

OSHO

Biên dịch: CHÁNH TÍN

THIỀN VÀ NGHỆ THUẬT ĐỐI DIỆN VỚI CUỘC ĐỜI

HÀNH TRÌNH NỘI TẠI



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

THIÊN VÀ NGHỆ THUẬT ĐỐI DIỆN VỚI CUỘC ĐỜI

HÀNH TRÌNH NỘI TẠI

HÀNH TRÌNH NỘI TẠI , dịch giả Chánh Tín, được dịch từ *The Inner Journey* của OSHO, có 8 chương, gồm những bài nói chuyện của OSHO tại trại thiền Ajol từ ngày 3 tháng 2 đến ngày 5 tháng 2 năm 1968, nguyên gốc bằng tiếng Hindi, được dịch sang Anh ngữ bởi Antar Yatra.

OSHO

THIỀN VÀ NGHỆ THUẬT ĐỐI DIỆN VỚI CUỘC ĐỜI

HÀNH TRÌNH NỘI TẠI

Biên dịch: CHÁNH TÍN

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1

Cơ thể: bước đầu tiên của người tìm kiếm..... 5

CHƯƠNG 2

Từ đầu xuống tim, từ tim xuống rốn 34

CHƯƠNG 3

Hành trình hướng đến rốn: thực phẩm phù hợp

- làm việc đúng đắn - ngủ nghỉ đúng đắn 66

CHƯƠNG 4

Những cách đối phó với tâm trí 102

CHƯƠNG 5

Tự do khỏi cái ảo tưởng của kiến thức 133

CHƯƠNG 6

Tự do thoát khỏi niềm tin 163

CHƯƠNG 7

Những lời kinh về cây đàn trái tim 196

CHƯƠNG 8

Tự do thoát khỏi cái “tôi” 227

CƠ THỂ: BƯỚC ĐẦU TIÊN CỦA NGƯỜI TÌM KIẾM

Thính giả thân yêu,

Trong buổi gặp đầu của chúng ta tại trại thiền này, tôi muốn nói tới bước đầu tiên của một thiền sinh, một *người đi tìm*. Bước đầu tiên ấy là gì? Một nhà tư tưởng hoặc một người yêu sẽ đi theo những con đường nhất định nào đó, thế nhưng một *người đi tìm* lại phải qua một cuộc hành trình khác biệt hoàn toàn. Đối với người đi tìm, đâu là bước đầu tiên của cuộc hành trình?

Cơ thể chính là bước đầu của người đi tìm - thế nhưng lại không ai quan tâm hay để ý đến. Không phải chỉ đôi lúc thôi, mà đã từ hàng ngàn năm nay, ta đã lãng quên cơ thể. Sự xao lãng này có hai dạng. Đầu tiên là có những kẻ phóng túng xao lãng cơ thể. Họ chẳng có kinh nghiệm gì về cuộc sống ngoài việc ăn, ngủ, và mặc. Họ đã quên lãng cơ thể, lạm dụng và làm hao mòn nó một cách ngu ngốc - họ đã phá hỏng dụng cụ của họ, cây đàn veena⁽¹⁾ của họ.

Nếu một nhạc cụ - ví như cây đàn veena - hư hỏng, nó không thể nào phát ra âm nhạc. Âm nhạc là điều khác hẳn

(1) Một loại đàn dây quan trọng ở Ấn Độ, có bầu đàn tròn rỗng với cần đàn bằng gỗ có nhiều phím, có 4 dây chính và 3 dây phụ. Có nhiều biến thể của đàn veena như Rudra veena, Mahanataka veena, Saraswathi veena, Vichitra veena.

cây đàn - âm nhạc là một thứ, cây đàn lại là thứ khác, nhưng nếu không có đàn thì không thể nào phát ra nhạc được.

Những người phóng dăng đã là một loại, thế rồi lại có một loại người khác xao nhãng cơ thể bằng yoga và bằng sự hành xác. Họ tra tấn, đàn áp và thù ghét cơ thể. Chẳng ai, người buông thả cũng như người khắc kỷ, hiểu được tầm quan trọng của cơ thể.

