nó mọi khoảnh khắc bất kì khi nào họ bỏ qua hay phủ nhận khoảnh khắc quý giá đó hay thu nó thành phương tiện để kiếm được khoảnh khắc tương lai nào đó, điều chỉ tồn tại trong tâm trí, chưa bao giờ trong thực tế. Việc tích lũy của thời gian trong tâm trí cá nhân và tập thể của con người cũng giữ một khối lượng bao la những nỗi đau tàn dư từ quá khứ.

Nếu bạn không muốn tạo ra nỗi đau cho mình và người khác, nếu bạn không muốn thêm tàn dư của nỗi đau quá khứ vẫn sống tiếp trong bạn, thế thì đừng tạo ra thêm thời gian nữa, hay ít nhất không nhiều hơn sự cần thiết để giải quyết cho các khía cạnh thực tế của cuộc sống của bạn. Làm sao dùng việc tạo ra thời gian? Hãy nhận thức sâu sắc rằng khoảnh khắc hiện tại là tất cả những gì bạn đã từng có. Hãy làm cho Bây giờ thành sự tập trung chủ chốt của cuộc sống của bạn. Trong khi trước đây bạn cư ngụ trong thời gian và viếng thăm ngắn ngủi tới Bây giờ, bạn hãy lấy chỗ cư ngụ của mình trong Bây giờ và hãy thăm viếng ngắn ngủi tới quá khứ và tương lai khi cần để giải quyết các khía cạnh thực tế của tình huống cuộc sống của bạn. Bao giờ cũng nói "có" với khoảnh khắc hiện tại. Điều gì có thể còn vô tích sự, điên khùng hơn việc tạo ra sự kháng cự bên trong với cái gì đó đã *hiện hữu*? Điều gì có thể điên khùng hơn việc đối lập với bản thân cuộc sống, cái đang là bây giờ và bao giờ cũng là bây giờ? Hãy buông xuôi với cái *đang đây*. Hãy nói "có" với cuộc sống - và xem cuộc sống bỗng nhiên bắt đầu làm việc vì bạn thế nào thay vì chống lại bạn.

∫

Với nhiều phụ nữ, cái đau thân thể đặc biệt thức tỉnh vào thời gian trước kì kinh nguyệt. Tôi sẽ nói về điều này và lí do cho nó chi tiết hơn về sau. Ngay bây giờ, hãy để tôi chỉ nói điều này: Nếu bạn có khả năng duy trì tinh táo và hiện diện vào thời điểm đó và *quan sát* bất kì cái gì bạn cảm thấy ở bên trong, thay vì bị nó khống chế, thì điều đó có đủ khả năng tạo cơ hội cho việc thực hành tâm linh mạnh mẽ nhất, và sự chuyển biến nhanh chóng của tất cả những nỗi đau quá khứ trở thành có thể.

### **Sự đồng nhất bản ngã với cái đau thân thể**

Tiến trình mà tôi vừa mới mô tả là mạnh mẽ sâu sắc vậy mà lại đơn giản. Nó có thể được dạy cho đứa trẻ, và hi vọng một ngày nào đó nó sẽ là điều đầu tiên trẻ con học ở trường. Một khi bạn đã hiểu nguyên tắc cơ bản của việc hiện diện như người quan sát về điều xảy ra bên trong mình - và bạn "hiểu" nó bằng việc kinh nghiệm nó - thì bạn tùy ý sử dụng công cụ biến đổi hiệu nghiệm nhất.

Điều này không phải là phủ nhận rằng bạn có thể bắt gặp sự kháng cự bên trong mạnh mẽ với việc không đồng nhất với nỗi đau của mình. Đây sẽ là trường hợp đặc biệt nếu bạn đã sống gần như được đồng nhất với cái đau thân thể xúc động của mình gần cả đời và toàn thể hay phần lớn cảm giác về cái ta của bạn đã được đầu tư vào nó. Điều mà việc này ngụ ý là ở chỗ bạn đã tạo ra cái ta bất hạnh từ cái đau thân thể mình và tin rằng sự hư cấu do tâm trí tạo ra này chính là điều bạn là gì. Trong trường hợp đó, nỗi sợ vô ý thức về việc mất sự

đồng nhất của mình sẽ tạo ra sự kháng cự mạnh mẽ với bất kì sự không đồng nhất nào. Nói cách khác, bạn sẽ thà bị đau còn hơn - thà là cái đau thân thể - còn hơn lấy bước nhảy vào cái không biết và liều đánh mất đi cái ta bất hạnh đã quen thuộc.

Nếu điều này áp dụng cho bạn, thì hãy quan sát sự kháng cự bên trong bạn. Hãy quan sát sự gắn bó với nỗi đau của mình. Hãy rất tinh táo. Hãy quan sát niềm vui thích đặc biệt bạn rút ra từ việc bị bất hạnh. Hãy quan sát sự cưỡng bách để nói hay nghĩ về nó. Sự kháng cự sẽ dừng lại nếu bạn làm cho nó thành có ý thức. Rồi bạn có thể để chú ý của mình vào cái đau thân thể, vẫn ở trong hiện tại khi chứng kiến, và do vậy khởi đầu việc chuyên hoá của nó.

Chỉ *bạn* mới có thể làm được điều này. Không ai có thể làm nó *cho* bạn được. Nhưng nếu bạn đủ may mắn tìm được ai đó có ý thức mạnh mẽ, nếu bạn có thể ở cùng với họ và gia nhập họ trong trạng thái hiện diện, điều đó có thể có ích và sẽ làm tăng tốc mọi điều. Theo cách này, ánh sáng riêng của bạn sẽ nhanh chóng trở nên mạnh hơn. Khi khúc gỗ mới bắt đầu cháy được đặt gần khúc gỗ đang cháy mãnh liệt, và sau một chốc chúng được tách ra, thì khúc gỗ đầu sẽ cháy mãnh liệt hơn nhiều. Sau rốt, đó là cùng ngọn lửa. Là ngọn lửa như vậy là một trong những chức năng của người thầy tâm linh. Một số nhà trị liệu cũng có thể có khả năng hoàn thành chức năng đó, với điều kiện là họ đã vượt ra ngoài mức độ của tâm trí và có thể tạo ra và duy trì trạng thái hiện diện có ý thức mãnh liệt trong khi họ làm việc cùng bạn.

## Nguồn gốc của sợ hãi

*Thầy đã nói sợ hãi là một phần của nỗi đau xúc động nền tảng cơ sở của chúng ta. Làm sao sợ hãi lại nảy sinh, và vì sao có nhiều nỗi sợ thể trong cuộc sống của mọi người? Và chẳng phải một lượng sợ hãi nào đó là sự tự bảo vệ lành mạnh sao? Nếu tôi không sợ lửa, tôi có thể đưa tay tôi vào trong nó và bị bỏng.*

Lí do tại sao bạn không đưa tay mình vào lửa không phải bởi vì nỗi sợ, đó là vì bạn biết rằng bạn sẽ bị bỏng. Bạn không cần sợ tránh nguy hiểm không cần thiết - chỉ là sự thông minh tối thiểu và thông thường. Với vấn đề thực tế như vậy, điều có ích là áp dụng bài học đã học được trong quá khứ. Bây giờ nếu ai đó *đe dọa* bạn bằng lửa hay sự bạo hành thể chất, bạn có thể kinh nghiệm cái gì đó như nỗi sợ. Đây là sự co lại bản năng để tránh nguy hiểm, nhưng không phải là hoàn cảnh tâm lí của nỗi sợ mà chúng ta đang nói tới ở đây. Hoàn cảnh tâm lí của nỗi sợ được tách rời khỏi bất kì nguy hiểm cụ thể và ngay lập tức. Nó tới từ nhiều hình dạng: khó chịu, lo nghĩ, lo âu, bồn chồn, căng thẳng, khiếp hãi, khiếp đảm và vân vân. Loại nỗi sợ tâm lí này bao giờ cũng là về cái gì đó *có thể* xảy ra, không về cái gì đó đang xảy ra bây giờ. *Bạn* đang ở đây và bây giờ, trong khi tâm trí bạn lại ở tương lai. Điều này tạo ra nỗi lo âu. Và nếu bạn bị đồng nhất với tâm trí mình và làm mất tiếp xúc với quyền năng và sự đơn giản của Bây giờ, thì nỗi lo âu đó sẽ là bạn đồng hành thường xuyên của bạn. Bạn bao giờ cũng có thể đối phó với khoảnh khắc hiện tại, nhưng bạn không thể đối phó với cái gì đó chỉ là sự

phóng chiếu của tâm trí - bạn không thể đối phó với tương lai được.

Hơn nữa, chừng nào bạn còn bị đồng nhất với tâm trí mình, thì bản ngã còn cai quản cuộc sống của bạn, như tôi đã chỉ ra trước đây. Bởi vì bản chất hảo huyền của nó, và mặc cho việc khơi dậy cơ chế phòng thủ, bản ngã rất mong manh và bất an, và nó thấy bản thân mình như thường xuyên dưới đe dọa. Điều này, nhân tiện, cũng là điều xảy ra cho ngay cả trường hợp bản ngã rất tự tin ở bên ngoài. Bây giờ hãy nhớ rằng xúc động là phản ứng của thân thể với tâm trí bạn. Thông điệp nào thân thể liên tục nhận từ bản ngã, cái giả tạo, cái ta do tâm trí tạo ra? Nguy hiểm, mình đang bị nguy hiểm. Và cái gì là xúc động được sinh ra bởi thông điệp liên tục này? Nỗi sợ, tất nhiên.

Nỗi sợ dường như có nhiều nguyên nhân. Sợ mất mát, sợ bị đau, vãn vãn, nhưng chung cuộc tất cả mọi nỗi sợ đều là nỗi sợ của bản ngã về cái chết, về việc triệt tiêu. Với bản ngã, cái chết bao giờ cũng quanh quẩn đâu đây. Trong trạng thái bị đồng nhất với tâm trí này, nỗi sợ chết ảnh hưởng tới mọi khía cạnh của cuộc sống của bạn. Chẳng hạn, ngay cả một điều dường như tầm thường và "thông thường" thế như nhu cầu thúc ép mình phải đúng trong tranh cãi và người khác sai - cũng là do nỗi sợ chết. Nếu bạn đồng nhất với lập trường tâm trí, nếu bạn sai, cảm giác dựa trên tâm trí của bạn về cái ta bị đe dọa nghiêm trọng với sự triệt tiêu. Cho nên bạn như bản ngã không thể chịu được việc bị sai. Sai có nghĩa là chết. Chiến tranh đã từng diễn ra bởi điều này, và vô số mối quan hệ đã bị phá vỡ cũng bởi điều này.

Một khi bạn đã không đồng nhất với tâm trí mình, thì dù bạn có đúng hay sai cũng chẳng khác biệt gì cho

cảm giác về cái ta của bạn chút nào, cho nên nhu cầu vô thức sâu sắc và ép buộc mạnh mẽ cần phải là đúng, chính là một dạng của bạo hành, sẽ không còn đó nữa. Bạn có thể phát biểu rõ ràng và chắc chắn mình cảm thấy thế nào hay điều mình nghĩ, nhưng sẽ không có tính tấn công hay đề phòng về nó. Cảm giác của bạn về cái ta vậy được đưa tới từ một chỗ sâu hơn và đúng hơn bên trong bản thân bạn, không từ tâm trí. Hãy canh chừng bất kì loại đề phòng nào bên trong bạn. Bạn đề phòng cái gì? Một sự đồng nhất ảo tưởng, một hình ảnh của tâm trí bạn, một thực thể hư huyền. Bằng việc làm cho các hình mẫu này thành có ý thức, bằng việc chứng kiến nó, bạn không đồng nhất với nó. Trong ánh sáng của ý thức của bạn, hình mẫu vô ý thức này vậy sẽ nhanh chóng biến mất. Đây là kết thúc của tất cả mọi trò chơi lí lẽ và quyền lực, cái cứ ăn mòn mọi mối quan hệ. Quyền lực lên người khác là sự yếu đuối trá hình làm sức mạnh. Quyền lực thực là ở bên trong, và nó sẵn có cho bạn bây giờ.

Cho nên bất kì ai bị đồng nhất với tâm trí mình và do đó, bị ngắt khỏi quyền lực đúng đắn của mình, cái ta sâu hơn của họ bắt rễ trong Hiện hữu, sẽ có nỗi sợ là bạn đồng hành thường xuyên của mình. Số người đã vượt ra ngoài tâm trí là cực kì nhỏ, cho nên bạn có thể cho rằng thực sự mọi người bạn gặp hay biết đều sống trong trạng thái của sợ hãi. Chỉ sự mãnh liệt mới làm cho nó đổi đi. Nó thặng giáng giữa lo âu và khiếp đảm tại đầu này của chiếc thang và sự khó chịu mơ hồ và cảm giác đe dọa xa xôi ở đầu kia. Phần lớn mọi người đều trở nên có ý thức về nó chỉ khi nó lấy một trong những dạng gay gắt của nó.

## Việc tìm kiếm của bản ngã về cái toàn thể

Một khía cạnh khác của nỗi đau xúc động là ở phần cố hữu của tâm trí bản ngã trong cảm giác vững chắc về việc thiếu thốn hay không đầy đủ, về việc không là toàn thể. Ở một số người, điều này là có ý thức, ở những người khác là vô ý thức. Nếu nó là có ý thức, nó biểu lộ như sự không an tâm và thường xuyên cảm thấy không xứng đáng hay không đủ tốt. Nếu nó là vô ý thức, nó sẽ chỉ được cảm thấy một cách gián tiếp như sự thèm khát, ham muốn và cần mạnh mẽ. Trong cả hai trường hợp, mọi người sẽ thường đi vào sự theo đuổi miễn cưỡng việc làm hài lòng bản ngã và những điều đồng nhất với nó để lấp đầy lỗ hổng họ cảm thấy bên trong. Cho nên họ phấn đấu về của cải, tiền bạc, thành công, quyền lực, thừa nhận, hay mối quan hệ đặc biệt, về cơ bản để cho họ có thể cảm thấy thoải mái hơn với chính mình, cảm thấy đầy đủ hơn. Nhưng ngay cả khi họ đạt được tất cả những điều này, họ lại nhanh chóng thấy rằng lỗ hổng vẫn cứ còn đây, rằng nó không đầy. Rồi họ thực sự trong rối loạn, bởi vì họ không thể tự lừa dối mình thêm nữa. Thế đấy, họ có thể và làm, nhưng sự việc lại thành khó khăn hơn.

Chừng nào mà tâm trí bản ngã vẫn còn cai quản cuộc sống bạn, thì bạn không thể thực sự thấy dễ dàng được; bạn không thể an bình hay được mãn nguyện trong những khoảng ngắn khi bạn đạt tới điều bạn muốn, khi sự thèm khát vừa mới được hoàn thành. Vì bản ngã là cảm giác nhận được về cái ta, nó cần đồng nhất với cái bên ngoài. Nó cần cả hai việc đề phòng và nuôi dưỡng thường xuyên. Sự đồng nhất thông thường nhất mà bản ngã làm là với của cải, công việc bạn làm,

địa vị và sự thừa nhận xã hội, tri thức và giáo dục, dáng vẻ vật lí bên ngoài, những khả năng đặc biệt, các mối quan hệ, lịch sử cá nhân và gia đình, hệ thống niềm tin, và thường có cả về chính trị, quốc gia, nòi giống, tôn giáo và sự gắn bó tập thể khác. Chẳng cái nào trong những cái này là bạn cả.

Bạn có thấy sự kinh khủng này không? Hay khi biết điều này thì đấy là sự giảm nhẹ? Tất cả những điều này bạn sẽ phải từ bỏ chẳng chóng thì chầy. Có lẽ bạn thấy điều đó khó mà tin được, và tôi chắc chắn không yêu cầu bạn *tin* rằng sự đồng nhất của bạn không thể được tìm ra trong bất kì những thứ đó. Bạn sẽ *biết* chân lí của nó cho chính mình. Bạn sẽ biết nó muộn nhất là khi bạn cảm thấy cái chết tiến tới. Cái chết đang tước đi tất cả những cái không phải là bạn. Bí mật của cuộc sống là "chết đi trước khi bạn chết" - và thấy rằng không có cái chết.

# Đi sâu hơn vào bây giờ

## Đừng tìm cái ta của bạn trong tâm trí

*Tôi cảm thấy vẫn có nhiều điều mình cần học về công việc của tâm trí tôi trước khi tôi có thể tới bất kì đâu gần tâm thức tràn đầy hay chứng ngộ tâm linh.*

Không, bạn không cần thế. Vấn đề của tâm trí không thể được giải quyết ở mức độ của tâm trí. Một khi bạn đã hiểu sự vận hành sai cơ bản, thì thực tế chẳng có điều gì khác để bạn cần học hay hiểu. Nghiên cứu những phức tạp của tâm trí có thể làm cho bạn thành nhà tâm lý giỏi, nhưng làm như vậy sẽ không đưa bạn đi ra ngoài tâm trí, cũng như học về điên không đủ tạo ra điên khùng. Bạn đã hiểu cơ chế cơ bản của trạng thái vô ý thức: việc đồng nhất với tâm trí, điều tạo ra cái ta giả tạo, bản ngã, xem như cái thay thế cho cái ta thực

của bạn bắt rễ trong Hiện hữu. Bạn trở thành như một "cành bị cắt rời khỏi cây nho," như Jesus đã nêu ra.

Nhu cầu của bản ngã là vô tận. Nó cảm thấy mong manh và bị đe dọa và do vậy sống trong trạng thái sợ hãi và ham muốn. Một khi bạn biết cách thức những vận hành sai cơ bản này làm việc, thì không có nhu cầu thám hiểm tất cả những biểu lộ vô vàn của nó, không cần làm nó thành vấn đề cá nhân phức tạp. Bản ngã tất nhiên thích điều đó. Nó bao giờ cũng tìm kiếm cái gì đó để gắn bó bản thân nó vào để chống đỡ và làm mạnh cho cảm giác ảo tưởng về cái ta, và nó sẽ thực sự tấn công vào vấn đề của bạn. Đây là lí do tại sao, với biết bao nhiêu người, một phần lớn tri giác của họ về cái ta được gắn chặt với vấn đề của họ. Một khi điều này xảy ra, thì điều cuối cùng họ muốn là trở nên tự do với chúng; điều đó nghĩa là làm mất đi cái ta. Có thể có rất nhiều đầu tư bản ngã vô thức vào đau đớn và đau khổ.

Cho nên một khi bạn nhận ra gốc rễ của vô thức là sự đồng nhất với tâm trí, tất nhiên điều đó bao gồm cả xúc động, thì bạn bước ra khỏi nó. Bạn trở thành *hiện diện*. Khi bạn hiện diện, bạn có thể cho phép tâm trí hiện hữu như nó vẫn thế mà không bị dính líu vào trong nó. Tâm trí trong nó không phải là sự vận hành sai. Nó là công cụ tuyệt vời. Việc vận hành sai nảy sinh khi bạn tìm kiếm cái ta của mình trong nó và sai lầm coi nó là chính mình. Vậy thì nó trở thành tâm trí *bản ngã* và tiếp quản cả đời bạn.



## Chấm dứt ảo tưởng về thời gian

*Dường như gần không thể nào dứt bỏ được sự đồng nhất với tâm trí. Chúng tôi tất cả đều bị ngập chìm trong nó. Làm sao thầy dạy con cá bơi được?*

Đây là chìa khoá: Chấm dứt ảo tưởng về thời gian. Thời gian và tâm trí là không tách rời. Loại bỏ thời gian từ tâm trí và nó dừng lại - trừ phi bạn chọn việc dùng nó.

Bị đồng nhất với tâm trí bạn là bị mắc vào bẫy trong thời gian: bắt buộc sống chỉ qua kí ức và mong đợi. Điều này tạo ra sự bận tâm không dùng với quá khứ và tương lai và sự không sẵn lòng tôn trọng và thừa nhận khoảnh khắc hiện tại và *cho phép nó hiện hữu*. Sự bắt buộc nảy sinh bởi vì quá khứ cho bạn sự đồng nhất và tương lai giữ hứa hẹn về cứu giúp, về thoả nguyện dưới bất kì dạng nào. Cả hai đều ảo tưởng.

*Nhưng không có cảm giác về thời gian, thì làm sao chúng tôi vận hành được trong thế giới này? Sẽ không có mục đích để phấn đấu thêm nữa. Tôi thậm chí không biết tôi là ai, bởi vì quá khứ của tôi làm cho tôi là người ngày hôm nay. Tôi coi thời gian là cái gì đó rất quý giá, và chúng tôi cần học dùng nó một cách khôn ngoan hơn là làm phí hoài nó.*

Thời gian chẳng quý giá chút nào, bởi vì nó là ảo tưởng. Điều bạn cảm nhận như quý giá lại không phải là thời gian mà là một điểm bên ngoài thời gian: Bây giờ.

Điều đó mới thực sự quý giá. Bạn càng tập trung vào thời gian - quá khứ và tương lai - thì bạn càng bỏ lỡ Bây giờ, điều quý giá nhất đang có đó.

Tại sao nó lại là điều quý giá nhất? Thứ nhất, bởi vì nó là cái *duy nhất*. Nó tất cả đang có đó. Hiện tại vĩnh hằng là không gian bên trong mà toàn thể cuộc sống của bạn trải ra, một nhân tố vẫn còn thường hằng. Cuộc sống là bây giờ. Không bao giờ có thời gian khi cuộc sống của bạn *không* là bây giờ, mà cũng sẽ không bao giờ có cả. Thứ hai, Bây giờ là điểm duy nhất có thể đưa bạn vượt ra ngoài sự giam cầm giới hạn của tâm trí. Nó là điểm duy nhất của bạn để truy nhập vào cõi giới vô thời gian và vô hình dạng của Hiện hữu.

∫

## Không cái gì tồn tại bên ngoài Bây giờ

*Chẳng phải quá khứ và tương lai cũng là thật sao, đôi khi còn thật hơn là hiện tại? Sau rốt, quá khứ xác định chúng ta là ai, cũng như chúng ta cảm nhận và cư xử thế nào trong hiện tại. Và các mục đích tương lai của chúng ta xác định hành động nào chúng ta lấy trong hiện tại.*

Bạn vẫn chưa hiểu rõ bản chất của điều tôi đang nói bởi vì bạn đang cố gắng hiểu nó theo kiểu tâm trí. Tâm trí không thể hiểu được điều này. Chỉ *bạn* mới có thể hiểu được. Xin hãy lắng nghe.

Bạn đã bao giờ kinh nghiệm, làm, nghĩ hay cảm về cái gì đó bên ngoài Bây giờ chưa? Bạn có cho rằng bạn sẽ làm được không? Liệu với bất kì cái gì có thể xảy ra hay *hiện hữu* bên ngoài Bây giờ được không? Câu trả lời là hiển nhiên, phải không?

Không cái gì đã bao giờ xảy ra trong quá khứ; nó đã xảy ra trong Bây giờ.

Không cái gì sẽ xảy ra trong tương lai; nó sẽ xảy ra trong Bây giờ.

Điều bạn nghĩ về quá khứ là dấu vết kí ức, được ghi nhớ trong tâm trí, một dạng của Bây giờ. Khi bạn nghĩ về quá khứ, bạn làm sống lại dấu vết quá khứ - và bạn làm như vậy bây giờ. Tương lai là Bây giờ được tưởng tượng, sự phóng chiếu của tâm trí. Khi tương lai tới, nó tới như Bây giờ. Khi bạn nghĩ về tương lai, bạn làm điều đó bây giờ. Quá khứ và tương lai hiển nhiên không có thực tại của riêng chúng. Cũng như trăng không có ánh sáng của riêng nó, nhưng chỉ phản xạ ánh sáng của mặt trời, thì quá khứ và tương lai cũng chỉ là sự phản xạ mờ nhạt của ánh sáng, quyền năng và thực tại của hiện tại vĩnh hằng. Thực tại của chúng được "vay mượn" từ Bây giờ.

Bản chất của điều tôi đang nói ở đây không thể được hiểu bằng tâm trí. Khoảnh khắc bạn hiểu thấu nó, thì có sự dịch chuyển trong tâm thức từ tâm trí sang Hiện hữu, từ thời gian sang hiện diện. Bỗng nhiên, mọi thứ đều cảm thấy sống động, toả ra năng lượng, phát ra Hiện hữu.

∫

## Chìa khoá cho chiều hướng tâm linh

Trong những tình huống khẩn cấp đe dọa tới cuộc sống, việc dịch chuyển trong tâm thức từ thời gian sang hiện diện đôi khi xảy ra một cách tự nhiên. Cá tính có quá khứ và tương lai tạm thời nhường chỗ và được thay thế bởi sự hiện diện ý thức mạnh mẽ, rất tĩnh lặng nhưng rất tinh táo đồng thời. Bất kì đáp ứng nào được cần tới thì đều phát sinh ra vào trạng thái tâm thức đó.

Lí do tại sao một số người thích tham gia vào các hoạt động nguy hiểm như leo núi, đua xe ô tô vùn vùn mặc dầu họ có thể không nhận biết về điều đó, là ở chỗ nó bắt buộc họ ở vào Bây giờ - ở chỗ trạng thái sống mãnh liệt đó là tự do với thời gian, tự do với các vấn đề, tự do với suy nghĩ, tự do với gánh nặng của cá tính. Trượt ra xa khoảnh khắc hiện tại cho dù chỉ một giây cũng có thể nghĩa là cái chết. Không may là họ lại đi tới phụ thuộc vào một hoạt động đặc biệt để ở trong trạng thái đó. Nhưng bạn không cần leo lên mặt bắc của núi Eiger. Bạn có thể đi vào trạng thái đó bây giờ.

Từ thời cổ đại, các bậc thầy tâm linh của mọi tín ngưỡng đã chỉ ra Bây giờ là chìa khoá cho chiều hướng tâm linh. Mặc cho điều này, điều đó dường như vẫn còn là bí mật. Nó chắc chắn không được dạy trong nhà thờ và đền chùa. Nếu bạn đi tới nhà thờ, bạn có thể nghe việc đọc kinh phúc âm như "Đừng nghĩ tới ngày mai, vì ngày mai tự nó sẽ lấy ý nghĩ về mọi thứ," hay "Không ai đặt tay lên cái cây và nhìn lại mà hợp với Vương quốc của Thượng đế." Hay bạn có thể nghe nói về con đường đi với hoa đẹp mà không lo âu về ngày mai nhưng sống thoải mái trong Bây giờ vô thời gian và được Thượng đế chu cấp dư thừa. Chiều sâu và bản chất

cơ bản của những giáo huấn này không được thừa nhận. Không ai dường như nhận ra rằng họ được ngụ ý được sống và do vậy đem tới sự biến chuyển bên trong sâu sắc.

∫

Toàn bộ tinh hoa của Thiền bao gồm trong việc bước đi trên lưỡi dao của Bây giờ - hoàn toàn, toàn bộ *hiện diện* tới mức không có vấn đề gì, không đau khổ, không cái gì không là bạn hiện hữu trong tinh túy của mình, mà có thể tồn tại trong bạn. Trong Bây giờ, trong sự thiếu vắng của thời gian, tất cả mọi vấn đề của bạn đều tan biến. Đau khổ cần thời gian; nó không thể tồn tại trong Bây giờ.

Thiền sư vĩ đại Rinzai, để lôi kéo sự chú ý của học trò mình ra khỏi thời gian, thường giơ một ngón tay lên và chậm rãi hỏi: "Vào khoảnh khắc này cái gì đang thiếu?" Một câu hỏi mạnh mẽ không đòi hỏi câu trả lời ở mức độ tâm trí. Nó được đưa ra để kéo sự chú ý của bạn sâu vào trong Bây giờ. Một câu hỏi tương tự trong truyền thống Thiền là thế này: "Nếu không bây giờ, thì khi nào?"

Bây giờ cũng là trung tâm cho giáo huấn của Sufi giáo, một nhánh huyền môn của Hồi giáo. Người Sufi có câu ngạn ngữ: "Người Sufi là con của thời hiện tại." Và Rumi, nhà thơ vĩ đại và là bậc thầy của Sufi giáo tuyên bố: "Quá khứ và tương lai che khuất Thượng đế khỏi tầm nhìn của chúng ta; hãy đốt cả hai bằng lửa."

Meister Eckhart, bậc thầy tâm linh thế kỉ mười chín, đã tóm tắt nó rất hay: "Thời gian là cái giữ cho ánh sáng không đạt tới chúng ta. Không có chương ngại nào cho việc tới Thượng đế lớn hơn thời gian."

∫

### Truy nhập vào quyền năng của bây giờ

*Một khoảng khắc trước, khi thầy nói về sự hiện diện vĩnh hằng và cái không thực của quá khứ và tương lai, tôi thấy bản thân mình nhìn ra cái cây ngoài cửa sổ. Tôi đã nhìn nó vài lần trước đây, nhưng lần này nó lại khác. Cảm nhận bên ngoài đã không thay đổi mấy, ngoại trừ rằng màu sắc dường như sáng hơn và sống động hơn. Nhưng bây giờ đã có một chiều hướng bổ sung vào cho nó. Điều này khó giải thích. Tôi không biết tại sao, nhưng tôi nhận biết về cái gì đó vô hình mà tôi cảm thấy là bản chất của cái cây đó, tâm linh bên trong của nó, nếu thầy thích nói vậy. Và bằng cách nào đó tôi là một phần của cái đó. Bây giờ tôi nhận ra rằng tôi đã không thực sự thấy cây trước đây, chỉ là hình ảnh phẳng và chết về nó. Bây giờ khi tôi nhìn vào cây, một số trong nhận biết đó vẫn còn hiện diện, nhưng tôi có thể cảm thấy nó đang trôi đi. Thầy thấy đây, kinh nghiệm này đã rút dần vào trong quá khứ. Liệu cái gì đó giống như điều này có thể còn hơn là thoáng nhìn lướt nhanh qua không?*

Bạn đã thoát khỏi thời gian trong một khoảnh khắc. Bạn đã đi vào trong Bây giờ và do đó đã cảm nhận cái cây không có màu lục của tâm trí. Nhận biết về Hiện hữu trở thành một phần của cảm nhận của bạn. Với chiều hướng vô thời gian thì một loại biết khác tới, loại biết không "giết chết" linh hồn sống bên trong mọi sinh linh và mọi thứ. Việc biết không phá huỷ tính thiêng liêng và bí ẩn của cuộc sống mà lại chứa một tình yêu sâu sắc và sự tôn kính với tất cả mọi cái đang hiện hữu. Việc biết về điều mà tâm trí chẳng biết gì.

Tâm trí không thể biết được cây. Nó chỉ có thể biết những sự kiện hay thông tin về cây. Tâm trí tôi không thể biết *bạn*, chỉ những cái nhãn, phán xét, sự kiện và ý kiến về bạn. Một mình hiện hữu biết một cách trực tiếp.

Có chỗ cho tâm trí và tri thức tâm trí. Đó là trong cõi thực tế của việc sống hàng ngày. Tuy nhiên, khi nó cai quản tất cả mọi khía cạnh của cuộc sống của bạn, kể cả những mối quan hệ của bạn với những người khác và với tự nhiên, thì nó trở thành kẻ ăn bám gớm ghiếc mà, nếu không bị kiềm chế, rất có thể chấm dứt với việc giết chết mọi cuộc sống trên hành tinh này và chung cuộc giết chết nó bằng việc giết người chủ của nó.

Bạn đã có thoáng nhìn về cách vô thời gian có thể biến đổi cảm nhận của bạn. Nhưng một kinh nghiệm là không đủ, dù nó đẹp và sâu sắc đến đâu. Điều cần thiết và điều liên quan tới chúng ta là sự dịch chuyển thường hằng trong tâm thức.

Cho nên hãy phá vỡ hình mẫu cũ của việc phủ nhận khoảnh khắc hiện tại và chống lại khoảnh khắc hiện tại. Hãy làm việc rút bỏ chú ý vào quá khứ và tương lai thành việc thực hành của bạn bất kì khi nào chúng không được cần tới. Hãy bước ra khỏi chiều thời gian

nhiều nhất có thể được trong cuộc sống hàng ngày. Nếu bạn thấy khó đi vào Bây giờ một cách trực tiếp, hãy bắt đầu bằng việc quan sát xu hướng thói quen của tâm trí mình muốn trốn thoát khỏi Bây giờ. Bạn sẽ quan sát rằng tương lai thường là được tưởng tượng hoặc là tốt hơn hoặc là tồi hơn hiện tại. Nếu tương lai tưởng tượng mà tốt hơn, thì nó cho bạn hi vọng hay niềm vui mong đợi. Nếu nó tồi hơn, nó tạo ra lo âu. Cả hai đều là ảo tưởng. Qua việc tự quan sát, nhiều *hiện tại* hơn tự động đi vào cuộc sống của bạn. Khoảnh khắc bạn nhận ra mình không trong hiện tại, thì bạn *lại ở* hiện tại. Bất kì khi nào bạn có khả năng quan sát tâm trí mình, bạn không còn bị mắc bẫy trong nó. Nhân tố khác đã đi vào, cái gì đó không phải là của tâm trí: sự hiện diện chứng kiến.

Hãy hiện diện như người quan sát tâm trí bạn - các ý nghĩ và xúc động của bạn cũng như phản ứng của bạn trong đa dạng tình huống. Ít nhất hãy hiện hữu khi có liên quan tới phản ứng của bạn trong tình huống hay người gây cho bạn phản ứng. Cũng cần lưu ý tới sự chú ý của bạn vào quá khứ hay tương lai có thường xuyên không. Đừng phán xét hay phân tích điều bạn quan sát. Cứ quan sát ý nghĩ, cảm thấy xúc động, quan sát phản ứng. Đừng gây ra vấn đề cá nhân từ chúng. Rồi bạn sẽ cảm thấy cái gì đó mạnh mẽ hơn bất kì điều nào bạn quan sát: sự tĩnh lặng, bản thân sự hiện diện quan sát đằng sau nội dung của tâm trí bạn, người quan sát im lặng.

J

Hiện diện mạnh mẽ là cần thiết khi những tình huống nào đó làm lay cò một phản ứng với gánh nặng xúc động mạnh, như khi nhận thức về bản thân bạn bị đe dọa, một thách thức tới trong cuộc sống của bạn làm lay cò nỗi sợ, mọi sự "đi sai", hay một phức hợp xúc động từ quá khứ được khơi lại. Trong những trường hợp đó, xu hướng với bạn là thành "vô ý thức". Phản ứng hay xúc động chiếm quyền không chế bạn - bạn "trở thành" nó. Bạn hành động từ nó. Bạn bào chữa, làm điều sai, tấn công, đề phòng... ngoại trừ rằng nó không là bạn, nó là hình mẫu phản ứng, tâm trí trong phương thức tồn tại theo thói quen của nó.

Sự đồng nhất với tâm trí cho nó nhiều năng lượng; việc quan sát tâm trí lấy năng lượng của nó đi. Sự đồng nhất với tâm trí tạo ra nhiều thời gian; quan sát tâm trí mở ra chiều hướng của vô thời gian. Năng lượng được rút ra khỏi tâm trí lại biến thành sự hiện diện. Một khi bạn có thể cảm thấy hiện diện nghĩa là gì, thì sẽ dễ dàng hơn nhiều để đơn giản chọn bước đi ra khỏi chiều thời gian bất kì khi nào thời gian không được cần tới cho mục đích thực tế và đi sâu hơn vào trong Bây giờ. Điều này không làm suy yếu khả năng của bạn dùng thời gian - quá khứ hay tương lai - khi bạn cần tham chiếu tới nó cho các vấn đề thực tế. Nó cũng không làm suy yếu khả năng của bạn dùng tâm trí mình. Trong thực tế, nó nâng cao tâm trí. Khi bạn dùng tâm trí mình, nó sẽ sắc bén hơn, tập trung hơn.

## **Buông bỏ thời gian tâm lí**

Hãy học dùng thời gian trong các khía cạnh thực tế của cuộc sống của bạn - chúng ta có thể gọi điều này là "thời gian đồng hồ" - nhưng lập tức trở lại với nhận biết khoảnh khắc hiện tại khi những vấn đề thực tế đó đã được giải quyết. Theo cách này, sẽ không có việc đề cao "thời gian tâm lí" điều là đồng nhất với quá khứ và sự phóng chiếu bắt buộc liên tục vào tương lai.

Thời gian đồng hồ không chỉ làm ra điểm hẹn hay lập kế hoạch chuyên đi. Nó bao gồm việc học từ quá khứ để cho chúng ta không lặp lại cùng sai lầm mãi. Nó bao gồm đặt mục đích và làm việc theo chúng. Nó bao gồm dự đoán tương lai bằng các hình mẫu và qui luật, vật lí, toán học vân vân. Nó bao gồm việc được học từ quá khứ và lấy hành động thích hợp trên cơ sở các dự đoán của chúng ta.

Nhưng ngay cả ở đây, bên trong phạm vi của việc sống thực tế, nơi chúng ta không thể làm mà không tham chiếu tới quá khứ và tương lai, thì khoảnh khắc hiện tại vẫn còn là nhân tố bản chất: Bất kì bài học nào từ quá khứ cũng đều trở thành có liên quan và được áp dụng *bây giờ*. Bất kì việc lập kế hoạch nào cũng như làm việc hướng tới đạt một mục đích đặc biệt đều được thực hiện *bây giờ*.

Việc tập trung chú ý chính của người chứng ngộ bao giờ cũng là Bây giờ, nhưng họ vẫn nhận biết về thời gian ở ngoại biên. Nói cách khác, họ liên tục dùng thời gian đồng hồ nhưng lại tự do với thời gian tâm lí.

Hãy tỉnh táo khi bạn thực hành điều này để cho bạn không biến đổi một cách không chủ tâm thời gian đồng hồ thành thời gian tâm lí. Chẳng hạn, nếu bạn phạm phải sai lầm trong quá khứ và học từ nó *bây giờ*, thì bạn đang dùng thời gian đồng hồ. Mặt khác, nếu bạn cư ngụ

ở nó một cách tâm trí, và tự phê bình, ăn năn, hay mặc cảm tới, thế thì bạn đang phạm sai lầm trong "tôi" và "của tôi": bạn làm cho nó thành một phần của ý thức của bạn về cái ta, và nó trở thành thời gian tâm lí, cái bao giờ cũng được nối với cảm giác giả tạo về sự đồng nhất. Không tha thứ tất yếu kéo theo gánh nặng của thời gian tâm lí.

Nếu bạn tự đặt cho mình một mục đích và làm việc hướng theo nó, thì bạn đang dùng thời gian đồng hồ. Bạn nhận biết về nơi mình muốn đi, nhưng bạn tôn kính và để sự chú ý đầy đủ nhất vào bước đi bạn đang lấy vào khoảnh khắc này. Nếu thế thì bạn trở thành tập trung quá mức vào mục đích, có lẽ bởi vì bạn đang tìm kiếm hạnh phúc, sự hoàn thành, hay một cảm giác đầy đủ hơn về cái ta trong nó, Bây giờ không còn được tôn kính nữa. Nó trở nên bị thu lại thành bàn đạp đơn thuần cho tương lai, không có giá trị bản chất. Thời gian đồng hồ vậy biến thành thời gian tâm lí. Cuộc hành trình của cuộc sống của bạn không còn là cuộc phiêu lưu nữa, chỉ là một nhu cầu ám ảnh để đạt tới, đạt được, để "làm nó". Bạn không còn thấy hay ngửi được hoa bên đường, mà bạn cũng không nhận biết về cái đẹp và phép màu của cuộc sống đang trải ra khắp xung quanh bạn khi bạn hiện diện trong Bây giờ.

∫

*Tôi có thể thấy tầm quan trọng tối thượng của bây giờ, nhưng tôi không thể đồng ý đi cùng thầy khi thầy nói rằng thời gian là ảo tưởng hoàn toàn.*

Khi tôi nói "thời gian là ảo tưởng," ý định của tôi không phải để đưa ra một phát biểu triết lí. Tôi chỉ nhắc nhở các bạn về một sự kiện đơn giản - sự kiện hiển nhiên rằng bạn có thể thấy khó hiểu thấu và thậm chí có thể thấy nó vô nghĩa - nhưng một khi đã nhận ra hoàn toàn, nó có thể cắt như lưỡi kiếm qua tất cả các tầng do tâm trí tạo ra về sự phức tạp và các "vấn đề". Hãy để tôi nói lại điều đó: khoảnh khắc hiện tại là tất cả mọi điều bạn có. Chưa bao giờ có một thời gian mà cuộc sống của bạn lại không là "khoảnh khắc này". Đây không phải là một sự kiện sao?

### **Cái diên khùng của thời gian tâm lí**

Bạn sẽ không có hoài nghi gì rằng thời gian tâm lí là bệnh tật tâm trí nếu bạn nhìn vào những biểu hiện tập thể của nó. Chúng xuất hiện, chẳng hạn, dưới dạng các ý thức hệ như chủ nghĩa cộng sản, chủ nghĩa quốc xã hay bất kì chủ nghĩa quốc gia nào, hay các hệ thống niềm tin tôn giáo khắt khe, vẫn vận hành dưới những giả định không tường minh rằng cái tốt cao nhất nằm ở tương lai và rằng do đó mục đích biện minh cho phương tiện. Mục đích là một ý tưởng, một điểm trong tương lai do tâm trí phóng chiếu, khi cứu giúp ở bất kì dạng nào - hạnh phúc, sự hoàn thành, bình đẳng, giải thoát và vân vân - sẽ được đạt tới. Không phải là hiếm, phương tiện để đạt tới đó là nô lệ, tra tấn, và giết người trong hiện tại.

Chẳng hạn, người ta ước lượng rằng quặng 50 triệu người đã bị giết chết để thúc đẩy mục tiêu của chủ nghĩa cộng sản, để đem tới một "thế giới tốt hơn" ở

Nga, Trung Quốc và các nước cộng sản khác. Đây là ví dụ ớn lạnh về cách niềm tin vào thiên đường tương lai tạo ra địa ngục hiện tại. Liệu có thể có hoài nghi nào rằng thời gian tâm lí là bệnh tật tâm trí nghiêm trọng và nguy hiểm không?

Hình mẫu tâm trí này vận hành thế nào trong cuộc sống của bạn? Bạn có bao giờ cố gắng đạt tới đâu đó khác hơn nơi bạn đang hiện hữu không? Hầu hết việc làm của bạn có phải là phương tiện cho mục đích không? Việc hoàn thành có phải bao giờ cũng ngay đó không hay bị giới hạn vào những niềm vui ngắn ngủi, như dục, thức ăn, đồ uống, ma túy, hay xúc động và kích động? Bạn có phải bao giờ cũng tập trung vào việc trở thành, thành đạt và đạt tới, hay săn đuổi xúc động hay vui thú nào đó? Bạn có tin rằng nếu bạn có được nhiều thứ thì bạn sẽ trở nên được mãn nguyện hơn, đủ tốt, hay đầy đủ về tâm lí? Bạn có chờ đợi người đàn ông hay đàn bà đem ý nghĩa lại cho cuộc sống của bạn không?

Trong trạng thái chưa chứng ngộ hay đồng nhất với tâm trí của tâm thức, quyền năng và tiềm năng sáng tạo vô hạn nằm ẩn giấu trong Bây giờ là hoàn toàn bị thời gian tâm lí che mờ. Vậy cuộc sống của bạn mất đi tính rung động của nó, tính tươi mát của nó, cảm giác kinh ngạc của nó. Những hình mẫu cũ của ý nghĩ, xúc động, hành vi, phản ứng và ham muốn đều được hành động từ việc lặp lại vô tận biểu diễn, kịch đoạn trong tâm trí bạn, cái cho bạn sự đồng nhất thuộc loại nào đó nhưng lại bóp méo hay che đậy thực tại của Bây giờ. Rồi tâm trí tạo ra ám ảnh với tương lai như lối thoát từ hiện tại không được thoả mãn.

## Tiêu cực và đau khổ có gốc rễ trong thời gian

*Nhưng niềm tin rằng tương lai sẽ tốt hơn hiện tại không phải bao giờ cũng là ảo tưởng. Hiện tại có thể khủng khiếp, và mọi thứ có thể được tốt hơn trong tương lai, và thường chúng là vậy.*

Thông thường, tương lai là bản sao của quá khứ. Những thay đổi hời hợt là có thể, nhưng biến đổi thực lại hiếm hoi và tùy thuộc vào việc liệu bạn có thể trở thành đủ hiện tại để làm tan biến quá khứ bằng việc đi vào quyền năng của Bây giờ. Điều bạn cảm nhận là tương lai chính là phần cố hữu của trạng thái tâm thức của bạn bây giờ. Nếu tâm trí bạn mang gánh nặng của quá khứ, thì bạn sẽ kinh nghiệm nhiều điều như nhau. Quá khứ duy trì bản thân nó qua việc thiếu sự hiện diện. Phẩm chất của tâm thức của bạn tại khoảnh khắc này là điều hình thành nên tương lai - mà tất nhiên chỉ có thể được kinh nghiệm tại Bây giờ.

Bạn có thể được 10 triệu đô la, nhưng loại thay đổi đó chẳng nhiều gì hơn làn da. Bạn sẽ đơn giản tiếp tục hành động từ cùng hình mẫu ước định trong môi trường xung quanh xa hoa hơn. Con người đã biết cách phân chia nguyên tử. Thay vì giết mười hay hai mươi người bằng dùi cui gỗ, một người bây giờ có thể giết cả triệu người chỉ bằng việc nhấn nút. Đây có phải là thay đổi thực sự không?

Nếu chính phẩm chất của tâm thức bạn tại khoảnh khắc này mà xác định ra tương lai, thế thì cái gì là cái xác định ra phẩm chất của tâm thức bạn? Mức độ hiện diện của bạn. Cho nên chỗ duy nhất để thay đổi đúng có

thể xuất hiện và chỗ quá khứ có thể bị làm biến mất là Bây giờ.

∫

Tất cả mọi tiêu cực đều có nguyên nhân từ việc tích lũy thời gian tâm lí và việc phủ nhận hiện tại. Khó chịu, lo âu, căng thẳng, lo nghĩ - đủ mọi dạng sợ hãi - đều có nguyên nhân bởi quá nhiều tương lai, và không đủ hiện tại. Mặc cảm, hối tiếc, oán giận, trách móc, buồn rầu, cay đắng, và đủ mọi dạng không tha thứ đều có nguyên nhân bởi quá nhiều quá khứ, và không đủ hiện tại.

Phần lớn mọi người đều thấy khó tin được rằng trạng thái tâm thức hoàn toàn tự do khỏi mọi sự tiêu cực là điều có thể. Ấy vậy mà điều này lại là trạng thái giải thoát mà tất cả các giáo huấn tâm linh đều trở tới. Nó là lời hứa hẹn về cứu giúp, không trong tương lai ảo tưởng mà ngay ở đây và bây giờ.

Bạn có thể thấy khó thừa nhận rằng thời gian là nguyên nhân của đau khổ của bạn hay vấn đề của bạn. Bạn tin rằng chúng có nguyên nhân bởi tình huống đặc biệt trong đời bạn, và được nhìn từ quan điểm qui ước, điều này là đúng. Nhưng chừng nào bạn còn chưa giải quyết được việc hoạt động sai phát sinh vấn đề cơ bản của tâm trí - sự gắn bó của nó với quá khứ và tương lai và chối bỏ Bây giờ - thì vấn đề thực tế vẫn đối lẫn cho nhau được. Nếu tất cả mọi vấn đề của bạn hay các nguyên nhân được cảm nhận về đau khổ hay bất hạnh đều bị loại bỏ một cách màu nhiệm cho bạn hôm nay, nhưng bạn lại không trở thành hiện tại hơn, ý thức hơn, thì bạn chẳng mấy chốc sẽ thấy bản thân mình cùng một

tập các vấn đề hay nguyên nhân đau khổ tương tự, giống như cái bóng đi tới bất kì đâu bạn đi. Chung cuộc, chỉ có một vấn đề thôi: bản thân tâm trí gắn với thời gian.

*Tôi không thể tin được rằng tôi bao giờ có thể đạt tới điểm mà tôi hoàn toàn thoát khỏi mọi vấn đề của mình.*

Bạn phải đẩy. Bạn không bao giờ có thể đạt tới điểm đó bởi bạn là điểm đó *bây giờ*.

Không có vấn đề cứu giúp theo thời gian. Bạn không thể được tự do trong tương lai. Hiện tại là chìa khoá của tự do, cho nên bạn chỉ có thể tự do *bây giờ*.

### **Tìm ra cuộc sống bên dưới tình huống cuộc sống**

*Tôi không thấy làm sao tôi có thể được tự do *bây giờ*. Như nó xảy ra, tôi cực kì bất hạnh với cuộc sống của mình vào khoảnh khắc này. Đây là sự kiện, và tôi sẽ tự lừa dối mình nếu tôi cố gắng thuyết phục mình rằng tất cả đều tốt khi nó dứt khoát không phải như vậy. Với tôi, khoảnh khắc hiện tại là rất bất hạnh; nó không giải thoát chút nào. Điều giữ tôi còn sống tiếp là niềm hi vọng hay khả năng của sự cải thiện nào đó trong tương lai.*



Bạn nghĩ rằng sự chú ý của bạn là vào khoảnh khắc hiện tại khi nó thực tế bị thời gian hoàn toàn bắt giữ. Bạn không thể là cả bất hạnh và tràn đầy hiện tại trong Bây giờ.

Điều bạn nói tới như "cuộc sống" của bạn phải được gọi một cách chính xác hơn là "tình huống cuộc sống" của bạn. Nó là thời gian tâm lý: quá khứ và tương lai. Một số điều trong quá khứ đã không xảy ra theo cách bạn muốn chúng xảy ra. Bạn vẫn cứ kháng cự lại điều đã xảy ra trong quá khứ, và bây giờ bạn lại kháng cự với điều đang *hiện hữu*. Hi vọng là điều giữ cho bạn sống tiếp, nhưng hi vọng giữ bạn hội tụ vào tương lai, và sự hội tụ tiếp tục này duy trì sự phủ nhận của bạn với Bây giờ và do đó với bất hạnh của bạn.

*Đúng là tình huống cuộc sống hiện tại của tôi là kết quả của những điều đã xảy ra trong quá khứ, nhưng nó vẫn là tình huống hiện tại của tôi, và bị mắc kẹt trong nó là điều làm cho tôi bất hạnh.*

Hãy quên tình huống cuộc sống của bạn đi trong một chốc và chú ý tới *cuộc sống* của bạn.

*Sự khác biệt là gì?*

Tình huống cuộc sống của bạn tồn tại trong thời gian.

Cuộc sống của bạn là bây giờ.

Tình huống cuộc sống của bạn là chất liệu tâm trí.

Cuộc sống của bạn là thực.

Hãy tìm thấy "cánh cửa hẹp dẫn tới cuộc sống." Nó được gọi là Bây giờ. Hãy thu hẹp cuộc sống của bạn về khoảnh khắc này. Tình huống cuộc sống của bạn có thể đầy những vấn đề - phần lớn tình huống cuộc sống đều là vậy - nhưng hãy tìm ra liệu bạn có vấn đề gì vào khoảnh khắc này không. Không ngày mai hay trong mười phút nữa, mà bây giờ. Bạn có vấn đề gì bây giờ không?

Khi bạn đầy vấn đề, thì không có chỗ cho bất kì cái gì mới đi vào, không có chỗ cho giải pháp. Cho nên bất kì khi nào bạn có thể, hãy làm ra một chỗ, tạo ra không gian nào đó, để cho bạn tìm thấy cuộc sống bên dưới tình huống cuộc sống của bạn.

Hãy dùng ý thức của bạn một cách đầy đủ. Hãy hiện hữu nơi bạn đang hiện hữu. Nhìn xung quanh. Chỉ nhìn, không diễn giải. Hãy thấy ánh sáng, hình dạng, màu sắc, đường viền. Hãy nhận biết về sự hiện diện im lặng của từng thứ. Hãy nhận biết về không gian đang cho phép mọi thứ hiện hữu. Hãy lắng nghe âm thanh; đừng phán xét chúng. Hãy lắng nghe im lặng bên dưới âm thanh. Hãy chạm vào cái gì đó - bất kì cái gì - và cảm thấy và nhận ra Hiện hữu của nó. Hãy quan sát nhịp điệu hơi thở của bạn; hãy cảm thấy không khí đang chảy vào chảy ra, cảm thấy năng lượng sống bên trong thân thể bạn. Hãy cho phép mọi thứ hiện hữu, bên trong và bên ngoài. Hãy cho phép cái "đây này" của mọi thứ. Hãy đi sâu vào Bây giờ.

Bạn đang bỏ lại đằng sau thế giới mờ xỉn của trừu tượng tâm trí, của thời gian. Bạn đang thoát ra ngoài tâm trí điên cuồng đang làm hao mòn sinh lực của bạn, cũng dường như nó đang chậm rãi đầu độc và phá huỷ

Trái đất. Bạn đang thức tỉnh khỏi giấc mơ của thời gian để vào hiện tại.

∫

## Mọi vấn đề đều là ảo tưởng của tâm trí

*Có cảm giác dường như là một gánh nặng đã được nhắc ra. Một cảm giác nhẹ nhàng. Tôi cảm thấy rõ ràng... nhưng các vấn đề của tôi vẫn còn đó đang đợi tôi, phải không? Chúng vẫn chưa được giải quyết. Tôi chẳng phải tạm thời lảng tránh chúng đó sao?*

Nếu bạn thấy bản thân mình trên thiên đường, thì cũng chẳng lâu gì trước khi tâm trí bạn sẽ nói, "vâng, nhưng..." Chung cuộc, đây không phải là về giải quyết vấn đề của bạn. Đó là về việc nhận ra rằng không có vấn đề gì. Chỉ các tình huống - cần được giải quyết với bây giờ, hay được để lại một mình và được chấp nhận như một phần của "tính đang đây" của khoảnh khắc hiện tại cho tới khi chúng thay đổi hay có thể được giải quyết. Các vấn đề là do tâm trí tạo ra và cần thời gian để tồn tại. Chúng không thể tồn tại trong thực tại của Bây giờ.

Hãy hội tụ sự chú ý của bạn vào Bây giờ và nói cho tôi vấn đề gì bạn có vào khoảnh khắc này.

∫

Tôi không nhận được câu trả lời nào bởi vì không thể nào có vấn đề được khi mà sự chú ý của bạn là tràn đầy trong Bây giờ. Một tình huống cần hoặc được giải quyết hoặc được chấp nhận - vâng. Tại sao lại làm cho nó thành vấn đề? Tại sao lại làm cho bất kì cái gì cũng đều thành vấn đề? Thách thức của cuộc sống như nó đang đây chẳng đủ hay sao? Bạn cần vấn đề để làm gì? Tâm trí vô ý thức thích vấn đề bởi vì chúng cho bạn sự đồng nhất loại nào đó. Điều này là bình thường, và nó là điên khùng. "Vấn đề" có nghĩa là bạn đang cư ngụ ở một tình huống về mặt tâm trí mà lại không có sự chú ý đúng đắn hay khả năng lấy hành động bây giờ và có nghĩa là bạn đang làm nó một cách vô ý thức thành một phần của cảm giác về cái ta của bạn. Bạn trở thành bị tràn ngập với tình huống cuộc sống của mình tới mức bạn làm mất cảm giác của mình về cuộc sống, về Hiện hữu. Hay bạn đang mang trong tâm trí mình gánh nặng điên khùng của hàng trăm thứ mà bạn sẽ hay có thể phải làm trong tương lai thay vì tập trung sự chú ý của bạn vào một điều mà bạn *có thể* làm bây giờ.

Khi bạn tạo ra vấn đề, bạn cũng tạo ra nỗi đau. Tất cả mọi điều nó làm đều là sự chọn lựa đơn giản, quyết định đơn giản: chẳng thành vấn đề điều gì xảy ra, mình sẽ không tạo ra nỗi đau thêm cho mình nữa. Mình sẽ không tạo ra thêm vấn đề nữa. Mặc dầu đó là sự chọn lựa đơn giản, nó cũng rất triệt để. Bạn sẽ không làm sự chọn lựa đó chừng nào bạn còn chưa thực sự chán ngán với đau khổ, chừng nào bạn còn chưa thực sự có đủ. Và bạn sẽ không có khả năng đi qua nó chừng nào bạn còn chưa truy nhập vào quyền năng của Bây giờ. Nếu bạn

không tạo ra thêm nỗi đau cho mình, thì bạn sẽ không tạo ra thêm nỗi đau cho người khác. Bạn cũng không làm ô nhiễm Trái đất đẹp đẽ này, không gian bên trong của bạn, và tâm lí nhân loại tập thể bằng tính tiêu cực của việc tạo ra vấn đề.

∫

Nếu bạn đã từng ở trong tình thế khẩn cấp sống hay chết, bạn sẽ biết rằng đây không phải là vấn đề. Tâm trí không có *thời gian* để làm những trò ngớ ngẩn và làm nó thành vấn đề. Trong tình huống thực sự khẩn cấp, tâm trí dừng lại; bạn trở nên hiện diện toàn bộ trong Bây giờ, và cái gì đó mạnh mẽ vô hạn nắm quyền. Đây là lí do tại sao lại có nhiều báo cáo về những người thường bỗng nhiên trở nên có hành động dũng cảm không thể tin nổi. Trong bất kì tình huống khẩn cấp nào, hoặc bạn tồn tại hoặc bạn không tồn tại. Theo cả hai cách, đây không phải là vấn đề.

Một số người nổi giận khi họ nghe tôi nói rằng vấn đề là ảo tưởng. Tôi đang đe dọa lấy đi cảm giác của họ về họ là ai. Họ đã đầu tư nhiều thời gian vào cảm giác sai lầm về cái ta. Trong nhiều năm, họ đã xác định một cách vô ý thức toàn bộ sự đồng nhất của mình vào những thuật ngữ của vấn đề của họ hay đau khổ của họ. Họ sẽ là ai nếu không có nó?

Rất nhiều điều mọi người nói, nghĩ hay làm thực tế đều được thúc đẩy bởi nỗi sợ, mà tất nhiên bao giờ cũng có mớic nối với việc bạn có tập trung vào tương lai và không còn động chạm tới Bây giờ. Vì không có vấn đề gì trong Bây giờ cả, nên cũng không có cái sợ.

Nếu như một tình huống nảy sinh mà bạn cần giải quyết với bây giờ, hành động của bạn sẽ rõ ràng và sắc bén nếu nó nảy sinh ra từ nhận biết của khoảnh khắc hiện tại. Nó cũng rất có thể hiệu quả. Nó sẽ không là phản ứng tới từ huấn luyện quá khứ của tâm trí bạn mà từ đáp ứng trực giác cho tình huống. Trong các trường hợp khác, khi tâm trí gắn với thời gian đã phản ứng, bạn sẽ thấy không làm gì cả lại là hiệu quả hơn - chỉ duy trì định tâm trong Bây giờ.

### **Bước nhảy lượng tử trong cuộc cách mạng của tâm thức**

*Tôi đã có những thoáng nhìn về trạng thái này của tự do khỏi tâm trí và thời gian mà thầy mô tả, nhưng quá khứ và tương lai tràn ngập mạnh tới mức tôi không thể giữ chúng lâu được.*

Phương thức gắn với thời gian của tâm trí được nhúng sâu vào trong tâm lí con người. Nhưng điều chúng ta đang làm ở đây lại là một phần của sự biến đổi sâu sắc đang xảy ra trong tâm thức tập thể của hành tinh này và bên ngoài: việc thức tỉnh của tâm thức từ giấc mơ về vật chất, hình dạng và sự tách biệt. Sự chấm dứt của thời gian. Chúng ta đang phá tan các hình mẫu tâm trí đã từng chi phối cuộc sống nhân loại nhiều thời đại. Các hình mẫu tâm trí đã tạo ra những đau khổ không thể hình dung nổi trên qui mô bao la. Tôi không dùng từ ác. Có ích hơn là gọi nó là vô thức hay điên khùng.

*Việc phá vỡ phương thức cũ của tâm thức hay đúng hơn vô thức: đây có phải là cái gì đó chúng ta phải làm hay đấng nào thì nó cũng sẽ xảy ra? Tôi muốn nói liệu thay đổi này có phải là không thể tránh được không?*

Đó là câu hỏi về viễn cảnh. Việc làm và việc xảy ra trong thực tế là một tiến trình; bởi vì bạn là một với cái toàn bộ của tâm thức, nên bạn không thể tách thành hai được. Nhưng không có sự đảm bảo tuyệt đối rằng con người sẽ làm ra nó. Tiến trình này không phải là không tránh khỏi hay tự động. Sự hợp tác của bạn là phần chủ chốt của nó. Tuy nhiên bạn nhìn vào nó, đó là bước nhảy lượng tử trong tiến hoá của tâm thức, cũng như đó là cơ hội duy nhất của chúng ta để sống còn như một nòi giống.

### **Niềm vui của hiện hữu**

Để cảnh tỉnh bạn rằng bạn đã cho phép bản thân mình bị thời gian tâm lí quản chế, bạn có thể dùng một tiêu chuẩn đơn giản. Hãy tự hỏi mình: Có vui sướng, thoải mái và nhẹ nhàng trong điều mình đang làm không? Nếu không có thì thời gian đang bao phủ khoảnh khắc hiện tại, và cuộc sống được cảm nhận như gánh nặng hay cuộc vật lộn.

Nếu không có vui sướng, thoải mái hay nhẹ nhàng trong điều bạn đang làm, điều đó không nhất thiết nghĩa là bạn cần thay đổi *điều* bạn đang làm. Chỉ cần thay đổi *cách* bạn làm là đủ. "Cách thức" bao giờ cũng quan

trọng hơn "cái gì". Bạn hãy xem liệu bạn có thể để nhiều chú ý vào *việc làm* hơn kết quả mà bạn muốn đạt tới qua nó không. Hãy để sự chú ý đầy đủ vào bất kì điều gì mà khoảnh khắc này đưa ra. Điều này ngụ ý rằng bạn cũng hoàn toàn chấp nhận cái *đang đây*, bởi vì bạn không thể để đầy đủ chú ý của mình vào điều gì đó và đồng thời chống lại nó.

Ngay khi bạn tôn trọng khoảnh khắc hiện tại, thì mọi bất hạnh và vật lộn biến mất, và cuộc sống bắt đầu tuôn chảy với vui sướng và thoải mái. Khi bạn hành động từ nhận biết khoảnh khắc hiện tại, thì bất kì điều gì bạn làm cũng được thấm đẫm với cảm giác hoàn hảo, chăm sóc và tình yêu - ngay cả hành động đơn giản nhất.

Cho nên đừng quan tâm tới kết quả hành động của bạn - hãy chỉ chú ý tới bản thân hành động. Kết quả sẽ tới theo cách riêng của nó. Đây là thực hành tâm linh mạnh mẽ. Trong *Bhagavad Gita*, một trong những giáo huấn tâm linh cổ nhất và hay nhất trong sự tồn tại, không gắn bó với kết quả của hành động của bạn được gọi là Nghiệp yoga. Nó được mô tả như con đường của "hành động hiến dâng."

Khi cố gắng bức bách ra xa khỏi Bây giờ dừng lại, thì niềm vui của Hiện hữu tuôn chảy trong mọi điều bạn làm. Khoảnh khắc sự chú ý của bạn chuyển vào Bây giờ, bạn cảm thấy sự hiện diện, sự tĩnh lặng, sự an bình. Bạn không còn phụ thuộc vào tương lai để mãn nguyện và thoải mái - bạn không nhìn vào nó để tìm cứu giúp. Do đó, bạn không bị gắn vào kết quả. Cả thất bại lẫn thành công đều không có năng lực thay đổi trạng thái bên trong của Hiện hữu. Bạn đã tìm ra cuộc sống chạy ngầm dưới tình huống cuộc sống của bạn.

Trong sự thiếu vắng của thời gian tâm lí, bạn cảm thấy bản thân mình được xuất phát từ Hiện hữu, không từ quá khứ cá nhân của mình. Do đó, nhu cầu tâm lí để trở thành cái gì khác hơn người hiện đang là bạn không còn đó nữa. Trong thế giới này, ở mức độ của tình huống cuộc sống của bạn, bạn thực sự có thể trở thành giàu có, hiểu biết, thành công, tự do với cái này cái nọ, nhưng trong chiều sâu hơn của Hiện hữu thì bạn là đầy đủ và toàn thể *bây giờ*.

*Trong trạng thái của tính toàn thể, chúng ta sẽ vẫn có khả năng hay sẵn lòng theo đuổi các mục đích bên ngoài chứ?*

Tất nhiên, nhưng bạn sẽ không có mong chờ ảo tưởng rằng bất kì cái gì hay bất kì ai trong tương lai sẽ cứu bạn hay làm cho bạn hạnh phúc. Khi có liên quan tới tình huống cuộc sống của bạn, thì có thể có những điều được đạt tới hay thu được. Đó là thế giới của hình dạng, của được và mất. Vậy mà ở mức độ sâu hơn bạn đã đầy đủ, và khi bạn nhận ra điều đó, thì có năng lượng vui vẻ, khôi hài đằng sau điều bạn làm. Tự do với thời gian tâm lí, bạn không còn theo đuổi các mục đích của mình với quyết tâm dứt khoát, bị điều khiển bởi sợ hãi, giận dữ, không bằng lòng, hay nhu cầu trở thành ai đó. Bạn cũng sẽ không còn bất hoạt qua sợ thất bại, điều với bản ngã là việc mất cái ta. Khi cảm giác sâu sắc hơn về cái ta của bạn được bắt nguồn từ Hiện hữu, khi bạn được tự do với việc "trở thành" như một nhu cầu tâm lí, thì cả hạnh phúc của bạn lẫn cảm giác của bạn về cái ta không phụ thuộc vào kết quả, và do vậy có tự do với sợ hãi. Bạn không tìm kiếm cái thường hằng nơi không thể

tìm được nó: trong thế giới của hình dạng, của được và mất, sinh và tử. Bạn không yêu cầu rằng tình huống, điều kiện, nơi chốn hay mọi người phải làm cho bạn hạnh phúc, và rồi đau khổ khi họ không sống theo trông đợi của bạn.

Mọi thứ đều được tôn trọng, nhưng không cái gì thành vấn đề. Hình dạng được sinh ra và chết đi, vậy mà bạn là nhận biết về cái vĩnh hằng nằm dưới mọi hình dạng. Bạn biết rằng "không cái gì thực lại có thể bị đe dọa."

Khi điều này là trạng thái của bạn về Hiện hữu, thì làm sao bạn có thể không thành công được? Bạn đã thành công rồi.

# Chiến lược tâm trí để tránh bây giờ

## Đánh mất bây giờ: ảo tưởng cốt lõi

*Cho dù tôi có hoàn toàn chấp nhận rằng chung cuộc thời gian là ảo tưởng, thì khác biệt gì đang xảy ra để tạo nên cuộc sống của tôi? Tôi vẫn phải sống trong thế giới hoàn toàn bị chi phối bởi thời gian.*

Sự đồng ý trí năng chỉ là niềm tin khác và sẽ không tạo mấy khác biệt cho cuộc sống của bạn. Để nhận ra chân lí này, bạn cần sống nó. Khi mọi tế bào của thân thể bạn hiện diện tới mức nó cảm thấy rung động với cuộc sống, và khi bạn có thể cảm thấy rằng cuộc sống mọi khoảnh khắc đều là niềm vui của Hiện hữu, thế thì có thể nói rằng bạn được tự do với thời gian.

*Nhưng tôi vẫn phải trả hoá đơn ngày mai, và tôi vẫn cứ già đi và chết cũng giống như mọi người khác. Cho nên làm sao tôi có thể nói rằng tôi tự do với thời gian được?*

Hoá đơn của ngày mai không phải là vấn đề. Việc tan biến của thân thể vật lí không phải là vấn đề. Việc đánh mất Bây giờ mới là vấn đề, hay đúng hơn: ảo tưởng cốt lõi biến tình huống đơn thuần, biến cố hay xúc động thành vấn đề cá nhân và thành đau khổ. Đánh mất Bây giờ là đánh mất Hiện hữu.

Tự do với thời gian là tự do với nhu cầu thời gian tâm lí của quá khứ vì sự đồng nhất của bạn và tự do với tương lai vì sự hoàn thành của bạn. Nó đại diện cho biến đổi sâu sắc nhất của tâm thức mà bạn có thể hình dung được. Trong một số trường hợp hiếm hoi, sự dịch chuyển này trong tâm thức xảy ra một cách đột ngột và triệt để, một lần cho mọi lần. Khi nó xảy ra, nó thường tới qua sự buông xuôi toàn bộ trong làn sương mờ của đau khổ mãnh liệt. Tuy nhiên phần lớn mọi người đều phải làm việc vì nó.

Khi bạn đã có những thoáng nhìn đầu tiên của mình về trạng thái vô thời gian của tâm thức, thì bạn bắt đầu đi qua lại giữa các chiều hướng của thời gian và hiện tại. Đầu tiên bạn trở nên nhận biết về cách thức hiếm khi sự chú ý của bạn thực sự trong Bây giờ. Nhưng *biết* rằng bạn *không* hiện diện là một thành công lớn: việc biết đó là sự hiện diện - cho dù ban đầu nó chỉ kéo dài vài giây đồng hồ trước khi nó mất đi mãi. Thế rồi, với tần số tăng lên, bạn *chọn* có sự tập trung tâm thức của mình vào khoảnh khắc hiện tại chứ không vào quá khứ hay tương lai, và bất kì khi nào bạn nhận ra rằng bạn đã

đánh mất Bây giờ, thì bạn lại có khả năng duy trì nó không chỉ vài giây, mà cho một thời kì lâu hơn khi được cảm nhận từ viễn cảnh bên ngoài thời gian đồng hồ. Cho nên trước khi bạn được thiết lập vững chắc trong trạng thái của hiện diện, điều dự định nói trước khi bạn hoàn toàn có ý thức, thì bạn thỉnh thoảng còn dịch chuyển qua lại giữa có ý thức và vô ý thức, giữa trạng thái của hiện diện và trạng thái của sự đồng nhất với tâm trí. Bạn đánh mất Hiện tại, và bạn trở lại nó, lặp đi lặp lại. Cuối cùng, hiện diện trở thành trạng thái chi phối của bạn.

Với hầu hết mọi người, hiện diện được kinh nghiệm hoặc chẳng bao giờ hết cả hoặc ngẫu nhiên và chóng vánh trong những trường hợp hiếm hoi không được nhận ra nó là vì cái gì. Phần lớn nhân loại cứ thay đổi không chỉ giữa ý thức và vô ý thức mà chỉ giữa các mức khác nhau của vô ý thức.

## **Vô thức thông thường và vô thức sâu**

*Thầy ngụ ý gì bởi các mức khác nhau của vô thức?*

Như bạn có thể biết, trong giấc ngủ bạn thường xuyên chuyển giữa các pha của giấc ngủ không mơ và trạng thái mơ. Tương tự, trong khi thức phần lớn mọi người chỉ dịch chuyển giữa vô thức thông thường và vô thức sâu. Điều tôi gọi là vô thức thông thường nghĩa là bị đồng nhất với tiến trình ý nghĩ và xúc động của bạn, phản ứng của bạn, ham muốn và ác cảm. Đó là trạng thái bình thường của hầu hết mọi người. Trong trạng

thái đó, bạn bị cai quản bởi tâm trí bản ngã, và bạn không nhận biết về Hiện hữu. Đó là trạng thái không đau buốt hay bất hạnh nhưng là trạng thái của mức thấp gần như liên tục của việc khó chịu, không hài lòng, chán ngán, hay thần kinh - một loại trạng thái tĩnh tại nền tảng. Bạn có thể không nhận ra điều này bởi vì nó là một phần của việc sống "bình thường", cũng như bạn không nhận biết về tiếng ồn nhỏ nền tảng liên tục, như tiếng rừ rừ của máy điều hoà nhiệt độ, chừng nào nó còn chưa dừng lại. Khi nó đột nhiên dừng lại, có một cảm giác nhẹ bớt. Nhiều người hay dùng rượu cồn, ma túy, dục, thức ăn, công việc, ti vi, hay thậm chí đi chợ xem như thuốc gây mê trong nỗ lực vô ý thức để loại bỏ sự khó chịu nền tảng. Khi điều này xảy ra, một hoạt động có thể rất thích thú nếu được dùng trong việc tiết chế sẽ trở thành bị thắm đẫm với tính chất cưỡng bách hay si mê, và tất cả mọi điều được đạt tới qua nó đều là những việc giảm nhẹ triệu chứng cực kì ngăn ngại.

Sự khó chịu của vô thức thông thường biến thành nỗi đau của vô thức sâu - trạng thái tê buốt hơn và đau đớn hay bất hạnh hiển nhiên hơn - khi mọi sự "đi sai", khi bản ngã bị đe dọa hay có thách thức chính, đe dọa hay mất mát, dù là thực hay tưởng tượng, trong tình huống cuộc sống của bạn hay xung đột trong mối quan hệ. Nó là phiên bản được tăng cường của vô thức thông thường, khác với vô thức thông thường không ở loại kiểu mà ở mức độ.

Trong vô thức thông thường, sự kháng cự quen thuộc hay phủ nhận cái đang đẩy tạo ra sự khó chịu và không hài lòng mà hầu hết mọi người đều chấp nhận như việc sống bình thường. Khi sự kháng cự này trở thành mạnh mẽ thông qua thách thức hay đe dọa nào đó cho bản ngã, nó đem tới sự tiêu cực mạnh mẽ như giận

dữ, khiếp đảm, hung hăng, chán nản vân vân. Vô thức sâu thường có nghĩa là cái đau thân thể đã được lấy cớ và rằng bạn đã trở thành bị đồng nhất với nó. Bao hành vật lí sẽ là không thể được nếu thiếu vô thức sâu. Nó cũng có thể xuất hiện dễ dàng bất kì khi nào và bất kì ở đâu một đám đông người hay thậm chí cả một quốc gia sinh ra trường năng lượng tập thể tiêu cực.

Chỉ báo tốt nhất cho mức tâm thức của bạn là cách bạn giải quyết những thách thức của cuộc sống khi chúng tới. Qua những thách thức đó, người vô thức đã có có khuynh hướng trở nên vô thức sâu hơn, còn người có ý thức lại thêm ý thức mạnh mẽ hơn. Bạn có thể dùng thách thức để đánh thức mình, hay bạn có thể cho phép nó kéo bạn vào giấc ngủ còn sâu hơn. Giấc mơ của vô thức thông thường vậy biến thành ác mộng.

Nếu bạn không thể hiện diện ngay cả trong hoàn cảnh thông thường, như khi bạn đang ngồi một mình trong căn phòng, đi dạo trong rừng, hay nghe ai đó, thì bạn chắc chắn sẽ không có khả năng duy trì ý thức khi cái gì đó "đi sai" hay bạn phải đối diện với những người hay tình huống khó khăn, với mất mát hay đe dọa mất mát. Bạn sẽ bị phản ứng tiếp quản, điều chung cuộc bao giờ cũng là dạng nào đó của sợ hãi, và bị kéo vào vô thức sâu sắc. Những thách thức đó là phép thử của bạn. Chính cách thức bạn dùng để giải quyết chúng sẽ chỉ ra cho bạn và những người khác bạn đang ở đâu khi có liên quan tới trạng thái tâm thức của bạn, chứ không phải là bạn có thể ngồi được bao lâu với mắt nhắm hay bạn thấy linh ảnh nào.

Cho nên điều bản chất là mang nhiều ý thức hơn vào cuộc sống của bạn trong những tình huống thông thường khi mọi thứ đang xảy ra tương đối trơn tru. Theo

cách này, bạn trưởng thành trong quyền năng của hiện tại. Nó sinh ra một trường năng lượng trong bạn và xung quanh bạn một tần số rung động cao. Không vô thức nào, không tiêu cực nào, không mối bất hoà hay bạo hành nào có thể đi vào trong trường đó và tồn tại, cũng như bóng tối không thể tồn tại trong sự hiện diện của ánh sáng.

Khi bạn học là nhân chứng của ý nghĩ và xúc động của mình, vốn là phần bản chất của việc hiện diện, thì bạn có thể ngạc nhiên khi bạn lần đầu tiên trở nên nhận biết về cái nền "tĩnh tại" của vô thức thông thường và nhận ra bạn mới thực sự thoải mái bên trong mình hiếm hoi đến thế nào, nếu có. Trên mức độ suy nghĩ, bạn sẽ thấy rất nhiều sự kháng cự dưới dạng phán xét, không bằng lòng và phóng chiếu tâm trí ra xa khỏi Bây giờ. Trên mức độ xúc động, sẽ có dòng chảy ngầm của sự khó chịu, căng thẳng, chán chường hay thân kinh. Cả hai đều là những khía cạnh của tâm trí trong phương thức kháng cự của nó.

## Họ đang tìm kiếm cái gì?

Carl Jung nói trong một cuốn sách của ông ấy về cuộc đối thoại của ông ấy với ông chủ tịch đồng hương Mĩ, người đã chỉ ra cho ông ấy rằng trong cảm nhận của ông ấy thì phần lớn người da trắng đều có khuôn mặt căng thẳng, đôi mắt nhìn chăm chăm, và cách xử sự phũ phàng. Ông ấy nói: "Họ bao giờ cũng tìm kiếm cái gì đó. Họ đang tìm kiếm cái gì vậy? Người da trắng bao giờ cũng muốn cái gì đó. Họ bao giờ cũng khó chịu và



bất ổn. Chúng ta không biết họ muốn gì. Họ cho là chúng ta điên."

Dòng chảy ngầm của sự khó chịu thường xuyên bắt đầu từ lâu trước khi nổi lên nền văn minh công nghiệp phương Tây, tất nhiên, nhưng trong nền văn minh phương Tây, mà bây giờ che phủ gần như toàn bộ địa cầu, kể cả phần lớn phương Đông, nó biểu lộ dưới dạng kịch phát chưa hề có trước đây. Nó đã có đó từ thời của Jesus, và nó đã có đó 600 năm trước vào thời của Phật, từ lâu trước đó. Tại sao bạn bao giờ cũng lo âu? Jesus đã hỏi đệ tử của mình, "Ý nghĩ lo âu có thể thêm một ngày vào cuộc sống các ông được không?" Còn Phật dạy rằng gốc rễ của đau khổ cần được tìm ở ham muốn và khao khát thường xuyên của chúng ta.

Kháng cự lại Bây giờ xem như việc vận hành sai tập thể được nối cố hữu với việc làm mất nhận biết về Hiện hữu và tạo nên cơ sở của nền văn minh công nghiệp vô nhân đạo của chúng ta. Nhân tiện, Freud cũng thừa nhận sự tồn tại của dòng chảy ngầm của sự khó chịu này và đã viết về nó trong cuốn sách của mình *Văn minh hoá và sự không hài lòng với nó*, nhưng ông ấy đã không nhận ra gốc rễ đúng của sự khó chịu và đã không nhận ra rằng việc thoát ra khỏi nó là có thể được. Sự vận hành sai tập thể này đã tạo ra một nền văn minh bạo lực phi thường và rất bất hạnh mà đã trở thành mối đe dọa không chỉ cho chính nó mà còn cho tất cả mọi cuộc sống trên hành tinh này.

## Làm tan biến vô thức thông thường

*Vậy làm sao chúng ta có thể được tự do khỏi sự tai ách này?*

Hãy làm cho nó thành có ý thức. Hãy quan sát nhiều cách mà qua đó khó chịu, không hài lòng và căng thẳng phát sinh bên trong bạn qua phán xét không cần thiết, qua chống lại cái đang đấy, và phủ nhận cái Bây giờ. Bất kì cái gì vô ý thức đều tan biến khi bạn chiếu ánh sáng của ý thức lên nó. Một khi bạn biết cách làm tan biến vô thức thông thường, thì ánh sáng của sự hiện diện của bạn sẽ bùng sáng lên, và sẽ thoải mái hơn nhiều để giải quyết vô thức sâu bất kì khi nào bạn cảm thấy sức kéo hấp dẫn của nó. Tuy nhiên, vô thức thông thường có thể không dễ dàng phát hiện ra từ đầu bởi vì nó thông thường thế.

Hãy làm thành thói quen giám sát trạng thái tâm trí-xúc động của bạn qua việc tự quan sát. "Mình có thoải mái ở khoảnh khắc này không?" là câu hỏi tốt để tự hỏi mình. Hay bạn có thể hỏi: "Cái gì đang diễn ra bên trong mình tại khoảnh khắc này?" Ít nhất hãy quan tâm tới điều đang diễn ra bên trong bạn cùng những điều đang xảy ra bên ngoài. Nếu bạn đi vào bên trong đúng đắn, thì bên ngoài sẽ trở lại chỗ của nó. Thực tại chính là bên trong, thực tại phụ là bên ngoài. Nhưng đừng trả lời những câu hỏi này ngay lập tức. Hãy hướng sự chú ý của bạn vào bên trong. Hãy có cái nhìn vào bên trong mình. Tâm trí bạn đang tạo ra loại ý nghĩ nào? Bạn cảm thấy gì? Hãy hướng sự chú ý của bạn vào thân thể. Có căng thẳng nào không? Một khi bạn phát hiện ra rằng có

một mức độ thấp của sự khó chịu, sự tĩnh tại nền tảng, thì hãy nhìn vào cách thức nào bạn đang lẩn tránh, chống lại hay phủ nhận cuộc sống - bằng việc phủ nhận Bây giờ. Có nhiều cách theo đó mọi người chống lại khoảnh khắc hiện tại một cách vô ý thức. Tôi sẽ cho bạn vài ví dụ. Bằng thực hành, quyền năng tự quan sát của bạn, quyền năng giám sát trạng thái bên trong của bạn sẽ trở nên sắc bén.

## Thoát khỏi bất hạnh

Bạn có bực bội khi làm điều bạn đang làm không? Nó có thể là công việc của bạn, hay bạn có thể đã đồng ý làm điều gì đó và đang làm nó, nhưng một phần của bạn vẫn bực bội và chống lại nó. Bạn có mang sự bực bội không nói ra hướng tới người gần bạn không? Bạn có nhận ra rằng năng lượng bạn phát ra gây hiệu quả tai hại của nó tới mức bạn thực tế làm ô nhiễm bản thân mình cũng như những người xung quanh bạn không? Hãy có cái nhìn rõ ràng vào bên trong đi. Liệu có ngay cả đến một dấu vết nhỏ nhất của sự bực bội, sự không sẵn lòng không? Nếu có, hãy quan sát nó cả ở mức tâm trí và xúc động. Ý nghĩ nào tâm trí bạn đang tạo ra quanh tình huống này? Thế rồi hãy nhìn vào xúc động, chính là phản ứng của thân thể với những ý nghĩ đó. Hãy cảm thấy xúc động này. Nó cảm thấy hài lòng hay không hài lòng? Đó có phải là năng lượng mà bạn thực tế sẽ *chọn* để có bên trong bạn không? Bạn *có* chọn lựa không?

Có thể bạn đang bị thất thế, có thể hoạt động bạn đang tham dự là chán ngán, có thể ai đó gần bạn không

trung thực, cáu bẳn, hay vô ý thức, nhưng tất cả những điều này là không liên quan. Dù các ý nghĩ và xúc động của bạn về tình huống này là được biện minh đúng hay không thì cũng chẳng tạo ra khác biệt. Sự kiện là ở chỗ bạn đang chống lại cái đang đó. Bạn đang làm khoảnh khắc hiện tại thành kẻ thù. Bạn đang tạo ra bất hạnh, xung khắc giữa cái bên trong và cái bên ngoài. Bất hạnh của bạn đang làm ô nhiễm không chỉ bản thể bên trong của riêng bạn và những người quanh bạn mà còn làm ô nhiễm cả tâm lí con người tập thể mà bạn là một phần không thể tách rời. Ô nhiễm của hành tinh này chỉ là sự phản xạ bên ngoài của ô nhiễm tâm lí bên trong: hàng triệu cá nhân vô ý thức không nhận trách nhiệm về không gian bên trong của họ.

Hoặc là dừng làm điều bạn đang làm, nói với người có liên quan và bày tỏ đầy đủ điều bạn cảm thấy, hoặc là vứt bỏ sự tiêu cực mà tâm trí bạn đã tạo ra xung quanh tình huống này, điều không phục vụ cho bất kì mục đích nào ngoại trừ việc làm mạnh thêm cho cảm giác giả tạo về cái ta. Nhận ra tính vô ích của nó là quan trọng. Tiêu cực không bao giờ là cách thức tối ưu để giải quyết cho bất kì tình huống nào. Trong thực tế, trong hầu hết các trường hợp nó giữ bạn bị mắc kẹt vào trong nó, chắn sự thay đổi thực. Bất kì cái gì được làm với năng lượng tiêu cực đều sẽ trở nên bị ô nhiễm bởi nó và với thời gian sẽ làm nảy sinh nhiều đau đớn hơn, nhiều bất hạnh hơn. Hơn nữa, bất kì trạng thái bên trong tiêu cực nào cũng đều mang tính lây lan: Bất hạnh lan toả dễ dàng hơn bệnh vật lí. Qua luật cộng hưởng, nó làm lây cò và nuôi dưỡng cho tính tiêu cực tiềm tàng trong người khác, trừ phi họ được miễn nhiễm - tức là có tâm thức cao.

Bạn làm ô nhiễm thế giới hay dọn sạch đồng lộn xộn này? Bạn chịu trách nhiệm cho không gian bên trong của mình; không ai khác ở đó cả, cũng như bạn chịu trách nhiệm cho hành tinh này. Như với bên trong, thì bên ngoài cũng vậy: Nếu nhân loại dọn sạch ô nhiễm bên trong, thế thì họ cũng sẽ dừng tạo ra ô nhiễm bên ngoài.

*Làm sao chúng tôi có thể vứt bỏ được điều tiêu cực, như thầy gợi ý?*

Bằng việc vứt bỏ nó. Làm sao bạn vứt mẫu than nóng mà bạn đang cầm trong tay mình? Làm sao bạn vứt hành lí nặng và vô dụng mà bạn đang mang? Bằng việc nhận ra rằng bạn không muốn chịu đựng nỗi đau hay mang gánh nặng thêm nữa và thế rồi buông bỏ nó.

Vô thức sâu, như cái đau thân thể, hay cái đau sâu khác, như mất người yêu, thông thường cần được chuyển hoá qua việc chấp nhận tổ hợp với ánh sáng của sự hiện diện của bạn - sự chú ý được duy trì của bạn. Nhiều hình mẫu trong vô thức thông thường, mặt khác, có thể đơn giản bị vứt bỏ một khi bạn biết rằng bạn không muốn chúng và không cần chúng thêm nữa, một khi bạn nhận ra rằng bạn có sự chọn lựa, rằng bạn không chỉ là một bọ các phản chiếu có điều kiện. Tất cả những điều này ngụ ý rằng bạn có khả năng chấp nhận quyền năng của Bây giờ. Không có nó, bạn không có chọn lựa.

*Nếu thầy gọi xúc động nào đó là tiêu cực, thầy có tạo ra cực tâm trí về cái tốt và xấu không, như thầy đã giải thích trước đây.*

Không. Cực này đã được tạo ra ngay từ giai đoạn đầu khi tâm trí bạn đã phán xét khoảnh khắc hiện tại là xấu; phán xét này thế rồi tạo ra xúc động tiêu cực.

*Nhưng nếu thầy gọi một số xúc động là tiêu cực, thầy không thực sự nói rằng chúng phải không có đó chứ, rằng việc có những xúc động đó là không ổn chứ? Hiểu biết của tôi là ở chỗ chúng ta nên cho phép bản thân mình có bất kì cảm giác nào tới, thay vì phán xét chúng là xấu và nói rằng chúng ta không nên có chúng. Cảm thấy bực bội là được, giận dữ là được, cău bẳn, buồn rầu hay bất kì cái gì - bằng không, chúng ta đi vào kìm nén, xung khắc bên trong, hay phủ nhận. Mọi thứ đều được như nó đang đây.*

Tất nhiên. Một khi hình mẫu tâm trí, một xúc động hay phản ứng có đó, hãy chấp nhận nó. Bạn không có đủ ý thức để có chọn lựa trong vấn đề này. Đó không phải là phán xét, chỉ là sự kiện. Nếu bạn có chọn lựa, hay nhận ra rằng bạn quả có chọn lựa, thì bạn chọn đau khổ hay vui sướng, thoải mái hay khó chịu, an bình hay xung khắc? Bạn sẽ chọn ý nghĩ hay cảm giác cắt bạn ra khỏi bản tính tự nhiên của mình là con người lành mạnh, niềm vui của cuộc sống bên trong? Bất kì cảm giác nào như vậy tôi đều gọi là tiêu cực, đơn giản có nghĩa là xấu. Không theo nghĩa rằng "Bạn phải không

làm điều đó" mà chỉ là cái xấu theo sự kiện rõ ràng, giống như cảm thấy buồn nôn trong dạ dày.

Làm sao lại có thể là nhân loại đã giết hơn 100 triệu người trong một mình thế kỉ hai mươi này? Việc gây ra đau đớn lẫn nhau của con người lớn đến mức vượt ra ngoài bất kì cái gì bạn có thể hình dung được. Và điều đó là chưa tính tới những bạo hành tinh thần, xúc động và vật lí, việc tra tấn, đau đớn, và độc ác mà họ tiếp tục gây ra cho nhau cũng như cho những sinh linh hữu tình khác trên cơ sở hàng ngày.

Họ có hành động theo cách này bởi vì họ đang trong tiếp xúc với trạng thái tự nhiên của mình, niềm vui của cuộc sống bên trong không? Tất nhiên là không. Chỉ những người đang ở trạng thái tiêu cực sâu sắc, người cảm thấy thực sự rất tội tệ, mới tạo ra thực tại như vậy như sự phản xạ của cách họ cảm thấy. Bây giờ họ đang tham gia vào việc phá huỷ tự nhiên và hành tinh đang nâng đỡ họ. Không thể nào tin được nhưng mà lại đúng. Con người là một loài rất ốm yếu và diên khùng nguy hiểm. Điều đó không phải là phán xét. Điều đó là sự kiện. Điều cũng là sự kiện là sự lạnh mạnh vẫn có đó ở ngầm dưới cái diên khùng. Chữa lành và chuộc tội đều có sẵn ngay bây giờ.

Đặc biệt quay trở lại với điều bạn nói - điều đó là chắc chắn đúng, khi bạn chấp nhận sự oán giận của mình, trạng thái ủ dột của mình, giận dữ và vân vân, bạn không còn bị buộc phải hành động chúng một cách mù quáng, và bạn ít có thể phóng chiếu chúng lên người khác. Nhưng tôi tự hỏi liệu bạn có không tự lừa dối mình hay không. Khi thỉnh thoảng bạn đã thực hành việc chấp nhận, như bạn vẫn làm, thì sẽ có một điểm bạn cần đi tiếp tới trạng thái tiếp, nơi những xúc động

tiêu cực đó không còn được tạo ra thêm nữa. Nếu bạn không đi tiếp, thì "chấp nhận" của bạn chỉ trở thành cái nhân tinh thần cho phép bản ngã của bạn tiếp tục áp úp trong bất hạnh và do vậy làm mạnh thêm cho cảm giác tách biệt với người khác, những thứ bao quanh bạn, cái ở đây và bây giờ của bạn. Như bạn biết, sự tách bạch là cơ sở cho cảm giác của bản ngã về sự đồng nhất. Việc chấp nhận đúng đắn sẽ chuyển hoá những cảm giác này ngay lập tức. Và nếu bạn thực sự biết sâu sắc rằng mọi thứ đều "tốt", khi bạn diễn đạt nó, và tất nhiên nó là đúng, thế thì bạn có những cảm giác tiêu cực ngay chỗ đầu tiên không? Không phán xét, không chống lại điều đang đó, chúng sẽ không nảy sinh. Bạn có một ý tưởng trong tâm trí mình rằng "mọi thứ đều được," nhưng sâu bên dưới bạn không thực sự tin vào điều đó, và do vậy các hình mẫu tâm trí-xúc động cũ của sự kháng cự vẫn còn nguyên chỗ cũ. Đó là điều làm cho bạn cảm thấy tội tệ.

*Điều đó là được nữa.*

Bạn có đang bảo vệ quyền vô ý thức của mình không, quyền đau khổ của mình không? Đừng lo nghĩ: không ai định lấy cái đó đi khỏi bạn đâu. Một khi bạn nhận ra rằng một loại thức ăn nào đó làm cho bạn ốm, liệu bạn có ăn thức ăn đó nữa không và có cứ khẳng định rằng ốm là được không?

## Dù bạn ở đâu, hãy ở đó toàn bộ

*Thầy có thể cho thêm ví dụ về vô thức thông thường được không?*

Hãy xem liệu bạn có thể bắt mình phàn nàn, hoặc nói ra lời hoặc trong ý nghĩ, về một tình huống bạn thấy mình ở trong đó, điều người khác nói hay làm, môi trường xung quanh bạn, tình huống cuộc sống của bạn, thậm chí cả thời tiết. Phàn nàn bao giờ cũng là không chấp nhận điều đang đó. Nó thường xuyên mang sự buộc tội tiêu cực vô ý thức. Khi bạn phàn nàn, bạn làm cho bản thân mình thành nạn nhân. Khi bạn nói ra, bạn đang trong quyền năng của mình. Cho nên hãy thay đổi tình huống bằng việc lấy hành động hay nói ra nếu cần hay nếu có thể được; hãy rời bỏ tình huống đó hay chấp nhận nó. Tất cả mọi điều khác đều điên khùng.

Vô thức thông thường bao giờ cũng được nối với việc phủ nhận Bây giờ theo cách nào đó. Bây giờ, tất nhiên cũng hàm ý ở đây. Bạn có chống lại cái ở đây và bây giờ của mình không? Một số người bao giờ cũng thà ở đâu đó khác còn hơn. Cái "ở đây" của họ không bao giờ đủ tốt cả. Qua việc tự quan sát, hãy tìm ra liệu đó có phải là trường hợp trong cuộc sống của bạn không. Dù bạn ở bất kỳ đâu, hãy ở đó một cách toàn bộ. Nếu bạn thấy ở đây và bây giờ của mình không thể nào dung thứ được và nó làm cho bạn bất hạnh, thì bạn có ba tùy chọn: loại bỏ bản thân mình khỏi tình huống đó, thay đổi nó, hay chấp nhận nó một cách toàn bộ. Nếu bạn muốn nhận trách nhiệm cho cuộc sống của mình, bạn phải chọn một trong ba tùy chọn đó, và bạn phải

chọn bây giờ. Thế rồi hãy chấp nhận các hậu quả. Không bào chữa. Không tiêu cực. Không ô nhiễm tâm lí. Hãy giữ cho không gian bên trong của bạn được trong trẻo.

Nếu bạn lấy bất kỳ hành động nào - bỏ hay thay đổi tình huống của bạn - hãy vứt bỏ cái tiêu cực trước hết, nếu nó là có thể. Hành động nảy sinh từ sự sáng suốt trong điều được cần tới thì còn hiệu quả hơn hành động nảy sinh từ cái tiêu cực.

Bất kỳ hành động nào cũng thường tốt hơn là không hành động, đặc biệt nếu bạn đã bị mắc kẹt vào tình huống bất hạnh trong thời gian dài. Nếu đây là sai lầm, ít nhất bạn cũng học được cái gì đó, trong trường hợp đó nó sẽ không còn là sai lầm nữa. Nếu bạn vẫn còn bị mắc kẹt, bạn chẳng học được gì. Có phải nỗi sợ ngăn cản bạn không lấy hành động chẳng? Hãy thừa nhận nỗi sợ, quan sát nó, để sự chăm chú của bạn vào nó, hãy hoàn toàn hiện diện với nó. Việc làm như vậy sẽ cắt ngang mối nối giữa nỗi sợ và việc suy nghĩ của bạn. *Đừng để nỗi sợ nảy sinh vào trong tâm trí bạn.* Hãy dùng quyền năng của Bây giờ. Nỗi sợ không thể đánh bại được nó.

Nếu thực sự không có gì bạn có thể làm được để thay đổi cái ở đây và bây giờ của bạn, và bạn không thể loại bỏ bản thân mình ra khỏi tình huống, thì hãy chấp nhận cái ở đây và bây giờ của bạn một cách toàn bộ bằng việc vứt bỏ mọi sự kháng cự bên trong. Cái ta giả tạo, bất hạnh thường thích cảm giác khốn khổ, oán hận hay buồn rầu cho bản thân nó vậy thì không thể nào tồn tại thêm được. Điều này được gọi là buông xuôi. Buông xuôi không phải là yếu đuối. Có sức mạnh lớn lao trong nó. Chỉ người buông xuôi mới có quyền năng tâm linh.

Qua buông xuôi, bạn sẽ được tự do bên trong với tình huống. Rồi bạn có thể thấy rằng tình huống thay đổi mà không có nỗ lực nào về phần bạn. Trong bất kì trường hợp nào, bạn cũng đều tự do.

Hay liệu có cái gì đó mà bạn "phải" làm nhưng lại không làm không? Hãy đứng dậy và làm nó bây giờ đi. Một cách khác, hãy chấp nhận đầy đủ sự bất hoạt của bạn, sự lười biếng, hay tính thụ động tại khoảnh khắc này, nếu đó là chọn lựa của bạn. Hãy đi vào trong nó một cách đầy đủ. Hãy tận hưởng nó. Hãy lười biếng hay bất hoạt như bạn có thể. Nếu bạn đi vào trong nó một cách đầy đủ và có ý thức, bạn sẽ nhanh chóng ra khỏi nó. Hay có thể bạn sẽ không ra. Cả hai cách đều không có xung đột bên trong, không kháng cự, không tiêu cực.

Bạn có bị căng thẳng không? Bạn có bận bịu tham gia vào tương lai đến mức hiện tại bị thu lại thành phương tiện để tới đó không? Căng thẳng được gây ra bởi việc "ở đây" nhưng lại chờ đợi được "ở kia", hay đang ở trong hiện tại nhưng cứ muốn được ở trong tương lai. Chính sự chia chẻ xé bạn ra thành các bộ phận bên trong. Việc tạo ra và sống với sự chia chẻ bên trong là điên khùng. Sự kiện mọi người khác đều đang làm điều đó cũng không làm cho nó thành kém điên khùng chút nào. Nếu bạn phải làm, bạn có thể đi nhanh, làm nhanh, hay thậm chí chạy, mà không phóng chiếu bản thân mình vào tương lai và không chống lại hiện tại. Khi bạn đi, làm, chạy - hãy làm điều đó một cách toàn bộ. Hãy tận hưởng luồng năng lượng, năng lượng cao của khoảnh khắc đó. Bây giờ bạn không còn bị căng thẳng nữa, không còn chia chẻ bản thân mình thành hai. Chỉ đi, chạy, làm việc - và tận hưởng nó. Hoặc bạn có thể vứt bỏ toàn bộ sự việc và ngồi trên ghế đá công viên. Nhưng khi bạn làm, hãy quan sát tâm trí mình. Nó

có thể nói, "Mình phải làm việc chứ. Mình đang phí hoài thời gian." Hãy quan sát tâm trí. Mỉm cười vào nó.

Quá khứ có choán hết sự chú ý của bạn không? Bạn có thường nói và nghĩ về nó không, dù là tích cực hay tiêu cực? Những điều lớn lao mà bạn đã đạt tới, những cuộc phiêu lưu hay kinh nghiệm của bạn, hay câu chuyện nạn nhân của bạn và những điều khủng khiếp đã được làm cho bạn, hay có thể điều bạn đã làm cho ai đó khác? Tiến trình suy nghĩ của bạn có tạo ra mặc cảm, sự kiêu căng, bực tức, giận dữ, hối tiếc hay thương thân không? Thế thì bạn không chỉ làm mạnh thêm cho cảm giác giả tạo về cái ta mà còn giúp làm tăng tốc tiến trình già lão của thân thể bạn bằng cách tạo ra việc tích lũy quá khứ trong tâm lí bạn. Hãy kiểm chứng cho bản thân mình bằng việc quan sát những người xung quanh bạn, người có xu hướng mạnh ôm giữ quá khứ.

Hãy chết đi quá khứ trong mọi khoảnh khắc. Bạn không cần nó. Chỉ tham chiếu tới nó khi điều đó là tuyệt đối liên quan tới hiện tại. Hãy cảm thấy quyền năng của khoảnh khắc này và sự đầy đủ của Hiện hữu. Hãy cảm thấy sự hiện diện của bạn.

∫

Bạn có lo nghĩ không? Bạn có nhiều ý nghĩ "cái gì xảy ra nếu" không? Bạn có bị đồng nhất với tâm trí mình không, cái cứ tự phóng chiếu nó vào tình huống tương lai tưởng tượng và tạo ra nỗi sợ. Không có cách nào mà bạn có thể đối phó với tình huống như vậy, vì nó không tồn tại. Nó là hiện tượng hư ảo của tâm trí. Bạn có thể dùng cái điên khùng ăn mòn cuộc sống và sự

lành mạnh này đơn giản bằng việc thừa nhận khoảnh khắc hiện tại. Hãy trở nên nhận biết về việc thở của bạn. Hãy cảm thấy không khí tuôn chảy vào và ra thân thể bạn. Hãy cảm thấy trường năng lượng bên trong của bạn. Tất cả những điều bạn đã từng giải quyết, đối phó trong cuộc sống thực - như bị đối lập với những phóng chiếu tâm trí tưởng tượng - đều là *khoảnh khắc này*. Hãy tự hỏi mình ngay bây giờ bạn có "vấn đề" gì không, không phải là sang năm, ngày mai, hay năm phút nữa từ bây giờ. Cái gì sai với khoảnh khắc này? Bạn bao giờ cũng có thể đương đầu với Bây giờ, nhưng bạn không bao giờ có thể đương đầu với tương lai - mà bạn cũng chẳng phải đương đầu. Câu trả lời, sức mạnh, hành động hay tài nguyên đúng sẽ có đó khi bạn cần nó, không trước đó, không sau đó.

"Một hôm nào đó mình sẽ làm nó." Mục đích của bạn có phải đang lấy đi quá nhiều sự chú ý của bạn tới mức bạn thu khoảnh khắc hiện tại thành phương tiện cho mục đích không? Nó có đang lấy đi niềm vui khỏi việc làm của bạn không? Bạn có đang chờ đợi bắt đầu sống không? Nếu bạn phát triển hình mẫu tâm trí như vậy, thì dù bạn có đạt tới hay thu được cái gì cũng chẳng thành vấn đề, hiện tại sẽ không bao giờ đủ tốt; tương lai bao giờ cũng sẽ dường như tốt hơn. Một đơn thuốc hoàn hảo cho sự không thoả mãn và không mãn nguyện kinh niên, bạn có đồng ý thế không?

Bạn có phải là "người chờ đợi" theo thói quen không? Bao nhiêu phần cuộc sống của bạn đã dành cho chờ đợi rồi? Điều tôi gọi là "chờ đợi cỡ nhỏ" là chờ đợi khi xếp hàng tại bưu điện, khi tắc nghẽn giao thông, chờ đợi tại phi trường, hay đợi ai đó tới, để hoàn thành công việc, và vân vân. "Chờ đợi cỡ lớn" là chờ đợi kì nghỉ sắp tới, đợi tìm việc tốt hơn, đợi cho trẻ con trưởng

thành, đợi quan hệ có ý nghĩa thực sự, đợi thành công, đợi làm ra tiền, đợi trở thành người quan trọng, đợi trở nên chứng ngộ. Dành cả đời cho việc chờ đợi để bắt đầu sống không phải là không thông thường với mọi người.

Chờ đợi là trạng thái của tâm trí. Về cơ bản, nó có nghĩa là bạn muốn tương lai; bạn không muốn hiện tại. Bạn không muốn điều bạn đã có, và bạn muốn điều bạn không có. Với mọi loại chờ đợi, bạn vô ý thức tạo ra xung đột bên trong giữa bạn ở đây bây giờ, nơi bạn không muốn ở, và tương lai phóng chiếu, nơi bạn muốn ở. Điều này làm suy giảm phần lớn phẩm chất của cuộc sống của bạn bằng việc làm cho bạn mất đi hiện tại.

Không có gì sai khi phấn đấu để cải thiện tình huống cuộc sống của bạn. Bạn có thể cải thiện tình huống cuộc sống của mình, nhưng bạn không thể cải thiện được cuộc sống của mình. Cuộc sống là chính yếu. Cuộc sống là sự Hiện hữu bên trong sâu nhất của bạn. Nó đã là toàn thể, đầy đủ, hoàn hảo rồi. Tình huống cuộc sống của bạn bao gồm hoàn cảnh của bạn và kinh nghiệm của bạn. Không có gì sai với việc đặt ra mục đích và phấn đấu để đạt được mọi thứ. Sai lầm nằm ở việc dùng nó như cái thay thế cho cảm giác về cuộc sống, cho Hiện hữu. Điểm duy nhất truy nhập vào đó là Bây giờ. Rồi bạn lại giống như kiến trúc sư chẳng chú ý gì tới nền móng của ngôi nhà mà cứ dồn nhiều thời gian làm việc với kiến trúc thượng tầng.

Chẳng hạn, nhiều người chờ đợi sự thành công. Nó không thể tới trong tương lai được. Khi bạn tôn kính, cảm kích, và tràn đầy chấp nhận thực tại hiện tại của bạn - nơi bạn đang hiện hữu, người bạn đang là, điều bạn đang làm ngay bây giờ - khi bạn hoàn toàn chấp nhận điều bạn có, thì bạn biết ơn điều bạn có được, biết

on mọi cái đang đây, biết ơn Hiện hữu. Biết ơn khoảnh khắc hiện tại và sự tràn đầy của *cuộc sống bây giờ* mới là thành công đúng. Nó không thể tới trong tương lai được. Theo thời gian, sự thành công đó biểu lộ cho bạn theo những cách thức phong phú.

Nếu bạn không thoả mãn với điều bạn đã có, hay thậm chí thất vọng hay cáu giận về thiếu thốn hiện tại, điều đó có thể thúc đẩy bạn trở nên giàu có, nhưng cho dù bạn có làm ra hàng triệu, bạn sẽ vẫn tiếp tục kinh nghiệm hoàn cảnh thiếu thốn bên trong, và sâu bên dưới bạn sẽ tiếp tục cảm thấy không được hoàn thành. Bạn có thể có nhiều kinh nghiệm kích động rằng tiền có thể mua được, nhưng chúng sẽ tới và đi và bao giờ cũng bỏ lại bạn với cảm giác trống rỗng và nhu cầu được ban thưởng thêm nữa về vật lí hay tâm lí. Bạn sẽ không tồn tại mãi trong Hiện hữu và do vậy cảm thấy sự đầy đủ của cuộc sống bây giờ mà chỉ một mình nó mới là sự thành công đúng.

Cho nên hãy từ bỏ chờ đợi như một trạng thái của tâm trí. Khi bạn bắt được bản thân mình đang trượt vào chờ đợi... hãy cắt ngay nó đi. Hãy đi vào khoảnh khắc hiện tại. Chỉ hiện hữu, và tận hưởng việc hiện hữu. Nếu bạn hiện diện, thì chẳng bao giờ có nhu cầu nào để bạn chờ đợi cái gì cả. Cho nên lần sau ai đó nói, "Rất tiếc phải để bạn chờ đợi," thì bạn có thể đáp, "Được thôi, tôi không đợi đâu. Tôi chỉ đứng ở đây tận hưởng bản thân mình - trong niềm vui trong cái ta của tôi."

Đây chỉ là vài chiến lược quen thuộc của tâm trí để phủ nhận khoảnh khắc hiện tại, cái là một phần của vô thức thông thường. Chúng dễ bị bỏ qua bởi vì chúng quả là một phần của việc sống thông thường: sự tĩnh tại nền tảng của sự không hài lòng liên miên. Nhưng bạn

càng thực hành giám sát trạng thái tâm trí-xúc động bên trong của mình, thì càng dễ biết khi nào bạn bị mắc bẫy vào quá khứ hay tương lai, điều vẫn thường gọi là vô thức, và thức tỉnh khỏi giấc mơ về thời gian để vào hiện tại. Nhưng hãy cẩn thận: cái ta giả tạo, bất hạnh, dựa trên sự đồng nhất tâm trí, sống theo thời gian. Nó biết rằng khoảnh khắc hiện tại là cái chết riêng của nó và do vậy cảm thấy rất bị đe dọa bởi điều đó. Nó sẽ làm tất cả mọi điều nó có thể làm để đưa bạn ra khỏi điều đó. Nó sẽ cố gắng giữ bạn mắc bẫy trong thời gian.

### **Mục đích bên trong của hành trình cuộc sống của bạn.**

*Tôi có thể thấy chân lí của điều thầy đang nói, nhưng tôi vẫn nghĩ rằng chúng tôi phải có mục đích với cuộc hành trình cuộc sống của chúng tôi; bằng không thì chúng tôi chỉ trôi dạt, và mục đích nghĩa là tương lai, đúng không? Làm sao chúng tôi điều hoà điều đó với việc sống trong hiện tại được?*

Khi bạn trong cuộc hành trình, điều chắc chắn có ích là biết bạn đang đi đâu hay ít nhất biết về hướng chung mà bạn đang đi, nhưng đừng quên điều duy nhất rằng cái thực tối thượng về cuộc hành trình của bạn là ở bước đi bạn đang lấy tại khoảnh khắc này. Đó là tất cả những cái đang có.

Cuộc hành trình cuộc sống của bạn có mục đích bên ngoài và mục đích bên trong. Mục đích bên ngoài là để tới mục đích hay đích của bạn, để hoàn thành điều bạn



đã đặt ra làm, để đạt tới cái này hay cái nọ, mà tất nhiên, hàm ý tương lai. Nhưng nếu đích của bạn, hay các bước bạn đang sắp đi vào tương lai, lại chiếm quá nhiều sự chú ý của bạn đến mức với bạn chúng trở thành quan trọng hơn bước bạn đang lấy bây giờ, thế thì bạn hoàn toàn bỏ lỡ mục đích bên trong của cuộc hành trình, điều chẳng có liên quan gì tới nơi bạn đi hay điều bạn làm, mà mọi thứ đều làm với thế nào. Nó không liên quan gì tới tương lai nhưng mọi thứ đều làm với phẩm chất của tâm thức của bạn tại khoảnh khắc này. Mục đích bên ngoài thuộc vào chiều ngang của không gian và thời gian; mục đích bên trong liên quan tới việc làm sâu sắc Hiện hữu của bạn theo chiều đứng của vô thời gian Bây giờ. Cuộc hành trình bên ngoài của bạn có thể chứa hàng triệu bước; cuộc hành trình bên trong của bạn chỉ có một: bước bạn lấy ngay bây giờ. Khi bạn trở nên nhận biết sâu sắc hơn về một bước này, bạn nhận ra rằng nó đã chứa bên trong nó tất cả các bước khác cũng như cả đích nữa. Một bước này vậy trở thành được biến đổi thành cách diễn đạt của sự hoàn hảo, thành hành động có vẻ đẹp và phẩm chất lớn. Nó sẽ đưa bạn vào Hiện hữu, và ánh sáng của Hiện hữu sẽ chiếu rọi qua nó. Đây là cả hai mục đích và sự hoàn thành của cuộc hành trình bên trong của bạn, cuộc hành trình vào bản thân bạn.

∫

*Có thành vấn đề không liệu chúng tôi đạt tới mục đích bên ngoài, liệu chúng tôi thành công hay thất bại trong thế giới?*

Nó sẽ thành vấn đề cho bạn chừng nào mà bạn còn chưa nhận ra mục đích bên trong của mình. Sau rốt, mục đích bên ngoài chỉ là trò chơi mà bạn có thể tiếp tục chơi đơn giản bởi vì bạn thích nó. Cũng có thể thất bại hoàn toàn với mục đích bên ngoài của bạn và đồng thời thành công hoàn toàn với mục đích bên trong của bạn. Hay theo cách khác, mà thường khá phổ biến: giàu có bên ngoài và nghèo nàn bên trong, hay "được thế giới và mất linh hồn," như Jesus đã nêu điều đó. Chung cuộc, tất nhiên, mọi mục đích bên ngoài tất phải "thất bại" chẳng chóng thì chầy, đơn giản bởi vì nó là chủ thể của luật vô thường của mọi thứ. Bạn càng sớm nhận ra rằng mục đích bên ngoài của mình không thể cho mình sự thoả nguyện cuối cùng thì càng tốt. Khi bạn đã thấy những giới hạn của mục đích bên ngoài của mình, thì bạn từ bỏ sự trông đợi phi thực tế, điều đó sẽ làm cho bạn hạnh phúc, và bạn làm cho nó thành có ích cho mục đích bên trong của mình.

### **Quá khứ không thể tồn tại trong hiện diện của bạn**

*Thầy đã nói rằng suy nghĩ hay nói ra quá khứ một cách không cần thiết là một trong những cách mà theo đó chúng ta né tránh hiện tại. Nhưng ngoài quá khứ mà chúng ta nhớ và có lẽ đồng nhất với nó, liệu có mức độ quá khứ nào khác bên trong chúng*

*ta nằm ở chỗ sâu hơn không? Tôi đang nói về quá khứ vô thức huấn luyện cho các kiếp chúng ta, đặc biệt qua những kinh nghiệm ban đầu thời trẻ thơ, có lẽ ngay cả những kinh nghiệm kiếp sống quá khứ. Và rồi có sự huấn luyện văn hoá của chúng ta, điều phải đi đôi với nơi chúng ta sống về mặt địa lí và thời kì lịch sử mà chúng ta sống. Tất cả những điều này xác định ra cách chúng ta nhìn thế giới, cách chúng ta phản ứng, điều chúng ta nghĩ, loại quan hệ nào chúng ta có, cách chúng ta sống cuộc sống của mình. Làm sao chúng ta có thể trở nên ý thức về tất cả những điều đó hay loại bỏ nó đi? Điều đó sẽ mất bao lâu? Và cho dù chúng ta có làm, thì cái gì sẽ còn lại đó?*

Cái gì còn lại khi ảo tưởng chấm dứt?

Không có nhu cầu điều tra quá khứ vô thức trong bạn ngoại trừ khi nó biểu lộ vào khoảnh khắc này như một ý nghĩ, một xúc động, một ham muốn, một phản ứng, hay một biến cố bên ngoài xảy ra cho bạn. Bất kì điều gì bạn cần biết về quá khứ vô thức trong bạn, những thách thức của hiện tại sẽ đem nó ra. Nếu bạn đào sâu vào quá khứ, nó sẽ trở thành cái hố không đáy: Bao giờ cũng có thêm nữa. Bạn có thể cho rằng bạn cần thêm thời gian để hiểu quá khứ hay trở nên tự do với nó, nói cách khác, rằng tương lai cuối cùng sẽ giải phóng bạn khỏi quá khứ. Đây là ảo tưởng. Chỉ hiện tại mới có thể giải phóng bạn khỏi quá khứ. Nhiều thời gian hơn không thể giải phóng bạn khỏi thời gian được. Hãy truy nhập vào quyền năng của Bây giờ. Đó là chìa khoá.

*Quyền năng của Bây giờ là gì?*

Không gì khác hơn quyền năng của sự hiện diện của bạn, tâm thức bạn được giải thoát khỏi các hình dạng ý nghĩ.

Cho nên hãy giải quyết quá khứ ở mức độ của hiện tại. Bạn càng để sự chú ý vào quá khứ, bạn càng tiếp thêm năng lượng cho nó, và lại càng có thể bạn làm ra cái "ta" từ nó. Đừng hiểu lầm: Chú ý là bản chất, nhưng không vào quá khứ như quá khứ. Hãy để chú ý vào hiện tại; hãy để chú ý vào hành vi của bạn, vào phản ứng của bạn, tâm trạng, ý nghĩ, xúc động, sợ hãi và ham muốn khi chúng xuất hiện trong hiện tại. Có quá khứ trong bạn. Nếu bạn có thể đủ hiện tại để quan sát tất cả những điều này, không phê bình hay phân tích, không phán xét, thế thì bạn đang giải quyết quá khứ và làm tan biến nó qua quyền năng của sự hiện diện của bạn. Bạn không thể tìm được mình bằng việc đi vào quá khứ. Bạn tìm thấy mình bằng việc đi vào hiện tại.

*Chẳng lẽ không có ích gì để hiểu quá khứ và do vậy hiểu tại sao chúng làm những điều nào đó, phản ứng theo cách nào đó, hay tại sao chúng ta tạo ra loại kịch đặc biệt của mình một cách vô ý thức, các hình mẫu trong các quan hệ, và vân vân hay sao?*

Khi bạn trở nên ý thức hơn về thực tại hiện tại của mình, bạn có thể bỗng nhiên có được sự sáng suốt nào đó về *tại sao* sự huấn luyện của bạn lại vận hành theo những cách đặc biệt đó; chẳng hạn, tại sao mỗi quan hệ của bạn lại tuân theo các hình mẫu nào đó, và bạn có thể nhớ những điều đã xảy ra trong quá khứ hay thấy chúng còn rõ ràng hơn. Điều đó là tốt và có thể có ích, nhưng nó không phải là bản chất. Điều bản chất là sự hiện diện

có ý thức của bạn. *Điều đó* làm tan biến quá khứ. Điều đó là tác nhân biến đổi. Cho nên đừng tìm kiếm để hiểu quá khứ, nhưng hãy hiện diện như bạn có thể. Quá khứ không thể tồn tại trong sự hiện diện của bạn được. Nó chỉ có thể tồn tại trong sự vắng mặt của bạn.

# Trạng thái của hiện diện

## Nó không phải là điều bạn nghĩ nó là

*Thầy cứ nói về trạng thái của hiện diện là chìa khoá. Tôi nghĩ tôi hiểu nó về mặt trí tuệ, nhưng tôi không biết liệu tôi có kinh nghiệm thực sự nó không. Tôi tự hỏi - nó có phải là điều tôi nghĩ nó là vậy, hay nó là cái gì đó hoàn toàn khác?*

Nó không phải là điều bạn nghĩ nó là! Bạn không thể nghĩ được về hiện diện, và tâm trí không thể hiểu được nó. Việc hiểu sự hiện diện là *hiệu hữu* hiện tại.

Bạn hãy thử thực nghiệm nhỏ này. Nhắm mắt lại và tự nói với mình: "Mình tự hỏi ý nghĩ tiếp của mình sẽ là gì." Thế rồi trở nên rất tỉnh táo và chờ đợi ý nghĩ tiếp. Hãy giống như con mèo rình cạnh lỗ chuột. Ý nghĩ gì sẽ tới từ lỗ chuột đây? Hãy thử nó bây giờ đi.

Thế nào?

*Tôi phải đợi thời gian dài trước khi một ý nghĩ tới*

Đích xác. Chừng nào mà bạn còn trong trạng thái của hiện diện mạnh mẽ, thì bạn còn tự do với ý nghĩ. Bạn tĩnh lặng, vậy mà tỉnh táo cao. Khoảnh khắc sự chú ý có ý thức của bạn chìm xuống dưới mức nào đó, thì ý nghĩ xô vào. Sự ồn ào tâm trí trở lại; cái tĩnh lặng bị mất. Bạn trở lại trong thời gian.

Để kiểm tra mức độ hiện diện của họ, một số Thiên sư được biết đã đi rón rén theo học trò của mình, từ phía sau và bất thần đánh họ bằng chiếc gậy. Một cú sốc ra trò! Nếu học trò này hoàn toàn trong hiện diện và trong trạng thái tỉnh táo, nếu người đó đã "giữ mình sẵn sàng và ngọn đèn của mình bùng cháy", chính là một trong những điều tương tự mà Jesus dùng cho hiện diện, người đó sẽ để ý tới việc thầy đang tới từ đằng sau và dừng thầy lại hay bước tránh sang bên. Nhưng nếu người đó bị đánh, điều đó nghĩa là người đó bị ngập chìm trong ý nghĩ, có nghĩa là vắng mặt, vô ý thức.

Hãy lưu lại hiện tại trong cuộc sống thường ngày, nó có ích để được bắt rễ sâu vào bên trong bản thân mình; bằng không, tâm trí, cái có đà lớn lắm, sẽ lôi bạn đi như dòng sông hoang dại.

*Thầy ngụ ý gì bởi "bắt rễ trong bản thân mình"?*

Điều đó ngụ ý sống ở thân thể bạn đầy đủ. Bao giờ cũng có sự chú ý của bạn vào trường năng lượng bên trong của thân thể bạn. Cảm thấy thân thể từ bên trong, cảm thấy việc nói cũng vậy. Nhận biết thân thể giữ cho bạn hiện diện. Nó bỏ neo bạn vào Bây giờ (xem chương 6 Thân thể bên trong).

### Ý nghĩa bí truyền của "chờ đợi"

Theo một nghĩa nào đó, trạng thái của hiện diện có thể được so sánh với việc chờ đợi. Jesus hay dùng sự tương tự của việc chờ đợi trong một số chuyện ngụ ngôn của mình. Đây không phải là loại chờ đợi bất ôn và nhằm chán thông thường, cái phủ nhận hiện tại và điều tôi đã nói tới. Nó không phải là việc chờ đợi mà trong đó sự chú ý của bạn được tập trung vào điểm nào đó trong tương lai và hiện tại được cảm nhận như chướng ngại không mong đợi, ngăn cản bạn không cho bạn có điều bạn muốn. Có một loại chờ đợi với sự khác biệt về phẩm chất, một loại đòi hỏi bạn tỉnh táo toàn bộ. Cái gì đó có thể xảy ra vào bất kì lúc nào, và nếu bạn không tuyệt đối thức tỉnh, tuyệt đối tĩnh lặng, thì bạn sẽ bỏ lỡ nó. Đây là loại chờ đợi mà Jesus nói tới. Trong trạng thái đó, tất cả sự chú ý của bạn là trong Bây giờ. Không cái gì còn lại cho giấc mơ ngày, suy nghĩ, nhớ lại, dự đoán. Không có căng thẳng trong nó, không có sợ hãi, chỉ hiện diện tỉnh táo. Bạn hiện diện với toàn thể sự Hiện hữu của mình, với mọi tế bào của thân thể mình. Trong trạng thái đó, cái 'bạn' mà có quá khứ và tương lai, cá tính nếu bạn thích gọi vậy, khó mà có đó thêm nữa. Ấy vậy mà chẳng cái gì có giá trị bị mất đi

cả. Bạn về bản chất vẫn là bản thân mình. Trong thực tế, bạn còn là bản thân mình đầy đủ hơn bạn đã từng là trước đây, hay thay vì vậy chính *bây giờ* bạn mới thực là bản thân mình.

"Hãy giống như người hầu chờ đợi việc chủ về," Jesus nói. Người hầu không biết chủ sẽ về vào giờ nào. Cho nên anh ta duy trì thức tỉnh, tỉnh táo, điềm đạm, tĩnh lặng, để cho anh ta không bỏ lỡ việc về của chủ. Trong một chuyện ngụ ngôn khác, Jesus nói về năm người đàn bà bắt cần (vô ý thức) không có đủ dầu (ý thức) để giữ cho đèn của mình cháy (vẫn còn hiện diện) và do vậy bỏ lỡ mất chú rể (Bây giờ) và không dự được bữa tiệc cưới (chứng ngộ). Năm người này đại diện cho việc tương phản với năm người đàn bà khôn ngoan, người có đủ dầu (duy trì ý thức).

Ngay cả những người đã viết ra sách Phúc âm cũng không hiểu nghĩa của những câu chuyện ngụ ngôn này, cho nên việc diễn giải sai và bóp méo đầu tiên len vào khi chúng được viết ra. Với những diễn giải sai tiếp đó, ý nghĩa thực đã hoàn toàn bị mất. Đây là những chuyện ngụ ngôn không nhằm đích thế giới này mà nhằm đích thời gian tâm lí. Chúng trở tới việc siêu việt lên trên tâm trí bản ngã và khả năng sống trong trạng thái hoàn toàn mới của tâm thức.

## Cái đẹp nảy sinh trong sự tĩnh lặng của sự hiện diện của bạn

*Điều thầy vừa mô tả là cái gì đó mà tôi đôi lúc kinh nghiệm trong những khoảnh khắc ngắn khi tôi một mình và được tự nhiên bao quanh.*

Vâng. Các Thiền sư hay dùng từ satori (tỏ ngộ) để mô tả sự chớp nhoáng của sáng tỏ, một khoảnh khắc của vô trí và sự hiện diện toàn bộ. Mặc dầu sự tỏ ngộ satori không phải là biến đổi kéo dài, hãy biết ơn khi nó tới, vì nó cho bạn mùi vị của chứng ngộ. Thực thể bạn có thể đã kinh nghiệm nó nhiều lần mà không biết nó là gì và không nhận ra tầm quan trọng của nó. Hiện diện là cần thiết để trở nên nhận biết về cái đẹp, cái oai vệ, cái thiêng liêng của tự nhiên. Bạn đã bao giờ nhìn chăm chăm vào cái vô hạn của không gian trong đêm quang đãng, kính nể bởi sự tĩnh lặng tuyệt đối và cái bao la không thể nào quan niệm nổi của nó chưa? Bạn đã lắng nghe, thực sự lắng nghe âm thanh của dòng suối núi trong rừng chưa? Hay bài ca của con chim két lúc chạng vạng tối mùa hè yên tĩnh? Để trở nên nhận biết về những điều như vậy, tâm trí cần phải tĩnh lặng. Bạn phải đặt xuống cái túi hành lý cá nhân các vấn đề của mình, của quá khứ và tương lai, cũng như tất cả tri thức của bạn; bằng không, bạn sẽ nhìn nhưng không thấy, nghe nhưng không nghe thấy. Sự hiện diện toàn bộ của bạn là cần thiết.

Bên ngoài cái đẹp của các hình dạng bên ngoài, còn có nhiều nữa ở đây: cái gì đó không thể đặt tên, cái gì đó không thể xoá nhoà, cái gì đó sâu sắc, bên trong,

mang bản chất thiêng liêng. Bất kì khi nào và bất kì ở đâu có cái đẹp, thì cái bản chất bên trong này lại sáng lên bằng cách nào đó. Nó chỉ để lộ bản thân mình cho bạn khi bạn hiện diện. Cũng rất có thể là cái bản chất vô danh này và sự hiện diện của bạn là một và như nhau chẳng? Nó sẽ có đó mà không có sự hiện diện của bạn chẳng? Hãy đi sâu vào trong nó. Hãy tìm ra bản thân mình.

∫

Khi bạn kinh nghiệm những khoảnh khắc đó của sự hiện diện, bạn có thể không nhận ra rằng bạn đang trong trạng thái của vô trí. Điều này là vì lỗ hổng giữa trạng thái đó và việc tràn vào của ý nghĩ quá hẹp. Tỏ ngộ (satori) của bạn có thể chỉ kéo dài vài giây trước khi tâm trí bước vào, nhưng nó đã có đó; bằng không bạn sẽ không kinh nghiệm được cái đẹp đó rồi. Tâm trí có thể không nhận ra và không tạo ra cái đẹp đó. Chỉ trong vài giây, trong khi bạn còn hoàn toàn hiện diện, thì cái đẹp đó hay cái thiêng liêng đó mới có đó. Bởi vì sự chật hẹp của lỗ hổng đó và thiếu sự tỉnh giác và tỉnh táo về phần bạn, nên có lẽ bạn đã không có khả năng nhìn ra sự khác biệt nền tảng giữa sự cảm nhận, sự nhận biết vô ý nghĩ về cái đẹp, và việc đặt tên và diễn giải về nó như ý nghĩ: Lỗ hổng thời gian nhỏ tới mức dường như đây chỉ là một tiến trình. Tuy nhiên chân lý là ở chỗ khoảnh khắc ý nghĩ bước vào, tất cả những cái bạn có là kí ức về nó.

Lỗ hổng thời gian càng rộng giữa cảm nhận và ý nghĩ, chiều sâu có đó cho bạn như một con người, điều nói lên bạn càng nhiều ý thức hơn.

Nhiều người bị giam cầm trong tâm trí mình tới mức cái đẹp của tự nhiên thực sự không tồn tại với họ. Họ có thể nói, "Bông hoa xinh thế," nhưng đây chỉ là việc gắn nhãn tâm trí máy móc. Bởi vì họ không tĩnh lặng, không hiện diện, họ không thực sự thấy bông hoa, không cảm thấy hương thơm của nó, cái thiêng liêng của nó - cũng như họ không biết bản thân mình, không cảm thấy hương thơm riêng của mình, điều thiêng liêng riêng của mình.

Bởi vì chúng ta sống trong nền văn hoá do tâm trí chi phối như vậy, phần lớn nghệ thuật, kiến trúc, âm nhạc, và văn học hiện đại đều trông rộng cái đẹp, hương thơm bên trong, với rất ít ngoại lệ. Lí do là ở chỗ những người tạo ra những điều này không thể - cho dù một khoảnh khắc - giải phóng bản thân mình khỏi tâm trí mình. Cho nên họ chưa bao giờ tiếp xúc với chỗ đó ở bên trong nơi tính sáng tạo thực sự và cái đẹp nảy sinh. Tâm trí được bỏ lại cho nó tạo ra những vật quái dị, và không chỉ trong các phòng trưng bày nghệ thuật. Bạn hãy nhìn vào khung cảnh các khu ngoại ô của chúng ta và những vùng đất công nghiệp mà xem. Không nền văn minh nào đã từng tạo ra nhiều cái xấu xí thế.

## Nhận ra tâm thức thuần khiết

*Sự hiện diện có là một với Hiện hữu không?*

Khi bạn trở nên ý thức về Hiện hữu, điều thực sự xảy ra là ở chỗ Hiện hữu trở thành bản thân ý thức. Khi Hiện hữu trở thành bản thân ý thức - đó là sự hiện diện. Vì Hiện hữu, tâm thức, và cuộc sống là đồng nghĩa, chúng ta có thể nói rằng hiện diện nghĩa là tâm thức trở thành bản thân ý thức, hay cuộc sống đạt tới tự ý thức. Nhưng đừng bị gắn bó với lời, và đừng làm nỗ lực để hiểu điều này. Không có gì bạn cần hiểu trước khi bạn có thể trở nên hiện diện.

*Tôi hiểu điều thầy vừa nói, nhưng điều đó dường như ngụ ý rằng Hiện hữu, thực tại siêu việt tôi thượng, vẫn chưa đầy đủ, rằng đang ngầm diễn ra một tiến trình phát triển. Liệu Thượng đế có cần thời gian cho sự phát triển cá nhân không?*

Có, nhưng chỉ như được thấy từ viễn cảnh giới hạn của vũ trụ đã biểu lộ. Trong Kinh Thánh, Thượng đế tuyên bố: "Ta là Alpha và Omega, và ta là cái Một sống." Trong cõi giới vô thời gian nơi Thượng đế cư ngụ, cũng là nhà của bạn, cái bắt đầu và cái kết thúc, Alpha và Omega, đều là một và bản chất của mọi thứ bao giờ cũng là hiện diện vĩnh hằng trong trạng thái không biểu lộ của cái một và sự hoàn hảo - toàn bộ ở ngoài bất kì cái gì tâm trí con người có thể tưởng tượng hay hiểu. Tuy nhiên, trong thế giới của các hình dạng dường như tách bạch, sự hoàn hảo vô thời gian là một khái niệm không thể nào quan niệm nổi. Tại đây ngay cả tâm thức, chính là ánh sáng phát ra từ Cội nguồn vĩnh hằng, cũng dường như là chủ thể cho tiến trình phát triển, nhưng điều này là do cảm nhận giới hạn của chúng ta. Nó không phải như vậy trong thuật ngữ tuyệt

đôi. Tuy nhiên, hãy để tôi tiếp tục nói một chốc về tiến hoá của tâm thức trong thế giới này.

Mọi thứ tồn tại đều có Hiện hữu, có bản chất Thượng đế, có mức độ tâm thức nào đó. Ngay cả tảng đá cũng có tâm thức thô sơ; bằng không, nó sẽ không hiện hữu, và các nguyên tử và phân tử của nó sẽ phân rã ra. Mọi thứ đều sống. Mặt trời, trái đất, cây cối, con vật, con người - tất cả đều là cách diễn đạt của tâm thức ở các mức độ thay đổi, biểu hiện của tâm thức như các hình dạng.

Thế giới này nảy sinh khi tâm thức lấy các hình và các dạng, dạng ý nghĩ và dạng vật chất. Bạn hãy nhìn vào hàng triệu dạng trên một mình hành tinh này. Trong biển, trên đất liền, trên không - và thế rồi từng dạng sống lại được tái tạo hàng triệu lần. Để nhằm mục đích gì? Có ai đó hay cái gì đó đang chơi trò chơi, trò chơi với hình dạng chăng? Đây là điều các nhà tiên tri cổ đại của Ấn Độ đã tự hỏi mình. Họ thấy thế giới như *lila*, một loại trò chơi thiêng liêng mà Thượng đế đang chơi. Từng dạng sống một hiển nhiên không phải là quan trọng gì mấy trong trò chơi này. Trong biển, phần lớn các dạng sống không tồn tại quá vài phút sau khi sinh ra. Dạng người cũng biến thành bụi khá nhanh chóng nữa, và khi nó qua rồi cứ dường như là nó chưa bao giờ có cả. Điều đó là thảm kịch hay độc ác? Chỉ nếu bạn tạo ra một cá tính tách biệt cho từng hình dạng, nếu bạn quên mất rằng tâm thức của nó là bản chất Thượng đế đang diễn đạt bản thân nó trong hình dạng. Nhưng bạn không thực sự biết chừng nào bạn còn chưa nhận ra bản chất Thượng đế riêng của mình là tâm thức thuần khiết.

Nếu con cá được sinh ra trong bể cá của bạn và bạn gọi nó là John, viết ra giấy khai sinh, nói cho nó về lịch

sử gia đình nó, và hai phút sau nó bị con cá khác ăn mất - đó là thảm kịch. Nhưng nó chỉ là thảm kịch bởi vì bạn đã phóng chiếu cái ta tách biệt vào chỗ không có gì cả. Bạn đã bắt giữ một phần của tiến trình động, một điều vũ phân tử, và đã làm ra một thực thể tách biệt từ nó.

Tâm thức lấy các dạng trá hình cho tới khi chúng đạt tới độ phức tạp đến mức hoàn toàn đánh mất bản thân mình trong chúng. Trong con người ngày nay, tâm thức hoàn toàn bị đồng nhất với các dạng trá hình của nó. Nó chỉ biết bản thân nó là hình dạng và do đó sống trong sợ hãi của việc triệt tiêu hình dạng vật lí hay tâm lí của nó. Đây là tâm trí bản ngã, và đây là nơi sự vận hành sai đáng kể sinh ra. Bây giờ có vẻ dường như là cái gì đó đã đi rất sai ở đâu đó dọc đường tiến hoá. Nhưng ngay cả điều này cũng là một phần của *lila*, trò chơi thiêng liêng. Cuối cùng, sức ép của đau khổ được tạo ra bởi sự vận hành sai hiển nhiên này buộc tâm thức phải không đồng nhất với hình dạng và đánh thức nó từ giấc mơ về hình dạng: nó thu lại sự tự ý thức, nhưng nó ở mức độ sâu hơn nhiều so với khi nó đánh mất điều đó.

Tiến trình này được Jesus giải thích trong câu chuyện ngụ ngôn của ngài về đứa con bị lạc, người bỏ nhà bỏ mình, hoang phí của cải của mình, trở thành nghèo túng, và rồi bị đau khổ của mình buộc phải trở về nhà. Khi anh ta về, bố anh ta còn *yêu anh ta hơn* trước đây. Trạng thái của người con vẫn là như trước đây, vậy mà lại không như trước. Nó đã có một chiều sâu thêm vào. Câu chuyện ngụ ngôn này mô tả cuộc hành trình từ hoàn toàn vô thức, mặc dầu chưa hoàn chỉnh rõ ràng và "xấu" cho tới hoàn toàn ý thức.

Bây giờ bạn có thể thấy ý nghĩa sâu sắc hơn và rộng hơn của việc trở nên hiện diện như người quan sát tâm



trí mình không? Bất kì khi nào bạn quan sát tâm trí, bạn rút tâm thức ra khỏi hình dạng tâm trí, cái trở thành điều chúng ta gọi là người quan sát hay nhân chứng. Hệ quả là, người quan sát - tâm thức thuần khiết bên ngoài hình dạng - trở nên mạnh hơn, và việc hình thành tâm trí trở nên yếu hơn. Khi chúng ta nói về quan sát tâm trí chúng ta đang nhân cách hoá một biến cố thực sự có ý nghĩa vũ trụ thông qua bạn, tâm thức đang thức tỉnh từ giấc mơ của nó về sự đồng nhất với hình dạng và rút ra khỏi hình dạng. Điều này báo hiệu, nhưng đã là một phần, một biến cố mà có lẽ vẫn trong tương lai xa khi có liên quan tới lịch đại. Biến cố này được gọi là - sự chấm dứt của thế giới.

∫

Khi tâm thức giải phóng nó khỏi sự đồng nhất với các hình dạng vật lí và tâm trí, nó trở thành điều chúng ta có thể gọi là tâm thức thuần khiết hay chứng ngộ, hay hiện diện. Điều này đã xảy ra trong vài cá nhân, và dường như nó được dự định để xảy ra sớm sửa trên qui mô lớn hơn nhiều, mặc dầu không có đảm bảo tuyệt đối rằng nó sẽ xảy ra. Phần lớn con người vẫn trong sự nắm bắt của phương thức bản ngã của tâm thức: bị đồng nhất với tâm trí họ và bị cai quản bởi tâm trí họ. Nếu họ không tự mình thoát khỏi tâm trí mình đúng thời gian, họ sẽ bị nó phá huỷ. Họ sẽ kinh nghiệm việc tăng lần lộn, xung đột, bạo hành, ốm yếu, thất vọng, điên khùng. Tâm trí bản ngã đã trở thành giống như con tàu sắp chìm. Nếu bạn không nhảy ra, bạn sẽ chìm cùng nó. Tâm trí bản ngã tập thể là sự điên khùng nguy hiểm

nhất và là thực thể huỷ diệt cư dân trên hành tinh này. Bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra trên hành tinh này nếu tâm thức con người vẫn còn không thay đổi?

Đối với hầu hết nhân loại, việc nghi ngại duy nhất họ tìm thấy từ tâm trí riêng của mình là thỉnh thoảng trở lại mức độ tâm thức thấp hơn ý nghĩ. Mọi người đều làm điều đó mọi đêm trong giấc ngủ. Nhưng điều này cũng xảy ra tới chừng mực nào đó qua dục, rượu, và các thứ thuốc khác để kìm nén hoạt động tâm trí thái quá. Nếu như không có rượu, thuốc an thần, thuốc chống suy nhược, cũng như các thuốc bất hợp pháp, tất cả đều được tiêu thụ với khối lượng lớn, thì cái điên khùng của tâm trí con người thậm chí còn trở thành rõ ràng hiển nhiên hơn nó đã vậy. Tôi tin rằng, nếu thiếu thuốc của mình, phần lớn dân chúng sẽ trở thành nguy hiểm cho chính họ và người khác. Những thuốc này, tất nhiên, đơn giản giữ cho bạn bị mắc kẹt trong sự hoạt động lệch lạc. Việc sử dụng chúng lan rộng chỉ làm chậm việc phá vỡ cấu trúc tâm trí cũ và việc nổi lên tâm thức cao hơn. Trong khi những người dùng cá nhân có thể có được sự giảm nhẹ nào đó khỏi việc hành hạ hàng ngày của tâm trí giáng lên họ, thì họ đã ngăn cản việc sinh ra sự hiện diện tâm thức để vươn lên trên ý nghĩ và do vậy tìm ra sự giải thoát đúng.

Rơi trở lại mức độ tâm thức thấp hơn tâm trí, chính là mức độ tiền suy nghĩ của tổ tiên xa xưa của chúng ta và của con vật và của cây cối, không phải là tùy chọn cho chúng ta. Không có cách nào quay ngược lại cả. Nếu loại người còn tồn tại, nó sẽ phải đi tiếp sang giai đoạn tiếp. Tâm thức đang tiến hoá trên toàn vũ trụ trong hàng tỉ hình dạng. Cho nên cho dù chúng ta không tạo ra điều đó, điều này sẽ không thành vấn đề gì trên qui mô vũ trụ. Tâm thức chẳng bao giờ bị mất đi, cho nên

nó đơn giản tự diễn đạt mình qua dạng khác nào đó. Nhưng chính sự kiện tôi đang nói ở đây và các bạn đang nghe hay đọc điều này là một dấu hiệu rõ ràng rằng tâm thức mới đang thu được chỗ đứng trên hành tinh này.

Không có gì mang nhân tính trong điều này: tôi không dạy các bạn. Các bạn là tâm thức, và các bạn đang nghe chính bản thân mình. Có một câu ngạn ngữ phương Đông: "Thầy và trò cùng tạo ra giáo huấn." Trong bất kì trường hợp nào, bản thân lời là không quan trọng. Chúng không phải là Chân lí; chúng chỉ trỏ tới nó. Tôi nói từ sự hiện diện, và khi tôi nói, các bạn có thể có khả năng nối với tôi trong trạng thái đó. Mặc dầu mọi lời tôi dùng đều có lịch sử, tất nhiên, và tới từ quá khứ, như tất cả mọi ngôn ngữ đều thế, lời tôi nói ra cho các bạn bây giờ mang tần số cao của sự hiện diện, hoàn toàn xa với nghĩa chúng truyền đạt như lời.

Im lặng thậm chí còn là vật mang sự hiện diện nhiều tiềm năng hơn, cho nên khi bạn đọc điều này hay nghe tôi nói; hãy nhận biết về im lặng ở giữa và ở ngầm dưới các lời. Hãy nhận biết về những lỗ hổng này. Nghe cái im lặng, dù bạn ở đâu, cũng đều là cách dễ dàng và trực tiếp để trở thành hiện diện. Cho dù có tiếng ồn, thì bao giờ cũng có im lặng nào đó ngầm bên dưới và ở giữa âm thanh. Lắng nghe im lặng này bên trong bạn có thể cảm nhận cái im lặng bên ngoài. Và tĩnh lặng là gì nếu khác hơn sự hiện diện, tâm thức thoát khỏi các dạng ý nghĩ? Tại đây là việc nhận ra sống động về điều chúng ta đang nói tới.

∫

## **Christ: thực tại của sự hiện diện thiêng liêng của bạn**

Đừng bị gắn bó vào bất kì lời nào. Bạn có thể thay thế "Christ" bằng sự hiện diện, nếu điều đó là nhiều ý nghĩa hơn cho bạn. Christ là bản chất Thượng đế của bạn hay cái Ta, như nó đôi khi còn được gọi là vậy ở phương Đông. Sự khác biệt duy nhất giữa Christ và sự hiện diện là ở chỗ Christ nói tới việc nằm trong điều thiêng liêng của bạn bất kể liệu bạn có ý thức tới điều đó hay không, trong khi hiện diện lại có nghĩa *sự thức tỉnh* điều thiêng liêng của bạn hay bản chất Thượng đế.

Nhiều hiểu lầm và niềm tin giả tạo về Christ sẽ bị xoá đi nếu bạn nhận ra rằng không có quá khứ hay tương lai trong Christ. Nói Christ *đã* hay *sẽ* hiện hữu là mâu thuẫn trong lời. Jesus đã hiện hữu. Ông ấy là người đã sống hai nghìn năm trước đây và đã nhận ra sự hiện diện thiêng liêng, bản tính thực của mình. Và do vậy ông ấy nói: "Trước khi Abraham đã hiện hữu, ta hiện hữu." Ông ấy không nói: "Ta đã tồn tại trước khi Abraham sinh ra." Điều đó sẽ có nghĩa là ông ấy vẫn bên trong chiều của thời gian và sự đồng nhất hình dạng. Lời *ta hiện hữu* được dùng trong một câu bắt đầu với thời quá khứ chỉ ra sự dịch chuyển căn bản, sự gián đoạn trong chiều thời gian. Đó là một phát biểu giống Thiên mang độ sâu lắng lớn lao. Jesus định truyền đạt một cách trực tiếp, không qua ý nghĩ thảo luận, nghĩa của sự hiện diện, của việc tự nhận ra. Ông ấy đã vượt ra ngoài chiều tâm thức bị thống trị bởi thời gian, đi vào cõi giới của vô thời gian. Chiều của vĩnh hằng đã đi vào trong lời này. Vĩnh hằng, tất nhiên, không có nghĩa thời gian vô hạn, mà là vô thời gian. Vậy, con người Jesus

đã trở thành Christ, một phương tiện cho tâm thức thuần khiết. Và tự định nghĩa của Thượng đế là gì trong Kinh Thánh? Thượng đế đã nói "Ta bao giờ cũng hiện hữu, và ta bao giờ cũng sẽ hiện hữu?" Tất nhiên không. Điều đó sẽ cho thực tại quá khứ và tương lai. Thượng đế nói: "Ta là cái ta đang hiện hữu." Không có thời gian ở đây, chỉ sự hiện diện.

"Lần tới thứ hai" của Christ là sự biến đổi của tâm thức con người, sự dịch chuyển từ thời gian sang hiện diện, từ suy nghĩ sang tâm thức, không phải là việc tới của đàn ông hay đàn bà nào đó. Nếu "Christ" mà có quay lại sáng mai dưới hình dạng ngoại hiện nào đó, thì người đó có thể nói gì với bạn khác hơn thế này: "Ta là Chân lí. Ta là sự hiện diện thiêng liêng. Ta là cuộc sống vĩnh hằng. Ta ở bên trong các bạn. Ta là ở đây. Ta là Bây giờ."

∫

Đừng bao giờ nhân cách hoá Christ. Đừng làm Christ thành sự đồng nhất hình dạng. Các hoá thân, mẹ thiêng liêng, thầy chứng ngộ, rất ít người là thực, đều không đặc biệt như con người. Không có cái ta giả tạo để giữ gìn, bảo vệ và nuôi dưỡng, họ còn đơn giản hơn, bình thường hơn người đàn ông hay đàn bà bình thường. Bất kì ai với bản ngã mạnh đều sẽ coi họ là không quan trọng hay, có thể hơn, chẳng thèm nhìn vào họ chút nào.

Nếu bạn bị kéo tới bậc thầy chứng ngộ, điều ấy là vì đã có đủ sự hiện diện trong bạn để nhận ra sự hiện diện trong người khác. Đã có nhiều người không nhận ra Jesus hay Phật, như có và bao giờ cũng có nhiều người bị hút tới các thầy giả. Bản ngã bị kéo tới bản ngã lớn hơn. Bóng tối không thể nhận ra được ánh sáng. Chỉ ánh sáng mới có thể nhận ra ánh sáng. Cho nên đừng tin rằng ánh sáng là ở bên ngoài bạn hay rằng nó chỉ có thể tới qua một dạng đặc biệt. Nếu chỉ có thầy bạn là hoá thân của Thượng đế, thế thì bạn là ai? Bất kì loại riêng biệt nào cũng là sự đồng nhất với hình dạng, và sự đồng nhất với hình dạng nghĩa là bản ngã, dù được trá hình giới đến đâu.

Bạn hãy dùng sự hiện diện của thầy để phản chiếu sự đồng nhất riêng của mình bên ngoài tên tuổi và hình dạng ngược trở lại bạn và trở nên tự mình hiện diện mãnh liệt hơn. Bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng không có "của tôi" hay "của bạn" trong sự hiện diện. Hiện diện là một.

Nhóm công việc cũng có thể có ích cho việc làm tăng cường ánh sáng của sự hiện diện của bạn. Một nhóm người cùng tới trong trạng thái của hiện diện phát sinh ra trường năng lượng tập thể với sự mạnh mẽ lớn lao. Nó không chỉ nâng mức độ của hiện diện của từng thành viên nhóm mà còn giúp giải phóng tâm thức con người tập thể khỏi trạng thái thường lệ bị tâm trí chi phối. Điều này sẽ làm cho trạng thái hiện diện thêm phần truy nhập được càng nhiều cho từng cá nhân. Tuy nhiên, chừng nào ít nhất một thành viên của nhóm còn chưa được thiết lập vững chắc trong hiện diện và do vậy chưa thể giữ tần số năng lượng của trạng thái đó, thì tâm trí bản ngã có thể dễ dàng tái khẳng định nó và phá hoại nỗ lực của nhóm. Mặc dầu công việc nhóm là vô

|

giá, nó vẫn không đủ, và bạn phải không bị phụ thuộc vào nó. Bạn phải không bị phụ thuộc vào thầy giáo hay thầy, ngoại trừ trong thời kì chuyển đổi, khi bạn đang học ý nghĩa và việc thực hành hiện diện.

|

# Thân thể bên trong

## Hãy là cái ta sâu nhất của bạn

*Thầy đã nói trước đây về tầm quan trọng của việc có gốc rễ sâu sắc bên trong hay sống trong thân thể. Thầy có thể giải thích thầy ngụ ý gì bởi điều đó không?*

Thân thể có thể trở thành một điểm truy nhập vào cõi giới của Hiện hữu. Chúng ta hãy đi vào trong đó sâu sắc hơn bây giờ.

*Tôi vẫn chưa thật chắc chắn liệu tôi có hoàn toàn hiểu điều thầy ngụ ý bởi Hiện hữu không.*

"Nước à? Anh ngụ ý gì bởi điều đó? Tôi không hiểu nó." Đây là điều cá sẽ nói nếu nó có tâm trí con người.

Xin đừng việc cố gắng hiểu Hiện hữu. Bạn đã có những thoáng nhìn có ý nghĩa về Hiện hữu, nhưng tâm trí bao giờ cũng cố dồn ép nó vào trong cái hộp nhỏ xíu và thể rồi dán lên nó cái nhãn. Điều đó không thể được thực hiện. Nó không thể trở thành một đối tượng của tri thức được. Trong Hiện hữu, chủ thể và đối thể gộp lại làm một.

Hiện hữu có thể được cảm thấy như sự hiện diện *Tôi đây*, cái ở bên ngoài tên tuổi và hình dạng. Cảm thấy và biết rằng bạn hiện hữu và đang trú ngụ trong trạng thái bất rã sâu sắc đó là chứng ngộ, là chân lí mà Jesus nói sẽ làm cho bạn được tự do.

## *Tự do khỏi cái gì?*

Tự do khỏi *ảo tưởng* rằng bạn không là gì nhiều hơn thân thể vật lí của bạn và tâm trí của bạn. "Ảo tưởng về cái ta" này, như Phật gọi nó, là sai lầm cốt lõi. Tự do khỏi nỗi sợ trong vô hạn dạng trá hình của nó như hậu quả không tránh khỏi của ảo tưởng đó - nỗi sợ đó là kẻ hành hạ bạn thường xuyên chừng nào bạn còn xuất phát từ cảm giác của mình về cái ta chỉ từ hình dạng phù du và mong manh. Và tự do khỏi *tội lỗi*, điều là đau khổ bạn phải chịu một cách vô ý thức lên mình và người khác chừng nào mà ảo tưởng này về cảm giác cái ta vẫn còn chi phối điều bạn nghĩ, nói và làm.

## Nhìn ra ngoài lời

*Tôi không thích từ tội lỗi. Nó hàm ý rằng tôi bị phán xét và thấy phạm tội.*

Tôi có thể hiểu được điều đó. Qua nhiều thế kỉ, nhiều quan điểm và cách diễn giải sai lầm đã tích tụ quanh những từ như *tội lỗi*, do dốt nát, hiểu lầm, hay ham muốn kiểm soát, nhưng chúng chứa đựng cốt lõi bản chất của chân lí. Nếu bạn không thể nào nhìn ra ngoài những cách diễn giải đó, thế thì đừng dùng nó. Đừng bị mắc kẹt vào mức độ của từ. Một từ không gì nhiều hơn một phương tiện cho một mục đích. Nó là sự trừu tượng hoá. Không giống như tấm biển chỉ đường, nó chỉ ra ngoài bản thân nó. Từ *mật ong* không phải là mật ong. Bạn có thể nghiên cứu và nói về mật ong lâu bao nhiêu tùy thích, nhưng bạn sẽ không thực sự *biết* nó chừng nào bạn còn chưa nếm nó. Sau khi bạn đã nếm nó rồi, từ này trở nên ít quan trọng hơn cho bạn. Bạn sẽ không bị gắn bó với nó thêm nữa. Tương tự, bạn có thể nói hay nghĩ về *Thượng đế* liên tục trong phần còn lại của đời mình, nhưng điều đó có nghĩa là bạn biết hay thậm chí đã thoáng nhìn vào thực tại mà từ này trở tới không? Nó thực sự không nhiều hơn một sự gắn bó ám ảnh với tấm biển báo, một thần tượng tinh thần.

Điều trái ngược lại cũng áp dụng được: Nếu, bởi bất kì lí do nào, bạn không thích từ *mật ong*, điều đó có thể ngăn cản bạn không nếm nó. Nếu bạn có ác cảm mạnh với từ *Thượng đế*, chính là một dạng phủ định của gắn bó, thì bạn có thể phủ nhận không chỉ từ này mà còn cả thực tại mà nó trở tới. Bạn sẽ cắt rời khỏi mình khả

năng kinh nghiệm thực tại đó. Tất nhiên, tất cả mọi điều này đều được nối cố hữu với việc bị đồng nhất với tâm trí bạn.

Cho nên, nếu một từ không có tác dụng với bạn thêm nữa, thế thì hãy loại bỏ nó đi và thay thế nó bằng từ có tác dụng. Nếu bạn không thích từ *tội lỗi*, thế thì hãy gọi nó là vô ý thức hay điên khùng. Điều đó có thể làm cho bạn tới gần chân lí, thực tại đằng sau từ này, hơn là từ bị dùng sai từ lâu như *tội lỗi*, và ít để lại chỗ cho mặc cảm.

*Tôi không thích những từ này nữa. Chúng ngụ ý rằng có cái gì đó sai với tôi. Tôi bị phán xét.*

Tất nhiên có cái gì đó sai với bạn - và bạn không bị phán xét đâu.

Tôi không ngụ ý xúc phạm bạn một cách cá nhân, nhưng bạn không thuộc vào giống người đã giết trên 100 triệu thành viên của giống loài riêng của họ trong mỗi thế kỉ hai mươi chứ?

*Thầy ngụ ý mặc cảm bởi liên tưởng sao?*

Vấn đề không phải là mặc cảm. Nhưng chừng nào bạn còn bị tâm trí bản ngã cai quản, thì bạn còn là một phần của sự điên khùng tập thể. Có lẽ bạn còn chưa nhìn rất sâu vào việc huấn luyện con người trong trạng thái bị chi phối bởi tâm trí logic. Hãy mở mắt ra và nhìn nỗi sợ, nỗi thất vọng, tham lam, và bạo hành đang đầy rẫy khắp nơi. Hãy thấy sự tàn ác ghê tởm và đau khổ

trên qui mô không thể tưởng tượng nổi mà nhân loại đã phải chịu đựng và tiếp tục chịu đựng đối với nhau cũng như đối với các dạng sống khác trên hành tinh này. Bạn không cần phải lên án. Chỉ quan sát. Đó là tội lỗi. Đó là điên khùng. Đó là vô ý thức. Sau rốt, đừng quên quan sát tâm trí riêng của bạn. Hãy tìm ra gốc rễ của sự điên khùng ở đó.

### **Tìm ra cái vô hình của bạn và thực tại không thể huỷ diệt được**

*Thầy nói rằng sự đồng nhất với hình dạng vật lí của chúng ta là một phần của ảo tưởng, vậy làm sao thân thể, dạng vật lí, lại có thể đem thầy tới việc nhận ra Hiện hữu?*

Thân thể mà bạn có thể thấy và chạm tới không thể đưa bạn vào Hiện hữu được. Nhưng thân thể vô hình và hữu hình chỉ là cái vỏ bên ngoài, hay đúng hơn sự cảm nhận bị giới hạn và bóp méo của thực tại sâu sắc hơn. Trong trạng thái tự nhiên của bạn về việc gắn với Hiện hữu, thực tại sâu sắc hơn này có thể được cảm thấy mọi khoảnh khắc như thân thể bên trong vô hình, sự hiện diện hoạt hoá bên trong bạn. Cho nên "cư ngụ trong thân thể" là cảm thấy thân thể từ bên trong, cảm thấy cuộc sống bên trong thân thể và do đó đi tới biết rằng bạn ở bên ngoài hình dạng bên ngoài.

Nhưng điều đó chỉ là bắt đầu của cuộc hành trình nội tâm mà sẽ đưa bạn còn đi sâu sắc hơn vào cõi giới của sự tĩnh lặng và an bình lớn lao, vậy mà cũng là cuộc

sống mạnh mẽ và rung động lớn lao. Đầu tiên, bạn có thể chỉ có được thoáng nhìn lướt nhanh qua nó, nhưng qua chúng bạn sẽ bắt đầu nhận ra rằng bạn không chỉ là mảnh mẩu vô nghĩa trong một vũ trụ xa lạ, lơ lửng ngăn ngùi giữa sinh và tử, được phép có vài niềm vui ngắn ngủi tiếp đó là đau đớn và sự triệt tiêu chung cuộc. Dưới hình dạng bên ngoài của mình, bạn được nối với cái gì đó bao la, không đo được và thiêng liêng đến mức nó không thể được quan niệm hay nói ra - vậy mà tôi đang nói ra nó bây giờ. Tôi đang nói nó không phải để cho bạn cái gì đó để tin mà để chỉ ra cho bạn cách bạn có thể biết nó cho chính mình.

Bạn bị cắt rời khỏi Hiện hữu ngay khi tâm trí bạn lôi kéo hết sự chú ý của bạn. Khi điều này xảy ra - và nó xảy ra liên tục cho hầu hết mọi người - thì bạn không trong thân thể mình. Tâm trí hấp thu tất cả ý thức của bạn và biến nó thành chất liệu tâm trí. Bạn không thể dừng việc suy nghĩ được. Việc suy nghĩ cưỡng bức đã trở thành bệnh tập thể. Toàn bộ cảm giác của bạn về mình là ai vậy được xuất phát từ hoạt động tâm trí. Cá tính của bạn, vì nó không còn bắt rễ vào Hiện hữu, trở thành một kết cấu mong manh và luôn cần tâm trí, cái tạo ra nỗi sợ như xúc động ngầm nổi bật. Một điều thực sự thành vấn đề là việc thiếu trong cuộc sống của bạn: nhận biết về cái ta sâu sắc hơn của bạn - thực tại vô hình và không huỷ diệt được của bạn.

Để trở nên ý thức về Hiện hữu, bạn cần giành lại ý thức từ tâm trí. Đây là một trong những nhiệm vụ bản chất nhất trên con đường tâm linh của bạn. Nó sẽ giải phóng một khối lượng tâm thức bao la mà trước đây đã từng bị mắc bẫy trong suy nghĩ vô dụng và cưỡng bức. Một cách rất hiệu quả để làm điều này đơn giản là đưa sự tập trung chú ý của bạn ra xa khỏi suy nghĩ và hướng

nó vào thân thể, nơi Hiện hữu có thể được cảm thấy từ ban đầu như trường năng lượng vô hình đem lại cho điều bạn cảm nhận như thân thể vật lí.

## **Nối với thân thể bên trong**

Bạn hãy thử nó bây giờ đi. Bạn có thể thấy có ích khi nhắm mắt để làm thực hành này. Về sau, khi "hiện hữu trong thân thể" đã trở thành tự nhiên và dễ dàng, thì điều này sẽ không cần thiết nữa. Hãy hướng sự chú ý của bạn vào trong thân thể. Hãy cảm thấy nó từ bên trong. Nó có sống không? Có cuộc sống trong tay bạn, cánh tay bạn, cẳng chân và bàn chân không - trong bụng bạn, trong ngực bạn? Bạn có thể cảm thấy trường năng lượng tinh tế tràn ngập toàn bộ thân thể và cho cuộc sống rung động tới mọi cơ quan và mọi tế bào không? Bạn có thể cảm thấy nó đồng thời trong tất cả các bộ phận của thân thể như một trường năng lượng không? Hãy tập trung vào cảm giác thân thể bên trong của bạn trong vài khoảnh khắc. Đừng bắt đầu nghĩ về nó. Hãy cảm thấy nó. Bạn càng cho nó nhiều sự chú ý, cảm giác này sẽ càng trở nên rõ ràng và mạnh hơn. Nó sẽ cảm thấy dường như mọi tế bào đều trở nên sống động hơn, và nếu bạn có cảm giác quán tưởng mạnh, bạn có thể có được hình ảnh về thân thể mình trở thành chói sáng. Mặc dầu hình ảnh như vậy có thể giúp cho bạn tạm thời, hãy chú ý nhiều hơn với việc cảm giác hơn bất kì hình ảnh nào có thể xuất hiện. Hình ảnh, dù đẹp và mạnh mẽ thế nào, cũng đã được xác định trong hình dạng, cho nên có ít phạm vi xuyên thấu sâu hơn.

∫

Cảm giác về thân thể bên trong của bạn là vô dạng, vô giới hạn và không dò được. Bạn bao giờ cũng có thể đi vào trong nó sâu sắc hơn. Nếu bạn không thể cảm thấy rất nhiều tại giai đoạn này, hãy chú ý tới bất kì cái gì bạn *có thể* cảm thấy. Có lẽ chỉ có một hơi chút tê tê trong tay hay chân bạn. Điều đó là đủ tốt cho khoảnh khắc này. Hãy tập trung vào cảm giác đó. Thân thể bạn đang đi tới sống động. Về sau, chúng ta sẽ thực hành thêm nữa. Xin hãy mở mắt ra bây giờ, nhưng vẫn giữ chú ý vào trường năng lượng bên trong của thân thể cho dù bạn nhìn quanh phòng. Thân thể bên trong nằm như ngưỡng cửa giữa sự đồng nhất hình dạng của bạn và sự đồng nhất bản chất của bạn, bản tính thực của bạn. Đừng bao giờ để mất tiếp xúc với nó.

∫

## **Biến đổi qua thân thể**

*Tại sao phần lớn các tôn giáo lại lên án hay phủ nhận thân thể? Dường như là những người tìm kiếm tâm linh bao giờ cũng coi thân thể như cản trở hay thậm chí tội lỗi.*

Tại sao có ít người tìm kiếm trở thành người tìm thấy thế?



Trên mức độ thân thể, con người rất gần với con vật. Tất cả các chức năng thân thể cơ bản - vui thú, đau đớn, thờ, ăn, uống, ỉa, ngủ, giao phối và sinh sản, và tất nhiên sinh và tử - chúng ta đều có chung với con vật. Một thời gian dài sau sa ngã của mình từ trạng thái ân huệ và cái một xuống ảo tưởng, con người bỗng nhiên tỉnh dậy trong điều dường như là một thân thể súc vật - và họ thấy thấy điều này rất xáo động. "Đừng tự lừa mình nữa. Mình không còn là con vật nữa." Điều này dường như là chân lí chiếu thẳng vào mặt họ. Nhưng đây lại là chân lí quá xáo động không thể chịu được. Adam và Eve thấy rằng họ đều trần truồng, và họ trở nên sợ hãi. Việc phủ nhận vô ý thức về bản chất con vật của họ dựng lên rất nhanh chóng. Mỗi đe dọa là họ có thể bị xâm chiếm bởi xu thế bản năng mạnh mẽ và trở lại hoàn toàn vô ý thức quả thực là một đe dọa rất thực. Xấu hổ và kiêng kị xuất hiện xung quanh những bộ phận nào đó của thân thể và chức năng thân thể, đặc biệt là phần dục. Ánh sáng của tâm thức còn chưa đủ mạnh để làm bạn với bản chất con vật của họ, để cho phép nó được *hiện hữu* và thậm chí tận hưởng khía cạnh đó của chính họ - để một mình đi sâu vào trong nó và tìm ra điều thiêng liêng ẩn kín bên trong nó, thực tại bên trong ảo tưởng. Cho nên họ đã làm điều họ phải làm. Họ bắt đầu phân tách với thân thể mình. Họ bây giờ tự thấy mình như *có* thân thể, thay vì chỉ là nó.

Khi tôn giáo phát sinh, sự phân tách này thậm chí còn trở nên được phát ngôn ra nhiều hơn như là niềm tin "bạn không phải là thân thể mình." Vô số người ở phương Đông và phương Tây qua nhiều thời đại đã cố gắng tìm ra Thượng đế, cứu giúp, hay chứng ngộ thông qua việc phủ nhận thân thể. Điều này lấy dạng phủ nhận các niềm vui thú giác quan và đặc biệt là phủ nhận dục,

nhịn ăn, và các thực hành khổ hạnh khác. Họ thậm chí còn bắt thân thể phải chịu đau đớn trong nỗ lực đánh thức hay trừng phạt nó bởi vì họ coi nó là tội lỗi. Trong Ki tô giáo, điều này thường được gọi là sự hành hạ xác thịt. Các tôn giáo khác cố gắng trốn thoát khỏi thân thể bằng việc đi vào trạng thái mê man hay tìm kiếm kinh nghiệm ngoài thân thể. Nhiều người vẫn làm điều đó. Người ta nói ngay cả Phật cũng đã thực hành phủ nhận thân thể qua việc nhịn ăn và các dạng cực đoan của chủ nghĩa khổ hạnh trong sáu năm, nhưng ngài đã không đạt tới chứng ngộ mãi cho tới khi ngài đã từ bỏ những thực hành này.

Sự kiện là ở chỗ không ai đã từng trở nên chứng ngộ qua việc phủ nhận hay tranh đấu với thân thể hay qua kinh nghiệm ngoài thân thể. Mặc dầu kinh nghiệm như vậy có thể rất quyến rũ và có thể cho bạn một thoáng nhìn về trạng thái giải thoát khỏi hình dạng vật chất, đến cùng bạn bao giờ cũng sẽ phải trở về thân thể, nơi công việc bản chất của biến đổi xảy ra. Biến đổi là *qua* thân thể, không xa khỏi nó. Đây là lí do tại sao không bậc thầy thực sự nào đã bao giờ tán thành tranh đấu hay rời bỏ thân thể, mặc dầu những tín đồ dựa trên tâm trí của họ vẫn thường làm vậy.

Về các giáo huấn cổ đại liên quan tới thân thể, chỉ một số đoạn còn lại, như phát biểu của Jesus rằng "toàn thể thân thể sẽ tràn đầy ánh sáng," hay chúng tồn tại như các huyền thoại, như niềm tin rằng Jesus không bao giờ buông thả thân thể mình mà vẫn còn là một với nó và thăng lên "thiên đường" với nó. Gần như không ai cho tới ngày nay hiểu được những đoạn này hay ý nghĩa ẩn kín của một số huyền thoại, và niềm tin "bạn không phải là thân thể mình" đã thịnh hành phổ biến, dẫn tới việc phủ nhận thân thể và cố gắng thoát khỏi thân thể.

Vô số người tìm kiếm do vậy đã bị ngăn cản không đạt tới việc nhận biết tâm linh cho chính mình và trở thành người tìm thấy.

*Liệu có thể tìm lại các giáo huấn đã mất về ý nghĩa của thân thể hay xây dựng lại chúng từ các mảnh hiện có không?*

Không có nhu cầu về điều đó. Tất cả mọi giáo huấn tâm linh đều có nguồn gốc từ cùng một Cội nguồn. Theo nghĩa đó, có và bao giờ cũng có chỉ một thầy, người biểu lộ dưới nhiều hình dạng khác nhau. Tôi là bậc thầy đó, và các bạn cũng vậy, một khi các bạn có khả năng nhập vào bên trong Cội nguồn này. Và cách để vào nó là qua thân thể bên trong. Mặc dầu tất cả các giáo huấn tâm linh đều bắt nguồn từ cùng một Cội nguồn, một khi chúng được nói thành lời và được viết ra thì chúng hiển nhiên không còn gì hơn là tuyển tập các lời - và lời lại chẳng là gì ngoài tấm biển báo hiệu, như chúng ta đã nói tới trước đây. Tất cả những giáo huấn như vậy đều chỉ là biển báo hiệu trở tới con đường quay trở về Cội nguồn.

Tôi đã nói về Chân lí nằm ẩn bên trong thân thể các bạn, nhưng tôi sẽ tóm tắt một lần nữa cho các bạn các giáo huấn thất truyền của các bậc thầy - cho nên đây là một tấm biển báo hiệu khác. Hãy cố gắng để cảm thấy thân thể bên trong của các bạn khi các bạn đọc hay nghe.

## Bài thuyết pháp về thân thể

Điều các bạn cảm nhận như cấu trúc vật lí cô đặc được gọi là thân thể, cái là chủ thể cho bệnh tật, cho tuổi già, và cái chết, chung cuộc không phải là cái thật - không phải là bạn. Đó là cảm nhận sai lầm về thực tại bản chất của bạn, cái ở bên ngoài sinh và tử, và do bởi giới hạn của tâm trí bạn, mà cái, đã bị mất tiếp xúc với Hiện hữu, lại tạo ra thân thể như bằng chứng của niềm tin ảo tưởng của nó trong việc tách bạch và biện minh cho trạng thái sợ hãi của nó. Nhưng đừng quay lưng lại với thân thể, vì bên trong biểu tượng của vô thường, giới hạn, và cái chết mà bạn cảm nhận như sự bịa đặt ảo tưởng của tâm trí mình, thì lại che đậy niềm huy hoàng của thực tại tinh túy và bất tử của bạn. Đừng chuyển chú ý của bạn đi đâu khác trong việc tìm kiếm Chân lí, vì nó không thể được tìm thấy ở bất kì đâu khác ngoài bên trong thân thể bạn.

Đừng tranh đấu lại thân thể, vì trong việc làm như vậy bạn đang tranh đấu chống lại thực tại riêng của mình. Bạn là thân thể mình. Thân thể mà bạn có thể thấy và chạm vào chỉ là bức màn ảo tưởng mỏng. Nằm bên dưới nó là thân thể bên trong vô hình, lối cửa đi vào trong Hiện hữu, vào trong Cuộc sống không biểu lộ. Qua thân thể bên trong, các bạn được nối không tách rời với Một Cuộc sống không biểu lộ này - không sinh, không tử, hiện tại vĩnh hằng. Qua thân thể bên trong, bạn mãi là một với Thượng đế.

∫

## Hãy bắt rễ sâu bên trong

Chìa khoá là hiện hữu trong trạng thái được kết nối vĩnh viễn với thân thể bạn - cảm thấy nó vào mọi lúc. Điều này sẽ nhanh chóng làm sâu sắc hơn và biến đổi cuộc sống của bạn. Bạn càng hướng tâm thức của mình vào thân thể bên trong, thì tần số rung động của nó càng trở nên cao hơn, rất giống với ánh sáng trở nên sáng hơn khi bạn vặn to chiết áp và do vậy làm tăng dòng điện lên. Tại mức độ năng lượng cao này, cái tiêu cực không thể ảnh hưởng được tới bạn, và bạn có khuynh hướng hấp dẫn những hoàn cảnh mới phản ánh tần số cao hơn này.

Nếu bạn giữ chú ý của mình vào thân thể nhiều nhất có thể được, thì bạn sẽ được bỏ neo vào trong Bây giờ. Bạn sẽ không làm mất bản thân mình trong thế giới bên ngoài, và bạn sẽ không làm mất bản thân mình trong tâm trí mình. Ý nghĩ và xúc động, sợ hãi và ham muốn, có thể vẫn có đó tới chừng mực nào đó, nhưng chúng sẽ không cai quản bạn.

Xin hãy kiểm tra lại chú ý của bạn ở đây trong khoảnh khắc này. Bạn đang nghe tôi, hay bạn đang đọc những lời này trong sách. Đó là sự tập trung chú ý của bạn. Bạn cũng có thể nhận biết ngoại vi và môi trường bao quanh mình, về những người khác, vân vân. Hơn nữa, có thể có hoạt động tâm trí nào đó quanh điều bạn đang nghe hay đọc, lời bình luận tâm trí nào đó. Vậy mà không có nhu cầu về bất kì cái gì trong điều này để hấp thu tất cả sự chú ý của bạn. Hãy thấy liệu có thể có tiếp xúc nào với thân thể bên trong của bạn vào cùng lúc đó không. Hãy giữ chú ý nào đó của bạn vào bên trong. Đừng để nó hướng ra ngoài. Hãy cảm thấy toàn thể thân

thể bạn từ bên trong, như một trường năng lượng duy nhất. Gần như là bạn đang nghe hay đọc bằng toàn thể thân thể mình. Hãy để điều này là thực hành của bạn trong những ngày và tuần lễ sắp tới.

Đừng để tất cả chú ý của bạn đi xa theo tâm trí và ra thế giới bên ngoài. Bằng mọi cách hãy tập trung vào điều bạn đang làm, nhưng hãy cảm thấy thân thể bên trong đồng thời, bất kì khi nào có thể được. Hãy duy trì bắt rễ bên trong. Thế rồi quan sát cách thức điều này làm thay đổi trạng thái tâm thức của bạn và phẩm chất của điều bạn đang làm.

Bất kì khi nào bạn đang chờ đợi, dù ở bất kì đâu, hãy dùng thời gian đó để cảm thấy thân thể bên trong. Theo cách này, tắc nghẽn giao thông và sắp hàng trở thành rất lí thú. Thay vì phóng chiếu về mặt tâm trí bản thân mình ra xa khỏi Bây giờ, thì hãy đi sâu hơn vào Bây giờ bằng việc đi sâu hơn vào trong thân thể.

Nghệ thuật nhận biết thân thể bên trong sẽ phát triển thành một cách sống hoàn toàn mới, một trạng thái được gắn nối vĩnh viễn với Hiện hữu, và sẽ thêm chiều sâu cho cuộc sống của bạn mà bạn chưa bao giờ biết tới trước đây.

Dễ dàng duy trì hiện diện như người quan sát tâm trí mình khi bạn được bắt rễ sâu bên trong thân thể. Điều xảy ra ở bên ngoài không thành vấn đề, không gì có thể lay chuyển được bạn thêm nữa.

Chừng nào bạn còn chưa ở trong hiện tại - và ở trong thân thể bạn bao giờ cũng là khía cạnh chủ chốt của nó - thì bạn sẽ vẫn còn tiếp tục bị tâm trí mình cai quản. Kịch bản trong đầu bạn mà bạn đã học một thời gian lâu trước đây, sự huấn luyện cho tâm trí bạn, sẽ chỉ

đạo suy nghĩ của bạn và hành vi của bạn. Bạn có thể thoát khỏi nó trong những khoảng ngắn, nhưng hiếm khi được lâu. Điều này đặc biệt đúng khi cái gì đó "đi sai" hay có cái gì đó mất đi hay đảo lộn. Phản ứng đã được huấn luyện của bạn do vậy sẽ là không chủ định, tự động và dự đoán được, được thúc đẩy bởi một xúc động cơ sở nằm dưới trạng thái bị đồng nhất với tâm trí của tâm thức: sợ hãi.

Cho nên khi những thách thức như vậy tới, như chúng bao giờ cũng tới, hãy làm thành thói quen đi vào bên trong ngay lập tức và tập trung nhiều nhất có thể được vào trường năng lượng bên trong của thân thể bạn. Điều này không đòi hỏi lâu, chỉ vài giây. Nhưng bạn cần làm nó vào khoảnh khắc bản thân sự thách thức hiện diện. Bất kì sự chậm trễ nào cũng sẽ cho phép một phản ứng tâm trí-xúc động đã được huấn luyện phát sinh và tiếp quản bạn. Khi bạn tập trung vào bên trong và cảm thấy thân thể bên trong, thì bạn lập tức trở nên tĩnh lặng và hiện diện như bạn đang rút tâm thức ra khỏi tâm trí. Nếu một đáp ứng được cần tới trong tình huống đó, nó sẽ tới từ mức độ sâu hơn này. Cũng như mặt trời sáng hơn vô hạn so với cây nến cháy, có thông minh nhiều vô hạn trong Hiện hữu hơn trong tâm trí bạn.

Chùng nào mà bạn còn trong liên hệ có ý thức với thân thể bên trong của mình, thì bạn giống như cây được bắt rễ sâu trong đất, hay như toà nhà có móng sâu và chắc. Sự tương tự thứ hai này được Jesus sử dụng trong câu chuyện ngụ ngôn hay bị hiểu lầm về hai người xây nhà. Một người xây nó trên cát, không có móng, và khi cơn bão và cơn lụt kéo tới, ngôi nhà bị cuốn phăng đi. Người kia đào sâu cho tới khi gặp đá gốc, rồi xây ngôi nhà mình, trận lụt không thể quét đi được.

## Trước khi bạn đi vào thân thể, hãy tha thứ

*Tôi cảm thấy rất không thoải mái khi tôi cố gắng dồn chú ý của mình vào thân thể bên trong. Có một cảm giác khuấy động và buồn nôn thế nào đó. Cho nên tôi đã không thể kinh nghiệm được điều thầy đang nói tới.*

Điều bạn cảm thấy là xúc động kéo dài mà bạn có lẽ đã không nhận biết tới, cho tới khi bạn bắt đầu đặt chú ý nào đó vào thân thể. Chùng nào bạn đầu tiên còn chưa để chú ý nào đó vào nó, thì xúc động này sẽ ngăn cản bạn không cho đi vào thân thể bên trong, cái nằm ở mức sâu hơn bên dưới nó. Chú ý không có nghĩa là bạn bắt đầu nghĩ về nó. Nó có nghĩa là chỉ quan sát xúc động thôi, cảm thấy nó một cách đầy đủ, và do vậy thừa nhận và chấp nhận nó như nó đang đây. Một số xúc động dễ dàng được nhận diện: giận dữ, sợ hãi, tiếc nuối, vân vân. Số khác có thể khó gán nhãn hơn. Chúng có thể chỉ là cảm giác mơ hồ về sự không thoải mái, nặng nề, hay thít chặt, nửa chùng giữa xúc động và cảm giác vật lí. Trong bất kì trường hợp nào, điều thành vấn đề không phải là liệu bạn có thể gắn cái nhãn tâm trí cho nó hay không mà là liệu bạn có thể đem cảm giác về nó vào nhận biết thật nhiều nhất có thể được không. Chú ý là chìa khoá cho biến đổi - và chú ý đầy đủ cũng ngụ ý chấp nhận. Chú ý giống như tia sáng - quyền năng hội tụ tâm thức bạn làm chuyển hoá mọi thứ trong bản thân nó.

Trong một cơ thể vận hành đầy đủ, xúc động có khoảng sống rất ngắn. Nó giống như ngọn sóng hay con sóng tạm thời trên bề mặt Hiện hữu của bạn. Tuy nhiên khi bạn không trong thân thể, thì xúc động có thể tồn tại bên trong bạn nhiều ngày hay nhiều tuần, hay nối với các xúc động khác với tần số tương tự mà đã hội nhập vào và trở thành cái đau thân thể, kẻ ăn bám có thể sống bên trong bạn nhiều năm, được nuôi dưỡng bằng năng lượng của bạn, dẫn tới bệnh tật vật lý, và làm cho cuộc sống của bạn thành khốn khổ (xem Chương 2).

Cho nên hãy để chú ý của bạn vào cảm giác xúc động, và kiểm tra xem liệu tâm trí bạn có đang ôm giữ hình mẫu than phiền không, kiểu như trách móc, thương thân, hay ăn năn, cái nuôi dưỡng cho xúc động. Nếu quá vậy, điều đó ngụ ý bạn đã không tha thứ. Không tha thứ thường hướng tới người khác hay bản thân bạn, nhưng điều đó cũng có thể hướng tới bất kì tình huống hay hoàn cảnh nào - quá khứ, hiện tại hay tương lai - mà tâm trí bạn từ chối chấp nhận. Vâng, có thể có việc không có tha thứ ngay cả với tương lai. Đây là sự từ chối của tâm trí, không chấp nhận cái không chắc chắn, không chấp nhận rằng tương lai chung cuộc ở ngoài sự điều khiển của nó. Tha thứ là buông bỏ phần nản của bạn và do vậy buông bỏ tiếc nuối. Nó xảy ra một cách tự nhiên một khi bạn nhận ra rằng sự phàn nàn của mình chẳng phục vụ cho mục đích gì ngoại trừ việc làm mạnh thêm cảm giác giả tạo về cái ta. Tha thứ không đưa ra sự kháng cự lại với cuộc sống - cho phép cuộc sống sống qua bạn. Cái đối lại là đau đớn và khô sở, hạn chế rất nhiều tới luồng sinh lực, và trong nhiều trường hợp là bệnh tật vật lý.

Khoảnh khắc bạn thực sự tha thứ, bạn đã giành lại quyền năng của mình từ tâm trí. Không tha thứ là chính

bản chất của tâm trí, cũng như cái ta giả tạo do tâm trí tạo ra, cái bản ngã, không thể tồn tại được nếu không có tranh chấp và xung đột. Tâm trí không thể tha thứ được. Chỉ bạn mới *có thể* tha thứ. Bạn trở nên hiện diện, bạn đi vào thân thể mình, bạn cảm thấy sự an bình và tĩnh lặng rung động phát ra từ Hiện hữu. Đó là lí do tại sao Jesus nói: "Trước khi đi vào đền, hãy tha thứ."

∫

## Mối nối của bạn với cái không biểu lộ

*Mối quan hệ giữa hiện diện và thân thể bên trong là gì?*

Hiện diện là tâm thức thuần khiết - tâm thức đã được giành lại từ tâm trí, từ thế giới của hình dạng. Thân thể bên trong là móc nối của bạn với cái Không biểu lộ, và trong khía cạnh sâu sắc nhất của nó chính là cái Không biểu lộ: Cội nguồn từ đó tâm thức tỏa ra như ánh sáng tỏa ra từ mặt trời. Nhận biết về thân thể bên trong này là tâm thức nhớ tới nguồn gốc của nó và trở về với Cội nguồn.

*Cái Không biểu lộ có phải là một với Hiện hữu không?*

Vâng. Từ *Không biểu lộ cố gắng*, bằng cách phủ định, diễn tả Cái mà không thể được nói ra, được nghĩ ra hay được hình dung ra. Nó trở tới cái đang *hiện hữu* bằng việc nói cái *không hiện hữu*. *Hiện hữu*, mặt khác, là thuật ngữ khẳng định. Xin đừng bị gắn bó với cả hai từ này hay bắt đầu tin vào chúng. Chúng không nhiều hơn tám biểu báo hiệu.

*Thầy nói rằng hiện diện là tâm thức đã được giành lại từ tâm trí. Ai giành lại?*

Bạn giành lại. Nhưng vì trong bản chất của mình bạn là tâm thức, chúng ta cũng có thể nói rằng đó là việc thức tỉnh của tâm thức từ giấc mơ về hình dạng. Điều này không có nghĩa là hình dạng riêng của bạn sẽ tan biến ngay trong việc bùng nổ ánh sáng. Bạn có thể tiếp tục trong hình dạng hiện tại của mình vậy mà vẫn nhận biết về cái vô hình dạng và cái bất tử sâu bên trong bạn.

*Tôi phải thừa nhận rằng đây là cách thức vượt ra ngoài hiểu biết của tôi, và vậy mà ở mức độ sâu hơn nào đó tôi dường như biết điều thầy đang nói tới. Nó giống nhiều với cảm giác hơn là bất kì cái gì khác. Tôi có tự dối mình không?*

Không, bạn không tự dối mình đâu. Cảm giác sẽ làm cho bạn lại gần với chân lí về điều bạn là ai hơn việc suy nghĩ. Tôi không thể nói cho bạn điều gì sâu bên trong mà bạn đã không biết. Khi bạn đã đạt tới giai đoạn nào đó của tâm thức bên trong, bạn nhận ra chân lí

khi bạn nghe nó. Nếu bạn còn chưa đạt tới giai đoạn đó, việc thực hành nhận biết thân thể sẽ đem tới việc làm sâu sắc, vốn là điều cần thiết.

## **Làm chậm lại tiến trình lão hoá**

Trong lúc đó, nhận biết về thân thể bên trong có ích lợi khác trong cõi vật lí. Một trong chúng là việc làm chậm lại đáng kể sự lão hoá của thân thể vật lí.

Trong khi thân thể bên ngoài thông thường dường như trở nên lão hoá và tàn lụi đi khá nhanh chóng, thì thân thể bên trong không thay đổi với thời gian, ngoại trừ rằng bạn có thể cảm thấy nó sâu sắc hơn và trở thành đầy đủ hơn. Nếu bạn hai mươi tuổi bây giờ, thì trường năng lượng của thân thể bên trong của bạn sẽ cảm thấy cũng hết như bạn tám tuổi. Nó sẽ hết như tính sống rung động. Ngay khi trạng thái thói quen của bạn thay đổi từ bên ngoài thân thể và bị mắc bẫy trong tâm trí mình để thành bên trong thân thể và hiện diện trong Bây giờ, thì thân thể vật lí của bạn sẽ cảm thấy nhẹ hơn, trong trẻo hơn, sống động hơn. Vì có nhiều tâm thức hơn trong thân thể, nên cấu trúc phân tử của nó thực tế trở thành ít đậm đặc hơn. Nhiều tâm thức hơn nghĩa là bớt đi ảo tưởng của tính vật chất.

Khi bạn trở nên được đồng nhất nhiều với thân thể bên trong vô thời gian hơn với thân thể bên ngoài, khi sự hiện diện trở thành phương thức tâm thức thông thường của bạn và quá khứ và tương lai không còn chi phối sự chú ý của bạn, thì bạn không tích lũy thêm thời gian trong tâm lí mình và trong các tế bào của thân thể.

Việc tích lũy thời gian như gánh nặng tâm lí của quá khứ và tương lai tác động lớn tới khả năng của tế bào tự tạo mới. Cho nên nếu bạn sống ở thân thể bên trong, thì thân thể bên ngoài sẽ già đi với tỉ lệ chậm hơn nhiều, và thậm chí khi có già đi, bản chất vô thời gian của bạn sẽ vẫn chói sáng qua hình dạng bên ngoài, và bạn sẽ không có dáng vẻ của người già.

*Có bằng chứng khoa học nào về điều này không?*

Bạn hãy thử nó và bạn sẽ là bằng chứng.

## **Làm mạnh thêm hệ thống miễn nhiễm**

Ích lợi khác của việc thực hành này trong cõi giới vật lí là việc làm mạnh nhiều cho hệ thống miễn nhiễm thường xuất hiện khi bạn sống trong thân thể. Bạn càng đem nhiều tâm thức vào thân thể, hệ thống miễn nhiễm càng trở nên mạnh hơn. Cứ dường như là mọi tế bào đều thức tỉnh và hân hoan. Thân thể yêu mến sự chú ý của bạn. Nó cũng là một dạng có hiệu lực của việc chữa lành. Phần lớn bệnh tật lên vào khi bạn không hiện diện trong thân thể. Nếu chủ không có mặt ở nhà, đủ loại nhân vật ám muội sẽ vào thường trú ở đó. Khi bạn ở trong thân thể mình, sẽ khó cho các vị khách không mời mà tới.

Không chỉ hệ thống miễn nhiễm vật lí của bạn trở nên mạnh thêm; hệ thống miễn nhiễm tâm lí của bạn cũng được nâng cao nhiều nữa. Hệ thống miễn nhiễm

sau bảo vệ bạn khỏi các trường lực tâm trí-xúc động tiêu cực của người khác, mà thường mang tính lây nhiễm cao. Sống ở thân thể bảo vệ bạn không phải bằng việc giơ ra chiếc mộc, mà bằng việc nâng tần số rung động của toàn bộ trường năng lượng của bạn lên, để cho bất kì cái gì rung động với tần số thấp hơn, như sợ hãi, giận dữ, chán nản và vân vân, bây giờ tồn tại trong cái thực sự là cấp độ thực tại khác. Nó không đi vào trường tâm thức của bạn thêm nữa, hay nếu nó có đi vào thì bạn cũng không cần đưa ra sự kháng cự nào với nó bởi vì nó đi ngay qua bạn. Xin đừng chấp nhận hay bác bỏ điều tôi đang nói. Hãy cứ đưa nó vào việc kiểm thử.

Có cách thiên đơn giản những mang tính chữa lành mạnh mẽ mà bạn có thể thực hiện bất kì khi nào bạn cảm thấy cần tăng hệ thống miễn nhiễm của mình. Nó đặc biệt có hiệu quả nếu được dùng khi bạn cảm thấy những triệu chứng đầu tiên của bệnh tật, nhưng nó cũng có tác dụng với bệnh tật đã cố thủ nếu bạn dùng nó đều đặn thường xuyên và với sự tập trung mạnh mẽ. Nó cũng sẽ làm mất tác dụng bất kì sự phá vỡ trường năng lượng của bạn bằng dạng tiêu cực nào đó. Tuy nhiên, nó không phải là cái thay thế cho việc thực hành hiện hữu trong thân thể khoảnh khắc nọ sang khoảnh khắc kia; bằng không thì hiệu quả của nó sẽ chỉ là tạm thời. Nó là đây.

Khi bạn nhàn rỗi trong vài phút, và đặc biệt những điều cuối cùng ban đêm trước khi rơi vào giấc ngủ và điều đầu tiên vào buổi sáng trước khi dậy, hãy làm "ngập lụt" thân thể bạn bằng tâm thức. Nhắm mắt lại. Nằm thẳng lưng. Chọn các bộ phận khác nhau của thân thể bạn để tập trung sự chú ý ngắn gọn ngay đầu tiên: tay, chân, cánh tay, cẳng chân, bụng, ngực, đầu vân vân. Hãy cảm thấy sinh lực bên trong những bộ phận này

manh mẽ như bạn có thể cảm được. Hãy ở với từng bộ phận trong mười lăm giây hay đại loại như vậy. Thế rồi để sự chú ý của bạn chạy khắp thân thể như sóng vài lần, từ chân tới đầu và quay trở lại. Điều này chỉ mất đại thể một phút thôi. Sau đó, hãy cảm thấy thân thể bên trong trong tính toàn bộ của nó, như một trường năng lượng duy nhất. Hãy giữ cảm giác đó trong vài phút. Hãy hiện diện mạnh mẽ trong thời gian đó, hiện trong mọi tế bào của thân thể bạn. Đừng bận tâm nếu tâm trí ngẫu nhiên thành công trong việc lôi kéo chú ý của bạn ra khỏi thân thể và bạn làm mất bản thân mình trong ý nghĩ nào đó. Ngay khi bạn chú ý rằng điều này đã xảy ra, chỉ trở lại sự chú ý của bạn với thân thể bên trong.

### **Hãy để hơi thở đưa bạn vào thân thể**

*Nhiều lần, khi tâm trí tôi đã rất tích cực, nó đã thu được đà tới mức tôi thấy không thể nào rút chú ý của tôi ra khỏi nó và cảm thấy thân thể bên trong. Điều này đặc biệt xảy ra khi tôi mắc vào hình mẫu lo nghĩ hay lo âu. Thầy có gợi ý nào không?*

Nếu bất kì lúc nào bạn thấy khó có được tiếp xúc với thân thể bên trong, thì thường dễ dàng hơn là tập trung vào việc thở của mình trước hết. Thở có ý thức, chính là một cách thiên mạnh mẽ theo đúng nghĩa của nó, sẽ dần dần đưa bạn vào tiếp xúc với thân thể. Hãy đi theo việc thở với sự chú ý của bạn khi nó chuyển động vào và ra thân thể bạn. Hãy thở vào thân thể, và cảm thấy bụng bạn hơi phình lên và xẹp xuống với từng việc thở vào và thở ra. Nếu bạn thấy dễ quán tưởng, hãy

nhắm mắt lại và thấy bản thân mình được bao quanh bởi ánh sáng hay được ngập trong chất liệu chói sáng - biên tâm thức. Thế rồi thở trong ánh sáng đó. Hãy cảm thấy rằng chất liệu chói sáng đó tràn ngập thân thể bạn và làm cho nó cũng chói sáng. Thế rồi dần dần tập trung nhiều hơn vào cảm giác này. Bạn bây giờ đang trong thân thể mình. Đừng bị gắn bó với bất kì hình ảnh trực quan nào.

∫

### **Sử dụng sáng tạo tâm trí**

Nếu bạn cần dùng tâm trí mình cho mục đích đặc biệt, hãy dùng nó kết nối với thân thể bên trong của bạn. Chỉ nếu bạn có khả năng có ý thức mà không có ý nghĩ thì bạn mới có thể dùng được tâm trí mình một cách sáng tạo, và cách dễ nhất để đi vào trạng thái đó là qua thân thể bạn. Bất kì khi nào câu trả lời, giải pháp, hay ý tưởng sáng tạo được cần tới, hãy đừng suy nghĩ trong một chốc bằng việc tập trung chú ý vào trường năng lượng bên trong của bạn. Hãy trở nên nhận biết về sự tĩnh lặng. Khi bạn lấy lại suy nghĩ, nó sẽ tươi mát và sáng tạo. Trong bất kì hoạt động ý nghĩ nào, hãy làm thành thói quen đi lui tới cứ vài phút một như vậy giữa suy nghĩ và một loại lắng nghe bên trong, sự tĩnh lặng bên trong. Chúng ta có thể nói: đừng chỉ nghĩ bằng đầu mình, hãy nghĩ bằng toàn thể thân thể mình.

∫



## Nghệ thuật của lắng nghe

Khi lắng nghe người khác, đừng chỉ nghe bằng tâm trí bạn, hãy lắng nghe bằng toàn thể thân thể bạn. Hãy cảm thấy trường năng lượng của thân thể bên trong của bạn khi bạn nghe. Điều đó đưa sự chú ý xa khỏi việc suy nghĩ và tạo ra một không gian tĩnh lặng tạo khả năng cho bạn lắng nghe thực sự mà không có sự can thiệp của tâm trí. Bạn đang cho người khác không gian - không gian để hiện hữu. Đó là món quà quý giá nhất bạn có thể cho. Phần lớn mọi người không biết cách lắng nghe bởi vì phần chính chú ý của họ bị suy nghĩ chiếm mất. Họ chú ý tới điều đó nhiều hơn điều người khác đang nói, và chẳng chú ý chút nào tới điều thực sự thành vấn đề: sự Hiện hữu của người khác bên dưới lời và tâm trí. Tất nhiên, bạn không thể cảm thấy được sự Hiện hữu của người khác ngoại trừ thông qua sự Hiện hữu của riêng mình. Đây là chỗ bắt đầu của việc nhận ra cái một, chính là tình yêu. Tại mức sâu sắc nhất của Hiện hữu, bạn là một với tất cả mọi cái đang đây.

Phần lớn các mối quan hệ con người đều bao gồm chủ yếu là việc tương tác tâm trí lẫn nhau, không phải là việc trao đổi của con người, việc trong đồng cảm. Không mối quan hệ nào có thể phát triển theo cách đó, và đó là lí do tại sao có nhiều xung đột thể trong các quan hệ. Khi tâm trí đang cai quản cuộc sống của bạn, thì xung đột, bất hoà và vấn đề là không tránh khỏi. Việc có tiếp xúc với thân thể bên trong bạn tạo ra không gian của vô trí mà trong đó mối quan hệ có thể nở hoa.

# Lối công vào cái Không biểu lộ

## Đi sâu vào trong thân thể

*Tôi có thể cảm thấy năng lượng bên trong thân thể mình, đặc biệt trong cánh tay và cẳng chân, nhưng tôi dường như không có khả năng đi sâu hơn, như thầy đã gợi ý trước đây.*

Hãy làm cho điều đó thành thiên đi. Điều đó không cần lâu đâu. Mười tới mười lăm phút đồng hồ cũng đủ. Hãy chắc chắn trước hết rằng không có sự phân tán bên ngoài như điện thoại hay những người cứ thích ngắt bạn. Hãy ngồi trên ghế, nhưng không nghiêng ra sau. Giữ cho xương sống thẳng. Làm như vậy sẽ giúp cho bạn duy trì tỉnh táo. Như một sự lựa chọn, hãy chọn tư thế ưa thích của riêng bạn cho thiên.

Hãy chắc chắn thân thể được thành thoi. Nhắm mắt lại. Thở sâu vài lần. Hãy cảm thấy bản thân bạn đang

thở xuống bụng dưới, như nó đã vậy. Hãy quan sát cách nó hơi phình lên và xẹp xuống với từng hơi thở vào và ra. Thế rồi trở nên nhận biết về toàn thể trường năng lượng bên trong của thân thể. Đừng nghĩ về nó - hãy *cảm thấy* nó. Bằng việc làm điều này, bạn giành lại tâm thức từ tâm trí. Nếu bạn thấy điều đó có ích, hãy dùng quán tưởng "ánh sáng" như tôi đã mô tả trước đây.

Khi bạn có thể cảm thấy thân thể bên trong một cách rõ ràng như một trường năng lượng, hãy buông bỏ, nếu có thể, bất kì hình ảnh trực quan nào và tập trung chỉ vào mỗi việc cảm thấy thôi. Nếu bạn có thể, hãy rút bỏ luôn bất kì hình ảnh tinh thần nào bạn có thể vẫn có về thân thể vật lí. Vậy tất cả mọi cái còn lại là cảm giác chưa đựng tất cả về sự hiện diện của tính "hiện hữu", và thân thể bên trong được cảm thấy có đấy mà không có biên giới. Thế rồi đưa chú ý của bạn thậm chí còn vào sâu hơn trong việc cảm đó. Hãy trở thành một với nó. Hãy hội nhập với trường năng lượng, để cho không còn nhị nguyên được cảm nhận về người quan sát và cái được quan sát, về bạn và thân thể bạn. Sự phân biệt giữa bên trong và bên ngoài cũng tan ra bây giờ, cho nên không có thân thể bên trong nữa. Bằng việc đi sâu vào thân thể, bạn đã siêu việt lên trên thân thể.

Hãy ở trong cõi giới này của Hiện hữu thuần khiết lâu chừng nào vẫn còn cảm thấy thoải mái; rồi hãy trở nên nhận biết lần nữa về thân thể vật lí, việc thở của bạn và giác quan vật lí, và mở mắt ra. Hãy nhìn vào môi trường xung quanh bạn trong vài phút theo cách thiên - tức là, không gán nhãn cho chúng về mặt tâm trí - và tiếp tục cảm thấy thân thể bên trong như bạn làm vậy.

∫

Có truy nhập tới cõi giới vô dạng đó mới thực sự là giải thoát. Nó giải phóng bạn khỏi cảnh giam hãm và sự đồng nhất với hình dạng. Nó là cuộc sống trong trạng thái không phân hoá trước khi việc phân mảnh của nó thành nhiều phần. Chúng ta có thể gọi nó là Cái không biểu lộ, Cội nguồn vô hình của mọi thứ, sự Hiện hữu bên trong tất cả mọi vật. Nó là cõi giới của tĩnh lặng và an bình sâu sắc, nhưng cũng là niềm vui và sự sống động mãnh liệt. Bất kì khi nào bạn hiện diện, thì bạn đều trở thành "trong suốt" tới mức độ nào đó với ánh sáng này, tâm thức thuần khiết toả ra từ Cội nguồn này. Bạn cũng nhận ra rằng ánh sáng là không tách rời khỏi người bạn đang là, nhưng thiết lập nên chính điều tinh tuý của bạn.

## Cội nguồn của Khí

*Cái Không biểu lộ có phải là cái mà phương Đông gọi là khí không, một loại sinh lực vũ trụ?*

Không, nó không phải vậy. Cái Không biểu lộ là *cội nguồn* của khí. Khí là năng lượng bên trong thân thể bạn. Nó là cây cầu giữa bạn bên ngoài và Cội nguồn. Nó nằm ở nửa đường giữa cái biểu lộ, thể giới của hình dạng, và cái Không biểu lộ. Khí có thể được ví như dòng sông hay luồng năng lượng. Nếu bạn để sự tập trung tâm thức bạn sâu vào trong thân thể bên trong, thì

bạn đang lần theo vết cội nguồn của dòng sông này trở lại Cội nguồn của nó. Khí là sự chuyển động, cái Không biểu lộ đang tĩnh lặng. Khi bạn đạt tới điểm của tĩnh lặng tuyệt đối, cái tuy thế mà vẫn rung động với cuộc sống, thì bạn đã vượt ra ngoài thân thể bên trong và vượt ra ngoài khí để tới bản thân Cội nguồn: cái Không biểu lộ. Khí là mối nối giữa cái Không biểu lộ và vũ trụ vật lí.

Cho nên nếu bạn đưa chú ý của mình đi sâu vào trong thân thể bên trong, thì bạn có thể đạt tới điểm này, điểm kì dị này, nơi thể giới biến mất trong cái Không biểu lộ và cái Không biểu lộ lấy hình dạng như luồng năng lượng của khí, mà rồi nó trở thành thể giới. Đây là điểm của sinh và tử. Khi tâm thức bạn được hướng ra ngoài, thì tâm trí và thể giới phát sinh. Khi nó được hướng vào trong, nó nhận ra Cội nguồn riêng của mình và trở về nhà trong cái Không biểu lộ. Rồi, khi tâm thức bạn quay lại với thể giới biểu lộ, bạn lại tiếp tục sự đồng nhất với hình dạng mà bạn tạm thời đã từ bỏ. Bạn có cái tên, có quá khứ, tình huống cuộc sống, tương lai. Nhưng trong một khía cạnh bản chất, bạn không là một với người bạn đã là trước đây: Bạn sẽ có thoáng nhìn về thực tại bên trong bản thân mình mà không phải là "của thể giới này", mặc dầu nó không tách rời khỏi điều đó; cũng hệt như nó không tách rời khỏi bạn.

Bây giờ hãy để thực hành tâm linh của bạn là thể này: Khi bạn trải qua cuộc sống của mình, đừng để 100 phần trăm chú ý của mình cho thể giới bên ngoài và cho tâm trí bạn. Hãy giữ chú ý nào đó ở bên trong. Tôi đã nói về điều này rồi. Hãy cảm thấy thân thể bên trong khi tham gia vào mọi hoạt động hàng ngày, đặc biệt khi tham gia vào các quan hệ hay khi bạn có quan hệ với tự nhiên. Hãy cảm thấy sự tĩnh lặng sâu bên trong nó. Hãy

giữ cửa để mở. Hoàn toàn có thể có ý thức về cái Không biểu lộ qua cuộc sống của bạn. Bạn cảm thấy nó như một cảm giác sâu sắc về an bình ở đâu đó trong nền tảng. Sự tĩnh lặng chưa bao giờ rời bỏ bạn, dù bất kì điều gì xảy ra ở đây. Bạn trở thành chiếc cầu giữa cái Không biểu lộ và cái biểu lộ, giữa Thượng đế và thế giới. Đây là trạng thái được nối liền với Cội nguồn mà chúng ta gọi là chứng ngộ.

Đừng có ấn tượng rằng cái Không biểu lộ là tách rời với cái biểu lộ. Làm sao nó có thể thế được? Nó là cuộc sống bên trong mọi hình dạng, bản chất bên trong của tất cả mọi thứ đang tồn tại. Để tôi giải thích.

## **Giấc ngủ không mơ**

Bạn lấy cuộc hành trình vào trong cái Không biểu lộ mọi đêm khi bạn đi vào pha ngủ sâu không mơ. Bạn hội nhập với Cội nguồn. Bạn rút từ nó ra sinh lực, cái duy trì bạn một khoảng thời gian khi bạn trở về với cái biểu lộ, thế giới của các hình dạng tách biệt. Năng lượng này đầy sống động hơn thức ăn nhiều: "Con người không chỉ sống bằng mỗi bánh mì." Nhưng trong giấc ngủ không mơ, bạn không đi vào trong nó một cách có ý thức. Mặc dầu các chức năng thân thể vẫn đang vận hành, "bạn" không còn tồn tại trong trạng thái đó. Bạn có thể hình dung được cái gì sẽ như vậy khi đi vào giấc ngủ không mơ với việc tràn đầy tâm thức không? Không thể nào tưởng tượng được điều đó, bởi vì trạng thái đó không có nội dung.

Cái Không biểu lộ không giải thoát bạn chừng nào bạn còn đi vào nó vô ý thức. Đó là lí do tại sao Jesus đã không nói: chân lí sẽ làm cho bạn tự do, mà thay vì thế: "Bạn sẽ biết chân lí, và chân lí sẽ làm cho bạn tự do." Đó không phải là chân lí khái niệm. Đó là chân lí của cuộc sống vĩnh hằng bên ngoài hình dạng, cái được biết một cách trực tiếp hay không biết gì cả. Nhưng đừng cố duy trì ý thức trong giấc ngủ không mơ. Rất có thể là bạn sẽ không thành công. Nhiều nhất, bạn có thể vẫn còn ý thức pha giấc ngủ, nhưng không thể ở bên ngoài điều đó. Điều này được gọi là việc mơ tỉnh táo, điều có thể thú vị và hấp dẫn, nhưng nó không phải là giải thoát.

Cho nên hãy dùng thân thể bên trong của bạn như lối cổng để qua đó bạn đi vào cái Không biểu lộ, và giữ cho lối cổng đó mở sao cho bạn vẫn duy trì được nối với Cội nguồn vào mọi lúc. Cũng chẳng khác biệt gì, khi có liên quan tới thân thể bên trong, dù thân thể vật lí bên ngoài của bạn là già hay trẻ, yếu đuối hay mạnh mẽ. Thân thể bên trong là vô thời gian. Nếu bạn còn chưa có khả năng cảm thấy thân thể bên trong, thì hãy dùng những cánh cửa khác, mặc dầu chung cuộc chúng tất cả đều là một. Tôi đã nói tới một số cánh cửa đó rồi, nhưng tôi sẽ nhắc lại chúng một cách vắn tắt ở đây.

## **Các cổng khác**

Cái Bây giờ có thể được coi như cổng chính. Nó là khía cạnh bản chất của mọi cổng khác, kể cả thân thể bên trong. Bạn không thể trong *thân thể mình* mà không hiện diện mạnh mẽ trong Bây giờ.

Thời gian và cái biểu lộ được móc nối chặt chẽ với nhau cũng như vô thời gian và cái Không biểu lộ được gắn với nhau chặt chẽ vậy. Khi bạn làm tan biến thời gian tâm lí qua nhận biết mãnh liệt khoảnh khắc hiện tại, thì bạn trở nên ý thức tới cái Không biểu lộ cả trực tiếp lẫn gián tiếp. Một cách trực tiếp, bạn cảm thấy nó như việc toả sáng và sức mạnh của sự hiện diện ý thức của bạn - không nội dung, chỉ hiện diện. Một cách gián tiếp, bạn nhận biết về cái Không biểu lộ trong và qua cõi giới giác quan. Nói cách khác, bạn cảm thấy bản chất Thượng đế trong mọi sinh linh, mọi bông hoa, mọi hòn đá, và bạn nhận ra: "A, mọi cái đang hiện hữu, đều linh thiêng." Đây là lí do tại sao Jesus, khi nói một cách toàn bộ từ bản chất của mình hay từ đặc tính Ki tô giáo, nói trong sách Phúc âm của Thomas: "Chẻ củi; ta ở đó. Nâng đá, và các ông sẽ thấy ta ở đó."

Lối cổng khác đi vào cái Không biểu lộ được tạo ra qua việc dừng suy nghĩ. Điều này có thể bắt đầu với một điều rất đơn giản, như thở có ý thức hay nhìn trong trạng thái tỉnh táo mãnh liệt, vào bông hoa, để cho không có lời bình luận tâm trí nào sinh ra vào cùng lúc đó. Có nhiều cách để tạo ra lỗ hổng trong luồng ý nghĩ không dừng. Đây là điều thiên tất cả là gì. Ý nghĩ là một phần của cõi giới cái biểu lộ. Hoạt động tâm trí liên tục giữ cho bạn bị cầm tù trong thế giới của hình dạng và trở thành tấm màn mờ tối ngăn cản bạn không trở nên có ý thức về cái Không biểu lộ, ý thức về bản chất Thượng đế vô dạng và vô thời gian trong bản thân bạn và trong tất cả mọi vật và mọi sinh linh. Khi bạn *hiện diện* một cách mãnh liệt, bạn không cần bận tâm về việc dừng suy nghĩ, tất nhiên, bởi vì thế thì tâm trí tự động dừng lại. Đó là lí do tại sao tôi đã nói Bây giờ là khía cạnh bản chất của mọi lối cổng khác.

Buông xuôi - buông bỏ sự kháng cự tâm trí-xúc động cho cái đang đây - cũng trở thành một lối cổng vào cái Không biểu lộ. Lí do cho điều này là đơn giản: sự kháng cự bên trong cắt rời bạn khỏi người khác, khỏi bản thân bạn, khỏi thế giới xung quanh bạn. Nó làm mạnh thêm cho cảm giác về sự tách biệt dựa trên đó bản ngã phụ thuộc để giữ sự tồn tại của nó. Cảm giác tách biệt càng mạnh, thì bạn càng bị gắn vào cái biểu lộ, vào thế giới các hình dạng tách biệt. Bạn càng gắn với thế giới hình dạng, thì sự đồng nhất hình dạng của bạn càng trở nên cứng rắn hơn và càng không thể xuyên thấu được hơn. Lối cổng này bị đóng lại, và bạn bị cắt rời khỏi chiều hướng bên trong, chiều sâu. Trong trạng thái buông xuôi, sự đồng nhất hình dạng của bạn mềm ra và bằng cách nào đó trở thành "trong suốt", như nó đã thế, cho nên cái Không biểu lộ có thể chiếu sáng qua bạn.

Đây là tùy ở bạn có mở lối cổng trong cuộc sống của mình để cho mình truy nhập có ý thức vào cái Không biểu lộ hay không. Hãy tiếp xúc với trường năng lượng của thân thể bên trong, hãy hiện diện mạnh mẽ, không đồng nhất với tâm trí, buông xuôi theo cái đang đó; đây là tất cả những lối cổng bạn có thể dùng - nhưng bạn chỉ cần dùng một cổng thôi.

*Chắc chắn tình yêu cũng phải là một trong những lối cổng đó chứ?*

Không, nó không phải đâu. Ngay khi một trong những lối cổng đó mở ra, thì tình yêu hiện diện trong bạn như "cảm giác nhận biết" của cái một. Tình yêu không phải là lối cổng; nó là cái tới *qua* lối cổng vào

trong thế giới này. Chừng nào mà bạn bị mắc bẫy hoàn toàn trong sự đồng nhất hình dạng của mình, thì không thể có tình yêu được. Nhiệm vụ của bạn không phải là tìm tình yêu mà là tìm lối công qua đó tình yêu có thể đi vào.

## Im lặng

*Có lối công nào khác ngoài những lối công thầy vừa nói tới không?*

Có chứ, có đây. Cái Không biểu lộ là không tách rời khỏi cái biểu lộ. Nó tràn ngập khắp thế giới này, nhưng nó lại trá hình giới tới mức gần như mọi người đều bỏ lỡ nó hoàn toàn. Nếu bạn biết chỗ nhìn, bạn sẽ thấy nó ở mọi nơi. Lối công mở ra ở mọi khoảnh khắc.

Bạn có nghe thấy tiếng chó sủa nơi xa xa kia không? Hay tiếng xe ô tô chạy qua? Hãy lắng nghe chăm chú. Bạn có cảm thấy sự hiện diện của cái Không biểu lộ trong đó không? Bạn không thể thấy được sao? Hãy tìm nó trong im lặng bắt nguồn từ âm thanh vọng tới và đi vào trong cái chúng trở lại. Hãy chú ý nhiều tới im lặng hơn là âm thanh. Hãy chú ý tới im lặng bên ngoài tạo ra im lặng bên trong: tâm trí trở nên tĩnh lặng. Lối công đang mở ra.

Mọi âm thanh đều được sinh ra từ im lặng, chết đi trở lại trong im lặng, và khoảng sống của nó được bao quanh bởi im lặng. Im lặng tạo khả năng cho âm thanh hiện hữu. Nó là phần bản chất nhưng không biểu lộ của mọi âm thanh, mọi nốt nhạc, mọi bài ca, mọi lời. Cái

Không biểu lộ hiện diện trong thế giới này như im lặng. Đó là lí do tại sao người ta đã nói rằng không có gì trong thế giới này lại giống Thượng đế như im lặng. Tất cả mọi điều bạn phải làm là chú ý tới nó. Ngay cả trong hội thoại, hãy trở nên ý thức tới lỗ hổng giữa các lời, những khoảng im lặng ngắn ngủi giữa các câu. Khi bạn làm thế, chiều hướng của im lặng phát triển bên trong bạn. Bạn không thể chú ý tới im lặng mà không đồng thời trở nên tĩnh lặng bên trong. Im lặng bên ngoài, tĩnh lặng bên trong. Bạn đã đi vào cái Không biểu lộ.

## Không gian

Cũng như không âm thanh nào có thể tồn tại mà không có im lặng, không cái gì có thể tồn tại mà không có cái không có gì, không có không gian trống rỗng làm cho nó có khả năng hiện hữu. Mọi đối thể vật lí hay thân thể đều bắt nguồn từ cái không có gì, được bao bọc bởi cái không có gì, và chung cuộc sẽ trở về với cái không có gì. Không chỉ thế, mà thậm chí ngay cả bên trong mọi thân thể vật lí cũng đều có nhiều "cái không có gì" hơn là "cái gì đó". Các nhà vật lí cho chúng ta biết rằng cái rắn chắc của vật chất chỉ là ảo tưởng. Ngay cả cái dường như là vật chất rắn chắc, kể cả thân thể vật lí của bạn, đều gần như một trăm phần trăm là không gian trống rỗng - khoảng cách là bao la thế giữa các nguyên tử nếu so với kích cỡ của chúng. Điều còn hơn nữa, ngay cả bên trong mọi nguyên tử lại gần hết là không gian trống rỗng. Cái còn lại giống nhiều với tần số rung động hơn là hạt của vật chất rắn, gần như một nốt nhạc. Phật tử đã biết từ trên 2500 năm trước rằng

"Hình dạng là trống rỗng, trống rỗng là hình dạng" (Sắc tức thị không, không tức thị sắc) được nói trong *Tâm Kinh*, một trong những văn bản Phật giáo cổ đại nhất. Bản chất của tất cả mọi thứ đều là trống rỗng.

Cái Không biểu lộ không chỉ hiện diện trong thế giới này như im lặng; nó cũng tràn ngập toàn thể vũ trụ vật lí này như không gian - từ bên trong và bên ngoài. Điều này cũng dễ bị bỏ lỡ như im lặng. Mọi người đều chú ý tới những vật trong không gian, nhưng ai chú ý tới bản thân không gian?

*Thầy dường như ngụ ý rằng "trống rỗng" hay "cái không có gì" không chỉ là không có gì, rằng có phẩm chất bí ẩn nào đó cho nó. Cái không có gì này là gì vậy?*

Bạn không thể hỏi câu hỏi như vậy được. Tâm trí bạn đang cố gắng làm cho cái không có gì thành cái gì đó. Khoảnh khắc bạn làm cho nó thành cái gì đó, thì bạn đã bỏ lỡ nó. Cái không có gì - không gian - là dáng vẻ của cái Không biểu lộ như hiện tượng ngoại hoá trong thế giới được cảm nhận bằng giác quan. Đó là nhiều nhất người ta có thể nói về nó, và thậm chí đó là một loại nghịch lí. Nó không thể trở thành đối thể của tri thức. Bạn không thể làm luận án tiến sĩ về "cái không có gì". Khi các nhà khoa học nghiên cứu không gian, họ thường làm nó trong cái gì đó và do đó bỏ lỡ điều bản chất của nó hoàn toàn. Không có gì ngạc nhiên cả, lí thuyết mới nhất là không gian đó không trống rỗng chút nào, là nó được tràn đầy với chất liệu nào đó. Một khi bạn có một lí thuyết, thì cũng không quá khó tìm ra

bằng chứng để chứng minh nó, ít nhất chừng nào một lí thuyết khác nào đó còn chưa tới.

"Cái không có gì" chỉ có thể trở thành lối công vào cái Không biểu lộ cho bạn nếu bạn không cố gắng quán triệt hay hiểu nó.

*Chẳng phải đó là điều chúng ta đang làm ở đây sao?*

Không chút nào. Tôi đang cho các bạn những gợi ý để chỉ cho bạn cách bạn có thể đưa chiều hướng của cái Không biểu lộ vào cuộc sống của mình. Chúng ta không định hiểu nó. Chẳng có gì để hiểu cả.

Không gian không có "sự tồn tại". "Tồn tại" hiểu theo nghĩa đen của nó là "đứng ra". Bạn không thể hiểu được không gian bởi vì nó không đứng ra. Mặc dầu trong bản thân mình nó không có sự tồn tại, nhưng nó lại tạo khả năng cho mọi thứ khác tồn tại. Im lặng cũng không có sự tồn tại, mà cái Không biểu lộ cũng không có sự tồn tại.

Cho nên điều gì xảy ra nếu bạn rút sự chú ý từ các đối thể trong không gian và trở nên nhận biết về bản thân không gian? Đồ đạc, tranh ảnh, và vân vân đang trong phòng, nhưng chúng không phải là căn phòng. Sàn, tường, và trần nhà xác định ra biên giới của căn phòng, nhưng chúng cũng không phải là căn phòng. Vậy nên cái gì là bản chất của căn phòng? Không gian, tất nhiên, không gian trống rỗng. Sẽ không có "chỗ" mà không có nó. Vì không gian là "cái không có gì", nên chúng ta có thể nói rằng cái không có đó còn quan trọng hơn cái có đó. Cho nên hãy trở nên nhận biết về không

gian tất cả đang bao quanh bạn. Đừng nghĩ về nó. Hãy cảm thấy nó, như nó đã có đó. Hãy chú ý tới "cái không có gì".

Khi bạn làm như vậy, sự dịch chuyển trong tâm thức xảy ra bên trong bạn. Đây là lí do tại sao. Sự tương đương bên trong với các đối thể trong không gian như đồ đạc, tường, và vân vân là các đối thể tâm trí bạn: ý nghĩ, xúc động và các đối thể của giác quan. Và tương đương bên trong của không gian là tâm thức, cái tạo khả năng cho các đối thể tâm trí bạn hiện hữu, cũng như không gian cho phép mọi thứ hiện hữu. Cho nên nếu bạn rút sự chú ý từ các *vật* - đối thể trong không gian - thì bạn cũng tự động rút sự chú ý từ các đối thể tâm trí của mình. Nói cách khác: Bạn không thể nghĩ và nhận biết về không gian - hay im lặng, về vấn đề đó. Bằng việc trở nên nhận biết về không gian trống rỗng quanh mình, bạn đồng thời trở nên nhận biết về không gian của vô trí, của tâm thức thuần khiết: cái Không biểu lộ. Đây là cách suy tư về không gian có thể trở thành lối công cho bạn.

Không gian và im lặng là hai khía cạnh của cùng một điều, cùng một cái không có gì. Chúng là việc ngoại hoá của không gian bên trong và im lặng bên trong, cái là tĩnh lặng: bụng mẹ sáng tạo vô hạn của tất cả sự tồn tại. Phần lớn nhân loại đều hoàn toàn vô ý thức về chiều hướng này. Không có không gian bên trong, không có tĩnh lặng. Họ bị mất cân bằng. Nói cách khác, họ biết thế giới, hay nghĩ là họ biết, nhưng họ không biết Thượng đế. Họ đồng nhất chỉ với hình dạng vật lí và tâm lí của riêng mình, vô ý thức về bản chất. Và bởi vì mọi hình dạng đều không ổn định cao độ, nên họ sống trong sợ hãi. Nỗi sợ này tạo ra cảm nhận sai

lầm sâu sắc về bản thân họ và người khác, sự bóp méo trong tầm nhìn của họ về thế giới.

Nếu một chấn động vũ trụ nào đó mang tới sự chấm dứt thế giới chúng ta, cái Không biểu lộ sẽ vẫn còn toàn bộ không bị ảnh hưởng bởi điều này. Cuốn sách *Tiến trình trong Phép màu* diễn đạt chân lí này một cách thâm thúy: "Chẳng cái gì thực có thể bị đe dọa. Chẳng cái gì không thực mà tồn tại. Từ đây có sự an bình của Thượng đế."

Nếu bạn vẫn còn trong mỗi nỗi có ý thức với cái Không biểu lộ, thì bạn coi trọng, yêu mến và kính trọng sâu sắc cái biểu lộ và mọi dạng sống trong nó như cách diễn đạt của Một Cuộc sống bên ngoài mọi hình dạng. Bạn cũng biết rằng mọi hình dạng đều mang định mệnh tan biến đi và rằng chung cuộc cái không có gì làm chủ ở đây tất cả mọi điều. Bạn đã "chiến thắng thế giới", theo lời của Jesus, hay như Phật nêu điều đó, "bạn đã vượt qua bờ bên kia".

## **Bản chất thật của không gian và thời gian**

Bây giờ hãy xét điều này: nếu như không có gì ngoài im lặng, nó sẽ không tồn tại cho bạn; bạn sẽ không biết cái gì đang hiện hữu. Chỉ khi âm thanh xuất hiện thì im lặng mới đi vào hiện hữu. Tương tự, nếu chỉ có không gian mà không có đối thể nào trong không gian, thì nó sẽ không tồn tại cho bạn. Bạn hãy tưởng tượng mình như một điểm của tâm thức nổi trong cái bao la của không gian - không sao, không thiên hà, chỉ cái trống rỗng. Bỗng nhiên, không gian sẽ không còn bao la nữa; nó sẽ không có đó chút nào. Sẽ không có tốc độ, không chuyển động từ đây tới kia. Ít nhất hai điểm



tham chiếu là cần có cho khoảng cách và không gian đi vào hiện hữu. Không gian tới sự hiện hữu vào khoảnh khắc cái Một trở thành hai, và "hai" trở thành "mười nghìn thứ", như Lão Tử gọi thế giới biểu lộ, không gian trở thành ngay một bao la hơn. Cho nên thế giới và không gian nảy sinh đồng thời.

Cái không có gì có thể *hiện hữu* mà không có không gian, vậy mà không gian lại là cái không có gì. Trước khi vũ trụ đi vào hiện hữu, trước "big bang" nếu bạn thích, đã không có không gian trống rỗng bao la chờ đợi được lấp đầy. Không có không gian, vì không có gì cả. Chỉ có cái Không biểu lộ - cái Một. Khi cái Một trở thành "mười nghìn thứ", thì bỗng nhiên không gian dường như có đó và có khả năng nhiều thứ hiện hữu. Nó đã tới từ đâu? Nó có được Thượng đế tạo ra để chứa đựng vũ trụ này không? Tất nhiên không. Không gian là cái không có gì, cho nên nó không bao giờ được tạo ra.

Bạn hãy đi chơi vào đêm trời quang mây tạnh và nhìn lên bầu trời. Hàng nghìn ngôi sao bạn có thể thấy bằng mắt trần chỉ là một phần nhỏ vô cùng của cái đang đó. Một nghìn triệu thiên hà có thể đã được phát hiện ra bằng những viễn vọng kính mạnh nhất, mỗi thiên hà là một "đảo vũ trụ" chứa hàng nghìn triệu ngôi sao. Vậy mà điều còn gây kinh nể hơn là cái vô hạn của bản thân không gian, chiều sâu và sự tĩnh lặng cho phép tất cả những cái nguy nga đó hiện hữu. Không cái gì còn có thể đáng kính nể hơn và oai vệ hơn cái bao la và tĩnh lặng không thể quan niệm nổi của không gian, vậy mà nó là cái gì? Cái trống rỗng, trống rỗng bao la.

Cái xuất hiện với chúng ta như không gian trong vũ trụ của chúng ta được cảm nhận qua tâm trí và các giác quan là bản thân cái Không biểu lộ. Nó là "thân thể" của

Thượng đế. Và phép màu vĩ đại nhất là thế này: Cái tĩnh lặng và cái bao la đó tạo khả năng cho vũ trụ hiện hữu, không chỉ đang có đó bên ngoài trong không gian - nó cũng còn ở bên trong bạn nữa. Khi bạn hoàn toàn và toàn bộ *hiện diện*, thì bạn chạm trán với nó như không gian tĩnh lặng bên trong của vô trí. Bên trong bạn, nó là bao la về chiều sâu, không theo chiều mở rộng. Sự mở rộng không gian chung cuộc là cảm nhận sai về chiều sâu vô hạn - một thuộc tính của thực tại siêu việt.

*Theo Einstein, không gian và thời gian là không tách rời. Tôi không thực hiểu điều đó, nhưng tôi nghĩ ông ấy đang nói rằng thời gian là chiều thứ tư của không gian. Ông ấy gọi nó là "sự liên tục không-thời gian."*

Vâng. Điều bạn cảm nhận bên ngoài là không gian và thời gian chung cuộc là ảo tưởng, nhưng chúng chứa cái lõi của chân lí. Chúng là hai thuộc tính bản chất của Thượng đế, vô hạn và vĩnh hằng, được cảm nhận dường như chúng có sự tồn tại ngoại diên bên ngoài bạn. Bên trong bạn, cả không gian và thời gian đều có sự tương đương bên trong làm lộ ra bản tính thực của chúng, cũng như của riêng bạn. Trong khi không gian là tĩnh lặng, cõi giới sâu sắc vô hạn của vô trí, thì cái tương đương bên trong của thời gian là sự hiện diện, nhận biết về Bây giờ vĩnh hằng. Hãy nhớ rằng không có phân biệt giữa chúng. Khi không gian và thời gian được nhận ra ở bên trong là cái Không biểu lộ - vô trí và hiện diện - thì không gian và thời gian bên ngoài tiếp tục tồn tại cho bạn, nhưng chúng trở thành ít quan trọng hơn nhiều.

Thế giới nữa, cũng tiếp tục tồn tại cho bạn, nhưng nó sẽ không ràng buộc bạn thêm nữa.

Do đó, mục đích tối thượng của thế giới không nằm bên trong thế giới này mà trong sự siêu việt lên trên thế giới. Cũng như bạn sẽ không ý thức về không gian nếu không có đối thể trong không gian, thế giới là cần để cho cái Không biểu lộ được nhận ra. Bạn có thể đã nghe câu châm ngôn của Phật giáo: "Không ảo tưởng, không chứng ngộ." Chính là qua thế giới và chung cuộc qua *bạn* mà cái Không biểu lộ mới biết tới chính nó. Bạn ở đây để tạo khả năng cho mục đích thiêng liêng của vũ trụ được lộ ra. *Đó chính là việc bạn quan trọng thế nào!*

## Chết có ý thức

Ngoài giấc ngủ không mơ, điều tôi đã nhắc tới, còn có một lối cổng không chủ tâm khác. Nó mở ra nhanh gọn vào thời điểm của cái chết vật lí. Cho dù bạn đã bỏ lỡ tất cả những cơ hội khác cho việc nhận ra tâm linh trong đời mình, lối cổng cuối cùng sẽ mở ra cho bạn ngay sau khi thân thể đã chết.

Có vô số ghi chép của những người có dấu ấn trực quan về lối cổng này như ánh sáng toả ra và rồi trở về từ điều thường được biết như kinh nghiệm cận tử. Nhiều người trong số họ cũng nói tới cảm giác về sự thanh thản phức tạp và an bình sâu sắc. Trong *Sách Tây Tạng về người chết*, nó được mô tả là "sự huy hoàng chói lọi của ánh sáng màu sắc của cái Trống rỗng", điều nó nói là "cái ta thực sự của riêng bạn". Lối cổng này mở ra chỉ rất ngắn, và nếu bạn chưa từng đương đầu với chiều

hướng này của cái Không biểu lộ trong khi bạn còn sống, thì bạn rất có thể bỏ lỡ nó. Phần lớn mọi người mang quá nhiều sự kháng cự tàn dư, quá nhiều sợ hãi, quá nhiều gắn bó với kinh nghiệm giác quan, quá nhiều đồng nhất với thế giới biểu lộ. Cho nên khi họ thấy lối cổng này, họ quay đi trong sợ hãi, và rồi mất ý thức. Phần lớn của điều xảy ra sau đó là không chủ tâm và tự động. Cuối cùng, sẽ có vòng sinh tử khác. Sự hiện diện của họ không đủ mạnh cho sự bất tử có ý thức.

*Cho nên đi qua lối cổng này không có nghĩa là triệt tiêu chứ?*

Như với tất cả các lối cổng khác, bản tính thực toả sáng của bạn vẫn còn lại, nhưng không phải là cá tính. Trong mọi trường hợp, bất kì cái gì thực hay giá trị thật trong cá tính của bạn đều là bản tính thực của bạn. Cái này không bao giờ bị mất. Không cái gì có giá trị, không cái gì là *thực*, mà bị mất cả.

Tiếp cận tới cái chết và bản thân cái chết, việc tan biến của hình dạng vật lí, bao giờ cũng là cơ hội lớn lao cho việc nhận biết tâm linh. Cơ hội này gần như mọi lần đều bị bỏ lỡ một cách đáng buồn, vì chúng ta sống trong nền văn hoá gần như dốt nát toàn bộ về cái chết, vì nền văn hoá này gần như dốt nát hoàn toàn về bất kì cái gì là vấn đề thực sự.

Mọi lối cổng đều là lối cổng của cái chết, cái chết của cái ta giả tạo. Khi bạn trải qua nó, bạn dừng việc xuất phát từ sự đồng nhất của mình với các hình dạng tâm lí, tâm trí tạo ra của mình. Rồi bạn nhận ra rằng cái chết là ảo tưởng, cũng như sự đồng nhất của bạn với

hình dạng là ảo tưởng. Việc chấm dứt ảo tưởng - đó là  
tất cả mọi điều cái chết là gì. Nó đau đớn chỉ chừng nào  
bạn còn níu bám vào ảo tưởng.

# Mối quan hệ chứng ngộ

## Đi vào Bây giờ từ bất kì chỗ nào bạn đang ở

*Tôi bao giờ cũng nghĩ rằng chứng ngộ thật là điều không thể được ngoại trừ qua tình yêu trong mối quan hệ giữa đàn ông và đàn bà. Chẳng phải đây là điều làm cho chúng ta lại thành toàn thể đó sao? Làm sao cuộc sống của người ta có thể được thoả mãn chừng nào điều đó chưa xảy ra?*

Có đúng đó là kinh nghiệm của bạn không? Điều này đã xảy ra cho bạn chưa?

*Vẫn chưa, nhưng làm sao nó có thể khác được? Tôi biết rằng nó sẽ xảy ra.*

Nói cách khác, bạn đang chờ đợi một biến cố đến đúng lúc để cứu bạn. Đây không phải là sai lầm cốt lõi mà chúng ta đã từng nói tới đó sao? Cứu giúp không có ở đâu khác ngay chỗ đầu tiên. Nó là ở đây và bây giờ.

*Phát biểu đó có nghĩa gì, "cứu giúp là ở đây và bây giờ"? Tôi không hiểu nó. Tôi thậm chí không biết cứu giúp nghĩa là gì.*

Phần lớn mọi người đều theo đuổi vui thú thể chất hay các dạng khác nhau của sự hài lòng tâm lí bởi vì họ tin rằng những thứ đó sẽ làm cho họ hạnh phúc hay giải phóng họ khỏi cảm giác sợ hãi hay thiếu thốn. Hạnh phúc có thể được cảm nhận như cảm giác về tính sống động nâng cao thêm, đạt được qua vui thú vật lí, hay cảm giác an toàn hơn và đầy đủ hơn của cái ta đạt được qua dạng nào đó của sự hài lòng tâm lí. Đây là việc tìm cứu giúp từ trạng thái của sự không thoả mãn hay không đầy đủ. Lúc nào cũng vậy, bất kì sự thoả mãn nào họ thu được cũng đều ngăn ngừa, cho nên điều kiện của thoả mãn hay hoàn thành thông thường được phóng chiếu mỗi lần vào một điểm tưởng tượng xa khỏi ở đây và bây giờ. "Khi nào tôi có được *cái này* hay tôi được tự do với *cái kia* - thì tôi sẽ thoả mái." Đây là lối nghĩ vô ý thức tạo ra ảo tưởng về cứu giúp trong tương lai.

Cứu giúp thật là việc hoàn thành, an bình, sống trong tất cả sự đầy đủ của nó. Nó chính là điều bạn là ai, chính là cảm thấy ở bên trong bạn cái tốt lành mà không có cái đối lập, niềm vui của Hiện hữu mà không phụ thuộc vào bất kì cái gì bên ngoài bản thân nó. Nó được cảm thấy không như việc trải qua kinh nghiệm mà như việc cư ngụ ở hiện tại. Theo ngôn ngữ hữu thần, đó là

"biết Thượng đế" - không phải là cái gì đó bên ngoài bạn mà như bản chất bên trong nhất của riêng bạn. Cứu giúp thật là biết tới bản thân bạn như phần không thể tách rời của cái Một Cuộc sống vô thời gian và vô hình dạng mà từ đó tất cả mọi cái đang tồn tại đều bắt nguồn từ sự hiện hữu của nó.

Cứu giúp thật là trạng thái của tự do - khỏi sợ hãi, khỏi khổ sở, khỏi trạng thái được cảm nhận về thiếu thốn và không đủ và do đó khỏi mọi ham muốn, nhu cầu, hiểu biết, và níu bám. Nó là tự do khỏi suy nghĩ cưỡng ép, khỏi điều tiêu cực, và trên hết tự do khỏi quá khứ và tương lai như một nhu cầu tâm lí. Tâm trí bạn đang bảo bạn rằng bạn không thể tới đó được từ đây. Cái gì đó cần phải xảy ra, hay bạn cần trở thành cái này hay cái nọ trước khi bạn có thể được tự do và hoàn thành. Nó đang nói, trong thực tế, rằng bạn cần thời gian - rằng bạn cần tìm ra, rút ra, làm, đạt tới, thu được, trở thành, hay hiểu cái gì đó trước khi bạn có thể được tự do hay hoàn thành. Bạn thấy thời gian như phương tiện cho cứu giúp, trong khi thực ra nó lại là chướng ngại lớn nhất cho cứu giúp. Bạn cho rằng bạn không thể tới đó được từ nơi bạn đang ở và từ người bạn đang là tại khoảnh khắc này bởi vì bạn còn chưa đầy đủ và chưa đủ tốt, nhưng chân lí lại là ở đây và bây giờ mới là điểm duy nhất từ đó bạn có thể tới đó. Bạn "tới" đó bằng việc nhận ra rằng bạn đã ở đó rồi. Bạn tìm thấy Thượng đế vào khoảnh khắc bạn nhận ra rằng bạn không cần tìm kiếm Thượng đế. Cho nên không có cách *duy nhất* cho cứu giúp: Bất kì điều kiện nào cũng đều có thể được sử dụng, nhưng không điều kiện đặc biệt nào là được cần. Tuy nhiên, chỉ có một điểm truy nhập: Bây giờ. Không thể có cứu giúp xa khỏi khoảnh khắc này. Bạn đơn độc

và không có đối tác sao? Hãy đi vào Bây giờ từ đó. Bạn đang trong quan hệ sao? Hãy đi vào Bây giờ từ đó.

Không cái gì bạn thậm chí có thể làm hay đạt tới mà sẽ đưa bạn lại gần cứu giúp hơn tại khoảnh khắc này. Điều này có thể khó hiểu thấu cho tâm trí đã quen với việc suy nghĩ rằng mọi thứ xứng đáng đều trong tương lai. Chẳng cái gì bạn làm hay được làm cho bạn trong quá khứ lại có thể ngăn cản bạn khỏi việc nói có với cái đang đó và đưa chú ý của bạn vào sâu trong Bây giờ. Bạn không thể làm được điều này trong tương lai. Bạn làm nó bây giờ hay không làm chút nào.

∫

## Quan hệ yêu/ghét

Chừng nào bạn còn chưa truy nhập vào tần số tâm thức của hiện diện, thì mọi quan hệ, và đặc biệt những quan hệ thân mật, đều vẫn bị thiếu sót sâu sắc và chung cuộc vận hành sai. Chúng dường như có vẻ hoàn hảo một chốc lát, chẳng hạn như khi bạn đang "trong tình yêu", nhưng lúc nào cũng vậy sự hoàn hảo hiển nhiên đó bị phá vỡ qua tranh cãi, xung đột, không bằng lòng, và các bạo hành xúc cảm hay thậm chí vật lí xuất hiện với tần số tăng lên. Dường như là phần lớn "quan hệ yêu thương" đều trở thành quan hệ yêu/ghét trước đó lâu rồi. Tình yêu có thể biến thành sự ăn mòn độc ác, cảm giác thù nghịch, hay hoàn toàn mất hết tình cảm chỉ bằng mỗi động tác bật công tắc. Điều này được coi là thông thường. Rồi mỗi quan hệ dao động một chốc, vài

tháng hay vài năm, giữa các cực của "yêu" và ghét, và nó cho bạn nhiều vui sướng cũng như nó cho bạn nhiều đau đớn vậy. Điều khá thông thường đối với nhiều đôi là trở nên bị si mê với những chu kỳ đó. Vỡ kịch của họ làm cho họ cảm thấy sống động. Khi cân bằng giữa các cực tích cực/tiêu cực bị mất và chu kỳ tiêu cực, phá hoại xuất hiện với tần số tăng lên và mạnh mẽ, điều có khuynh hướng xảy ra chẳng chóng thì chày, thì nó sẽ chẳng còn lâu mấy trước khi mối quan hệ cuối cùng sụp đổ.

Dường như là nếu bạn có thể khử bỏ đi các chu kỳ tiêu cực hay phá hoại, thì tất cả sẽ tốt đẹp và mối quan hệ sẽ nở hoa đẹp đẽ - nhưng hơi ôi, điều này là không thể được. Các cực là phụ thuộc lẫn nhau. Bạn không thể có cái này mà không có cái kia. Cực tích cực bao giờ cũng chứa bên trong bản thân nó cả cực tiêu cực chưa biểu lộ. Cả hai trong thực tế là những khía cạnh khác nhau của cùng một sự vận hành sai. Tôi đang nói ở đây về điều thường vẫn được gọi là mối quan hệ lãng mạn - không thực là tình yêu, điều không có cái đối lập bởi vì nó nảy sinh từ bên ngoài tâm trí. Tình yêu xem như một trạng thái liên tục vậy mà rất hiếm hoi - hiếm như con người có ý thức vậy. Tuy nhiên, những thoáng nhìn ngắn ngủi và khó nắm về tình yêu là có thể bất kì khi nào có lỗ hổng trong luồng tâm trí.

Phía tiêu cực của mối quan hệ tất nhiên là dễ nhận ra được như là việc hoạt động sai hơn phía tích cực. Và cũng dễ nhận ra cội nguồn của cái tiêu cực trong đối tác của bạn hơn là thấy nó trong bản thân bạn. Nó có thể biểu lộ theo nhiều dạng: sở hữu, ghen tị, kiểm soát, rút lui và oán giận không nói ra, nhu cầu được là đúng, không nhạy cảm và chỉ quan tâm tới mình, đòi hỏi và thao túng xúc cảm, thôi thúc tranh cãi, phê bình, phán

xét, trách móc, hay tấn công, giận dữ, trả thù vô ý thức vì nỗi đau quá khứ do cha mẹ bắt phải chịu, rồ dại và bạo hành vật lí.

Ở phía tích cực, bạn "trong tình yêu" với bạn tình của mình. Điều này ban đầu là một trạng thái thoải mãn sâu sắc. Bạn cảm thấy sống mạnh mẽ. Sự tồn tại của bạn bỗng nhiên trở thành có nghĩa bởi vì ai đó cần tới bạn, muốn bạn, và làm cho bạn cảm thấy đặc biệt, và bạn làm cùng điều đó cho người đó. Khi các bạn ở cùng nhau, các bạn cảm thấy một tổng thể. Cảm giác này có thể trở thành mãnh liệt tới mức phân thể giới còn lại phai mờ thành không có ý nghĩa.

Tuy nhiên, bạn cũng có thể để ý rằng có một phẩm chất mang tính nhu cầu và sự níu bám với cái mãnh liệt đó. Bạn trở nên bị si mê người khác. Người đó với bạn trở thành gần như ma túy. Bạn lên cao khi ma túy có sẵn đó, nhưng ngay cả khả năng hay ý nghĩ rằng người đó có thể không có đó cho bạn cũng có thể đưa tới ghen tuông, sở hữu, những nỗ lực thao túng qua hăm dọa xúc cảm, trách móc và buộc tội - nỗi sợ bị mất. Nếu người kia mà bỏ bạn, điều này có thể làm phát sinh sự thù nghịch mạnh mẽ nhất hay sự nuối tiếc và thất vọng sâu sắc nhất. Trong một chốc lát, sự dịu dàng đáng yêu có thể biến thành việc tấn công dã man hay nuối tiếc khủng khiếp. Tình yêu bây giờ đâu rồi? Tình yêu có thể đổi thành cái đối lập của nó trong chớp mắt sao? Ngay chỗ ban đầu nó đã là tình yêu, hay chỉ là sự nắm bắt và níu bám si mê?

## Si mê và việc đi tìm cái toàn thể

*Tại sao chúng ta lại trở nên si mê người khác?*

Lí do tại sao mỗi quan hệ tình yêu lãng mạn lại là kinh nghiệm được săn lùng phổ biến và mạnh mẽ thể là ở chỗ nó dường như đưa ra việc giải thoát khỏi trạng thái thâm kín về sợ hãi, nhu cầu, thiếu thốn, và không đầy đủ mà vốn là một phần của sự huấn luyện con người trong trạng thái không được thực hiện và không chứng ngộ. Có chiều hướng vật lí cũng như tâm lí cho trạng thái này.

Ở mức độ vật lí, bạn hiển nhiên không là toàn thể, mà bạn cũng sẽ không bao giờ là thể cả: Bạn hoặc là đàn ông hoặc là đàn bà, phải nói là một nửa của cái toàn thể. Ở mức độ này, niềm khát khao về cái toàn thể - việc trở về cái một - biểu lộ như sự hấp dẫn nam-nữ, nhu cầu của đàn ông về đàn bà, nhu cầu của đàn bà về đàn ông. Điều đó gần như một thôi thúc không thể cưỡng lại được cho sự hợp nhất với cực năng lượng đối lập. Gốc rễ của sự thôi thúc vật lí này là gốc rễ tâm linh: niềm khao khát chấm dứt nhị nguyên, trở về với trạng thái của cái toàn thể. Hợp nhất dục là điều gần nhất bạn có thể có được trạng thái này trên mức độ vật lí. Đây là lí do tại sao nó gần như là kinh nghiệm thoả mãn sâu sắc nhất mà cõi giới vật lí có thể cung cấp. Nhưng hợp nhất dục lại không nhiều hơn một thoáng nhìn lướt nhanh qua về cái toàn thể, một thoáng chốc của phúc lạc. Chừng nào nó còn được tìm kiếm một cách vô ý thức như phương tiện của cứu giúp, thì bạn đang tìm việc chấm dứt nhị nguyên ở mức độ hình dạng, nơi điều

đó không thể được tìm thấy. Bạn được cho một thoáng nhìn mờ mịt về thiên đường, nhưng bạn lại không được phép cư ngụ ở đó, và bạn thấy mình lại trong thân thể tách biệt.

Trên mức độ tâm lí, cảm giác về thiếu thốn và không đầy đủ, nếu có, thậm chí còn lớn hơn ở mức độ vật lí. Chừng nào mà bạn còn bị đồng nhất với tâm trí, thì bạn có cảm giác về cái ta có nguồn gốc từ bên ngoài. Điều đó nói lên bạn có được cảm giác về mình là ai từ những thứ mà chung cuộc chẳng có liên quan gì với việc bạn là ai: vai trò xã hội của bạn, của cái, đáng về bên ngoài, thành công và thất bại, hệ thống niềm tin, và vân vân. Cái ta giả tạo này, cái ta do tâm trí tạo ra, bản ngã, cảm thấy mong manh, không an ninh, và nó bao giờ cũng tìm những thứ mới để đồng nhất với, để cho nó một cảm giác rằng nó tồn tại. Nhưng chẳng cái gì là đủ để cho nó sự hoàn thành kéo dài. Nỗi sợ của nó vẫn còn lại; cảm giác của nó về sự thiếu thốn và túng thiếu vẫn cứ còn lại.

Nhưng thế rồi mối quan hệ đặc biệt đó tới. Dường như đó là câu trả lời cho tất cả các vấn đề của bản ngã và đáp ứng tất cả mọi nhu cầu của nó. Ít nhất thì đây cũng là cách nó xuất hiện ban đầu. Tất cả các thứ khác mà bạn tìm thấy cảm giác về cái ta của mình từ trước, bây giờ trở thành tương đối ít ý nghĩa. Bạn bây giờ có một điểm hội tụ duy nhất thay thế cho tất cả chúng, đem lại ý nghĩa cho cuộc sống của bạn, và qua đó bạn xác định cá tính của mình: người bạn đang "yêu". Bạn không còn là mảnh mẩu bị tháo rời trong một vũ trụ không có lòng trắc ẩn, hoặc nó dường như vậy. Thế giới của bạn bây giờ có một trung tâm: người được yêu. Sự kiện là trung tâm này ở ngoài bạn và do đó bạn vẫn có một cảm giác về cái ta có nguồn gốc từ bên ngoài mà

không dường như thành vấn đề lúc đầu. Điều thành vấn đề là ở chỗ cảm giác bên dưới của sự không đầy đủ, của nỗi sợ, việc thiếu thốn và không hoàn thành đặc trưng cho trạng thái bản ngã không còn đó nữa - hay chúng vẫn còn? Chúng đã tan biến đi, hay chúng vẫn tiếp tục tồn tại bên dưới thực tại bề mặt hạnh phúc?

Nếu trong mối quan hệ của mình bạn kinh nghiệm cả "tình yêu" và cái đối lập của tình yêu - tấn công, bạo hành xúc cảm, vân vân - thì rất có thể là bạn đang lẫn lộn sự gắn bó bản ngã và việc níu bám si mê với tình yêu. Bạn không thể yêu được bạn tình của mình khoảnh khắc này rồi lại tấn công người đó khoảnh khắc tiếp. Tình yêu thực sự không có cái đối lập. Nếu "tình yêu" của bạn có cái đối lập, thì nó không phải là tình yêu mà là một nhu cầu bản ngã mạnh hướng tới cảm giác về cái ta sâu sắc hơn và đầy đủ hơn, một nhu cầu mà người khác tạm thời đáp ứng cho. Đó là cái thay thế của bản ngã cho việc cứu giúp, và trong một thời gian ngắn nó gần như tạo ra cảm giác giống như cứu giúp.

Nhưng rồi sẽ tới một điểm khi bạn tình của bạn đối xử theo cách không đáp ứng được với nhu cầu của bạn, hay đúng hơn nhu cầu của bản ngã bạn. Cảm giác về sợ hãi, đau đớn và thiếu thốn, vốn là phần cố hữu của ý thức bản ngã nhưng đã bị che đậy bởi "quan hệ yêu đương" bây giờ trôi lên bề mặt. Cũng như với mọi loại si mê khác, bạn lên cao hơn khi thuốc có đây, nhưng thường lại sẽ tới một thời điểm mà thuốc không còn có tác dụng cho bạn. Khi những cảm giác đau đớn này xuất hiện trở lại, bạn cảm thấy chúng thậm chí còn mạnh hơn trước đây, và hơn nữa, bạn bây giờ cảm nhận bạn tình của mình là *nguyên nhân* của những tình cảm đó. Điều này có nghĩa là bạn phóng chiếu chúng ra ngoài và tấn công người khác với tất cả mọi bạo hành hoang dã vốn

là một phần nỗi đau của bạn. Việc tấn công này có thể đánh thức nỗi đau riêng của người bạn tình, và người đó có thể phản công lại việc tấn công của bạn. Tại điểm này, bản ngã vẫn còn hi vọng một cách vô ý thức rằng việc tấn công của nó hay nỗ lực của nó trong thao túng sẽ là sự trừng phạt đủ để làm cho bạn tình của bạn phải thay đổi hành vi của họ, cho nên nó có thể lại dùng những cái đó như cái che đậy cho nỗi đau của bạn.

Mọi si mê đều nảy sinh từ việc từ chối vô ý thức phải đối diện và đi vào nỗi đau riêng của bạn. Mọi si mê đều bắt đầu với đau đớn và kết thúc với đau đớn. Bất kì chất liệu gì bạn bị si mê vào - rượu, thức ăn, thuốc hợp pháp hay bất hợp pháp, hay người - bạn đang dùng cái gì đó hay ai đó để che đậy cho nỗi đau của mình. Đó là lí do tại sao, sau khi trạng thái lâng lâng ban đầu đã trôi qua, lại có nhiều bất hạnh thế, nhiều đau đớn thế trong mối quan hệ thân thiết. Chúng không gây ra đau hay bất hạnh. Chúng *đem ra* cái đau và bất hạnh đã có đó trong bạn. Mọi việc si mê đều làm như vậy. Mọi việc si mê đều đạt tới điểm nó không có tác dụng cho bạn chút nào nữa, và rồi bạn cảm thấy nỗi đau còn mạnh mẽ hơn hết.

Đây là một lí do tại sao phần lớn mọi người bao giờ cũng cố gắng thoát khỏi khoảnh khắc hiện tại và tìm kiếm loại cứu giúp nào đó trong tương lai. Điều đầu tiên mà họ có thể bắt gặp nếu họ tập trung chú ý của mình vào Bây giờ là nỗi đau riêng của họ, và đây là điều họ sợ. Nếu họ chỉ biết việc truy nhập vào Bây giờ dễ dàng thế nào, quyền năng của sự hiện diện làm tan biến đi quá khứ và nỗi đau của nó, thì thực tại đó làm tan biến đi ảo tưởng này. Nếu họ chỉ biết họ đang gần thế nào với thực tại riêng của mình, gần Thượng đế thế nào.



Việc né tránh mối quan hệ trong nỗ lực né tránh nỗi đau không phải là câu trả lời. Nỗi đau bao giờ cũng có đó. Ba mối quan hệ thất bại trong nhiều năm có thể buộc bạn phải thức tỉnh còn hơn là ba năm ở nơi đảo hoang hay đóng kín cửa trong phòng của mình. Nhưng nếu bạn có thể đem sự hiện diện mãnh liệt vào trong sự một mình của mình, thì điều đó sẽ có tác dụng cho bạn nữa.

∫

### Từ mối quan hệ si mê tới chứng ngộ

*Chúng ta có thể thay đổi mối quan hệ si mê vào con đường đúng được không?*

Có chứ. Hiện diện và làm mạnh mẽ sự hiện diện của bạn bằng việc đưa chú ý của bạn vào sâu hơn trong Bây giờ: Dù bạn sống một mình hay cùng bạn tình, điều này vẫn còn là chìa khoá. Để tình yêu nở hoa, ánh sáng của sự hiện diện của bạn cần đủ mạnh để cho bạn không bị cai quản bởi người tư duy hay cái đau thân thể và làm coi chúng chính là bạn. Biết tới bản thân mình như Hiện hữu ngầm bên dưới người tư duy, cái tĩnh lặng ngầm bên dưới sự ồn ào tâm trí, tình yêu và niềm vui ngầm bên dưới nỗi đau, chính là tự do, cứu giúp, chứng ngộ. Không đồng nhất với cái đau thân thể là đem sự hiện diện vào trong nỗi đau và do vậy làm chuyển hoá nó. Không đồng nhất với suy nghĩ là người quan sát im lặng

các ý nghĩ và hành vi của bạn, đặc biệt các hình mẫu lặp lại của tâm trí bạn và vai trò mà bản ngã giữ.

Nếu bạn dừng đầu tư vào nó bằng "cái ta", thì tâm trí mất phẩm chất ép buộc của nó, điều về cơ bản chính là sự ép buộc để phán xét, và do vậy chống lại cái đang đó, cái tạo ra xung đột, vỡ kịch và nỗi đau mới. Trong thực tế, khoảnh khắc việc phán xét dừng lại qua sự chấp nhận cái đang đó, thì bạn được tự do với tâm trí. Bạn đã tạo ra chỗ cho tình yêu, cho niềm vui, cho an bình. Trước hết bạn dừng phán xét bản thân mình; rồi bạn dừng phán xét bạn tình mình. Chất xúc tác lớn nhất cho thay đổi trong một quan hệ là sự chấp nhận hoàn toàn bạn tình của mình như người đó hiện thể, mà không cần phán xét hay thay đổi họ theo bất kì cách nào. Điều đó lập tức đưa bạn vượt ra ngoài bản ngã. Mọi trò chơi tâm trí và tất cả sự níu bám si mê đều qua đi. Không có nạn nhân và không có thủ phạm nào nữa, không người buộc tội và không kẻ bị buộc tội. Đây cũng là chấm hết cho tất cả mọi sự đồng phụ thuộc, của việc bị kéo vào trong hình mẫu vô ý thức của ai đó khác và do đó tạo khả năng cho nó tiếp tục. Vậy bạn sẽ hoặc tách rời - trong tình yêu - hoặc ở sâu hơn bao giờ hết trong Bây giờ cùng nhau - trong Hiện hữu. Điều đó có thể đơn giản thế nào? Vâng, nó đơn giản thế đấy.

Tình yêu là trạng thái của Hiện hữu. Tình yêu của bạn không phải ở bên ngoài; nó ở sâu bên trong bạn. Bạn không bao giờ có thể đánh mất nó được; và nó không thể rời bỏ bạn được. Điều đó không phụ thuộc vào người khác nào đó, hình dạng bên ngoài nào đó. Trong cái tĩnh lặng của sự hiện diện của mình, bạn có thể cảm thấy cái vô dạng riêng của mình và thực tại vô thời gian như cuộc sống không biểu lộ, cái làm cho hình dạng vật lí của bạn có sinh khí. Rồi bạn có thể cảm thấy

cùng cuộc sống đó ở sâu bên trong mọi người khác và mọi sinh linh khác. Bạn nhìn ra ngoài tấm màn của hình dạng và sự phân tách. Đây là việc nhận ra cái một. Đây là tình yêu.

Thượng đế là gì? Một Cuộc sống vĩnh hằng này ngằm dưới tất cả các hình dạng của cuộc sống. Tình yêu là gì? Cảm thấy sự hiện diện của Một Cuộc sống sâu bên trong bản thân bạn và bên trong tất cả mọi sinh linh. Hãy là nó. Do đó, tất cả mọi tình yêu đều là tình yêu của Thượng đế.

∫

Tình yêu là không có tính chọn lựa, cũng như ánh sáng của mặt trời không có tính chọn lựa. Nó không làm cho người nào thành đặc biệt. Nó không loại trừ. Tính loại trừ không phải là tình yêu của Thượng đế mà là "tình yêu" của bản ngã. Tuy nhiên, sự mãnh liệt mà với nó tình yêu thực được cảm thấy lại có thể biến thiên. Có thể có người này phản ánh tình yêu trở lại bạn rõ ràng hơn và mạnh mẽ hơn người khác, và nếu người đó cảm thấy cùng điều đó hướng tới bạn, thì có thể nói rằng bạn đang trong quan hệ yêu đương với người đó. Sự ràng buộc nối bạn với người đó cũng là cùng sự ràng buộc nối bạn với người ngồi cạnh bạn trên chiếc xe bus, hay với con chim, cây cối, bông hoa. Chỉ mức độ mạnh mẽ được cảm thấy là khác nhau.

Ngay cả trong mối quan hệ si mê khác, có thể có những khoảnh khắc khi cái gì đó thực hơn lại rạng sáng lên, cái gì đó bên ngoài nhu cầu si mê lẫn nhau của bạn. Đây là những khoảnh khắc khi cả hai tâm trí của bạn và

người tình của bạn chìm lắng ngẩn ngủ và cái đau thân thể tạm thời trong trạng thái ngủ. Điều này đôi khi có thể xảy ra trong sự thân mật vật lí, hay khi các bạn cả hai đều chứng kiến phép màu của việc sinh con, hay trong sự hiện diện của cái chết, hay khi một trong các bạn bị ốm nặng - bất kì cái gì làm cho tâm trí bất lực. Khi điều này xảy ra, sự Hiện hữu của bạn, cái thường bị chôn vùi dưới tâm trí, trở nên hiển lộ, và chính điều này làm cho việc liên lạc đúng thành có thể.

Liên lạc đúng là sự giao cảm - việc nhận ra cái một, chính là tình yêu. Thông thường, điều này lại nhanh chóng mất đi, trừ phi bạn có khả năng duy trì sự hiện diện đủ để ở bên ngoài tâm trí và các hình mẫu cũ của nó. Ngay khi tâm trí và sự đồng nhất tâm trí trở lại, bạn không còn là mình nữa mà là hình ảnh tâm trí về bản thân mình, và bạn lại bắt đầu chơi trò chơi và thủ vai để cho các nhu cầu bản ngã của mình được đáp ứng. Bạn lại là tâm trí con người, giả vờ là con người, tương tác với tâm trí khác, chơi vở kịch được gọi là "tình yêu".

Mặc dầu những thoáng nhìn ngẩn ngủ là có thể có, tình yêu không thể nở hoa chừng nào bạn còn chưa thoát vĩnh viễn khỏi sự đồng nhất tâm trí và sự hiện diện của bạn còn chưa đủ mạnh để làm tan biến cái đau thân thể - hay ít nhất bạn có thể vẫn còn hiện diện như người quan sát. Cái đau thân thể vậy không thể tiếp quản được bạn và do vậy trở thành sự huỷ diệt của tình yêu.

### **Mối quan hệ như việc thực hành tâm linh**

Như phương thức bản ngã của tâm thức và tất cả các cấu trúc xã hội, chính trị và kinh tế mà nó tạo ra đi vào giai đoạn sụp đổ cuối cùng, mỗi quan hệ giữa đàn ông và đàn bà phản ánh trạng thái sâu của khủng hoảng mà trong đó nhân loại bây giờ tự tìm thấy. Khi nhân loại trở nên bị đồng nhất ngày càng tăng với tâm trí họ, thì hầu hết các mối quan hệ không được bắt rễ vào Hiện hữu và do vậy biến thành nguồn gốc của đau đớn và trở nên bị chi phối bởi vấn đề và xung đột.

Hàng triệu người bây giờ sống một mình hoặc như cha mẹ đơn lẻ, không thể thiết lập được mối quan hệ thân thiết hoặc không sẵn lòng lặp lại vở kịch điên khùng của mỗi quan hệ quá khứ. Số khác đi từ quan hệ này sang quan hệ khác, từ chu trình thích-và-đau này sang chu trình khác, trong việc tìm kiếm mục đích khó nắm của việc hoàn thành qua việc hợp nhất với cực năng lượng đối lập. Vẫn còn những người khác thoả hiệp và tiếp tục sống cùng nhau trong mỗi quan hệ vận hành sai, trong đó điều tiêu cực ngự trị, chỉ vì con cái hay an ninh, qua sự bó buộc của thói quen, sợ bị một mình, hay thoả thuận "có lợi" cho cả hai bên, hay thậm chí qua việc si mê vô ý thức với kích động của vở kịch xúc động và đau đớn.

Tuy nhiên, mọi cuộc khủng hoảng đều tượng trưng không chỉ cho nguy hiểm mà còn cơ hội nữa. Nếu mỗi quan hệ tích năng lượng và khuếch đại các hình mẫu tâm trí và kích hoạt cái đau thân thể, như chúng làm tại thời điểm này, thì sao không chấp nhận sự kiện này thay vì cố gắng trốn thoát khỏi nó? Sao không hợp tác với nó thay vì né tránh mỗi quan hệ hay tiếp tục theo đuổi ảo ảnh về người bạn tình lí tưởng như câu trả lời cho vấn đề của bạn hay một phương tiện cho việc cảm thấy được hoàn thành? Cơ hội được che đậy bên trong mọi cuộc

khủng hoảng không biểu lộ chừng nào tất cả các nhân tố của bất kì tình huống nào được đưa ra không được thừa nhận và chấp nhận đầy đủ. Chừng nào bạn còn phủ nhận chúng, chừng nào bạn còn cố gắng trốn thoát khỏi chúng hay ước ao rằng mọi sự sẽ khác đi, thì cánh cửa sổ của cơ hội vẫn không mở ra, và bạn vẫn còn bị mắc bẫy bên trong tình huống đó, điều sẽ vẫn còn như cũ hay còn xấu hơn nữa.

Với việc thừa nhận và chấp nhận về các nhân tố đó thì một mức độ tự do với chúng cũng tới. Chẳng hạn, khi bạn biết có sự không hài hoà và bạn giữ "việc biết" đó, thì qua việc biết của bạn mà một nhân tố mới đã đi vào, và sự không hài hoà không thể còn lại không đổi được. Khi bạn biết bạn không an bình, thì việc biết của bạn tạo ra một không gian tĩnh lặng bao quanh sự không an bình của bạn trong một vòng ôm yêu mến và dịu dàng và thế rồi làm chuyển hoá cái không an bình của bạn thành an bình. Khi có liên quan tới biến đổi bên trong, thì bạn chẳng thể làm gì được về nó cả. Bạn không thể tự biến đổi bản thân mình, và bạn chắc chắn không thể biến đổi bạn tình của mình hay bất kì ai khác. Tất cả mọi điều bạn có thể làm là tạo ra một không gian cho việc biến đổi xảy ra, cho ân huệ và tình yêu bước vào.

∫

Cho nên bất kì khi nào mỗi quan hệ của bạn không có tác dụng, bất kì khi nào nó đem tới "điên khùng" trong bạn và trong bạn tình của bạn, thì hãy vui mừng. Cái vốn là vô ý thức đang được lôi ra ánh sáng. Đó là

một cơ hội cho cứu giúp. Mọi khoảnh khắc, hãy giữ lấy việc biết về khoảnh khắc đó, đặc biệt về trạng thái bên trong của bạn. Nếu có giận dữ, hãy biết rằng có giận dữ. Nếu có ghen tị, phòng thủ, sự thôi thúc tranh cãi, nhu cầu được là đúng, một đòi hỏi trẻ con bên trong về tình yêu và sự chú ý, hay nỗi đau xúc động thuộc bất kì loại nào - dù nó là bất kì cái gì, hãy *biết* thực tại của khoảnh khắc đó và giữ việc biết đó. Thế rồi mỗi quan hệ trở thành *sadhana* của bạn, thực hành tâm linh của bạn. Nếu bạn quan sát hành vi vô ý thức trong bạn tình của mình, hãy giữ nó trong sự bao quát đáng yêu của việc biết của bạn để cho bạn không phản ứng. Vô ý thức và hiểu biết không thể cùng tồn tại lâu được - cho dù việc biết chỉ là về người khác chứ không trong người đang hành động từ vô ý thức. Dạng năng lượng nằm đằng sau sự thù nghịch và tấn công tìm thấy sự hiện diện của tình yêu tuyệt đối quá quá. Nếu bạn phản ứng ngay với cái vô ý thức của bạn tình, thì bản thân bạn lại trở thành vô ý thức. Nhưng nếu bạn nhớ để *biết* phản ứng của mình, thì không gì bị mất cả.

Nhân loại đang chịu sức ép lớn để tiến hoá bởi vì đó chính là cơ hội duy nhất của chúng ta cho việc tồn tại như một giống nòi. Điều này sẽ ảnh hưởng tới mọi khía cạnh cuộc sống của bạn và nói riêng là những mối quan hệ gần gũi. Trước đây chưa bao giờ có những quan hệ đầy vấn đề và xung khắc như chúng bây giờ. Như các bạn đã để ý, chúng không ở đây để làm cho các bạn hạnh phúc hay được hoàn thành. Nếu bạn tiếp tục theo đuổi mục đích cứu giúp qua mỗi quan hệ, thì bạn sẽ cứ bị ảo tưởng mãi. Nhưng nếu bạn chấp nhận rằng mỗi quan hệ là ở đây để làm cho bạn *có ý thức* thay vì hạnh phúc, thì mỗi quan hệ sẽ trao cho bạn sự cứu giúp, và bạn sẽ nâng bản thân mình lên với tâm thức cao hơn,

điều muốn được sinh vào thế giới này. Với những người còn ôm giữ hình mẫu cũ, sẽ có đau đớn, bạo hành, lẫn lộn và điên khùng ngày càng tăng.

*Tôi cho rằng phải đưa cả hai người vào việc làm cho mỗi quan hệ trở thành thực hành tâm linh, như thầy gợi ý. Chẳng hạn, bạn tình của tôi vẫn đang hành động từ hình mẫu cũ của mình về ghen tị và điều khiển. Tôi đã chỉ ra điều này nhiều lần, nhưng anh ấy vẫn không thể thấy được nó.*

Bạn cần đưa bao nhiêu người vào để làm cho cuộc sống của bạn thành việc thực hành tâm linh? Đừng bận tâm nếu bạn tình của bạn sẽ không hợp tác. Minh mẫn - có ý thức - chỉ có thể tới trong thế giới này qua bạn. Bạn không cần chờ đợi cho thế giới trở nên lành mạnh, hay để ai đó khác trở nên có ý thức, trước khi bạn có thể được chứng ngộ. Bạn có thể chờ đợi mãi mãi. Đừng buộc tội lẫn nhau là vô ý thức. Khoảnh khắc bạn bắt đầu tranh cãi, bạn đã đồng nhất với lập trường tâm trí và bây giờ đang bảo vệ không chỉ lập trường đó mà cả cảm giác của bạn về cái ta. Bản ngã đang buộc tội. Bạn đã trở thành vô ý thức. Nhiều lần, có thể thích hợp để chỉ ra những khía cạnh nào đó của hành vi của bạn tình của bạn. Nếu bạn rất tỉnh táo, rất hiện diện, thì bạn có thể làm như vậy mà không có sự tham dự của bản ngã - không trách móc, buộc tội, hay làm cho người khác thành sai.

Khi bạn tình của bạn cư xử một cách vô ý thức, hãy từ bỏ mọi phán xét. Phán xét thì hoặc làm lẫn lộn hành vi vô ý thức của ai đó với người họ đang là hoặc phóng chiếu vô thức của riêng bạn lên người khác và hiểu lầm

điều đó cho những người đang hiện hữu. Từ bỏ phán xét không có nghĩa là bạn không nhận ra việc vận hành sai và vô ý thức khi bạn thấy điều đó. Nó có nghĩa "là việc biết" thay vì "là phản ứng" và phán xét. Vậy bạn sẽ hoặc tự do toàn bộ với phản ứng hoặc bạn có thể phản ứng và vẫn là việc biết, không gian mà trong đó phản ứng được quan sát và được phép hiện hữu. Thay vì tranh đấu với bóng tối, bạn đem vào ánh sáng. Thay vì phản ứng với ảo tưởng, bạn thấy ảo tưởng vậy mà đồng thời lại nhìn qua nó. Là việc biết sẽ tạo ra không gian trong trẻo của sự hiện diện đáng yêu, điều cho phép mọi thứ và mọi người hiện hữu như họ đang vậy. Không chất xúc tác nào lớn lao hơn cho việc biến đổi tồn tại. Nếu bạn thực hành điều này, thì bạn tình của bạn không thể vẫn cùng bạn mà còn vô ý thức.

Nếu cả hai bạn đều đồng ý rằng mối quan hệ sẽ là việc thực hành tâm linh của các bạn, thì lại còn tốt hơn nữa. Vậy các bạn có thể diễn đạt ý nghĩ và tình cảm của mình với nhau ngay khi chúng xuất hiện, hoặc ngay khi phản ứng tới, để cho các bạn không tạo ra lỗ hổng thời gian mà trong đó một xúc động hay nuối tiếc không được bày tỏ hay không được nhận ra có thể day dứt và phát triển. Hãy học cách diễn đạt điều bạn cảm thấy mà không trách móc. Hãy học lắng nghe bạn tình của mình theo cách cởi mở, không phòng thủ. Hãy cho bạn tình của mình không gian để diễn đạt bản thân mình. Hãy hiện diện. Buộc tội, phòng thủ, tấn công - tất cả những hình mẫu đó đều có ý đồ làm mạnh thêm hay bảo vệ cho bản ngã hoặc làm cho nhu cầu của nó đáp ứng cho nguyện vọng rồi trở thành dư thừa. Việc để không gian cho người khác - và cho bản thân bạn - là điều sống còn. Tình yêu không thể nở hoa nếu thiếu nó. Khi bạn đã loại bỏ đi hai nhân tố mang tính phá hoại cho mối

quan hệ: khi cái đau thân thể đã được chuyển hoá và bạn không còn bị đồng nhất với tâm trí và lập trường tâm trí, và nếu bạn tình của bạn đã làm cùng điều đó, thì các bạn sẽ kinh nghiệm phúc lạc của việc nở hoa của mối quan hệ. Thay vì chiều nổi đau của các bạn và vô ý thức của các bạn vào lẫn nhau, thay vì thoả mãn các nhu cầu bản ngã si mê lẫn nhau của mình, các bạn sẽ phản xạ lại cho nhau tình yêu mà các bạn cảm thấy từ sâu bên trong, tình yêu tới cùng việc nhận ra tính là một của bạn với tất cả mọi thứ đang đây. Đây là tình yêu không có cái đối lập.

Nếu bạn tình của bạn vẫn còn bị đồng nhất với tâm trí và cái đau thân thể trong khi bạn đã được tự do, điều này sẽ đại diện cho một thách thức chính - không phải cho bạn mà cho bạn tình của bạn. Không dễ gì sống cùng với người đã chứng ngộ, hay nói cách khác quá dễ dàng cho bản ngã thấy nó cực kì bị đe dọa. Hãy nhớ rằng bản ngã cần vấn đề, xung đột, và "kẻ thù" để làm mạnh cho cảm giác về sự tách biệt mà theo đó sự đồng nhất của nó phụ thuộc vào. Tâm trí của bạn tình chưa chứng ngộ sẽ bị thất vọng sâu sắc bởi vì các lập trường cố định của nó không cưỡng lại được, điều có nghĩa là chúng sẽ trở nên lung lay và yếu đi, và thậm chí còn có "nguy hiểm" rằng chúng có thể sụp đổ tất cả, kết quả là làm mất cái ta. Cái đau thân thể đang đòi hỏi phản hồi và không thu được điều đó. Nhu cầu về tranh cãi, đống kịch và xung đột không được đáp ứng. Nhưng hãy cẩn thận: một số người không có tính đáp ứng, lãnh đạm, không nhạy cảm, hay bị cắt đứt với cảm giác của họ có thể nghĩ và cố gắng thuyết phục người khác rằng họ đã chứng ngộ, hay ít nhất là "không có gì sai" với họ và mọi thứ là sai với bạn tình của họ. Đàn ông có khuynh hướng làm điều đó nhiều hơn đàn bà. Họ có thể thấy

bạn tình nữ giới của mình bất hợp lý hay xúc động. Nhưng nếu bạn có thể cảm thấy xúc động của mình, thì bạn không xa mấy với thân thể bên trong đang toả sáng chỉ ngay bên dưới. Nếu bạn chủ yếu ở trong đầu mình, thì khoảng cách còn lớn hơn, và bạn cần đem ý thức vào trong thân thể xúc động trước khi bạn có thể đạt tới thân thể bên trong.

Nếu không có việc lan toả tình yêu và niềm vui, sự hiện diện và cởi mở hoàn toàn hướng tới mọi sinh linh, thì đây không phải là chứng ngộ. Chỉ dẫn khác là cách thức một người cư xử trong những tình huống khó khăn hay thách thức hay khi mọi sự "đi sai". Nếu "chứng ngộ" của bạn là việc tự lừa dối của bản ngã, thì cuộc sống sẽ nhanh chóng cho bạn một thách thức mà sẽ lôi ra cái vô thức của bạn dưới bất kì dạng nào - như sợ hãi, giận dữ, phòng thủ, phán xét, chán nản vân vân. Nếu bạn đang trong mối quan hệ, thì nhiều thách thức của bạn sẽ tới qua bạn tình của bạn. Chẳng hạn, người đàn bà có thể bị thách thức bởi bạn tình nam không đáp ứng, người sống gần như toàn bộ theo đầu mình. Cô ấy sẽ bị thách thức bởi việc không có khả năng của anh ấy để *nghe* cô ấy, để chú ý tới cô ấy và cho cô ấy không gian hiện hữu, chính là do việc thiếu hiện diện của anh ấy. Việc thiếu vắng tình yêu trong mỗi quan hệ, điều thường dễ được đàn bà cảm thấy hơn đàn ông, sẽ làm lấy cớ cái đau thân thể của đàn bà, và qua nó cô ấy sẽ tấn công vào bạn tình của mình - trách móc, chỉ trích, làm điều sai vân vân. Điều này đến lượt nó bây giờ trở thành sự thách thức của *anh ta*. Để bảo vệ mình chống lại sự tấn công của cái đau thân thể của cô ấy, điều anh ta thấy như hoàn toàn không có cơ sở, anh ta thậm chí sẽ trở nên cố thủ sâu hơn trong vị trí tinh thần của mình khi anh ta biện minh, tự bảo vệ mình hay phản công.

Cuối cùng, điều này có thể kích hoạt cái đau thân thể của riêng anh ta. Khi cả hai bạn tình do vậy đều đã bị cai quản, một mức độ vô ý thức sâu đã được đạt tới, của bạo hành xúc động, tấn công và phản công cáu kỉnh. Điều đó sẽ không ngớt đi chừng nào cả hai cái đau thân thể vẫn được tự chúng làm đầy và rồi đi vào trạng thái ngủ. Đợi cho tới lần sau.

Đây chỉ là một trong vô số kịch bản có thể. Nhiều sách đã được viết ra, và nhiều sách nữa có thể được viết ra, về cách theo đó vô thức được đem tới trong mối quan hệ nam-nữ. Nhưng, như tôi đã nói trước đây, một khi bạn hiểu gốc rễ của việc vận hành sai này, thì bạn không cần thám hiểm vô số biểu hiện của nó nữa.

Ta hãy nhìn vấn đề vào kịch bản tôi vừa mới mô tả. Mọi thách thức mà nó chứa đựng thực tế là một cơ hội trá hình cho cứu giúp. Tại mọi trạng thái của tiến trình vận hành sai không biểu lộ, việc tự do với vô ý thức là điều có thể. Chẳng hạn, sự thù nghịch của đàn bà có thể trở thành dấu hiệu cho đàn ông thoát ra khỏi trạng thái đồng nhất tâm trí của mình, thức tỉnh vào Bây giờ, trở nên hiện diện - thay vì trở nên bị đồng nhất nhiều hơn với tâm trí mình, thậm chí còn vô thức hơn. Thay vì "là" cái đau thân thể, người đàn bà có thể là việc biết, cái quan sát nỗi đau xúc động trong bản thân mình, do vậy truy nhập vào quyền năng của Bây giờ và khởi đầu sự chuyển hoá nỗi đau. Điều này sẽ loại bỏ đi việc phóng chiếu ra ngoài tự động và bắt buộc của nó. Vậy cô ấy có thể diễn đạt tình cảm của mình với bạn tình của mình. Không có gì đảm bảo, tất nhiên, rằng anh ấy sẽ lắng nghe, nhưng điều đó cho anh ấy một cơ hội tốt để trở nên hiện diện và chắc chắn phá vỡ cái vòng điên khùng của việc hành động không chủ tâm của các hình mẫu tâm trí cũ. Nếu người đàn bà bỏ lỡ cơ hội đó, thì người

đàn ông có thể quan sát phản ứng tâm trí- xúc động của riêng mình với nỗi đau của cô ấy, sự phòng thủ riêng của cô ấy, thay vì là phản ứng đó. Anh ta vậy có thể quan sát cái đau thân thể riêng của mình được lấy cò và do vậy đem tâm thức vào xúc động của mình. Theo cách này, một không gian trong trẻo và tĩnh lặng của nhận biết thuần khiết sẽ đi vào hiện hữu - việc biết, nhân chứng im lặng, người quan sát. Nhận biết này không phủ nhận nỗi đau và vậy mà lại ở bên ngoài nó. Nó cho phép nỗi đau hiện hữu vậy mà đồng thời lại biến đổi nỗi đau. Nó chấp nhận mọi thứ và biến đổi mọi thứ. Một cánh cửa sẽ mở ra cho cô ấy để qua đó cô ấy có thể dễ dàng nói với anh ấy trong không gian đó.

Nếu bạn có ý thức hay ít nhất cũng chủ yếu hiện diện trong mối quan hệ của mình, thì điều này sẽ là thách thức lớn nhất cho bạn tình của bạn. Họ sẽ không thể nào dung thứ cho sự hiện diện của bạn được lâu và vẫn còn vô ý thức. Nếu họ sẵn sàng, thì họ sẽ bước đi qua cánh cửa mà bạn đã mở ra cho họ và nói với bạn trong trạng thái đó. Nếu họ không sẵn sàng, bạn sẽ tách rời như dầu và nước. Ánh sáng này là quá đau đớn cho ai đó người muốn vẫn còn trong bóng tối.

### **Tại sao đàn bà lại gần chứng ngộ hơn**

*Có chương ngại nào cho chứng ngộ mà là như nhau đối với đàn ông và đàn bà không?*

Có đấy, nhưng việc nhấn mạnh lại khác nhau. Nói chung, với đàn bà thì việc cảm thấy và hiện hữu trong

thân thể mình là dễ dàng hơn, cho nên cô ấy tự nhiên gần với Hiện hữu hơn và về tiềm năng gần với chứng ngộ hơn đàn ông. Đây là lí do tại sao nhiều nền văn hoá cô đã chọn theo bản năng hình ảnh nữ tính hay điều tương tự để biểu thị hay mô tả cho thực tại vô hình dạng và siêu việt. Điều đó thường được xem như bụng mẹ cho sinh thành ra mọi thứ trong sáng tạo và duy trì và nuôi dưỡng nó trong cuộc sống của nó như hình dạng. Trong *Đạo Đức Kinh*, một trong những cuốn sách cổ đại và sâu sắc nhất đã từng được viết ra, *Đạo*, cái có thể được dịch thành *Hiện hữu*, được mô tả là "vô hạn, hiện diện vĩnh hằng, mẹ của vũ trụ". Một cách tự nhiên, đàn bà gần hơn với nó so với đàn ông vì họ thực sự "là hiện thân" cho cái Không biểu lộ. Điều hơn nữa, mọi sinh linh và mọi vật cuối cùng đều phải trở về Cội nguồn. "Mọi thứ đều tan biến trong Đạo. Một mình nó tồn tại." Vì Cội nguồn được coi như nữ tính, điều này được biểu diễn như các phía ánh sáng và bóng tối của nữ tính nguyên mẫu trong tâm lí và huyền học. Tính Thượng đế hay Mẹ thiêng liêng có hai khía cạnh: Bà ấy cho cuộc sống và bà ấy lấy cuộc sống.

Khi tâm trí tiếp quản và con người mất đi sự tiếp xúc với thực tại của bản chất thiêng liêng của họ, họ bắt đầu nghĩ về Thượng đế như hình ảnh nam giới. Xã hội trở thành bị nam giới chi phối, còn nữ giới bị làm thành phụ thuộc vào nam giới.

Tôi không gợi ý trở lại cách biểu diễn nữ giới của điều thiêng liêng trước đây. Một số người bây giờ dùng thuật ngữ Thượng đế nữ (Goddess) thay cho Thượng đế. Họ đang khôi phục lại sự cân bằng giữa nam giới và nữ giới, điều đã bị mất từ lâu, và điều đó là tốt. Nhưng nó vẫn là một cách biểu diễn và là một khái niệm, có lẽ tạm thời có ích, cũng như bản đồ hay biển báo hiệu tạm thời

có ích, nhưng lại là một cản trở hơn là sự giúp đỡ khi bạn sẵn sàng nhận ra thực tại bên ngoài tất cả các khái niệm và hình ảnh. Tuy nhiên điều vẫn còn đúng là ở chỗ tần số năng lượng của tâm trí dường như về bản chất là nam giới. Tâm trí kháng cự, tranh đấu giành kiểm soát, sử dụng, thao túng, tấn công, cố gắng nắm bắt và sở hữu, vân vân. Đây là lí do tại sao Thượng đế truyền thống lại là hình ảnh ông già, có quyền điều khiển, và thường là người hay giận dữ, người mà bạn phải sống trong sợ hãi, như Kinh Cựu ước gợi ý. Thượng đế này là sự phóng chiếu của tâm trí con người.

Để vượt ra ngoài tâm trí và được nối lại với thực tại sâu sắc hơn của Hiện hữu, cần có những phẩm chất rất khác biệt: buông xuôi, không phán xét, và cởi mở để cho phép cuộc sống hiện hữu thay vì kháng cự lại nó, khả năng ôm giữ tất cả mọi thứ trong vòng tay đáng yêu của việc biết của bạn. Tất cả những phẩm chất này đều có quan hệ rất gần gũi với nguyên tắc nữ tính. Trong khi năng lượng tâm trí hà khắc và cứng rắn, thì năng lượng Hiện hữu lại mềm mại và nhường nhịn và vậy mà lao mạnh mẽ và vô hạn hơn tâm trí. Tâm trí cai quản các nền văn minh, trong khi Hiện hữu chịu trách nhiệm cho mọi cuộc sống trên hành tinh chúng ta và bên ngoài. Hiện hữu chính là Thông minh có sự biểu lộ thấy được là vũ trụ vật lí này. Mặc dầu đàn bà về tiềm năng gần với nó hơn, đàn ông cũng có thể truy nhập tới nó bên trong mình.

Tại thời điểm này, đại đa số đàn ông cũng như đàn bà vẫn còn trong nắm bắt của tâm trí: bị đồng nhất với người tư duy và cái đau thân thể. Tất nhiên điều này là điều ngăn cản chúng ngộ và việc nở hoa của tình yêu. Xem như một qui tắc chung, chương ngại chính cho đàn ông có khuynh hướng là tâm trí suy nghĩ, và chương

ngại chính cho đàn bà là cái đau thân thể, mặc dầu trong những trường hợp riêng lẻ nào đó điều đối lập có thể đúng, và trong những trường hợp khác hai nhân tố này có thể bằng nhau.

## **Làm tan biến cái đau thân thể nữ giới tập thể**

*Tại sao cái đau thân thể còn hơn cả chương ngại cho đàn bà?*

Cái đau thân thể thông thường có khía cạnh tập thể cũng như khía cạnh cá nhân. Khía cạnh cá nhân là phần dư tích lũy của cái đau xúc động người ta đã phải chịu trong quá khứ của riêng mình. Khía cạnh tập thể là cái đau được tích lũy trong tâm lí con người tập thể qua hàng nghìn năm trải qua bệnh tật, tra tấn, chiến tranh, giết người, độc ác, điên khùng, vân vân. Cái đau thân thể cá nhân của mọi người cũng góp phần vào cái đau thân thể tập thể này. Có những thành phần khác nhau trong cái đau thân thể tập thể. Chẳng hạn, một số nòi giống hay quốc gia có những dạng cực đoan của tranh chấp và bạo hành xuất hiện thì có cái đau thân thể tập thể nặng nề hơn các nước khác. Bất kì ai với cái đau thân thể mạnh và không có đủ ý thức để không đồng nhất với nó sẽ không chỉ liên tục hay đều đặn bị buộc phải sống lại nỗi đau xúc động của họ mà cũng còn trở nên hoặc là thủ phạm hoặc là nạn nhân của bạo hành, tùy theo liệu cái đau thân thể của họ chủ yếu là tích cực hay thụ động. Mặt khác, họ cũng có thể gần hơn về mặt tiềm năng với chúng ngộ. Tiềm năng này không nhất thiết được nhận ra, tất nhiên, nhưng nếu bạn bị mắc bẫy



vào cơn ác mộng thì có lẽ bạn sẽ có được động cơ mạnh để thức tỉnh hơn ai đó chỉ bị bắt giữ vào việc lên xuống của giấc mơ thường.

Ngoài cái đau thân thể cá nhân của mình, mọi đàn bà đều có chung phần trong điều có thể được mô tả là cái đau thân thể nữ giới tập thể - trừ phi cô ấy hoàn toàn có ý thức. Điều này bao gồm những cái đau tích lũy mà đàn bà phải chịu một phần qua sự khuất phục nam giới của nữ giới, qua nô lệ, bóc lột, hãm hiếp, sinh con, mất con vân vân qua hàng nghìn năm. Những cái đau xúc cảm và vật lí này với nhiều đàn bà thường đi trước và trùng hợp với kì kinh nguyệt là cái đau thân thể theo khía cạnh tập thể thức tỉnh từ giấc ngủ của nó vào lúc đó, mặc dầu điều đó có thể được lấy cớ vào cả những thời gian khác nữa. Nó hạn chế luồng sinh lực tự do đi qua thân thể, mà việc thấy kinh là cách diễn đạt vật lí. Chúng ta hãy đi sâu vào việc này một chốc và xem làm sao nó có thể trở thành cơ hội cho chúng ngộ.

Thường đàn bà bị "tiếp quản" bởi cái đau thân thể vào thời gian đó. Nó có việc tích năng lượng cực mạnh mà có thể dễ dàng kéo bạn vào sự đồng nhất vô thức với nó. Vậy bạn bị sở hữu tích cực bởi trường năng lượng xâm chiếm không gian bên trong của mình và giả vờ là bạn - nhưng tất nhiên, đó không phải là bạn chút nào. Nó nói qua bạn, hành động qua bạn, nghĩ qua bạn. Nó sẽ tạo ra những tình huống tiêu cực trong cuộc sống của bạn để cho nó có thể lấy năng lượng. Nó muốn đau hơn, dưới bất kì dạng nào. Tôi đã mô tả tiến trình này rồi. Nó có thể xấu xa và mang tính phá hoại. Nó là cái đau thuần túy, cái đau quá khứ - và nó không phải là bạn.

Số đàn bà bây giờ tiếp cận tới trạng thái ý thức đầy đủ đã vượt quá số đàn ông và sẽ còn phát triển thậm chí

nhấn hơn trong những năm sắp tới. Đàn ông có thể đuổi kịp họ vào lúc cuối, nhưng với xem xét thời gian nào đó sẽ có lỗ hổng giữa tâm thức của đàn ông và tâm thức đàn bà. Đàn bà giành lại chức năng vốn là quyền tập án của mình và do đó, đi tới chúng tự nhiên hơn đàn ông: là cây cầu giữa thế giới biểu lộ và cái Không biểu lộ, giữa vật lí và tâm linh. Nhiệm vụ chính của các bạn như đàn bà bây giờ là chuyển hoá cái đau thân thể sao cho nó không còn tới giữa bạn và cái ta thực của bạn, cái tinh hoa của bạn là ai. Tất nhiên, bạn cũng phải giải quyết với chướng ngại khác để chúng ngộ, chính là tâm trí suy nghĩ, nhưng sự hiện diện mạnh mẽ bạn sinh ra khi giải quyết với cái đau thân thể cũng sẽ giải phóng bạn khỏi sự đồng nhất với tâm trí.

Điều đầu tiên cần nhớ là thế này: Chừng nào bạn còn tạo ra sự đồng nhất cho bản thân bạn từ cái đau, thì bạn không thể trở nên tự do với nó được. Chừng nào mà phần cảm giác về cái ta của bạn còn được đầu tư vào cái đau xúc cảm của mình, thì bạn sẽ kháng cự hay phá hoại một cách vô ý thức mọi nỗ lực bạn làm để chữa lành cái đau đó. Tại sao? Rất đơn giản bởi vì bạn muốn giữ cho bản thân mình không bị động chạm, và cái đau đã trở thành phần bản chất của bạn. Đây là một tiến trình vô ý thức và cách duy nhất để vượt qua nó là làm cho nó thành có ý thức.

Bỗng nhiên thấy rằng bạn đang hay đã bị gấn bó với cái đau của mình có thể hoàn toàn là việc nhận ra rất sừng sốt. Khoảnh khắc bạn nhận ra điều này, bạn đã phá vỡ sự gấn bó. Cái đau thân thể là một trường năng lượng, gần giống như một thực thể, đã trở thành tạm thời cư trú trong không gian bên trong của bạn. Nó là sinh lực đã trở nên bị mắc bẫy, năng lượng không còn tuôn chảy nữa. Tất nhiên, cái đau thân thể có đó bởi vì

một số điều đã xảy ra trong quá khứ. Nó là quá khứ đang sống trong bạn, và nếu bạn đồng nhất với nó, thì bạn đồng nhất với quá khứ. Sự đồng nhất nạn nhân là việc tin rằng quá khứ còn mạnh hơn hiện tại, chính là điều đối lập với chân lí. Nó là niềm tin rằng người khác và điều họ đã làm với bạn chịu trách nhiệm cho người bạn đang là bây giờ, cho cái đau xúc cảm của bạn hay tính không có khả năng của bạn để là cái ta thực sự của bạn. Chân lí là ở chỗ quyền năng duy nhất có đó, được chứa bên trong khoảnh khắc này: đó là quyền năng của sự hiện diện của bạn. Một khi bạn biết điều đó, thì bạn cũng nhận ra rằng bạn chịu trách nhiệm cho không gian bên trong của bạn bây giờ - không ai khác - và rằng quá khứ không thể thắng được quyền năng của Bây giờ.

∫

Cho nên việc đồng nhất ngăn cản bạn không cho xử trí cái đau thân thể. Một số đàn bà đã có đủ ý thức để vứt bỏ sự đồng nhất nạn nhân của mình ở mức độ cá nhân thì lại vẫn còn ôm giữ vào sự đồng nhất nạn nhân tập thể: "điều đàn ông đã làm với đàn bà". Họ cũng đúng - và họ cũng sai. Họ đúng bởi vì cái đau thân thể nữ giới tập thể phần lớn là do bạo hành nam giới bắt đàn bà phải chịu và đè nén yếu tố nữ giới trên khắp hành tinh này qua hàng nghìn năm. Họ sai nếu họ nhận được cảm giác về cái ta từ sự kiện này và do đó giữ cho bản thân họ bị cầm tù trong sự đồng nhất nạn nhân tập thể này. Nếu đàn bà vẫn còn ôm giữ lấy giận dữ, oán giận, hay kết án, thì cô ấy đang ôm giữ cái đau thân thể của mình. Điều này có thể cho cô ấy một cảm giác thoải

mái về sự đồng nhất, về tính thống nhất với các đàn bà khác, nhưng nó lại giữ cô ấy trong sự tù túng của quá khứ và ngăn chặn việc truy nhập đầy đủ vào bản chất của cô ấy và quyền năng thực. Nếu đàn bà loại bỏ bản thân mình ra khỏi đàn ông, thì điều đó khuyến khích một cảm giác phân tách và do đó làm mạnh thêm cho bản ngã. Và bản ngã càng mạnh hơn, thì bạn lại càng xa hơn với bản tính thật của mình.

Cho nên đừng dùng cái đau thân thể để cho bạn sự đồng nhất. Thay vì thế hãy dùng nó cho chứng ngộ. Hãy chuyển hoá nó vào tâm thức. Một trong những lúc tốt nhất cho điều này là trong thời kì thấy kinh. Tôi tin rằng, trong những năm sắp tới đây, nhiều đàn bà sẽ đi vào trạng thái ý thức đầy đủ trong thời kì đó. Thông thường, đó là thời gian của vô thức đối với nhiều đàn bà, vì họ bị tiếp quản bởi cái đau thân thể nữ giới tập thể. Tuy nhiên, một khi bạn đã đạt tới mức độ tâm thức nào đó, thì bạn có thể đảo ngược điều này, cho nên thay vì trở nên vô ý thức thì bạn lại trở thành ý thức nhiều hơn. Tôi đã mô tả tiến trình cơ bản này, nhưng hãy để tôi nói lại điều đó cho bạn lần nữa, lần này với tham chiếu đặc biệt tới cái đau nữ giới tập thể.

Khi bạn biết rằng kì kinh nguyệt sắp tới, trước khi bạn cảm thấy dấu hiệu đầu tiên của điều thông thường được gọi là thay đổi sinh lí tiền kinh nguyệt, việc thức tỉnh của cái đau thân thể nữ giới tập thể, hãy trở nên rất tỉnh táo và sống trong thân thể mình đầy đủ nhất có thể được. Khi dấu hiệu đầu tiên xuất hiện, bạn cần đủ tỉnh táo để "bắt lấy" nó trước khi nó tiếp quản bạn. Chẳng hạn, dấu hiệu đầu tiên có thể là đột nhiên cáu bẳn mạnh mẽ hay loé lên giận dữ, hay nó có thể là triệu chứng vật lí thuần túy. Dù nó là bất kì cái gì, hãy nắm bắt lấy nó trước khi nó tiếp quản suy nghĩ hay hành vi của bạn.

Điều này đơn giản nghĩa là soi đèn chiếu chú ý của bạn lên nó. Nếu nó là xúc động, hãy cảm thấy việc nạp năng lượng mạnh mẽ đằng sau nó. Hãy biết rằng nó là cái đau thân thể. Đồng thời, hãy là việc biết: tức là hãy nhận biết về sự hiện diện ý thức của bạn và cảm thấy quyền năng của nó. Bất kì xúc động nào mà bạn đưa sự hiện diện của mình vào thì đều sẽ nhanh chóng chìm lắng xuống và trở nên được chuyển hoá. Nếu nó thuần tuý là triệu chứng vật lí, việc chú ý mà bạn dành cho nó sẽ ngăn cản nó khỏi biến thành xúc động hay ý nghĩ. Thế rồi tiếp tục tỉnh táo và chờ đợi dấu hiệu tiếp của cái đau thân thể. Khi nó xuất hiện, hãy bắt lấy nó theo cùng cách như trước.

Về sau, khi cái đau thân thể đã thức tỉnh hoàn toàn khỏi trạng thái ngủ của nó, bạn thỉnh thoảng có thể kinh nghiệm sự nhiễu loạn đáng kể trong không gian bên trong của mình, có lẽ trong vài ngày. Dù điều này lấy bất kì dạng nào, hãy ở trong hiện tại. Hãy dành cho nó sự chú ý hoàn toàn của bạn. Hãy quan sát nhiễu loạn bên trong bạn. Hãy biết nó có đó. Hãy giữ lấy việc biết này, và là việc biết này. Hãy nhớ: đừng để cái đau thân thể dùng tâm trí bạn và tiếp quản suy nghĩ của bạn. Hãy quan sát nó. Hãy cảm thấy trực tiếp năng lượng của nó, bên trong thân thể bạn. Như bạn biết, chú ý đầy đủ có nghĩa là chấp nhận đầy đủ.

Qua chú ý được duy trì và do vậy chấp nhận được duy trì, thì chuyển hoá xảy tới. Cái đau thân thể trở nên được biến đổi thành ý thức toả sáng, cũng như một mẫu gỗ, khi được đặt gần lửa, bản thân nó được chuyển thành lửa. Kinh nguyệt vậy sẽ trở thành không chỉ là cách diễn đạt vui sướng và hoàn thành của tính chất nữ giới của bạn mà còn là thời gian thiêng liêng của chuyển hoá, khi bạn cho sinh thành ra tâm thức mới.

Bản tính thực của bạn vậy sáng lên, cả theo khía cạnh nữ tính cũng như tính Thượng đế nữ và trong khía cạnh siêu việt của nó như Hiện hữu thiêng liêng mà bạn ở ngoài nhị nguyên nam tính và nữ tính.

Nếu bạn tình nam giới của bạn có đủ ý thức, người đó có thể giúp bạn bằng thực hành mà tôi vừa mô tả bằng việc giữ tần số hiện diện mãnh liệt đặc biệt vào thời kì này. Nếu người đó duy trì hiện diện bất kì khi nào bạn rơi ngược trở lại vào trong sự đồng nhất vô ý thức với cái đau thân thể, điều có thể và sẽ xảy ra trước hết, thì bạn sẽ có khả năng nhanh chóng được nối với anh ấy trong trạng thái đó. Điều này có nghĩa là bất kì khi nào cái đau thân thể tạm thời tiếp quản, dù trong thời kì kinh nguyệt hay thời gian khác, bạn tình của bạn sẽ không sai lầm trong việc biết bạn là ai. Cho dù cái đau thân thể tấn công anh ấy, như nó có thể sẽ vậy, thì anh ấy sẽ không phản ứng với nó dường như nó là "bạn", rút lui, hay dựng lên sự phòng thủ nào đó. Anh ấy sẽ giữ không gian của sự hiện diện mạnh mẽ. Không cái gì khác được cần tới cho việc biến đổi. Vào lúc khác, bạn sẽ có khả năng làm cùng điều như anh ấy hay giúp cho anh ấy giành lại ý thức từ tâm trí bằng việc lôi kéo sự chú ý của anh ấy vào ở đây và bây giờ bất kì khi nào anh ấy trở nên bị đồng nhất với suy nghĩ của mình.

Theo cách này, một trường năng lượng thường hằng của tần số cao và thuần khiết sẽ nảy sinh giữa các bạn. Không ảo tưởng, không đau đớn, không xung đột, không cái gì không là bạn, và không cái gì không là tình yêu mà có thể tồn tại trong nó. Điều này biểu diễn cho sự hoàn thành của mục đích thiêng liêng, siêu việt trên mỗi quan hệ của các bạn. Nó trở thành cơn lốc của tâm thức sẽ kéo theo nhiều người khác.

## Từ bỏ mối quan hệ với bản thân mình

*Khi người ta hoàn toàn ý thức, người ta có còn nhu cầu về mối quan hệ hay không? Đàn ông có còn cảm thấy bị hút tới đàn bà không? Đàn bà có còn cảm thấy không đầy đủ nếu thiếu đàn ông không?*

Chúng ngộ hay không, bạn vẫn cứ là đàn ông hay đàn bà, cho nên trên mức độ sự đồng nhất hình dạng của bạn thì bạn là không đầy đủ. Bạn là một nửa của toàn thể. Sự không đầy đủ này được cảm thấy như sự hấp dẫn nam-nữ, lực hút tới cực năng lượng đối lập, dù bạn có ý thức thế nào cũng không thành vấn đề. Nhưng trong trạng thái đó của tính nổi bên trong, bạn cảm thấy sức hút này ở đâu đó trên bề mặt hay ngoại vi của cuộc sống của bạn. Bất kì cái gì xảy ra cho bạn trong trạng thái đó đều được cảm thấy giống thế bằng cách nào đó. Toàn thể thế giới dường như giống các con sóng hay gợn sóng trên bề mặt của đại dương bao la và sâu thẳm. Bạn là đại dương đó và, tất nhiên, bạn cũng là một gợn sóng, nhưng gợn sóng đã nhận ra sự đồng nhất đúng của nó là đại dương, và so sánh với cái bao la và sâu thẳm đó thì thế giới của sóng và gợn sóng chẳng quan trọng chút nào.

Điều này không ngụ ý là bạn không có quan hệ sâu sắc với người khác hay với bạn tình của mình. Trong thực tế, bạn có thể có quan hệ sâu sắc chỉ nếu bạn có ý thức tới Hiện hữu. Tới từ Hiện hữu, bạn có khả năng tập

trung ra ngoài tấm màn hình dạng. Trong Hiện hữu, nam tính và nữ tính là một. Hình dạng của các bạn có thể tiếp tục có những nhu cầu nào đó, nhưng Hiện hữu không có nhu cầu nào. Nó đã đầy đủ và toàn thể. Nếu những nhu cầu đó được đáp ứng, điều đó là đẹp, nhưng chúng có được đáp ứng hay không thì cũng chẳng khác biệt gì cho trạng thái bên trong sâu của bạn. Cho nên, nếu nhu cầu về các cực nam tính và nữ tính không được đáp ứng, điều hoàn toàn có thể cho người chúng ngộ là cảm thấy cảm giác thiếu thốn hay không đầy đủ ở mức độ bên ngoài sự hiện hữu của người đó, vậy mà đồng thời vẫn là đầy đủ toàn bộ, hoàn thành và an bình bên trong.

*Trong việc truy tìm chúng ngộ, là người đồng dục nam thì là sự trợ giúp hay cản trở, hay điều đó không tạo ra khác biệt gì?*

Khi các bạn trưởng thành lên, sự không chắc chắn về tính dục của bạn được tiếp nối bởi việc nhận ra rằng bạn "khác" với người khác có thể buộc bạn không đồng nhất với các hình mẫu đã được huấn luyện của xã hội về ý nghĩ và hành vi. Điều này sẽ tự nhiên đưa mức độ tâm thức của bạn vượt lên trên mức độ của đa số vô ý thức, mà các thành viên của đa số này nhận lãnh một cách không tranh cãi tất cả các hình mẫu được kế thừa. Về phương diện đó, là người đồng dục nam có thể là sự giúp đỡ. Là người ngoài tới mức độ nào đó, ai đó mà không "khớp" với người khác hay bị họ bác bỏ bởi bất kì lí do gì, đều làm cho cuộc sống thành khó khăn, nhưng nó cũng đặt cho bạn ưu thế khi có liên quan tới

chứng ngộ. Nó đưa bạn ra khỏi vô thức gần như bằng vũ lực.

Mặt khác, nếu bạn phát triển cảm giác về sự đồng nhất dựa trên tính đồng dục nam của mình, thì bạn đã trốn thoát khỏi cái bẫy này chỉ để rơi vào cái bẫy khác. Bạn sẽ đóng vai và chơi theo sự chỉ đạo của hình ảnh tâm trí bạn có về bản thân mình như người đồng dục nam. Bạn sẽ trở thành vô ý thức. Bạn sẽ trở thành không thực. Bên dưới tấm mặt nạ bản ngã của mình, bạn sẽ trở nên rất bất hạnh. Nếu điều này xảy ra cho bạn, thì việc là người đồng dục nam sẽ trở thành một cản trở. Nhưng bạn bao giờ cũng lấy cơ hội khác, tất nhiên. Người bất hạnh buốt nhói có thể là người thức tỉnh lớn lao.

*Không đúng là thầy cần có mối quan hệ tốt với bản thân mình và yêu bản thân mình trước khi thầy có thể có mối quan hệ được đáp ứng với người khác sao?*

Nếu bạn không thể thoải mái với bản thân mình khi bạn một mình, thì bạn sẽ đi kiếm mối quan hệ để che đậy sự không thoải mái của mình. Bạn có thể chắc rằng sự không thoải mái vậy sẽ xuất hiện lại dưới dạng khác nào đó bên trong mối quan hệ, và bạn có lẽ sẽ đổ cho bạn tình của mình chịu trách nhiệm về nó.

Tất cả mọi điều bạn thực sự cần làm là chấp nhận khoảnh khắc này một cách đầy đủ. Rồi bạn thấy thoải mái ở đây và bây giờ và thoải mái với bản thân mình.

Nhưng bạn có cần có mối quan hệ với bản thân mình chút nào không? Tại sao bạn không thể chỉ là bản thân mình? Khi bạn có quan hệ với bản thân mình, thì

bạn đã chia chẻ bản thân mình thành hai rồi: "tôi" và "bản thân tôi", chủ thể và đối thể. Tính nhị nguyên do tâm trí tạo ra đó là căn nguyên gốc rễ của tất cả mọi sự phức tạp không cần thiết, của mọi vấn đề và xung đột trong cuộc sống của bạn. Trong trạng thái của chứng ngộ, bạn là bản thân mình - "tôi" và "bản thân tôi" hội nhập vào một. Bạn không phán xét bản thân mình, bạn không cảm thấy tiếc cho bản thân mình, bạn không tự hào về bản thân mình, bạn không yêu bản thân mình, bạn không ghét bản thân mình vân vân. Sự chia chẻ, gây ra bởi tâm thức tự quán xét, được chữa lành, tai ương của nó bị loại bỏ. Không có cái "ta" mà bạn cần để bảo vệ, phòng thủ, hay nuôi dưỡng nữa. Khi bạn chứng ngộ, có một quan hệ mà bạn không còn có: mối quan hệ với bản thân bạn. Một khi bạn đã từ bỏ cái đó, tất cả các mối quan hệ khác của bạn sẽ là quan hệ yêu thương.

# ***Bên ngoài hạnh phúc và bất hạnh có an bình***

## **Cái tốt cao hơn bên ngoài tốt và xấu**

*Có sự khác biệt giữa hạnh phúc và an bình bên trong không?*

Có chứ. Hạnh phúc phụ thuộc vào điều kiện được cảm nhận là tích cực; an bình bên trong không phụ thuộc.

*Chẳng lẽ không thể hấp dẫn chỉ các điều kiện tích cực vào cuộc sống chúng ta được sao? nếu thái độ của chúng ta và suy nghĩ của chúng ta bao giờ cũng tích cực, thì chúng ta sẽ biểu lộ chỉ các biến cố và tình huống tích cực, phải vậy không?*

Bạn có thực sự biết cái gì là tích cực và cái gì là tiêu cực không? Bạn có bức tranh toàn bộ không? Có nhiều người mà với họ những giới hạn, những thất bại, mất mát, ốm yếu hay đau đớn dưới bất kì dạng nào đã biến thành người thầy vĩ đại nhất của họ. Nó đã dạy cho họ buông bỏ hình ảnh giả tạo về mình cùng các mục đích và ham muốn hời hợt do bản ngã chi phối. Nó cho họ chiều sâu, sự khiêm tốn, và từ bi. Nó làm cho họ thực hơn.

Bất kì cái gì tiêu cực xảy ra cho bạn, đều có bài học sâu sắc được che giấu bên trong nó, mặc dầu bạn có thể không thấy nó vào lúc đó. Ngay cả những bệnh tật hay tai nạn thoáng qua cũng có thể chỉ ra cho bạn điều gì là thực và không thực trong cuộc sống của bạn, điều gì là vấn đề chung cuộc và điều gì không.

Được nhìn từ một viễn cảnh cao hơn, các điều kiện bao giờ cũng là tích cực. Nói chính xác hơn: chúng không tích cực không tiêu cực. Chúng là như chúng đang đây. Và khi bạn sống trong sự chấp nhận hoàn toàn cái đang đó - mà chính là cách sống lành mạnh duy nhất - thì không có "tốt" hay "xấu" trong cuộc sống của bạn thêm nữa. Chỉ có một cái tốt cao hơn - cái bao gồm cả "xấu". Tuy nhiên, được nhìn từ viễn cảnh của tâm trí, thì có tốt-xấu, thích-không thích, yêu-ghét. Do đó, trong Sách về Căn nguyên, có nói rằng Adam và Eve không còn được phép cư ngụ trong "thiên đường" khi họ "ăn cây tri thức về thiện và ác."

*Điều này với tôi có vẻ như phủ nhận và tự lừa dối. Khi cái gì đó khủng khiếp xảy ra cho tôi hay ai đó gần gũi tôi - tai nạn, bệnh tật, đau đớn gần chết -*

*tôi có thể giả vờ rằng nó không xấu, nhưng sự kiện còn lại nó là xấu, cho nên sao lại phủ nhận nó?*

Bạn không phải giả vờ cái gì cả. Bạn cứ cho phép nó được hiện hữu như nó đang vậy, có thể thôi. Việc "cho phép hiện hữu" này đưa bạn vượt ra ngoài tâm trí với các hình mẫu kháng cự của nó, cái tạo ra các cực kháng định-phủ định. Đó là khía cạnh bản chất của tha thứ. Tha thứ của hiện tại thậm chí còn quan trọng hơn tha thứ của quá khứ. Nếu bạn tha thứ mọi khoảnh khắc - cho phép nó hiện hữu như nó đang đây - thì sẽ không có tích lũy oán giận mà cần được tha thứ vào lúc nào đó về sau.

Hãy nhớ rằng chúng ta không nói về hạnh phúc ở đây. Chẳng hạn, khi người yêu mới chết, hay bạn cảm thấy cái chết riêng của mình sắp tới, bạn không thể hạnh phúc được. Điều đó là không thể được. Nhưng bạn có thể an bình được. Có thể có nỗi buồn và nước mắt, nhưng miễn là bạn đã buông thả sự kháng cự, thì bên dưới nỗi buồn bạn sẽ cảm thấy sự chân thành sâu sắc, sự tĩnh lặng, sự hiện diện thiêng liêng. Đây là phát xạ của Hiện hữu, đây là an bình bên trong, cái tốt không có cái đối lập.

*Điều gì xảy ra nếu đây là tình huống mà tôi có thể làm được điều gì đó? Làm sao tôi có thể cho phép nó hiện hữu và thay đổi nó đồng thời được?*

Hãy làm điều bạn phải làm. Nhưng đồng thời, hãy chấp nhận cái đang đó. Vì tâm trí và sự kháng cự là đồng nghĩa, nên chấp nhận lập tức giải phóng bạn khỏi

sự chi phối của tâm trí và do vậy nỗi bạn lại với Hiện hữu. Kết quả là, các động cơ bản ngã thông thường để "làm" - sợ hãi, tham lam, kiểm soát, phòng thủ hay nuôi dưỡng cảm giác giả tạo về cái ta - sẽ dừng hoạt động. Một thông minh lớn hơn tâm trí nhiều sẽ tuôn chảy vào trong việc làm của bạn.

"Hãy chấp nhận bất kì cái gì tới với bạn được kết lại trong hình mẫu của định mệnh của bạn, vì cái gì có thể thích hợp hơn cho nhu cầu của bạn?" Điều này đã được Marcus Aurelius viết ra từ 2000 năm trước, một trong những người hiếm hoi có cả quyền lực trần gian cũng như trí huệ.

Dường như là phần lớn mọi người đều cần kinh nghiệm rất nhiều đau khổ trước khi họ sẽ buông bỏ sự kháng cự và chấp nhận - trước khi họ sẽ tha thứ. Ngay khi họ làm vậy, một trong những phép màu vĩ đại nhất xảy ra: việc thức tỉnh của tâm thức - Hiện hữu thông qua điều có vẻ như là cái ác, sự chuyển hoá của đau khổ thành an bình bên trong. Hiệu quả tối thượng của tất cả các cái ác và đau khổ trên thế giới này là ở chỗ nó sẽ buộc nhân loại đi vào việc nhận ra mình là ai bên ngoài tên tuổi và hình dạng. Vậy, điều chúng ta cảm nhận như cái ác từ viễn cảnh hạn hẹp của mình thì thực tế lại là một phần của cái tốt cao hơn, điều không có cái đối lập. Tuy nhiên, điều này không trở thành đúng cho bạn ngoại trừ qua việc tha thứ. Chừng nào điều này còn chưa xảy ra, thì cái ác vẫn còn chưa được chuộc lỗi và do đó vẫn còn là cái ác.

Thông qua tha thứ, điều về bản chất nghĩa là nhận ra cái không bản chất của quá khứ và cho phép khoảnh khắc hiện tại được là như nó đang đây, thì phép màu của biến đổi xảy ra không chỉ bên trong mà còn ở bên

ngoài nữa. Một không gian im lặng của sự hiện diện mạnh mẽ nảy sinh cả trong bạn và quanh bạn. Bất kì ai hay bất kì cái gì đi vào trường tâm thức đó sẽ bị ảnh hưởng bởi nó, đôi khi thấy được và ngay lập tức, đôi khi ở mức độ sâu hơn với những thay đổi thấy được vào lúc khác. Bạn làm tan biến mọi bất hoà, chữa lành cái đau, xua đuổi vô thức - mà không làm gì cả - đơn giản bằng việc hiện hữu và giữ tâm số hiện diện mạnh mẽ đó.

∫

### **Chấm dứt vở kịch cuộc sống của bạn**

*Trong trạng thái đó của chấp nhận và an bình bên trong, cho dù thầy có thể không gọi nó là "xấu", liệu điều gì có thể vẫn tới trong cuộc sống của thầy mà có thể gọi là "xấu" từ viễn cảnh của tâm thức thông thường không?*

Phần lớn cái gọi là điều xấu xảy ra trong kiếp sống của mọi người đều do vô ý thức. Chúng do cái ta tạo ra, hay đúng hơn do bản ngã tạo ra. Đôi khi tôi vẫn nói tới những điều này như "vở kịch". Khi bạn ý thức đầy đủ, vở kịch không tới trong cuộc sống của bạn thêm nữa. Hãy để tôi nhắc lại ngắn gọn cho bạn cách bản ngã vận hành và cách nó tạo ra vở kịch.

Bản ngã là tâm trí không được quan sát cai quản cuộc sống của bạn khi bạn không hiện diện như tâm thức chứng kiến, người quan sát. Bản ngã cảm nhận bản

thân nó như mảnh mẩu tách biệt trong vũ trụ thù nghịch, không có mối nối bên trong thực sự với bất kì sinh linh nào khác, bị bao quanh bởi các bản ngã khác mà nó hoặc coi như mối đe dọa tiềm năng hoặc coi như phương tiện nó định dùng cho mục đích riêng của nó. Các hình mẫu bản ngã cơ bản được dự kiến để tranh đấu với nỗi sợ bất rãnh sâu của riêng nó và cảm giác thiếu thốn. Chúng là sự kháng cự, kiểm soát, quyền lực, tham lam, phòng thủ, tấn công. Một số trong các chiến lược của bản ngã là cực kì tinh ranh, vậy mà chúng chưa bao giờ thực sự giải quyết được bất kì vấn đề nào của nó, đơn giản bởi vì bản thân bản ngã là vấn đề.

Khi các bản ngã đi cùng nhau, dù trong mối quan hệ cá nhân hay trong tổ chức hay thể chế, điều "xấu" sẽ xảy ra sớm hay muộn: vở kịch thuộc loại này loại khác, dưới dạng xung đột, vấn đề, đấu tranh quyền lực, bạo hành xúc động hay vật lí vân vân. Điều này bao gồm những cái ác tập thể như chiến tranh, diệt chủng và bóc lột - tất cả đều do vô thức của đám đông. Hơn nữa, nhiều kiểu bệnh tật là do sự kháng cự của bản ngã gây ra, điều tạo ra những hạn chế và phong toả luồng năng lượng qua thân thể. Khi bạn nối lại với Hiện hữu và không còn bị tâm trí mình cai quản, thì bạn dừng tạo ra những điều đó. Bạn không tạo ra hay tham gia vào vở kịch nữa.

Bất kì khi nào hai hay nhiều bản ngã đi cùng nhau, vở kịch thuộc loại này hay loại khác liền xảy ra sau đó. Nhưng cho dù bạn sống một mình toàn bộ, bạn sẽ vẫn tạo ra vở kịch riêng của mình. Khi bạn cảm thấy buồn cho mình, đó là vở kịch. Khi bạn cảm thấy phạm tội hay lo âu, đó là vở kịch. Khi bạn để quá khứ hay tương lai che mờ hiện tại, bạn đang tạo ra thời gian, thời gian tâm lí - chất liệu làm ra vở kịch. Bất kì khi nào bạn không



tôn trọng khoảnh khắc hiện tại bằng việc cho phép nó hiện hữu, thì bạn đều đang tạo ra vở kịch.

Phần lớn mọi người đang trong yêu đương bằng vở kịch cuộc sống đặc thù của họ. Câu chuyện của họ là định mệnh của họ. Bản ngã cai quản cuộc sống của họ. Họ có toàn thể cảm giác về cái ta của mình được đầu tư vào nó. Ngay cả cuộc tìm kiếm của họ - thường không thành công - về câu trả lời, giải pháp, hay để chữa lành cũng trở thành một phần của nó. Điều họ sợ và kháng cự lại nhiều nhất là hồi kết của vở kịch của họ. Chừng nào họ còn là tâm trí của mình, thì điều họ sợ và kháng cự lại nhiều nhất chính là việc thức tỉnh riêng của họ.

Khi bạn sống trong sự chấp nhận hoàn toàn cái đang đó, đó là hồi kết của mọi vở kịch trong cuộc sống của bạn. Không ai thậm chí có thể có tranh cãi gì với bạn được, dù người đó cố gắng vất vả đến đâu. Bạn không thể có tranh cãi với người hoàn toàn có ý thức. Lí lẽ ngu ý sự đồng nhất với tâm trí bạn và lập trường tâm trí, cũng như kháng cự và phản ứng lại lập trường của người khác. Kết quả là ở chỗ các cực đối lập trở thành tích năng lượng lẫn cho nhau. Đây là những cơ chế của vô thức. Bạn có thể vẫn làm cho quan điểm của mình thành rõ ràng và vững chắc, nhưng sẽ không có lực tác động trở lại đằng sau nó, không có phòng thủ hay tấn công. Cho nên nó sẽ biến thành vở kịch. Khi bạn có ý thức đầy đủ, bạn dừng trong xung đột. "Không người nào là một với bản thân mình mà lại có thể mang xung đột", được phát biểu trong *Tiến trình trong Phép màu*. Điều này nói lên không chỉ xung đột với người khác mà cơ bản hơn là xung đột bên trong bạn, điều sẽ dừng lại khi không còn bất kì va chạm nào giữa đòi hỏi và trông đợi của tâm trí bạn và cái đang đó.

## Vô thường và vòng đời

Tuy nhiên, khi mà bạn còn trong chiều vật lí và được nối với tâm lí nhân loại tập thể, thì cái đau vật lí - mặc dầu hiếm - vẫn còn có thể. Điều này không nên bị lẫn lộn với đau khổ, với cái đau xúc động-tinh thần. Mọi đau khổ đều do bản ngã tạo ra và do sự kháng cự. Cũng vậy, chừng nào bạn còn trong chiều hướng này, thì bạn vẫn còn là chủ thể cho bản chất chu trình của nó và cho luật vô thường của mọi vật, nhưng bạn lại không cảm nhận điều này là "xấu" - nó chỉ hiện hữu.

Qua việc cho phép cái "đang đây" của mọi thứ, một chiều hướng sâu hơn bên dưới trò chơi của những cái đối lập để lộ ra chính nó cho bạn như một sự hiện diện vĩnh cửu, sự tĩnh lặng sâu lắng không thay đổi, niềm vui không nguyên nhân bên ngoài tốt và xấu. Đây là niềm vui của Hiện hữu, sự an bình của Thượng đế.

Trên mức độ hình dạng, có sinh và tử, sáng tạo và huỷ diệt, trưởng thành và tan rã, của các hình dạng tách biệt trên bề ngoài. Điều này được phản ánh ở mọi nơi: trong vòng đời của ngôi sao hay hành tinh, thân thể vật lí, cây cối, bông hoa; trong việc hưng thịnh và suy vong của các quốc gia, các hệ thống chính trị, các nền văn minh; và trong chu trình không tránh khỏi của được và mất trong cuộc sống của cá nhân.

Có các chu trình của thành công, khi mọi sự tới với bạn và phát đạt, và chu trình của thất bại, khi chúng tàn lụi đi hay tan rã và bạn phải để cho chúng ra đi trong trật tự để lấy chỗ cho cái mới phát sinh, hay để cho việc

biến đổi xảy ra. Nếu bạn níu bám và kháng cự tại điểm đó, điều đó nghĩa là bạn đang từ chối đi cùng luồng chảy của cuộc sống, và bạn sẽ đau khổ.

Không phải chu trình đi lên là tốt và chu trình đi xuống là xấu, ngoại trừ trong đánh giá của tâm trí. Trưởng thành thông thường được coi là tích cực, nhưng chẳng cái gì có thể cứ trưởng thành mãi được. Nếu trưởng thành, dù thuộc bất kỳ loại gì, mà cứ diễn ra mãi, thì cuối cùng nó sẽ trở thành kì dị và huỷ diệt. Sự tan biến là cần thiết cho sự trưởng thành mới xảy ra. Người ta không thể tồn tại mà không có điều kia.

Chu trình đi xuống là tuyệt đối bản chất cho việc nhận ra tâm linh. Bạn phải thất bại sâu sắc ở mức độ nào đó hay kinh nghiệm mất mát hay đau đớn sâu sắc nào đó được rút ra cho chiều hướng tâm linh. Hay có lẽ chính sự thành công của bạn lại trở thành trống rỗng và vô nghĩa và do vậy biến thành thất bại. Thất bại nằm ẩn giấu trong mọi thành công, và thành công trong mọi thất bại. Trong thế giới này, điều cần nói ở mức độ hình dạng, mọi người đều "thất bại" chẳng chóng thì chầy, tất nhiên, và mọi thành đạt cuối cùng đều đi tới vô tích sự. Mọi hình dạng đều vô thường.

Bạn có thể vẫn tích cực và tận hưởng việc biểu lộ và sáng tạo ra các hình dạng và hoàn cảnh mới, nhưng bạn sẽ không bị đồng nhất với chúng. Bạn không cần chúng cho bạn cảm giác về cái ta. Chúng không phải là cuộc sống của bạn - chỉ là tình huống cuộc sống của bạn thôi.

Năng lượng vật lí của bạn cũng là chủ thể cho chu trình. Nó không thể bao giờ cũng ở đỉnh được. Sẽ có những lúc năng lượng thấp cũng như cao. Sẽ có những thời kì bạn tích cực và sáng tạo cao độ, nhưng cũng có thể có những thời kì mà mọi thứ dường như trì trệ, khi

dường như là bạn chẳng đến được đâu cả, chẳng đạt được cái gì cả. Một chu trình có thể kéo dài cho bất kỳ cái gì từ vài giờ tới vài năm. Có những chu trình lớn và những chu trình nhỏ bên trong các chu trình lớn này. Nhiều bệnh tật được tạo ra qua tranh đấu chống lại chu trình năng lượng thấp, vốn là sống còn cho việc tái sinh. Sự bất buộc phải làm, và khuynh hướng xuất phát từ cảm giác của bạn về giá trị của cái ta và sự đồng nhất với các tác nhân ngoài như thành đạt, là ảo tưởng không tránh khỏi chừng nào bạn còn bị đồng nhất với tâm trí. Điều này làm cho bạn khó hay không thể nào chấp nhận được chu trình thấp và cho phép chúng hiện hữu. Vậy, sự thông minh của các cơ quan có thể nắm quyền như cơ chế tự bảo vệ và tạo ra bệnh tật để buộc bạn phải dừng lại, để cho việc tái sinh cần thiết có thể xảy ra.

Bản chất chu trình của vũ trụ có nối kết chặt chẽ với tính vô thường của mọi vật và tình huống. Phật đã làm cho điều này thành phần trung tâm của giáo huấn của mình. Tất cả mọi điều kiện đều không ổn định cao độ và trong luồng chuyển liên miên, hay như ngài nói, vô thường là đặc trưng của mọi điều kiện, mọi tình huống mà bạn cuối cùng sẽ gặp phải trong cuộc sống của mình. Nó sẽ thay đổi, biến mất, hay không còn thoả mãn bạn. Vô thường cũng là trung tâm của giáo huấn của Jesus: "Đừng để dành cho mình kho báu trên đất, nơi nhậy và gỉ sắt làm hao mòn đi và nơi kẻ cắp bẻ khoá vào ăn trộm..."

Khi mà một điều kiện được tâm trí bạn coi là "tốt", dù nó là mối quan hệ, sự sở hữu, vai trò xã hội, địa vị, hay thân thể vật lí của bạn, tâm trí đều gắn bản thân nó vào điều đó và đồng nhất nó với điều đó. Nó làm cho bạn hạnh phúc, làm cho bạn cảm thấy tốt với bản thân mình, và nó có thể trở thành một phần của người là bạn

hay nghĩ bạn là vậy. Nhưng không có gì kéo dài lâu theo chiều hướng này nơi nhậy và gỉ sắt làm hao mòn đi. Hoặc nó chầm dứt hoặc nó thay đổi, hoặc nó có thể trải qua việc chuyển cực: cùng điều kiện đã tốt ngày hôm qua hay năm qua bỗng nhiên hay dần dần biến thành xấu. Cùng điều kiện đã làm cho bạn hạnh phúc, thì lại làm cho bạn bất hạnh. Sự thịnh vượng của hôm nay trở thành sự tiêu thụ trống rỗng ngày mai. Đám cưới hạnh phúc và tuần trăng mật trở thành li dị bất hạnh hay cùng tồn tại bất hạnh. Hay một điều kiện biến mất, cho nên sự vắng bóng của nó làm cho bạn bất hạnh. Khi một điều kiện hay tình huống mà tâm trí đã gắn bản thân nó vào và đồng nhất với nó mà thay đổi hay biến mất, thì tâm trí không thể chấp nhận được nó. Nó sẽ níu bám lấy điều kiện đang biến mất đi đó và chống lại sự thay đổi. Điều đó gần giống như một chi bị xé rời khỏi thân thể bạn.

Đôi khi chúng ta nghe nói về những người mất hết tiền bạc, danh tiếng bị mai một, phải tự tử. Những người đó là những trường hợp cực đoan. Những người khác, bất kì khi nào một tổn thất lớn thuộc loại này loại khác xuất hiện, chỉ trở nên bất hạnh sâu sắc hay làm cho mình ốm. Họ không thể phân biệt được giữa cuộc sống của họ và tình huống cuộc sống của họ. Gần đây tôi mới đọc về một nữ nghệ sĩ nổi tiếng chết ở độ tuổi tám mươi. Khi sắc đẹp của bà ấy bắt đầu phai mờ và trở nên bị tàn tạ theo tuổi già, bà ấy trở nên bất hạnh tuyệt vọng và trở thành người ẩn dật. Bà ấy nữa đã đồng nhất với điều kiện: dáng vẻ bên ngoài của mình. Trước hết, điều kiện này cho bà ấy cảm giác hạnh phúc về cái ta, thế rồi cảm giác bất hạnh. Nếu như bà ấy có khả năng nói với cuộc sống vô dạng và vô thời gian bên trong, thì bà ấy đã có thể quan sát và cho phép việc tàn đi của hình dạng

bên ngoài của mình từ chỗ chân thành và an bình. Hơn nữa, hình dạng bên ngoài của bà ấy sẽ trở nên ngày càng trong suốt hơn với ánh sáng đang rọi chiếu qua bản tính đúng đắn vô tuổi của bà ấy, cho nên cái đẹp của bà ấy sẽ không thực bị phai mờ đi mà đơn giản trở thành được biến đổi thành cái đẹp tâm linh. Tuy nhiên, chẳng ai bảo bà ấy rằng điều này là có thể. Loại tri thức bản chất nhất này còn chưa được truy nhập tới một cách rộng rãi.

∫

Phật đã dạy rằng ngay cả hạnh phúc của bạn cũng là *dukkha* - từ tiếng Pali có nghĩa là "khốn khổ" hay "không thoả mãn". Nó không tách rời khỏi cái đối lập của nó. Điều này nghĩa là hạnh phúc và bất hạnh của bạn trong thực tế là một. Chỉ ảo tưởng về thời gian mới tách rời chúng ra.

Điều này không phải là tiêu cực. Nó đơn giản thừa nhận bản chất của mọi vật, để cho bạn không theo đuổi ảo tưởng trong phần còn lại của cuộc sống của mình. Điều đó cũng không nói rằng bạn phải không ca ngợi những thứ hay điều kiện dễ chịu và đẹp đẽ. Nhưng việc tìm kiếm cái gì đó qua chúng mà chúng không thể cho được - sự đồng nhất, cảm giác về thường hằng và hoàn thành - là đơn thuốc cho thất vọng và khốn khổ. Toàn thể ngành công nghiệp quảng cáo và xã hội tiêu thụ sẽ sụp đổ nếu mọi người trở nên chứng ngộ và không còn tìm kiếm sự đồng nhất của mình với các *vật*. Bạn càng tìm hạnh phúc theo cách này, nó sẽ càng né tránh bạn. Chẳng cái gì có đó đã bao giờ thoả mãn cho bạn ngoại

trừ một cách tạm thời và hời hợt, nhưng bạn có thể cần kinh nghiệm nhiều sự vỡ mộng trước khi bạn nhận ra chân lí đó. Mọi thứ và điều kiện có thể cho bạn sự thích thú, nhưng chúng cũng sẽ cho bạn đau đớn. Mọi thứ và điều kiện có thể cho bạn sự thích thú, nhưng chúng không thể cho bạn *niềm vui*. Không cái gì có thể *cho* bạn niềm vui. Niềm vui là không nguyên nhân và nảy sinh từ bên trong như niềm vui của Hiện hữu. Nó là phần bản chất của trạng thái an bình bên trong, trạng thái đã từng được gọi là an bình của Thượng đế. Nó là trạng thái tự nhiên của bạn, không phải là cái gì đó bạn cần làm việc vất vả hay tranh đấu để đạt tới.

Nhiều người chưa bao giờ nhận ra rằng có thể không có "cứu giúp" trong bất kì điều gì họ làm, sở hữu, hay đạt tới. Những người nhận ra điều đó thường trở thành chán đời và thất vọng: nếu không cái gì có thể cho bạn sự hoàn thành đúng đắn, thì cái gì còn lại để mà phấn đấu, vấn đề là gì trong bất kì cái gì? Nhà tiên tri Kinh Cựu Ước phải đã đi tới việc nhận ra như vậy khi ông ấy viết "Tôi đã thấy mọi thứ được làm dưới mặt trời, và trông thấy, tất cả đều rỗng tuếch và mọi nỗ lực đều bay theo gió." Khi bạn đạt tới điểm này, bạn chỉ còn một bước xa cách thất vọng - và một bước xa cách chứng ngộ.

Một sư Phật giáo có lần đã bảo tôi: "Tất cả mọi điều tôi đã học trong hai mươi năm tôi làm sư, tôi có thể tóm tắt trong một câu: Mọi cái nảy sinh đều qua đi. Điều này tôi biết". Tất nhiên điều ông ấy ngụ ý là thế này: tôi đã học để không đưa ra sự kháng cự lại cái đang đó; tôi đã học cho phép khoảnh khắc hiện tại hiện hữu và chấp nhận bản chất vô thường của mọi thứ và điều kiện. Do vậy tôi đã tìm thấy an bình.

Không đưa ra sự kháng cự lại cuộc sống là hiện hữu trong trạng thái của ân huệ, thoải mái và nhẹ nhàng. Trạng thái này do vậy không còn phụ thuộc vào mọi thứ hiện hữu theo cách nào đó, tốt hay xấu. Dường như gần là nghịch lí, ấy vậy mà khi sự phụ thuộc bên trong của bạn vào hình dạng mất đi, các điều kiện chung của cuộc sống của bạn, các hình dạng bên ngoài, có xu hướng cải thiện lên rất nhiều. Mọi vật, mọi người hay mọi điều kiện mà bạn cho rằng bạn cần cho hạnh phúc của mình bây giờ tới với bạn mà không có tranh đấu hay nỗ lực nào về phần bạn, và bạn được tự do tận hưởng và cảm kích về chúng - trong khi chúng kéo dài. Tất cả những điều đó, tất nhiên, vẫn sẽ trôi qua, chu trình sẽ tới và đi, nhưng với sự phụ thuộc mất đi thì không có sợ hãi hay mất mát cái gì nữa. Cuộc sống tuôn chảy dễ dàng.

Hạnh phúc bắt nguồn từ nguồn gốc phụ nào đó thì không bao giờ rất sâu sắc. Nó chỉ là sự phản xạ mờ nhạt của niềm vui của Hiện hữu, sự an bình rung động mà bạn thấy bên trong khi bạn đi vào trạng thái không kháng cự. Hiện hữu đưa bạn vượt ra ngoài các cực đối lập của tâm trí và giải phóng bạn khỏi sự phụ thuộc vào hình dạng. Cho dù mọi thứ có sụp đổ và tan tành khắp xung quanh bạn, thì bạn vẫn cứ cảm thấy cốt lõi an bình bên trong sâu sắc. Bạn có thể không hạnh phúc, nhưng bạn sẽ an bình.

∫

## Dùng và buông bỏ điều tiêu cực

Tất cả mọi sự kháng cự bên trong đều được kinh nghiệm như tiêu cực dưới dạng này hay dạng khác. Mọi tiêu cực đều là kháng cự. Trong hoàn cảnh này, hai từ đó gần như đồng nghĩa. Tiêu cực biến thiên trong một vùng từ cái bản hay không kiên nhẫn cho tới giận dữ dữ tợn, từ tâm trạng thất vọng hay oán giận ủ rũ cho tới thất vọng tự tử. Đôi khi sự kháng cự còn làm lầy cò cho cái đau thân thể xúc động, trong đó ngay cả một tình huống nhỏ cũng có thể tạo ra tiêu cực căng thẳng, như giận dữ, chán nản hay tiếc thương sâu sắc.

Bản ngã tin rằng qua tiêu cực nó có thể thao túng thực tại và có được cái nó muốn. Nó tin rằng qua điều đó, nó có thể hấp dẫn điều kiện ham muốn hay làm tan biến điều kiện không mong muốn. Cuốn *Tiến trình trong Phép màu* chỉ ra đúng rằng bất hạnh "mua" cho bạn điều bạn muốn. Nếu "bạn" - tâm trí - không tin rằng bất hạnh có tác dụng, thì sao bạn lại tạo ra nó? Tất nhiên sự kiện là tiêu cực không có tác dụng. Thay vì hấp dẫn một điều kiện mong muốn, nó lại làm cho điều đó không nảy sinh. Thay vì làm tan biến một điều kiện không ham muốn, nó cứ giữ cho điều đó còn tại chỗ. Chức năng "có ích" duy nhất của nó là ở chỗ nó làm mạnh thêm cho bản ngã, và đó là lí do tại sao bản ngã yêu mến nó.

Một khi bạn đã đồng nhất với dạng tiêu cực nào đó, thì bạn không muốn buông bỏ, và ở mức độ vô thức sâu, bạn không muốn sự thay đổi tích cực. Điều đó sẽ đe dọa tới sự đồng nhất của bạn như sự chán nản, giận dữ, điều người khác đã xử sự tồi. Bạn vậy sẽ bỏ qua, phủ nhận hay phá hoại cái tích cực trong cuộc sống của mình. Đây là hiện tượng thông thường. Nó cũng là điên khùng.

Tiêu cực hoàn toàn phi tự nhiên. Nó là ô nhiễm tâm lí, và có mối nối sâu giữa việc đầu độc và phá hoại tự nhiên và cái tiêu cực bao la đã được tích lũy trong tâm lí con người tập thể. Không dạng sống nào khác trên hành tinh này biết tới tiêu cực, chỉ mỗi con người, cũng như không dạng sống nào khác biết tới bạo hành và đầu độc trái đất, cái vẫn nâng đỡ cho nó. Bạn đã bao giờ thấy bông hoa bất hạnh hay cây sồi căng thẳng chưa? Bạn có bắt gặp con cá heo chán nản, con ếch có vấn đề với lòng tự trọng, con mèo không thể thành thoi được, hay con chim mang theo hận thù và oán giận không? Những con vật duy nhất đôi khi có thể kinh nghiệm điều gì đó na ná như tính tiêu cực hay biểu lộ dấu hiệu hành vi thần kinh là những con vật sống trong tiếp xúc gần gũi với con người và do vậy gắn vào tâm trí con người và cái điên khùng của nó.

Hãy quan sát bất kì cây nào hay con vật nào và để nó dạy bạn chấp nhận cái đang đó, buông xuôi theo Bây giờ. Hãy để nó dạy bạn Hiện hữu. Hãy để nó dạy bạn sự toàn vẹn - điều có nghĩa là cái một, là bản thân mình, là thật. Hãy để nó dạy bạn cách sống và cách chết, và cách không làm việc sống và chết thành vấn đề.

Tôi đã sống cùng nhiều Thiền sư - tất cả họ đều là mèo. Ngay cả vịt cũng đã dạy tôi những bài học tâm linh quan trọng. Chỉ quan sát chúng cũng là việc thiền. Chúng bông bênh an bình làm sao, tự thoải mái, hiện diện toàn bộ trong Bây giờ, tôn nghiêm và hoàn hảo như sinh linh không tâm trí. Tuy nhiên thỉnh thoảng hai con vịt cũng đánh nhau - đôi khi chẳng có lí do nào rõ rệt, hay bởi vì con vịt này đã đi lạc vào không gian riêng tư của con kia. Việc đánh nhau thường kéo dài chỉ vài giây, và thế rồi các con vịt tách ra, bơi đi theo các hướng đối lập, và vỗ cánh mạnh mẽ vài lần. Rồi chúng

tiếp tục bơi đi một cách an bình dường như cuộc đánh nhau chưa bao giờ xảy ra. Khi tôi quan sát điều đó lần đầu tiên, tôi đột nhiên nhận ra rằng bằng việc vỗ cánh chúng đã rũ bỏ năng lượng dư thừa, do vậy ngăn cản nó khỏi mắc vào trong thân thể và biến thành điều tiêu cực. Đây là minh triết tự nhiên và dễ dàng cho chúng bởi vì chúng không có tâm trí giữ cho quá khứ còn sống một cách không cần thiết và rồi xây dựng nên một cá tính quanh nó.

*Xúc động tiêu cực chẳng lẽ không thể chứa một thông báo quan trọng sao? Chẳng hạn, nếu tôi thường xuyên cảm thấy chán nản, đây có thể là dấu hiệu rằng có cái gì đó sai với cuộc sống của tôi, và điều đó có thể buộc tôi nhìn vào tình huống cuộc sống của mình và làm thay đổi nào đó. Cho nên tôi cần nghe điều xúc động đang nói cho tôi chứ không chỉ xua đuổi nó như điều tiêu cực.*

Vâng, các xúc động tiêu cực tái diễn quá đôi khi có chứa thông báo, cũng như bệnh tật vậy. Nhưng bất kì thay đổi nào bạn có thể làm, dù chúng phải làm với công việc của bạn, mối quan hệ của bạn, hay môi trường xung quanh bạn, thì chung cuộc cũng chỉ là thứ trang điểm trừ phi chúng nảy sinh từ sự thay đổi trong mức độ tâm thức của bạn. Khi mà có liên quan tới điều đó, nó chỉ có thể ngụ ý một điều: trở nên hiện diện hơn. Khi bạn đã đạt tới một mức độ hiện diện nào đó, bạn không cần cái tiêu cực thêm nữa để nói cho bạn cái gì được cần tới trong tình huống cuộc sống của bạn. Nhưng ngay khi tiêu cực có đó, hãy dùng nó. Hãy dùng

nó như một loại tín hiệu nhắc nhở bạn hãy hiện diện nhiều hơn.

*Làm sao tôi dùng không cho tiêu cực này sinh được, và làm sao tôi vứt bỏ được nó một khi nó có đó?*

Như tôi đã nói, bạn dùng nó lại không cho phát sinh bằng việc hoàn toàn hiện diện. Nhưng đừng trở thành chán nản. Vẫn có vài người trên hành tinh này có thể duy trì trạng thái hiện diện liên tục, mặc dầu một số người đã tới gần nó. Tôi tin là chẳng mấy chốc sẽ có thêm nhiều người nữa.

Khi bạn để ý rằng một dạng tiêu cực nào đó đã phát sinh bên trong mình, hãy cứ nhìn vào nó không phải như thất bại, mà như một dấu hiệu có ích đang nói với bạn: "Hãy thức dậy đi. Hãy ra khỏi tâm trí bạn. Hãy hiện diện."

Có một cuốn tiểu thuyết của Aldous Huxley tên là *Hòn đảo*, được viết vào những năm sau của ông ấy khi ông ấy đã trở nên rất quan tâm tới các giáo huấn tâm linh. Câu chuyện kể về một người bị đắm tàu lạc vào một hòn đảo xa xôi cắt rời khỏi thế giới còn lại. Hòn đảo này chứa nền văn minh duy nhất. Điều bất thường về nó là ở chỗ cư dân của nó, không giống như cư dân của phần thế giới còn lại, thực sự là lành mạnh. Điều đầu tiên mà người này để ý là những con vẹt đầy màu sắc đậu trên cây cao, và chúng dường như thường xuyên nói ra từ "Chú ý. Ở đây và bây giờ. Chú ý. Ở đây và bây giờ." Về sau chúng ta biết rằng dân đảo đã dạy chúng những lời này để được nhắc nhở liên tục hãy ở trong hiện tại.

Cho nên bất kì khi nào bạn cảm thấy tiêu cực nảy sinh bên trong mình, dù bị gây ra bởi nhân tố bên ngoài, ý nghĩ hay thậm chí chẳng có gì đặc biệt để bạn nhận biết tới, thì hãy nhìn vào nó như tiếng nói này nói "Chú ý. Ở đây và bây giờ. Chú ý. Thức dậy đi." Ngay cả một câu bản nhỏ nhất nhất cũng có ý nghĩa và cần được nhận ra và nhìn vào; bằng không thì sẽ có sự tích tụ những phản ứng không được quan sát. Như tôi đã nói trước đây, bạn có thể buông bỏ nó một khi bạn nhận ra rằng bạn không muốn có trường năng lượng này bên trong mình và rằng nó chẳng phục vụ cho mục đích gì. Nhưng vậy thì hãy chắc chắn rằng bạn buông bỏ nó hoàn toàn. Nếu bạn không thể buông bỏ nó được, hãy chấp nhận rằng nó có đó và đưa chú ý của bạn vào việc cảm, như tôi đã chỉ ra trước đây.

Xem như một phương án buông bỏ phản ứng tiêu cực, bạn có thể làm cho nó biến mất bằng cách tưởng tượng bản thân mình trở thành trong suốt với nguyên nhân bên ngoài của phản ứng. Tôi khuyên rằng bạn nên trước hết hãy thực hành nó với những điều nhỏ bé, ngay cả tầm thường nữa. Chẳng hạn bạn ngồi im lặng ở nhà. Bỗng nhiên, có tiếng kêu ré lên của còi báo động ô tô chạy qua phố. Bực tức phát sinh. Mục đích của bực tức này là gì? Chẳng ai làm cái gì cả. Tại sao bạn đã tạo ra nó? Bạn không làm. Tâm trí làm. Điều đó hoàn toàn tự động, vô ý thức toàn bộ. Tại sao tâm trí lại tạo ra nó? Bởi vì nó giữ niềm tin vô ý thức rằng sự kháng cự của nó, điều bạn kinh nghiệm là tiêu cực hay bất hạnh dưới dạng nào đó, sẽ bằng cách nào đó làm tan biến đi điều kiện không mong muốn. Tất nhiên điều này là ảo tưởng. Sự kháng cự mà nó tạo ra, nổi bực tức hay giận dữ trong trường hợp này, còn gây nhiễu loạn nhiều hơn nguyên nhân gốc mà nó định làm tan biến.

Tất cả những điều này có thể được biến đổi thành thực hành tâm linh. Hãy cảm thấy bản thân mình trở thành trong suốt, như nó đã vậy, không có tính rắn chắc của thân thể vật lí. Bây giờ hãy cho phép tiếng ồn, hay bất kì cái gì gây ra phản ứng tiêu cực, đi ngay qua bạn. Nó không còn đánh vào "bức tường" rắn bên trong bạn nữa. Như tôi đã nói, hãy thực hành với những điều nhỏ bé trước hết. Còi ô tô, chó sủa, trẻ con khóc, tắc nghẽn giao thông. Thay vì có bức tường của việc kháng cự bên trong bạn, điều thường xuyên thu nhận và bị đánh đau đớn bởi những thứ "không đáng xảy ra", hãy để mọi thứ đi qua bạn.

Ai đó nói điều gì đó với bạn một cách xác xược hay với ý đồ xúc phạm. Thay vì đi vào phản ứng vô ý thức và tiêu cực, như tấn công, phòng thủ, hay rút lui, bạn hãy để cho nó đi xuyên qua bạn. Đừng đưa ra sự kháng cự nào. Cứ để như là không có ai ở đó cả để mà bị xúc phạm. *Điều đó* là sự tha thứ. Theo cách này, bạn trở thành không thể bị tổn thương được. Bạn vẫn có thể nói cho người đó rằng hành vi của người đó là không chấp nhận được, nếu điều đó là điều bạn chọn làm. Nhưng người đó không còn có quyền lực điều khiển trạng thái bên trong của bạn nữa. Bạn vậy là trong quyền lực của mình - không trong quyền lực của ai đó khác, bạn cũng không bị tâm trí mình cai quản nữa. Dù đó là còi ô tô, người xác lảo, trận lụt, động đất, hay mất hết của cải của bạn, cơ chế kháng cự vẫn là một.

*Tôi đã thực hành thiền, tôi đã từng tôn thờ, tôi đã đọc nhiều sách về tâm linh, tôi cố gắng ở vào trạng thái không kháng cự - nhưng nếu thầy hỏi tôi liệu tôi đã tìm thấy sự an bình bên trong thực sự và kéo*

dài hay không, thì câu trả lời thực thà của tôi sẽ là "không". Sao tôi lại không tìm thấy nó? Tôi có thể làm gì khác?

Bạn vẫn đang tìm kiếm ở bên ngoài, và bạn không thể thoát ra ngoài phương thức tìm kiếm này. Có thể lớp học tiếp sẽ có câu trả lời, có thể sẽ có kỹ thuật mới. Với bạn tôi sẽ nói: Đừng tìm an bình. Đừng tìm bất kỳ trạng thái nào khác hơn trạng thái bạn đang ở bây giờ; bằng không thì bạn sẽ lập ra xung đột bên trong và sự kháng cự vô ý thức. Hãy tha thứ cho bản thân mình vì không được an bình. Khoảnh khắc bạn *hoàn toàn* chấp nhận sự không an bình của mình, thì cái không an bình của bạn trở nên được chuyển hoá thành an bình. Bất kỳ điều gì bạn chấp nhận một cách đầy đủ sẽ đưa bạn tới đó, sẽ đưa bạn vào an bình. Đây là phép màu của buông xuôi.

∫

Bạn có thể đã nghe tới câu "chìa má kia ra", câu mà bậc thầy chúng ngộ vĩ đại đã dùng từ 2000 năm trước. Ngài đã định truyền đạt một cách biểu tượng bí mật của không kháng cự và không phản ứng. Trong phát biểu này, như trong tất cả phát biểu khác của ngài, ngài quan tâm chỉ tới thực tại bên trong của bạn, không quan tâm tới hạnh kiểm bên ngoài của cuộc sống của bạn.

Bạn có biết câu chuyện của Banzan không? Trước khi ông ấy trở thành Thiền sư lớn, ông ấy đã dành ra nhiều năm theo đuổi chúng ngộ, nhưng điều đó cứ lãng tránh ông ấy. Thế rồi một hôm ông ấy đang bước đi ở

bãi chợ, ông ấy nghe lỏm được cuộc đối thoại giữa ông hàng thịt và khách hàng, "Cho tôi miếng thịt ngon nhất mà ông có", khách hàng nói. Còn ông hàng thịt đáp, "Mọi miếng thịt tôi bán đều ngon nhất rồi. Không có miếng thịt nào ở đây mà lại không phải là ngon nhất." Khi nghe thấy điều này, Banzan trở nên chứng ngộ.

Tôi có thể thấy bạn đang chờ đợi giải thích nào đó. Khi bạn chấp nhận cái đang đây, thì mọi miếng thịt - mọi khoảnh khắc - đều là tốt nhất. Đó là chúng ngộ.

### **Bản chất của từ bi**

Sau khi đã vượt ra ngoài các mặt đối lập do tâm trí tạo ra, bạn trở nên giống như chiếc hồ sâu. Tình huống bên ngoài của cuộc sống của bạn và bất kỳ điều gì xảy ra ở đó, đều là bề mặt của hồ. Đôi khi êm đềm, đôi khi nổi gió và dậy sóng, tùy theo chu kỳ và mùa vụ. Tuy nhiên, sâu bên dưới hồ bao giờ cũng không bị nhiễu loạn. Bạn là toàn thể chiếc hồ, không chỉ là bề mặt, và bạn có liên quan tới chiều sâu riêng của mình, cái còn lại tuyệt đối tĩnh lặng. Bạn không chống lại thay đổi bằng việc níu bám tâm trí vào bất kỳ tình huống nào. Sự an bình bên trong của bạn không phụ thuộc vào nó. Bạn cư ngụ trong Hiện hữu - không thay đổi, vô thời gian, bất tử - và bạn không còn phụ thuộc vào việc hoàn thành hay hạnh phúc ở thế giới bên ngoài của các hình dạng thường xuyên thăng giáng. Bạn có thể tận hưởng chúng, chơi đùa với chúng, tạo ra hình dạng mới, ca ngợi cái đẹp của tất cả nó. Nhưng sẽ không có nhu cầu gắn bó bản thân bạn với bất kỳ cái gì trong nó.



*Khi thầy trở thành tách rời ra, liệu điều đó có nghĩa là thầy cũng trở thành xa cách với người khác không?*

Ngược lại chứ. Chừng nào mà bạn còn chưa nhận biết về Hiện hữu, thực tại của người khác sẽ lãng tránh bạn, bởi vì bạn đã không tìm thấy sự hiện hữu của riêng mình. Tâm trí bạn sẽ thích hay không thích hình dạng, điều không chỉ là thân thể họ mà còn kể cả tâm trí họ nữa. Mỗi quan hệ thật trở thành có thể chỉ khi có nhận biết về Hiện hữu. Tới từ Hiện hữu, bạn sẽ cảm nhận thân thể và tâm trí người khác hết như một màn hình, như nó vậy, đằng sau đó bạn có thể cảm thấy thực tại đúng của họ, như bạn cảm thấy thực tại đúng của mình. Cho nên, khi đương đầu với đau khổ hay hành vi vô ý thức của ai đó khác, bạn vẫn còn hiện diện và trong tiếp xúc với Hiện hữu và do vậy có khả năng nhìn ra ngoài hình dạng và cảm thấy Hiện hữu toả sáng và thuần khiết của người kia qua Hiện hữu của riêng bạn. Tại mức độ của Hiện hữu, tất cả mọi đau khổ đều được nhận ra là ảo tưởng. Đau khổ là do đồng nhất với hình dạng. Phép màu của chữa lành đôi khi xuất hiện thông qua việc nhận ra này, bằng việc thức tỉnh tâm thức-Hiện hữu trong người khác - nếu họ đã sẵn sàng.

*Đấy có phải từ bi là gì không?*

Có chứ. Từ bi là nhận biết về mối ràng buộc sâu sắc giữa bản thân bạn và mọi sinh linh. Nhưng có hai mặt của từ bi, hai mặt của mối ràng buộc này. Một mặt, vì bạn vẫn còn ở đây như một thân thể vật lí, nên bạn chia

sẻ tính mong manh và hữu tử của hình dạng vật lí của bạn với mọi người khác và với mọi sinh linh. Lần sau bạn nói "Tôi chẳng có gì chung với người này cả" thì hãy nhớ rằng bạn có rất nhiều điểm chung đấy: Vài năm nữa kể từ bây giờ - hai năm hay bảy mươi năm, cũng không thành vấn đề gì mấy - cả hai bạn đều sẽ trở thành những cái xác mục nát, rồi thành đồng bụi cát, rồi chẳng có gì hết cả. Điều này là nhận biết nghiêm chỉnh và khiêm tốn chẳng để lại chỗ nào cho lòng tự hào cả. Đây có phải là ý nghĩ tiêu cực không? Không, đây là sự kiện. Sao lại nhắm mắt lại với nó? Theo nghĩa đó, có sự bình đẳng toàn bộ giữa bạn và mọi sinh linh khác.

Một trong những thực hành tâm linh mạnh mẽ nhất là thiền sâu sắc về tính hữu tử của hình dạng vật lí, kể cả của riêng bạn. Điều này được gọi là: Chết trước khi bạn chết. Hãy đi vào trong nó sâu sắc. Hình dạng vật lí của bạn đang tan biến đi, không còn nữa. Thế rồi một khoảnh khắc tới khi tất cả hình dạng-tâm trí hay ý nghĩ cũng chết. Vậy mà *bạn* vẫn còn đó - sự hiện diện thiêng liêng là bạn hiện hữu. Toả sáng, thức tỉnh đầy đủ. Không cái gì thực mà lại chết cả, chỉ cái tên, hình dạng và ảo tưởng mới chết.

∫

Việc nhận ra chiều hướng bất tử này, bản tính thực của bạn, là mặt bên kia của từ bi. Ở mức độ cảm giác sâu, bây giờ bạn nhận ra không chỉ cái bất tử riêng của mình mà qua cái bất tử riêng của mình bạn còn nhận ra cái bất tử của mọi sinh linh khác. Trên mức độ hình dạng, bạn chia sẻ cái hữu tử và tính không chắc chắn

của sự tồn tại. Trên mức độ của Hiện hữu, bạn chia sẻ cuộc sống vĩnh hằng, toả sáng. Đây là hai khía cạnh của từ bi. Trong từ bi, các cảm giác đối lập bề ngoài của nỗi buồn và niềm vui hội nhập lại thành một và trở nên được chuyển hoá thành an bình bên trong sâu sắc. Đây là an bình của Thượng đế. Đó là một trong những cảm giác cao quý nhất mà nhân loại có khả năng, và nó có quyền năng chữa lành và biến đổi lớn lao. Nhưng từ bi thật, như tôi vừa mô tả nó, vậy mà lại hiếm hoi. Có sự thấu cảm sâu sắc với đau khổ của sinh linh khác chắc chắn đòi hỏi mức độ tâm thức cao nhưng chỉ biểu diễn một mặt của từ bi. Nó còn chưa đầy đủ. Từ bi thực vượt ra ngoài sự thấu cảm hay thông cảm. Nó không xảy ra chừng nào nỗi buồn còn chưa hội nhập với niềm vui, niềm vui của Hiện hữu bên ngoài hình dạng, niềm vui của cuộc sống vĩnh hằng.

### Hướng tới một trật tự khác của thực tại

*Tôi không đồng ý rằng thân thể cần phải chết. Tôi bị thuyết phục rằng chúng ta có thể đạt tới bất tử vật lý. Chúng ta tin vào cái chết và đó là lý do tại sao thân thể chết.*

Thân thể không chết bởi vì bạn tin vào cái chết. Thân thể tồn tại, hay dường như vậy, bởi vì bạn tin vào cái chết. Thân thể và cái chết đều là bộ phận của cùng ảo tưởng, được tạo ra bởi phương thức tâm thức bản ngã, cái không có nhận biết về Cội nguồn của cuộc sống và thấy bản thân nó như tách biệt và thường xuyên dưới sự đe dọa. Cho nên nó tạo ra ảo tưởng rằng bạn là thân

thể, một phương tiện cô đặc, vật lý thường xuyên nằm dưới đe dọa.

Cảm nhận bản thân mình như thân thể mong manh được sinh ra và chết đi chút ít về sau - đó là ảo tưởng. Thân thể và cái chết: một ảo tưởng. Bạn không thể có cái này mà không có cái kia. Bạn muốn giữ mặt này của ảo tưởng và gạt bỏ mặt kia, nhưng điều đó là không thể được. Hoặc bạn giữ tất cả nó hoặc bạn buông bỏ tất cả nó.

Tuy nhiên, bạn không thể thoát khỏi thân thể được, mà bạn cũng không phải làm điều đó. Thân thể là sự cảm nhận sai không thể tin được về bản tính thật của bạn. Nhưng bản tính thật của bạn lại bị che giấu ở đâu đó bên trong ảo tưởng đó, không ở bên ngoài nó, cho nên thân thể vẫn là điểm truy nhập duy nhất vào nó.

Nếu bạn thấy một thiên thần những lại làm lẫn nó là tượng đá, thì tất cả mọi điều bạn phải làm là điều chỉnh tầm nhìn của bạn và nhìn kỹ hơn vào "tượng đá", không nhìn đi đâu khác. Vậy bạn sẽ thấy rằng chưa bao giờ có tượng đá cả.

*Nếu niềm tin vào cái chết tạo ra thân thể, thì sao con vật lại có thân thể? Con vật không có bản ngã, và nó không tin vào cái chết...*

Nhưng nó vẫn chết, hay dường như vậy.

Hãy nhớ rằng cảm nhận của bạn về thế giới là sự phản xạ của trạng thái tâm thức của bạn. Bạn không tách rời khỏi nó, và không có thế giới đối thể ở bên ngoài chỗ đó. Mọi khoảnh khắc, tâm thức bạn đều tạo ra

thế giới mà bạn cư ngụ. Một trong những sáng suốt lớn lao nhất mà vật lí hiện đại đã đem ra là sáng suốt về sự thống nhất giữa người quan sát và vật bị quan sát: người tiến hành thực nghiệm - tâm thức quan sát - không thể tách rời khỏi hiện tượng được quan sát, và cách nhìn khác sẽ tạo cho hiện tượng được quan sát hành xử khác đi. Nếu bạn tin, ở mức độ sâu, vào sự tách biệt và vật lộn để tồn tại, thì bạn thấy rằng niềm tin được phản ánh khắp xung quanh bạn và cảm nhận của bạn bị cai quản bởi nỗi sợ. Bạn đang sống trong thế giới của cái chết và của thân thể tranh đấu, giết hại và tàn phá lẫn nhau.

Chẳng cái gì là cái dường như hiện hữu. Thế giới mà bạn tạo ra và thấy qua tâm trí bản ngã có thể dường như là một nơi rất bất toàn, thậm chí là vũng nước mắt. Nhưng bất kì điều gì bạn cảm nhận cũng chỉ là một loại biểu tượng, giống như hình ảnh trong mơ. Đó là cách tâm thức bạn diễn giải và tương tác với điệu nhảy năng lượng phân tử của vũ trụ. Năng lượng này là vật liệu thô của cái gọi là thực tại vật lí. Bạn thấy nó dưới dạng thân thể và sinh và tử, hay như cuộc vật lộn để tồn tại. Một số vô hạn các diễn giải hoàn toàn khác nhau, các thế giới hoàn toàn khác nhau, là có thể và, trong thực tế tồn tại - tất cả đều phụ thuộc vào tâm thức cảm nhận. Mọi sinh linh đều là điểm trọng tâm của tâm thức, và mọi điểm trọng tâm như vậy đều tạo ra thế giới riêng của nó, mặc dầu tất cả các thế giới đó đều được liên nối. Có thể giới con người, thế giới kiến, thế giới cá heo vân vân. Có vô hạn sinh linh với tần số tâm thức khác biệt với tần số tâm thức của bạn đến mức bạn có lẽ không nhận biết về sự tồn tại của chúng, vì chúng là của bạn. Sinh linh có ý thức cao, người nhận biết về tính nối của mình với Cội nguồn và với từng người khác sẽ sống một thế

giới mà với bạn dường như là cõi thiên đường - vậy mà tất cả các thế giới chung cuộc đều là một.

Thế giới con người tập thể của chúng ta chủ yếu được tạo ra qua mức độ tâm thức chúng ta gọi là tâm trí. Ngay cả bên trong thế giới con người tập thể cũng có sự khác biệt bao la, nhiều "thế giới con" khác nhau, tùy theo người cảm nhận hay người sáng tạo của thế giới tương ứng của họ. Vì tất cả các thế giới đều liên nối với nhau, khi tâm thức tập thể của con người biến đổi, tự nhiên và vương quốc loài vật sẽ phản ánh sự biến đổi đó. Do đó phát biểu trong Kinh Thánh rằng trong thời đại sắp tới "Sự tử sẽ nằm xuống với cừu". Điều này trở tới khả năng của một trật tự hoàn toàn khác của thực tại.

Thế giới như nó xuất hiện với chúng ta bây giờ chủ yếu, như tôi đã nói, là sự phản xạ của tâm trí bản ngã. Nỗi sợ là hệ quả không tránh khỏi của ảo tưởng bản ngã, đó là thế giới bị chi phối bởi nỗi sợ. Cũng như các hình ảnh trong giấc mơ là các biểu tượng cho các trạng thái và tình cảm bên trong, thực tại tập thể của chúng ta cũng chủ yếu là cách diễn đạt biểu tượng của nỗi sợ và của các tầng tiêu cực nặng nề mà đã tích lũy lại trong tâm lí con người tập thể. Chúng ta không tách rời khỏi thế giới của mình, cho nên khi đa số mọi người trở nên tự do với ảo tưởng bản ngã, thì sự thay đổi này sẽ ảnh hưởng tới tất cả sinh linh. Bạn sẽ cư ngụ đúng trong một thế giới mới. Đó là sự dịch chuyển trong tâm thức toàn hành tinh. Lời Phật nói kì lạ rằng mọi cây cối và mọi nhánh cỏ cuối cùng sẽ trở nên chứng ngộ trở đúng vào cùng chân lí này. Theo thánh Paul, toàn thể sự sáng tạo đang chờ đợi cho con người trở nên chứng ngộ. Đó là cách tôi diễn giải lời của ông ấy rằng "Vũ trụ được sáng tạo ra đang chờ đợi với sự mong ngóng háo hức con của Thượng đế được hiện ra." Thánh Paul cứ nói mãi rằng

tất cả sự sáng tạo sẽ trở nên được cứu rỗi thông qua điều này: "Mãi cho tới hiện tại... toàn thể vũ trụ sáng tạo trong mọi bộ phận của nó đều mong mỗi đường như đang trong rên rỉ của việc sinh con."

Cái được sinh ra là tâm thức mới và, như sự phản ánh không tránh khỏi của nó, là thế giới mới. Điều này cũng đã được báo trước trong Kinh Tân Ước Sách về Khải lộ: "Thế rồi ta thấy một trời mới và một đất mới, vì trời thứ nhất và đất thứ nhất đã mất rồi."

Nhưng đừng lẫn lộn nguyên nhân và hậu quả. Nhiệm vụ chính của bạn không phải là tìm kiếm cứu giúp qua việc tạo ra thế giới tốt hơn, mà là thức tỉnh khỏi sự đồng nhất với hình dạng. Vậy bạn không còn bị gắn với thế giới này, mức độ này của thực tại. Bạn có thể cảm thấy gốc rễ của mình trong cái Không biểu lộ và do vậy được tự do với gắn bó vào thế giới biểu lộ. Bạn có thể vẫn tận hưởng niềm vui trôi qua của thế giới này, nhưng không có sợ hãi về việc mất mát thêm nữa, cho nên bạn không cần níu bám lấy chúng. Mặc dầu bạn có thể tận hưởng những thú vui giác quan, sự thèm muốn kinh nghiệm giác quan mất đi, vì nó là cuộc tìm kiếm cho sự hoàn thành thông qua việc hài lòng tâm lí, qua việc nuôi dưỡng bản ngã. Bạn đang trong mối quan hệ với cái gì đó lớn hơn vô hạn bất kì niềm lạc thú nào, lớn hơn bất kì vật biểu lộ nào.

Theo một cách nào đó, vậy bạn không cần thế giới này nữa. Bạn thậm chí không cần nó khác so với cách nó đang là.

Chỉ tại điểm này mà bạn bắt đầu có đóng góp thực để đem tới một thế giới tốt hơn, hướng tới việc tạo ra một trật tự khác cho thực tại. Chính chỉ tại điểm này mà bạn mới có khả năng cảm thấy từ bi đúng và giúp đỡ

người khác tại mức độ nguyên nhân. Chỉ những người đã siêu việt lên trên thế giới này mới có thể đem tới một thế giới tốt hơn.

Bạn có thể nhớ rằng chúng ta đã nói về bản chất nhị nguyên của từ bi đúng, chính là nhận biết về ràng buộc chung của tính hữu tử và bất tử chung. Tại mức độ sâu này, từ bi trở thành việc chữa lành theo nghĩa rộng nhất. Trong trạng thái đó, ảnh hưởng chữa lành của bạn chủ yếu dựa trên không chỉ việc làm mà còn việc hiện hữu. Mọi người tới tiếp xúc với bạn sẽ bị ảnh hưởng bởi sự hiện diện của bạn và bị tác động bởi sự an bình bạn toả ra, dù họ có ý thức về điều đó hay không. Khi bạn hoàn toàn hiện diện và mọi người xung quanh bạn biểu lộ hành vi vô ý thức, bạn sẽ không cảm thấy cần phản ứng lại điều đó, cho nên bạn không cho nó bất kì thực tại nào. Sự an bình của bạn bao la và sâu sắc đến mức bất kì cái gì không an bình đều biến mất khỏi nó cứ dường như nó chưa bao giờ tồn tại cả. Điều này phá vỡ chu trình nghiệp của hành động và phản ứng. Con vật, cây cối, hoa sẽ cảm thấy sự an bình của bạn và đáp ứng lại nó. Bạn thuyết giảng qua việc hiện hữu, qua việc biểu lộ sự an bình của Thượng đế. Bạn trở thành "ánh sáng của thế giới", việc phát toả của tâm thức thuần khiết, và do vậy bạn xoá bỏ đi đau khổ ở mức độ của nguyên nhân. Bạn xoá bỏ đi vô thức khỏi thế giới này.

∫

Điều này không có nghĩa là bạn có thể không thuyết giảng qua việc làm - chẳng hạn, bằng việc chỉ ra cách không đồng nhất với tâm trí, nhận ra các hình mẫu vô

thức bên trong người ta, vân vân. Nhưng bạn là ai thì bao giờ cũng là việc thuyết giảng chủ chốt và việc biến đổi thế giới mạnh mẽ hơn điều bạn nói, và còn bản chất hơn ngay cả điều bạn làm. Hơn nữa, nhận ra tính ưu việt của Hiện hữu, và do vậy làm việc ở mức độ nguyên nhân, không loại trừ khả năng từ bi của bạn có thể đồng thời biểu lộ trên mức độ việc làm và mức độ hiệu quả, bằng việc giảm nhẹ khốn khổ bất kì khi nào bạn bắt gặp nó. Khi một người đói hỏi xin bạn bánh mì và bạn có bánh mì, bạn sẽ đem nó cho đi. Nhưng khi bạn cho bánh mì, cho dù là tương tác của bạn có thể chỉ rất ngắn gọn, điều thực sự thành vấn đề là khoảnh khắc này của Hiện hữu được chia sẻ, qua đó bánh mì chỉ là biểu tượng. Việc chữa lành sâu sắc xảy ra bên trong nó. Trong khoảnh khắc đó, không có người cho, không có người nhận.

*Nhưng phải không có nạn đói và việc chết đói ngay chỗ đâu tiên chứ. Làm sao chúng ta có thể tạo ra một thế giới tốt hơn mà không khắc phục tai hoạ như nạn đói và bạo hành trước hết?*

Tất cả mọi tai hoạ đều là *hiệu quả* của vô thức. Bạn có thể làm giảm bớt hiệu quả của vô thức, nhưng bạn không thể khử bỏ được chúng chừng nào bạn còn chưa khử bỏ được nguyên nhân của chúng. Thay đổi thực sự xảy ra ở bên trong, không ở bên ngoài.

Nếu bạn cảm thấy được kêu gọi làm giảm khốn khổ trên thế giới, đó là một điều cần làm rất cao quý, nhưng hãy nhớ đừng tập trung chỉ vào cái bên ngoài; bằng không, bạn sẽ gặp thất bại và thất vọng. Không có sự thay đổi sâu sắc trong tâm thức con người, khốn khổ

của thế giới là cái hồ không đáy. Cho nên đừng để cho từ bi của bạn trở thành một chiều. Sự thấu cảm với nỗi đau và thiếu thốn của ai đó và ham muốn giúp đỡ cần được làm cân bằng với việc nhận ra sâu sắc hơn về bản chất vĩnh hằng của mọi kiếp sống và ảo tưởng tối hậu của mọi cái đau. Thế rồi hãy để an bình của bạn tuôn chảy vào bất kì cái gì bạn làm và bạn sẽ làm việc trên mức độ của hiệu quả và nguyên nhân đồng thời.

Điều này cũng áp dụng được nếu bạn hỗ trợ cho phong trào dự định chặn tay những người vô thức sâu khỏi tự huỷ diệt mình, huỷ diệt lẫn nhau, và huỷ diệt hành tinh này, hay không tiếp tục gây ra đau khổ khủng khiếp cho các sinh linh hữu tình khác. Hãy nhớ: cũng như bạn không thể tranh đấu được với bóng tối, thì bạn cũng không thể tranh đấu được với vô thức. Nếu bạn cố gắng làm như vậy, thì các cực đối lập sẽ trở nên được làm mạnh thêm và có thù sâu hơn. Bạn sẽ trở nên bị đồng nhất với một cực, bạn sẽ tạo ra "kẻ thù" và do vậy bản thân mình bị kéo vào trong vô thức. Hãy nâng cao nhận biết bằng việc phổ biến thông tin, hay nhiều nhất, thực hành kháng cự thụ động. Nhưng hãy chắc chắn rằng bạn không mang sự kháng cự bên trong, không hận thù, không tiêu cực. "Hãy yêu kẻ thù của mình", Jesus đã nói vậy, mà tất nhiên có nghĩa là "không có kẻ thù".

Một khi bạn dính líu vào làm việc ở mức độ hiệu quả, thì cũng rất dễ làm mất đi bản thân mình trong nó. Hãy duy trì tỉnh táo và rất, rất hiện diện. Mức độ nguyên nhân cần duy trì sự tập trung chủ chốt của bạn, giáo huấn về chứng ngộ là mục đích chính của bạn, và an bình là món quà quý giá nhất của bạn cho thế giới.

# Ý nghĩa của buông xuôi

## Chấp nhận Bây giờ

*Thầy đã nhắc tới "buông xuôi" vài lần. Tôi không thích ý tưởng đó. Nó có vẻ mang tính định mệnh thế nào đó. Nếu chúng ta bao giờ cũng chấp nhận cách thức mọi sự đang đó, thì chúng ta sẽ không làm nỗ lực nào để cải thiện chúng cả. Với tôi dường như điều tiến bộ tất cả là gì, cả trong các kiếp sống cá nhân và tập thể của chúng ta, chính là không chấp nhận những giới hạn của hiện tại mà phấn đấu để vượt ra ngoài chúng và tạo ra cái gì đó tốt hơn. Nếu chúng ta mà không làm điều này, chúng ta sẽ vẫn sống trong hang động thôi. Làm sao thầy điều hoà được buông xuôi với việc thay đổi mọi thứ và làm cho mọi thứ được thực hiện?*

Với một số người, buông xuôi có thể có nghĩa rộng tiêu cực, ngụ ý thất bại, từ bỏ, không vươn lên trên thách thức của cuộc sống, trở thành lò phở, vân vân. Tuy nhiên buông xuôi thật lại là cái gì đó hoàn toàn khác. Nó không có nghĩa thụ động chịu đựng bất kì tình huống nào bạn đang trong đó và chẳng làm gì về nó cả. Nó cũng không ngụ ý dừng làm kế hoạch hay khởi đầu hành động tích cực.

Buông xuôi là đơn giản nhưng là trí huệ sâu lắng của mềm mỏng thay vì đối lập với luồng chảy cuộc sống. Chỗ duy nhất bạn có thể kinh nghiệm luồng chảy cuộc sống là Bây giờ, cho nên buông xuôi là chấp nhận khoảnh khắc hiện tại một cách vô điều kiện và không có điều kiện hạn chế nào. Nó là việc buông thả sự kháng cự bên trong cho cái đang đó. Sự kháng cự bên trong là nói "không" với cái đang đó, qua phán xét tâm trí và tiêu cực xúc động. Nó đặc biệt trở thành tuyên án khi mọi sự "đi sai", điều có nghĩa là có lỗ hổng giữa nhu cầu hay trông đợi cứng nhắc của tâm trí bạn và cái đang đó. Đó là lỗ hổng đau đớn. Nếu bạn đã sống đủ lâu, bạn sẽ biết rằng mọi sự "đi sai" rất thường. Chính xác tại những thời điểm đó mà buông xuôi cần được thực hành nếu bạn muốn khử bỏ đau đớn và buồn rầu khỏi cuộc sống của mình. Việc chấp nhận cái đang đó lập tức giải phóng bạn khỏi sự đồng nhất tâm trí và do vậy nối lại bạn với Hiện hữu. Kháng cự là tâm trí.

Buông xuôi là hiện tượng thuần túy bên trong. Nó không ngụ ý rằng ở mức độ bên ngoài bạn không thể lấy hành động và thay đổi tình huống. Trong thực tế, nó không phải là toàn thể tình huống mà bạn cần chấp nhận khi bạn buông xuôi, mà chỉ đoạn nhỏ bé được gọi là Bây giờ.

Chẳng hạn, nếu bạn bị mắc kẹt trong bùn ở đâu đó, bạn không nói: "Thôi được, tôi cam chịu bị mắc kẹt trong bùn". Cam chịu không phải là buông xuôi. Bạn không cần chấp nhận một tình huống không mong muốn hay không dễ chịu. Mà bạn cũng không cần tự lừa dối mình và nói rằng chẳng có gì sai với việc bị mắc kẹt trong bùn. Không. Bạn nhận ra đầy đủ rằng bạn muốn thoát ra khỏi nó. Rồi bạn làm hẹp sự chú ý của mình vào khoảnh khắc hiện tại mà không dán nhãn tâm trí cho nó theo bất kì cách nào. Điều này có nghĩa là không có phán xét về Bây giờ. Do đó, không có kháng cự, không có tiêu cực xúc động. Bạn chấp nhận tính "đang đây" của khoảnh khắc này. Rồi bạn lấy hành động và làm tất cả mọi điều bạn có thể làm để thoát ra khỏi bùn. Hành động như vậy tôi gọi là hành động tích cực. Nó còn hiệu quả hơn nhiều hành động tiêu cực, thường nảy sinh từ giận dữ, thất vọng, hay nản lòng. Chừng nào bạn còn chưa đạt tới kết quả mong muốn, thì bạn còn tiếp tục thực hành buông xuôi bằng cách kiềm chế không dán nhãn cho Bây giờ.

Để tôi cho bạn sự tương tự trực quan minh họa cho điểm tôi vừa nêu. Bạn đang bước đi trên đường trong đêm, bị bao quanh bởi màn sương mù dày đặc. Nhưng bạn có chiếc đèn nháy mạnh chiếu xuyên qua màn sương mù và tạo ra một không gian hẹp, rõ ràng ngay trước bạn. Màn sương là tình huống cuộc sống của bạn, bao gồm cả quá khứ và tương lai; đèn nháy là sự hiện diện có ý thức của bạn; không gian rõ ràng là Bây giờ.

Không buông xuôi làm chai cứng hình dạng tâm lí của bạn, lớp vỏ của bản ngã, và do vậy tạo ra cảm giác mạnh mẽ về tách biệt. Thế giới xung quanh bạn và mọi người tới bạn nói riêng đều được cảm nhận như sự đe dọa. Sự cưỡng bách vô ý thức để phá hủy người khác

qua phán xét nảy sinh, nhu cầu cạnh tranh và chi phối cũng nảy sinh. Ngay cả tự nhiên cũng trở thành kẻ thù của bạn và cảm nhận cùng diễn giải của bạn bị nỗi sợ cai quản. Bệnh tâm trí mà chúng ta gọi là bệnh đa nghi, hoang tưởng chỉ là dạng hơi nặng hơn của trạng thái vận hành sai nhưng thông thường này của tâm thức.

Không chỉ dạng tâm lí của bạn mà cả dạng vật lí của bạn nữa - thân thể bạn - cũng trở nên cứng rắn qua kháng cự. Căng thẳng nảy sinh ở các phần khác nhau của thân thể, và thân thể xem như một toàn thể bệnh tật. Luồng sinh lực tự do chạy qua thân thể, điều bản chất cho vận hành lành mạnh của nó, bị hạn chế lại rất nhiều. Công việc thân thể và những dạng nào đó của trị liệu vật lí có thể có ích trong việc khôi phục lại luồng chảy này, nhưng chừng nào bạn còn chưa thực hành buông xuôi trong cuộc sống thường ngày của mình, thì những điều đó chỉ cho những triệu chứng giảm nhẹ tạm thời vì nguyên nhân - hình mẫu kháng cự - vẫn còn chưa được tan biến đi.

Có điều gì đó bên trong bạn mà vẫn còn không bị ảnh hưởng bởi những hoàn cảnh thoáng qua, cái tạo nên tình huống cuộc sống của bạn, và chỉ qua buông xuôi mà bạn mới truy nhập vào nó. Nó là cuộc sống của bạn, chính sự Hiện hữu của bạn - cái tồn tại vĩnh hằng trong cõi giới vô thời gian của hiện tại. Việc tìm ra cuộc sống này là "một điều cần thiết" mà Jesus đã nói tới.

J

Nếu bạn thấy tình huống cuộc sống của mình không thoả mãn hay thậm chí không thể dung thứ được, thì chỉ

bằng việc buông xuôi trước hết mà bạn mới có thể phá vỡ sự kháng cự vô ý thức, cái duy trì tình huống đó.

Buông xuôi là hoàn toàn tương hợp với việc lấy hành động, khởi đầu thay đổi hay đạt tới mục đích. Nhưng trong trạng thái buông xuôi một năng lượng hoàn toàn khác, một phẩm chất khác, chảy vào trong việc làm của bạn. Buông xuôi nối bạn với năng lượng gốc của Hiện hữu, và nếu việc làm của bạn được ngầm với Hiện hữu, thì nó trở thành lễ hội vui vẻ của sinh lực đưa bạn đi sâu hơn vào Bây giờ. Qua việc không kháng cự, phẩm chất của tâm thức bạn và, do đó, phẩm chất của bất kì cái gì bạn đang làm hay đang tạo ra được nâng cao lên vô cùng. Kết quả vậy sẽ tự tìm kiếm chúng và phân xạ phẩm chất đó. Chúng ta có thể gọi điều này là "hành động buông xuôi". Nó không phải là công việc như chúng ta đã biết nó từ hàng nghìn năm nay. Khi nhân loại càng thức tỉnh hơn, thì từ công việc sẽ biến dần khỏi từ vụng của chúng ta, và có lẽ một từ mới sẽ được tạo ra để thay thế nó.

Chính phẩm chất của tâm thức chúng ta vào khoảnh khắc này mới là yếu tố quyết định chính cho loại tương lai nào bạn sẽ kinh nghiệm, cho nên buông xuôi là điều quan trọng nhất bạn có thể làm để mang tới những thay đổi tích cực. Bất kì hành động nào bạn làm cũng là phụ. Không có hành động thực sự tích cực nào có thể phát sinh từ trạng thái ý thức không buông xuôi.

*Tôi có thể thấy rằng nếu tôi ở vào tình huống không thoải mái hay không thoả mãn và tôi hoàn toàn chấp nhận khoảnh khắc như nó đang đây, thì sẽ không có khổn khổ hay bất hạnh. Tôi sẽ vươn lên trên nó. Nhưng tôi vẫn không thể hoàn toàn thấy*

*năng lượng hay động cơ để làm hành động và đem tới thay đổi sẽ bắt nguồn từ đâu nếu như không có một lượng không thoả mãn nào đó.*

Trong trạng thái buông xuôi, bạn thấy rất rõ ràng điều gì cần được làm, và bạn lấy hành động, làm một việc vào một lúc và tập trung vào một việc một lúc. Hãy học từ tự nhiên: Hãy thấy mọi việc được hoàn thành như thế nào và làm sao phép màu của cuộc sống lại bày tỏ ra mà không có không thoả mãn hay bất hạnh. Đó là lí do tại sao Jesus đã nói: "Hãy nhìn những bông hoa loa kèn, cách chúng phát triển lên, chúng không làm việc vất vả cũng chẳng phải quay tròn."

Nếu toàn thể tình huống của bạn là không thoả mãn hay không hài lòng, *hãy tách lúc này ra* và buông xuôi với cái đang hiện hữu. Đó là chiếc đèn chớp cắt xuyên qua màn sương. Trạng thái tâm thức của bạn vậy đừng bị kiểm soát bởi các điều kiện bên ngoài. Bạn không còn tới từ phản ứng và kháng cự.

Thế rồi hãy nhìn vào những đặc thù của tình huống này. Hãy tự hỏi mình, "Có điều gì mình có thể làm để thay đổi tình huống này, cải thiện nó, hay loại bỏ bản thân mình khỏi nó?" Nếu có, bạn lấy hành động thích hợp. Hãy tập trung không chỉ vào những điều bạn sẽ hay có thể phải làm trong thời gian tương lai nào đó mà vào một điều bạn có thể làm ngay bây giờ. Điều này không có nghĩa là bạn phải không làm kế hoạch nào. Rất có thể là việc lập kế hoạch đó là một điều bạn có thể làm bây giờ. Nhưng hãy chắc chắn bạn không bắt đầu vận hành "bộ phim tâm trí", phóng chiếu bản thân mình vào tương lai, và do vậy làm mất Bây giờ. Bất kì hành động nào bạn làm có thể không đem lại kết quả ngay lập



tức. Chừng nào nó còn chưa có kết quả - đừng kháng cự lại cái đang đó. Nếu không có hành động nào bạn có thể làm, và bạn không thể loại bỏ bản thân mình ra khỏi tình huống đó, thì hãy dùng tình huống đó để làm cho bạn đi sâu hơn vào buông xuôi, đi sâu hơn vào Bây giờ, đi sâu hơn vào Hiện hữu. Khi bạn đi vào chiều vô thời gian này của hiện tại, thay đổi thường tới theo cách thức kì lạ mà không cần rất nhiều nỗ lực làm về phần bạn. Cuộc sống trở thành có ích và mang tính hợp tác. Nếu các nhân tố bên trong như sợ hãi, tội lỗi hay quán tính ngăn cản bạn không cho làm hành động, chúng sẽ tan biến trong ánh sáng của sự hiện diện có ý thức của bạn.

Đừng lẫn lộn buông xuôi với thái độ "Tôi không thể bị bận tâm thêm nữa" hay "tôi chỉ không để ý thêm nữa". Nếu bạn nhìn vào điều đó kĩ hơn, bạn sẽ thấy rằng thái độ như vậy bị làm hỏng bởi sự tiêu cực dưới dạng oán giận che giấu và do vậy không buông xuôi chút nào mà chỉ che mặt nạ cho sự kháng cự. Khi bạn buông xuôi, hãy hướng sự chú ý của bạn vào bên trong để kiểm tra xem liệu có dấu vết gì của kháng cự còn lại bên trong bạn không. Hãy rất tỉnh táo khi bạn làm như vậy; bằng không, ồ kháng cự có thể vẫn tiếp tục ẩn nấp trong bóng tối nào đó dưới dạng một ý nghĩ hay xúc động còn chưa được nhận ra.

### **Từ năng lượng tâm trí tới năng lượng tâm linh**

*Buông bỏ kháng cự nói dễ hơn làm. Tôi vẫn không thấy rõ ràng cách buông bỏ. Nếu thầy nói đây là bằng việc buông xuôi, thì câu hỏi vẫn còn lại: "Làm sao đây?"*

Hãy bắt đầu bằng việc thừa nhận rằng có sự kháng cự đi. Hãy ở đấy khi điều đó xảy ra, khi sự kháng cự nảy sinh. Hãy quan sát cách tâm trí bạn tạo ra nó, cách nó dán nhãn lên tình huống, lên bản thân bạn, hay người khác. Hãy nhìn vào tiến trình ý nghĩ được bao hàm. Hãy cảm thấy năng lượng của xúc động. Bằng việc chứng kiến sự kháng cự, bạn sẽ thấy nó chẳng phục vụ cho mục đích gì cả. Bằng việc tập trung tất cả chú ý của bạn vào Bây giờ, sự kháng cự vô ý thức được làm thành có ý thức, và đó là chỗ chấm dứt của nó. Bạn không thể ý thức và bất hạnh được, không thể ý thức và trong tiêu cực được. Tiêu cực, bất hạnh hay khôn khổ dưới bất kì dạng nào cũng đều có nghĩa là có sự kháng cự, và sự kháng cự bao giờ cũng là vô ý thức.

*Chắc chắn tôi có thể ý thức được về cảm giác bất hạnh của tôi không?*

Bạn có chọn bất hạnh không? Nếu bạn không chọn nó, thì làm sao nó nảy sinh? Mục đích của nó là gì? Ai giữ nó sống? Bạn nói rằng bạn ý thức về cảm giác bất hạnh, nhưng sự thực là ở chỗ bạn đã đồng nhất với chúng và giữ cho tiến trình này sống qua suy nghĩ ép buộc. Tất cả mọi điều đó đều là vô ý thức. Nếu như bạn ý thức, tức là phải nói là hiện diện toàn bộ trong Bây giờ, thì mọi tiêu cực sẽ tan biến gần như ngay lập tức. Nó không thể tồn tại trong sự hiện diện của bạn được. Nó chỉ có thể tồn tại trong sự vắng mặt của bạn. Ngay cả cái đau thân thể cũng không thể tồn tại được lâu trong sự hiện diện của bạn. Bạn giữ cho bất hạnh của mình sống bằng cách cho nó thời gian. Đó là huyết sống của nó. Loại bỏ thời gian qua nhận biết khoảnh khắc

hiện tại mãnh liệt và nó chết đi. Nhưng bạn có muốn nó chết đi không? Bạn có thực sự có đủ nó chưa? Bạn sẽ là ai nếu không có nó?

Chừng nào bạn còn chưa thực hành buông xuôi, thì chiều hướng tâm linh vẫn là cái gì đó bạn đọc tới, nói tới, được kích động về nó, viết sách về nó, nghĩ về nó, tin vào nó - hay không tin, như trường hợp này có thể vậy. Điều đó cũng chẳng khác biệt gì. Chỉ khi bạn buông xuôi thì nó mới trở thành một thực tại sống trong cuộc sống của bạn. Khi bạn buông xuôi, năng lượng mà bạn phát ra và cái cai quản cuộc sống của bạn có tần số rung động cao hơn nhiều so với năng lượng tâm trí vẫn cai quản thế giới chúng ta - năng lượng đã tạo ra xã hội hiện tại, các cấu trúc chính trị và kinh tế của nền văn minh của chúng ta, và cái cũng liên tục duy trì bản thân nó qua hệ thống giáo dục và các phương tiện truyền thông. Qua buông xuôi, năng lượng tâm linh đi vào thế giới này. Nó không tạo ra khốn khổ cho bản thân bạn, cho người khác, hay bất kì dạng sống khác nào trên hành tinh này. Không giống như năng lượng tâm trí, nó không làm ô nhiễm trái đất, và nó không là chủ đề cho luật phân cực, điều chi phối rằng không cái gì tồn tại mà không có cái đối lập của nó, rằng không thể có cái tốt mà không có cái xấu. Những người vẫn tiếp tục năng lượng tâm trí, chiếm đại đa số dân số của trái đất, vẫn còn không nhận biết về sự tồn tại của năng lượng tâm linh. Nó thuộc vào một trật tự thực tế khác và sẽ tạo ra một thế giới khác khi đủ số người bước vào trạng thái buông xuôi và do vậy trở thành tự do toàn bộ với tiêu cực. Nếu trái đất mà tồn tại, thì điều này sẽ là năng lượng của những người cư ngụ trên nó.

Jesus đã nói tới năng lượng này khi ngài đưa ra phát biểu tiên tri nổi tiếng của mình trong Bài thuyết giảng

trên núi: "Các vị thánh là những người hiền lành; họ sẽ có trái đất làm sở hữu của mình." Đó là sự hiện diện im lặng nhưng mạnh mẽ làm tan biến đi hình mẫu vô thức của tâm trí. Chúng có thể vẫn còn tích cực một thời gian, nhưng chúng sẽ không cai quản cuộc sống của bạn thêm nữa. Các điều kiện bên ngoài đang bị kháng cự lại cũng có khuynh hướng dịch chuyển hay tan biến nhanh chóng qua buông xuôi. Nó là nhân tố biến đổi mạnh mẽ các tình huống và con người. Nếu các điều kiện không dịch chuyển ngay, thì việc chấp nhận của bạn với Bây giờ sẽ tạo khả năng cho bạn vượt lên trên chúng. Cả hai cách bạn đều tự do.

## Buông xuôi trong mối quan hệ cá nhân

*Thế còn đối với những người muốn dùng, thao túng hay kiểm soát tôi thì sao? Tôi có phải buông xuôi với họ không?*

Họ bị cắt rời khỏi Hiện hữu, cho nên họ nỗ lực vô ý thức để lấy năng lượng và quyền lực từ bạn. Đúng là chỉ người vô ý thức mới cố gắng dùng hay thao túng người khác, nhưng điều tương đương cũng đúng là chỉ người vô ý thức mới có thể bị dùng và thao túng. Nếu bạn kháng cự hay tranh đấu với hành vi vô ý thức trong người khác, bản thân bạn cũng trở thành vô ý thức. Nhưng buông xuôi không có nghĩa là bạn cho phép bản thân mình bị dùng bởi những người vô ý thức. Không chút nào. Hoàn toàn có thể nói "không" một cách kiên quyết và rõ ràng với một người hoặc bước tránh khỏi tình huống và ở trong trạng thái không kháng cự bên

trong một cách đồng thời. Khi bạn nói "không" với một người hay một tình huống, hãy để điều đó tới không phải từ phản ứng mà từ sự sáng suốt, từ việc nhận ra rõ ràng điều gì là phải hay không phải cho bạn vào khoảnh khắc đó. Hãy để điều đó là cái "không" không có tính phản ứng, cái "không" phẩm chất cao, cái "không" tự do với mọi tiêu cực và do vậy không tạo ra thêm khôn khổ.

*Tôi ở trong tình huống làm việc mà không thoải mái. Tôi đã cố gắng buông xuôi điều đó, nhưng tôi thấy không thể được. Nhiều kháng cự cứ kéo tới.*

Nếu bạn không thể buông xuôi được, thì hãy lấy hành động ngay lập tức. Hãy nói hay làm điều gì đó để đem tới việc thay đổi trong tình huống này - hay loại bỏ bản thân bạn khỏi nó. Hãy nhận lấy trách nhiệm cho cuộc sống của bạn. Đừng làm ô nhiễm Hiện hữu bên trong toả sáng, đẹp đẽ của bạn, mà cũng không làm ô nhiễm trái đất với điều tiêu cực. Đừng cho bất hạnh trong bất kì dạng nào là bất kì cái gì ở nơi cư ngụ bên trong bạn.

Nếu bạn không thể lấy được hành động, chẳng hạn nếu bạn đang trong tù, thì bạn có hai chọn lựa: kháng cự hoặc buông xuôi. Tù túng hay tự do bên trong khỏi các điều kiện bên ngoài. Khôn khổ hay an bình bên trong.

*Không kháng cự có phải được thực hành với sự hướng dẫn bên ngoài các kiếp sống của chúng ta, như không kháng cự với bạo hành, hay nó là cái gì đó chỉ liên quan tới cuộc sống bên trong của chúng ta?*

Bạn chỉ cần quan tâm tới khía cạnh bên trong thôi. Đó là điều mấu chốt nhất. Tất nhiên, điều đó cũng sẽ làm biến đổi tư cách của cuộc sống bên ngoài của bạn, mối quan hệ của bạn, vân vân.

Mối quan hệ của bạn sẽ bị thay đổi nhanh chóng bởi buông xuôi. Nếu bạn không bao giờ có thể chấp nhận cái đang đó, thì điều đó ngụ ý bạn sẽ không có khả năng chấp nhận bất kì ai như cách họ đang vậy. Bạn sẽ phán xét, phê bình, gán nhãn, bác bỏ, hay cố gắng thay đổi mọi người. Hơn nữa, nếu bạn liên tục làm Bây giờ thành phương tiện phục vụ mục đích trong tương lai, thì bạn cũng sẽ làm cho mọi người bạn gặp hay có quan hệ trở thành phương tiện cho mục đích. Mối quan hệ - con người - vậy có tầm quan trọng thứ yếu với bạn, hay chẳng quan trọng gì cả. Điều bạn có thể kiếm được từ mối quan hệ mới là chủ yếu - để cho nó là món lợi vật chất, một cảm giác quyền lực, lạc thú thể chất, hay dạng thoả mãn bản ngã nào đó.

Để tôi minh hoạ cách người buông xuôi có thể làm việc trong mối quan hệ. Khi bạn trở nên dính líu vào một cuộc tranh cãi hay tình huống xung đột nào đó, có lẽ với bạn tình hay ai đó gần gũi bạn, hãy bắt đầu bằng việc quan sát mình trở nên mang tính đề phòng thế nào khi quan điểm của riêng bạn bị tấn công, hay cảm thấy lực của sự hung hăng của riêng mình khi bạn tấn công quan điểm của người khác. Hãy quan sát sự gắn bó với quan điểm và ý kiến của bạn. Hãy cảm thấy năng lượng xúc động-tinh thần đằng sau nhu cầu của bạn được đúng và làm cho người khác sai. Đó là năng lượng của tâm trí bản ngã. Bạn làm cho nó thành có ý thức bằng việc thừa nhận nó, bằng việc cảm thấy nó đầy đủ nhất có thể được. Thế rồi một ngày nào đó, vào giữa cuộc tranh cãi, bạn đột nhiên sẽ nhận ra rằng bạn có chọn lựa, và bạn

có thể quyết định vứt bỏ phản ứng riêng của mình - chỉ để xem điều xảy ra. Bạn buông xuôi. Tôi không ngụ ý vứt bỏ phản ứng chỉ bằng việc nói suông "Được rồi, anh đúng" với cái nhìn trên mặt bạn lại nói "Tôi ở trên tất cả cái trò vô ý thức trẻ con này". Đây chỉ là thay thế sự kháng cự sang một mức độ khác, với tâm trí bản ngã vẫn chịu trách nhiệm, công bố tính siêu đẳng. Tôi đang nói về việc buông bỏ toàn bộ trường năng lượng xúc động-tinh thần bên trong bạn vẫn tranh đấu vì quyền lực.

Bản ngã tinh ranh, cho nên bạn phải rất tinh táo, rất hiện diện, và chân thực toàn bộ với bản thân mình để thấy liệu bạn có thực sự buông bỏ sự đồng nhất của mình với quan điểm tâm trí và do vậy giải phóng cho bản thân mình khỏi tâm trí mình. Nếu bạn bỗng nhiên cảm thấy rất nhẹ nhàng, rõ ràng và sâu trong an bình, thì đó là dấu hiệu không lầm được rằng bạn đã buông xuôi thực. Thế rồi hãy quan sát điều xảy ra cho quan điểm tâm trí của người kia khi bạn không còn tích năng lượng cho nó qua sự kháng cự. Khi sự đồng nhất với quan điểm tâm trí bị đẩy ra ngoài đường, thì giao tiếp thực sự bắt đầu.

*Về không kháng cự trong khi đối diện với bạo hành, xâm lấn và những điều như vậy thì sao?*

Không kháng cự không nhất thiết nghĩa là không làm gì cả. Tất cả mọi điều nó ngụ ý là ở chỗ bất kì "việc làm" nào đều trở thành không phản ứng. Hãy nhớ tới trí huệ sâu sắc nằm bên dưới thực hành của nghệ thuật quân sự phương Đông: không kháng cự lại chỗ mạnh của đối phương. Nhường để chiến thắng.

Nói rằng "không làm gì cả" khi bạn ở trong trạng thái hiện diện mãnh liệt chính là nhân tố biến đổi rất mạnh mẽ và là nhân tố chữa lành cho các tình huống và mọi người. Trong Đạo giáo, có thuật ngữ gọi là *vô vi*, thường được dịch là "hành động mà không hành động" hay "ngồi im không làm gì". Tại Trung Quốc cổ đại, điều này được coi như một trong những công phu hay đức hạnh cao nhất. Nó khác căn bản với bất hoạt trong trạng thái thông thường của tâm thức, hay đúng hơn vô thức, cái thường nảy sinh từ sợ hãi, quán tính hay thiếu quả quyết. "Không làm gì" thực sự ngụ ý không kháng cự bên trong và tinh táo mạnh mẽ.

Mặt khác, nếu hành động được yêu cầu, bạn sẽ không phản ứng từ tâm trí được huấn luyện của mình, mà bạn sẽ đáp ứng với tình huống từ sự hiện diện tâm thức của mình. Trong trạng thái đó, tâm trí bạn tự do với các khái niệm, kể cả khái niệm về không bạo hành. Cho nên ai có thể dự đoán được bạn sẽ làm gì?

Bản ngã tin rằng trong sự kháng cự của bạn có điểm mạnh của bạn, trong khi sự kháng cự thực sự lại cất bạn rời khỏi Hiện hữu, nơi duy nhất có quyền năng thực. Kháng cự là việc che mặt nạ cho điểm yếu và nỗi sợ để làm ra điểm mạnh. Điều bản ngã thấy là điểm yếu chính là Hiện hữu của bạn trong sự thuần khiết, sự hồn nhiên và quyền năng của nó. Điều nó thấy là điểm mạnh lại chính là điểm yếu. Cho nên bản ngã tồn tại trong phương thức kháng cự liên tục và đóng vai trò giả mạo để che đậy "điểm yếu" của bạn, mà thực sự là sức mạnh của bạn.

Chừng nào còn chưa có buông xuôi, thì vô ý thức vẫn còn đóng vai trò trong phần lớn tương tác của con người. Trong buông xuôi, bạn không còn cần bản ngã

phòng thủ và che mặt nạ giả. Bạn trở thành rất đơn giản, rất thực. "Điều đó là nguy hiểm," bản ngã nói. "Mình sẽ bị tổn thương. Mình sẽ trở thành mong manh." Điều bản ngã không biết, tất nhiên, là ở chỗ chỉ qua buông bỏ kháng cự, qua việc trở thành "mong manh", mà bạn mới có thể phát hiện ra tính không thể thương tổn bản chất và thực của mình.

### **Biến đổi bệnh tật thành chứng ngộ**

*Nếu ai đó óm nặng và hoàn toàn chấp nhận hoàn cảnh của mình và buông xuôi cho bệnh tật, liệu họ sẽ không từ bỏ ý chí của mình để trở lại mạnh khoẻ chứ? Quyết tâm tranh đấu với bệnh tật sẽ không có đó chút nào nữa, phải thế không?*

Buông xuôi là sự chấp nhận bên trong về điều đang đó mà không có bất kì điều kiện nào. Chúng ta đang nói về *cuộc sống* của bạn - cuộc sống này - không phải là các điều kiện hay hoàn cảnh của cuộc sống của bạn, không phải là điều tôi gọi là tình huống cuộc sống của bạn. Chúng ta đã nói về điều này rồi.

Đối với bệnh tật, đây là điều nó ngụ ý. Bệnh tật là một phần của tình huống cuộc sống của bạn. Hiểu theo nghĩa hẹp, nó có một quá khứ và một tương lai. Quá khứ và tương lai tạo nên một sự liên tục không gián đoạn, trừ phi quyền năng cứu giúp của Bây giờ được kích hoạt qua sự hiện diện có ý thức của bạn. Như bạn biết, ngầm bên dưới những điều kiện đa dạng tạo nên tình huống cuộc sống của bạn, cái tồn tại theo thời gian,

còn có cái gì đó sâu sắc hơn, bản chất hơn: Cuộc sống của bạn, chính Hiện hữu của bạn trong Bây giờ vô thời gian.

Vì không có vấn đề gì trong Bây giờ, nên không có bệnh tật. Niềm tin vào cái nhãn mà ai đó gắn vào điều kiện của bạn giữ cho điều kiện đó ở chỗ đó, làm mạnh nó lên, và làm cho thực tại bề ngoài cứng rắn tạm thời thoát ra ngoài việc mất cân bằng. Nó cho điều kiện này không chỉ thực tại và tính cứng rắn mà còn cho cả sự liên tục theo thời gian mà nó vốn không có trước đây. Bằng việc tập trung vào ngay bây giờ và đình lại việc dán nhãn nó về mặt tâm trí, bệnh tật bị thu lại một hay vài nhân tố này: cái đau thể chất, yếu đuối, không thoải mái hay bất lực. Đó là điều bạn buông xuôi theo - bây giờ. Bạn không buông xuôi theo ý tưởng về "bệnh tật". Hãy cho phép đau khổ buộc bạn đi vào trong khoảng khắc hiện tại, đi vào trong trạng thái hiện diện có ý thức mãnh liệt. Hãy dùng nó cho chứng ngộ.

Buông xuôi không biến đổi cái đang đó, ít nhất là không biến đổi trực tiếp. Buông xuôi biến đổi bạn. Khi bạn được biến đổi, toàn thể thế giới của bạn cũng được biến đổi, bởi vì thế giới này chỉ là sự phản xạ. Chúng ta đã nói về điều này trước đây rồi.

Nếu bạn nhìn vào trong tấm gương và không thích điều bạn thấy, bạn sẽ phải phát điên mà tấn công vào hình ảnh trong gương. Điều đó chính xác là điều bạn làm khi bạn ở trong trạng thái không chấp nhận. Và, tất nhiên, nếu bạn tấn công vào hình ảnh này, thì nó cũng tấn công lại bạn. Nếu bạn chấp nhận hình ảnh này, thì nó là gì cũng chẳng thành vấn đề nữa, nếu bạn trở thành thân thiện với nó; nó vẫn không thể trở thành thân thiện với bạn được. Đây là cách bạn thay đổi thế giới.

Bệnh tật không phải là vấn đề. Bạn mới là vấn đề - chừng nào mà tâm trí bản ngã còn đang điều khiển. Khi bạn ốm yếu hay bị bệnh tật, đừng cảm thấy rằng bạn đã thất bại theo cách nào đó, đừng cảm thấy phạm tội. Đừng trách móc cuộc sống vì đối xử với bạn bất công, mà cũng đừng trách móc bản thân mình. Tất cả những điều đó đều là kháng cự. Nếu bạn có bệnh tật chính, hãy dùng nó cho chứng ngộ. Bất kì cái gì "xấu" xảy ra trong cuộc sống của bạn - hãy dùng nó cho chứng ngộ. Hãy rút thời gian khỏi bệnh tật. Đừng cho nó bất kì quá khứ hay tương lai nào. Hãy để cho nó buộc bạn phải đi vào nhận biết khoảnh khắc hiện tại mãnh liệt - và xem điều xảy ra.

Hãy trở thành nhà giả kim thuật. Hãy chuyển hoá kim loại cơ sở thành vàng, đau khổ thành ý thức, thảm hoạ thành chứng ngộ.

Bạn có bị ốm nặng và bây giờ cảm thấy giận về điều tôi vừa nói không? Thế thì đó là dấu hiệu rõ ràng rằng bệnh tật đã trở thành một phần của cảm giác của bạn về cái ta và rằng bạn bây giờ đang bảo vệ sự đồng nhất của mình - cũng như bảo vệ bệnh này. Điều kiện được dán nhãn "bệnh tật" này chẳng liên quan gì tới bạn thực sự là ai.

### **Khi thảm hoạ xảy tới**

Khi có liên quan tới đa số dân cư vô thức tĩnh lặng, chỉ một tình huống tới hạn khủng hoảng cũng có tiềm năng làm rạn vỡ vỏ cứng của bản ngã và buộc họ buông xuôi và do vậy đi vào trong trạng thái thức tỉnh. Tình

huống tới hạn phát sinh khi qua một số thảm hoạ, chấn động mạnh mẽ, mất mát sâu sắc, hay đau khổ đến mức toàn thể giới của bạn bị tan nát và không tạo ra ý nghĩa gì nữa. Đó là sự đương đầu với cái chết, dù nó là vật lí hay tâm lí. Tâm trí bản ngã, kẻ sáng tạo ra thế giới này, sụp đổ. Từ tro tàn của thế giới cũ, một thế giới mới có thể đi vào hiện hữu.

Không có gì đảm bảo, tất nhiên, rằng ngay cả tình huống tới hạn sẽ thực hiện điều đó, nhưng tiềm năng bao giờ cũng có đó. Sự kháng cự của một số người với điều đang đó thậm chí còn mãnh liệt trong những tình huống như vậy, và do đó nó trở thành sự sa sút vào địa ngục. Trong những người khác, có thể chỉ có buông xuôi một phần, nhưng ngay cả điều đó sẽ cho họ một chiều sâu và sự chân thành nào đó mà trước đây không có. Từng bộ phận của cái vỏ bản ngã vỡ ra, và điều này cho phép một lượng nhỏ toả sáng và an bình nằm bên ngoài tâm trí được chiếu sáng lên.

Các tình huống tới hạn đã tạo ra nhiều phép màu. Đã có những kẻ giết người trong hàng đợi hành hình, vào những giờ cuối cùng của kiếp sống mình, đã kinh nghiệm trạng thái vô ngã và niềm vui sâu sắc và an bình tới cùng nó. Sự kháng cự bên trong với tình huống họ tự thấy mình đang trong đó đã trở thành mạnh mẽ như khi tạo ra đau khổ không thể chịu nổi, và không có đâu mà chạy cả và không có gì để trốn thoát khỏi nó, thậm chí không có cả tương lai do tâm trí phóng chiếu. Cho nên họ bị buộc phải buông xuôi. Theo cách này, họ đã có khả năng đi vào trạng thái của ân huệ tới cùng sự chuộc lỗi: giải thoát hoàn toàn khỏi quá khứ. Tất nhiên, đây không phải thực do tình huống tới hạn tạo ra chỗ cho phép màu của ân huệ và chuộc lỗi mà do hành động của người buông xuôi.

Cho nên bất kì khi nào bất kì loại thảm hoạ nào xảy tới, hay cái gì đó trở nên "sai" nghiêm trọng - bệnh tật, tàn tật, mất nhà cửa hay tài sản hay mất danh tính xã hội, tan vỡ mối quan hệ gần gũi, chết hay mất người yêu, hay cái chết sắp xảy đến của riêng bạn - hãy biết rằng có mặt khác của nó nữa, rằng bạn chỉ một bước cách cái gì đó không thể tin được: sự chuyển hoá giả kim thuật hoàn toàn từ kim loại cơ sở của đau đớn và khổ sở thành vàng. Một bước đó được gọi là buông xuôi.

Tôi không ngụ ý nói rằng bạn sẽ trở nên hạnh phúc trong tình huống như vậy. Bạn sẽ không thể đâu. Nhưng sợ hãi và đau đớn sẽ trở nên được chuyển hoá thành an bình bên trong và chân thành tới từ chỗ rất sâu - từ bản thân cái Không biểu lộ. Đó là "an bình của Thượng đế, cái đi qua tất cả mọi hiểu biết". So sánh với điều đó, hạnh phúc là điều hoàn toàn nông cạn. Với sự an bình toả sáng thì nhận biết tới - không phải ở mức độ tâm trí mà bên trong chiều sâu của Hiện hữu của bạn - rằng bạn là không huỷ diệt được, bất tử. Đây không phải là niềm tin. Điều tuyệt đối chắc chắn là không có nhu cầu về bằng chứng hay chứng minh bên ngoài từ nguồn phụ nào đó.

## **Biến đổi đau khổ thành an bình**

*Tôi đọc về một nhà triết học khắc kỉ tại Hi Lạp cổ đại người mà khi được mọi người bảo rằng con ông ấy đã chết vì tai nạn, ông ấy đáp, "Tôi biết nó không phải là bất tử". Đấy có phải là buông xuôi không? Nếu có, thì tôi không muốn điều đó. Có*

*những tình huống mà trong đó buông xuôi dường như phi tự nhiên và vô nhân đạo.*

Bị cắt rời khỏi tình cảm của mình thì không phải là buông xuôi. Nhưng chúng ta không biết trạng thái bên trong của ông ấy là gì khi ông ấy nói những lời đó. Trong một số tình huống cực đoan, điều đó có thể là không thể được đối với bạn để chấp nhận Bây giờ. Nhưng bạn bao giờ cũng có được cơ hội thứ hai để buông xuôi.

Cơ hội thứ nhất của bạn là buông xuôi theo từng khoảnh khắc cho thực tại của khoảnh khắc đó. Biết điều đang đó là không thể nào hoàn tác lại được - vì nó đã thế rồi - bạn nói có với điều đang đó hoặc chấp nhận điều không có đó. Thế rồi bạn làm điều bạn phải làm, bất kì cái gì mà tình huống đó yêu cầu. Nếu bạn trú ngụ trong trạng thái này của sự chấp nhận, thì bạn không tạo ra thêm điều tiêu cực, không đau khổ thêm, không bất hạnh thêm. Rồi bạn sống trong trạng thái không kháng cự, trạng thái của ân huệ và nhẹ nhàng, tự do với tranh đấu.

Bất kì khi nào bạn không có khả năng làm điều đó, bất kì khi nào bạn bỏ lỡ cơ hội đó - hoặc bởi vì bạn không sinh ra đủ sự hiện diện ý thức để ngăn cản hình mẫu kháng cự theo thói quen và vô ý thức nào đó khởi phát sinh, hoặc bởi vì điều kiện cực đoan tới mức tuyệt đối không thể chấp nhận được cho bạn - thì bạn đang tạo ra một dạng đau đớn nào đó, một dạng đau khổ nào đó. Điều đó có thể dường như là tình huống đang tạo ra đau khổ, nhưng chung cuộc điều này không phải vậy - sự kháng cự của bạn vẫn còn.

Bây giờ ở đây là cơ hội thứ hai của bạn để buông xuôi. Nếu bạn không thể chấp nhận được điều ở bên ngoài, thì hãy chấp nhận điều ở *bên trong*. Nếu bạn không thể chấp nhận được điều kiện bên ngoài, thì hãy chấp nhận điều kiện bên trong. Điều này nghĩa là: không kháng cự lại nỗi đau. Hãy cho phép nó có đó. Hãy buông xuôi theo niềm tiếc thương, thất vọng, sợ hãi, đơn độc, hay bất kì dạng đau khổ nào. Hãy chứng kiến nó mà không dán nhãn về tâm trí cho nó. Hãy ôm chàng lấy nó. Thế rồi xem cách phép màu của buông xuôi làm chuyển hoá đau khổ sâu sắc thành an bình sâu sắc. Điều này là việc đóng đinh của bạn. Hãy để cho nó trở thành việc phục sinh và thăng thiên của bạn.

*Tôi không thấy làm sao người ta có thể buông xuôi đau khổ được. Như bản thân thầy đã chỉ ra, đau khổ là nhân tố không buông xuôi. Làm sao thầy có thể buông xuôi theo nhân tố không buông xuôi?*

Hãy quên về buông xuôi một lúc đi. Khi nỗi đau của bạn sâu sắc, thì tất cả mọi việc nói về buông xuôi có lẽ đáng nào cũng sẽ dường như vô tích sự và vô nghĩa. Khi nỗi đau của bạn là sâu sắc, bạn sẽ muốn có sự thôi thúc mạnh mẽ để trốn thoát khỏi nó thay vì buông xuôi theo nó. Bạn không muốn cảm thấy điều bạn cảm thấy. Cái gì có thể bình thường được hơn? Nhưng không có lối thoát, không cách nào ra. Có nhiều lối thoát giả - làm việc, uống rượu, dùng thuốc, giận dữ, phóng chiếu, kìm nén vân vân - nhưng chúng không giải phóng bạn khỏi nỗi đau. Đau khổ không giảm đi về độ mạnh mẽ khi bạn làm nó thành vô ý thức. Khi bạn phủ nhận nỗi đau xúc động, mọi thứ bạn làm hay nghĩ cũng như các quan hệ

của bạn trở thành bị ô nhiễm bởi nó. Bạn phát nó ra, nói ra, khi năng lượng bạn phát ra, và người khác sẽ bắt lấy nó bằng tiềm thức. Nếu họ vô ý thức, họ thậm chí có thể cảm thấy bị ép buộc phải tấn công hay làm tổn thương bạn theo cách nào đó, hoặc bạn có thể làm tổn thương họ trong việc phóng chiếu vô ý thức về nỗi đau của mình. Bạn hấp dẫn và biểu lộ bất kì cái gì tương ứng với trạng thái bên trong của mình.

Khi không có cách nào thoát, thì bao giờ cũng vẫn có cách *đi qua*. Cho nên đừng quay mặt khỏi nỗi đau. Hãy đối diện với nó. Hãy cảm thấy nó một cách đầy đủ. Hãy *cảm* nó - đừng *nghĩ* về nó! Hãy diễn đạt nó nếu cần thiết, nhưng đừng tạo ra kịch đoạn trong tâm trí bạn về nó. Hãy để tất cả mọi chú ý của bạn vào cảm giác này, không vào người, biến cố hay tình huống mà dường như đã gây ra nó. Đừng để tâm trí dùng nỗi đau tạo ra sự đồng nhất nạn nhân cho bản thân bạn từ nó. Việc cảm thấy tiếc cho bản thân mình và kể cho người khác câu chuyện của bạn sẽ giữ bạn bị mắc kẹt trong đau khổ. Vì không thể nào thoát ra khỏi cảm xúc này, nên khả năng duy nhất cho thay đổi là đi vào trong nó; bằng không thì chẳng cái gì sẽ dịch chuyển. Cho nên hãy dồn chú ý đầy đủ của bạn vào điều bạn cảm thấy, và hãm bớt lại việc dán nhãn tâm trí cho nó. Khi bạn đi vào cảm xúc, hãy tỉnh táo mãnh liệt. Ban đầu, có thể dường như giống bóng tối và nơi chốn kinh khiếp, và khi niềm thôi thúc quay đi khỏi nó tới, hãy quan sát nó nhưng không hành động theo nó. Hãy dồn chú ý của bạn vào nỗi đau, giữ cho việc cảm nhận niềm thương tiếc, nỗi sợ, nỗi khủng khiếp, sự đơn độc, dù nó là bất kì cái gì. Hãy vẫn còn tỉnh táo, ở trong hiện tại - hiện diện với toàn thể Hiện hữu của bạn, với mọi tế bào thân thể bạn. Khi bạn làm



như vậy, bạn đang mang ánh sáng vào trong bóng tối này. Đây là ngọn lửa của tâm thức bạn.

Tại giai đoạn này, bạn không cần bận tâm tới việc buông xuôi thêm nữa. Nó đã xảy ra rồi. Làm thế nào? Chăm chú đầy đủ là chấp nhận đầy đủ, là buông xuôi. Bằng việc để sự chú ý đầy đủ, bạn dùng quyền năng của Bây giờ, chính là quyền năng của sự hiện diện của bạn. Không một ô kháng cự ẩn nấp nào có thể tồn tại trong nó. Hiện diện loại bỏ đi thời gian. Không thời gian, không đau khổ, không tiêu cực nào có thể tồn tại được.

Việc chấp nhận đau khổ là cuộc hành trình vào cái chết. Đối diện sâu với nỗi đau, cho phép nó hiện hữu, đưa chú ý của bạn vào trong nó, chính là việc đi vào cái chết một cách có ý thức. Khi bạn đã chết cái chết này, bạn nhận ra rằng không có cái chết - và không có gì để sợ cả. Chỉ bản ngã chết đi. Hãy tưởng tượng một tia sáng mặt trời đã quên mất nó là phần không tách rời của mặt trời và tự lừa dối mình vào việc tin nó phải tranh đấu để tồn tại và tạo ra và níu bám lấy sự đồng nhất khác hơn mặt trời. Cái chết của ảo tưởng này chẳng phải là giải thoát vô cùng đó sao?

Bạn có muốn cái chết dễ dàng không? Bạn có thà chết mà không đau đớn, không khổ cực không? Thế thì hãy chết đi quá khứ vào mọi khoảnh khắc, và để cho ánh sáng của sự hiện diện của bạn chiếu sáng cái ta nặng nề, gắn với thời gian mà bạn cứ nghĩ rằng nó là "bạn".

∫

## Con đường của nỗi thống khổ

*Có nhiều ghi chép của nhiều người nói họ đã thấy Thượng đế qua đau khổ sâu sắc của mình, và có cách diễn đạt Ki tô giáo "con đường của nỗi thống khổ" mà tôi cho là chỉ tới cùng một điều.*

Chúng ta không quan tâm tới cái gì khác ở đây.

Nói đúng ra, họ đã không tìm thấy Thượng đế qua đau khổ của mình đâu, bởi vì đau khổ ngụ ý kháng cự. Họ tìm thấy Thượng đế qua buông xuôi, qua việc chấp nhận toàn bộ cái đang đó, trong đó họ bị ép buộc bởi đau khổ mãnh liệt của họ. Họ phải đã nhận ra ở mức độ nào đó rằng nỗi đau của họ là do tự mình tạo ra.

*Làm sao thầy coi buông xuôi ngang bằng với việc tìm thấy Thượng đế được?*

Vì kháng cự là không tách rời khỏi tâm trí, việc buông bỏ kháng cự - buông xuôi - là chấm dứt của tâm trí như người chủ của bạn, kẻ mạo danh giả vờ là "bạn", thượng đế giả. Tất cả mọi phán xét và tất cả mọi tiêu cực đều tan biến. Cõi giới của Hiện hữu, cái bị che mờ bởi tâm trí, vậy mở ra. Bỗng nhiên, một tĩnh lặng lớn lao phát sinh bên trong bạn, một cảm giác an bình sâu thẳm. Và bên trong an bình đó, có niềm vui lớn lao. Và bên trong niềm vui lớn lao đó, có tình yêu. Và tại cốt lõi bên trong nhất, có điều linh thiêng, vô hạn. Cái đó không thể gọi tên được.

Tôi không gọi đó là việc tìm thấy Thượng đế, bởi vì làm sao bạn có thể tìm thấy cái mà chưa bao giờ bị mất, chính cuộc sống mà bạn đang là? Từ Thượng đế bị giới hạn không phải chỉ vì hàng nghìn năm hiểu sai và dùng sai, mà còn bởi vì nó ngụ ý một thực thể khác hơn bạn. Thượng đế là bản thân sự Hiện hữu, không phải là sinh linh. Có thể không có mối quan hệ chủ thể - đối thể ở đây, không có nhị nguyên, không có bạn và Thượng đế. Việc nhận ra Thượng đế là điều bản chất nhất có đó. Sự kiện đáng ngạc nhiên và kém hiểu biết không phải là bạn có thể trở nên ý thức về Thượng đế mà là bạn không ý thức tới Thượng đế.

Con đường của nỗi thống khổ mà bạn nhắc tới là con đường cũ đi tới chứng ngộ, và mãi cho tới gần đây nó vẫn là con đường duy nhất. Nhưng đừng gạt bỏ nó hay đánh giá thấp tính hiệu quả của nó. Nó vẫn có tác dụng.

Vào thời đại này, khi có liên quan tới đa số nhân loại vô ý thức, con đường của nỗi thống khổ vẫn là con đường duy nhất. Họ sẽ chỉ thức tỉnh qua đau khổ thêm, và chứng ngộ như một hiện tượng tập thể có thể dự đoán sẽ đi theo sau cuộc biến động bao la. Tiến trình này phản ánh công việc của luật vũ trụ nào đó đang cai quản sự phát triển của tâm thức và do vậy được một số nhà tiên tri thấy trước. Nó được mô tả, trong nhiều chỗ khác, trong Sách về sự Khải lộ hay Sách Khải huyền, mặc dầu được che đậy trong mờ tối và đôi khi diễn đạt tượng trưng không thể tiếp thu nổi. Đau khổ phải chịu này không phải do Thượng đế mà bởi con người gây cho chính mình và cho lẫn nhau cũng như bởi những biện pháp phòng thủ nào đó mà Trái đất, vốn là một cơ cấu sống, thông minh, sẽ tiến hành để bảo vệ bản thân

mình khỏi sự tấn công dữ dội của sự điên khùng con người.

Tuy nhiên có số ngày càng tăng những người vẫn đang sống ngày nay có tâm thức đủ tiến hoá không cần thêm đau khổ nữa trước khi nhận ra chứng ngộ. Bạn có thể là một trong số họ.

Chứng ngộ qua đau khổ - con đường của nỗi thống khổ - có nghĩa là bị buộc phải vào vương quốc của thiên đường bằng sự hành hạ và la hét. Bạn cuối cùng buông bỏ bởi vì bạn không thể duy trì đau đớn thêm nữa, nhưng đau đớn có thể cứ diễn ra trong thời gian dài cho tới khi điều này xảy ra. Chứng ngộ được lựa chọn một cách có ý thức nghĩa là buông bỏ sự gắn bó của bạn với quá khứ và tương lai và làm cho Bây giờ thành sự tập trung chính của cuộc sống của bạn. Nó ngụ ý chọn cư ngụ trong trạng thái của hiện diện chứ không trong thời gian. Nó ngụ ý nói có cho cái đang đó. Vậy bạn không cần đau đớn thêm nữa. Bạn nghĩ bạn sẽ cần bao nhiêu lần nữa trước khi bạn có thể nói, "Tôi sẽ không tạo ra đau đớn thêm nữa, không thêm đau khổ nữa." Bạn cần thêm bao nhiêu đau đớn nữa trước khi bạn có thể đưa ra chọn lựa đó?

Nếu bạn nghĩ rằng bạn cần thêm thời gian, thì bạn sẽ lấy thêm thời gian - và thêm đau đớn. Thời gian và đau đớn là không tách rời nhau.

## Quyền năng chọn lựa

*Thế về tất cả những người, mà dường như thực tế vẫn muốn đau khổ thì sao? Tôi có người bạn có bạn*

*tình ngược đãi cô ấy về thể xác, và mối quan hệ trước đây của cô ấy cũng thuộc loại tương tự. Sao cô ấy cứ chọn những đàn ông như vậy, và sao cô ấy lại từ chối thoát ra khỏi tình huống đó bây giờ? Sao nhiều người thực tế vẫn cứ chọn đau đớn?*

Tôi biết rằng từ *chọn lựa* là từ Thời đại Mới ra chuộng, nhưng nó không hoàn toàn chính xác trong hoàn cảnh này. Thật là sai lạc mà nói rằng ai đó "chọn" mối quan hệ vận hành sai hay bất kì tình huống tiêu cực nào trong đời mình. Chọn lựa kéo theo có ý thức - một mức độ cao của ý thức. Không có nó, bạn không có chọn lựa. Chọn lựa bắt đầu vào khoảnh khắc bạn không đồng nhất với tâm trí và các hình mẫu được huấn luyện của nó, khoảnh khắc bạn trở nên hiện diện. Chừng nào bạn còn chưa đạt tới điểm đó thì bạn còn vô ý thức, nói về mặt tâm linh. Điều này có nghĩa là bạn bị thúc ép phải nghĩ, cảm, và hành động theo cách nào đó tương ứng với việc huấn luyện tâm trí bạn. Đó là lí do tại sao Jesus đã nói: "Hãy tha thứ cho họ, vì họ không biết điều họ làm." Điều này không liên quan tới thông minh theo nghĩa qui ước của từ này. Tôi đã gặp nhiều người thông minh cao và có giáo dục nhưng lại hoàn toàn vô ý thức, điều đó nói lên là hoàn toàn bị đồng nhất với tâm trí họ. Trong thực tế, nếu sự phát triển tâm trí và tri thức tăng lên mà không được cân bằng với sự phát triển tương ứng trong tâm thức, thì tiềm năng cho bất hạnh và thảm họa là rất lớn.

Bạn của bạn bị mắc kẹt vào mối quan hệ với người bạn tình ngược đãi, và không phải là lần đầu tiên. Tại sao? Không chọn lựa. Tâm trí, như nó được huấn luyện bởi quá khứ, bao giờ cũng tìm kiếm việc tạo lại cái nó

biết và đã quen thuộc. Cho dù điều đó là đau đớn, ít nhất nó cũng là quen thuộc. Tâm trí bao giờ cũng bám chặt vào cái đã biết. Cái không biết là nguy hiểm bởi vì tâm trí không có quyền kiểm soát lên điều đó. Đó là lí do tại sao tâm trí lại không thích và bỏ qua khoảnh khắc hiện tại. Nhận biết khoảnh khắc hiện tại tạo ra lỗ hổng không chỉ trong luồng tâm trí mà còn trong thể liên tục quá khứ - tương lai. Không cái gì thực sự mới và sáng tạo có thể đi vào thế giới này ngoại trừ qua lỗ hổng đó, không gian thông thoáng đó của khả năng vô hạn.

Cho nên bạn của bạn, bị đồng nhất với tâm trí cô ấy, có thể cứ tạo lại hình mẫu đã học trong quá khứ mà trong đó sự thân mật và ngược đãi được nối với nhau không tách rời. Một cách khác, cô ấy có thể hành động từ hình mẫu tâm trí được học từ thời thơ ấu trước đây tương ứng với điều cô ấy coi là không có giá trị và đáng bị trừng phạt. Cũng có thể là cô ấy sống phần lớn cuộc đời của mình qua cái đau thân thể, điều bao giờ cũng đi tìm đau đớn hơn để nuôi dưỡng nó. Bạn tình của cô ấy có hình mẫu vô thức riêng của mình, phụ thêm cho cô ấy. Tất nhiên tình huống của cô ấy là do cái ta của cô ấy tạo ra, nhưng cái ta đang làm việc tạo ra này là ai hay là cái gì? Một hình mẫu xúc động - tâm trí từ quá khứ, không gì hơn. Tại sao lại làm ra cái ta từ nó? Nếu bạn kể cho cô ấy rằng cô ấy đã chọn hoàn cảnh hay tình huống của mình, thì bạn đang làm mạnh thêm cho trạng thái đồng nhất tâm trí của cô ấy. Nhưng hình mẫu tâm trí của cô ấy về cô ấy là ai? Có phải là cái ta của cô ấy không? Có phải là sự đồng nhất đúng của cô ấy được bắt nguồn từ quá khứ không? Hãy chỉ cho người bạn của bạn cách quan sát sự hiện diện đằng sau ý nghĩ của cô ấy và xúc động của cô ấy. Hãy nói cho cô ấy về cái đau thân thể và cách giải phóng cô ấy khỏi nó. Hãy dạy

cho cô ấy nghệ thuật nhận biết thân thể bên trong. Hãy thuyết minh cho cô ấy về ý nghĩa của hiện diện. Ngay khi cô ấy có khả năng truy nhập vào quyền năng của Bây giờ, và do đó phá vỡ quá khứ được huấn luyện của mình, thì cô ấy sẽ có chọn lựa.

Không ai chọn việc vận hành sai, xung đột, đau đớn cả. Không ai chọn điên khùng cả. Chúng xảy ra bởi vì không có đủ sự hiện diện trong bạn để làm tan biến quá khứ, không đủ ánh sáng để xua tan bóng tối. Bạn không ở đây đầy đủ. Bạn chưa hoàn toàn được thức tỉnh. Đồng thời, tâm trí được huấn luyện đang cai quản cuộc sống của bạn.

Tương tự, nếu bạn là một trong nhiều người có vấn đề với bố mẹ mình, nếu bạn vẫn nuôi dưỡng oán giận về điều gì đó họ đã làm hay đã không làm, thì bạn sẽ tin rằng họ có chọn lựa - rằng họ có thể đã hành động khác đi. Bao giờ cũng có vẻ dường như mọi người đã có chọn lựa, nhưng đó là ảo tưởng mà thôi. Chừng nào tâm trí bạn với các hình mẫu đã được huấn luyện còn cai quản cuộc sống của bạn, chừng nào bạn còn là tâm trí mình, thì bạn có chọn lựa gì không? Không. Bạn thậm chí không có đó. Trạng thái đồng nhất tâm trí là sự vận hành sai nghiêm trọng. Nó là một dạng của điên khùng. Gần như mọi người đều đang phải chịu bệnh này ở những mức độ khác nhau. Khoảng khắc bạn nhận ra điều này, không thể có oán giận thêm nữa. Làm sao bạn có thể bực bội bệnh tật của ai đó được? Cách đáp ứng tốt nhất là từ bỏ.

*Vậy điều đó nghĩa là không ai chịu trách nhiệm về điều họ làm sao? Tôi không thích ý tưởng đó.*

Nếu bạn bị tâm trí mình cai quản, thì mặc dầu bạn không có chọn lựa bạn sẽ vẫn phải chịu hậu quả của vô ý thức của mình, và bạn sẽ tạo ra thêm đau khổ. Bạn sẽ mang gánh nặng của sợ hãi, xung đột, vấn đề và đau đớn. Đau khổ do vậy được tạo ra cuối cùng sẽ buộc bạn phải bước ra khỏi trạng thái vô ý thức.

*Điều thầy nói về chọn lựa cũng áp dụng cho cả tha thứ, tôi nghĩ vậy. Thầy cần ý thức đầy đủ và buông xuôi trước khi thầy có thể tha thứ.*

"Tha thứ" là thuật ngữ đã được dùng trong 2000 năm, nhưng phần lớn mọi người có góc nhìn rất giới hạn về điều nó nghĩa là gì. Bạn không thể thực sự tha thứ cho bản thân mình hay người khác chừng nào bạn còn xuất phát từ cảm giác của mình về cái ta từ quá khứ. Chỉ qua việc truy nhập vào quyền năng của Bây giờ, điều chính là quyền năng riêng của bạn, thì bạn mới có thể hiểu được tha thứ. Điều này làm cho quá khứ thành bất lực, và bạn nhận ra một cách sâu sắc rằng không cái gì bạn đã làm hay được làm cho bạn có thể động chạm tới ngay cả hơi chút bản chất tỏa sáng của người bạn đang là. Toàn thể khái niệm về tha thứ vậy trở thành không cần thiết.

*Và làm sao tôi đi đến được điểm đó của việc nhận ra?*

Khi bạn buông xuôi cho cái đang đó và do vậy trở thành hiện diện đầy đủ, thì quá khứ hết bất kì quyền

năng nào. Bạn không cần nó thêm nữa. Hiện tại là chìa khoá. Bây giờ là chìa khoá.

*Làm sao tôi sẽ biết khi nào tôi đã buông xuôi?*

Khi bạn không còn cần hỏi câu hỏi nữa.

Để biết thêm thông tin về bài nói, nơi ẩn cư,  
cách thiền do Eckhart Tolle giảng, hãy tìm

[www.namastepublishing.com](http://www.namastepublishing.com)

Để mời Eckhart nói chuyện, xin liên hệ:

Namaste Publishing Inc.  
P.O. Box 62084  
Vancouver, British Columbia  
Canada V6J IZI

Telephone: (604) 224-3179

Fax: (604) 224-3354

Email: [namaste@bc.sympatico.ca](mailto:namaste@bc.sympatico.ca)