Vì thế có hai loại: buông thả và tra tấn cơ thể; một bởi những người phóng túng và một bởi những người khắc kỷ. Cả hai đều làm hư hại cho cơ thể. Tại phương Tây, cơ thể bị hư hại theo một cách và tại phương Đông, theo một cách khác; nhưng họ thấy đều là những kẻ tham dự vào việc phá hoại nó. Những người lui tới các nhà thổ hay các câu lạc bộ làm hại cho cơ thể theo một cách, còn những người đứng chân trần dưới nắng hoặc trốn chạy vào rừng sâu lại làm hại cơ thể theo một cách khác.

Chỉ với cây đàn cơ thể, âm nhạc của đời sống mới có thể phát ra. Âm nhạc của đời sống là cái hoàn toàn khác với cơ thể - nó khác hoàn toàn, một thứ khác hẳn - nhưng chỉ thông qua cây đàn cơ thể thì mới có khả năng đạt tới được nó. Chẳng có ai chịu chú ý đúng mức đến sự kiện này.

Vậy bước đầu tiên chính là cơ thể và sự chú ý đúng mức của các thiên sinh đối với cơ thể. Trong buổi gặp này, tôi muốn nói với các bạn về điểm đó.

Có vài điều cần phải được hiểu:

Điều đầu tiên: linh hồn có mối kết nối với thân thể tại các trung tâm - năng lượng sống của ta đến từ những mối kết

nổi đó. Linh hồn rất gắn gũi với những trung tâm này; chính từ những trung tâm này mà năng lượng sống của ta tuôn chảy vào cơ thể.

Người tìm kiếm giác ngộ mà không lưu tâm đến những trung tâm này sẽ không bao giờ có thể đạt đến linh hồn. Nếu tôi hỏi bạn đâu là trung tâm quan trọng nhất trong cơ thể, có lẽ bạn sẽ chỉ vào đầu của mình.

Việc giáo dục quá sai lầm của con người đã làm cho cái đầu thành ra phần quan trọng nhất trong cơ thể. Đầu hoặc là não không phải là cái trung tâm năng lượng sống quan trọng nhất của cơ thể. Điều ấy cũng giống như hỏi một cội cây rằng bộ phận quan trọng và sống còn của nó là gì. Bởi người ta chỉ thấy các bông hoa trên những cành cao; mọi người cũng như cái cây, có lẽ đều sẽ cho rằng phần quan trọng nhất của cây là hoa. Thế nhưng dù hoa dường như là quan trọng nhất, thực ra không phải như vậy, phần quan trọng nhất chính là rễ, chính là phần mà ta không thể thấy được rõ ràng.

Bộ óc chính là bông hoa trên cội cây cơ thể con người, nó không phải là rễ. Rễ phải có trước, rồi sau mới có tới hoa. Nếu ta không lưu tâm đến rễ thì hoa sẽ héo bởi tự bản thân hoa không có đời sống riêng của nó. Nếu ta chăm sóc cho rễ, hoa cũng sẽ tự động được chăm sóc theo; không cần phải có nỗ lực riêng để chăm sóc chúng. Nhưng khi nhìn một cội cây thì dường như hoa mới là phần quan trọng nhất, theo cùng cách đó, trong cơ thể thì dường như não mới là phần quan trọng nhất. Não là sự phát triển cuối cùng của cơ thể con người, không phải là gốc.

Ông Mao có viết một hồi ký về tuổi thơ của mình. Ông kể: khi tôi còn nhỏ, có một khu vườn rất đẹp cạnh nhà với nhiều

hoa đẹp. Nhiều người từ xa thường đến để thưởng ngoạn hoa. Rồi mẹ tôi trở nên già bệnh. Bà chẳng lo gì về bệnh tật hay tuổi già của mình mà chỉ lo lắng cho khu vườn. Mao còn trẻ, ông nói với mẹ: “Đừng lo, con sẽ chăm sóc khu vườn thay mẹ”

Rồi ông chăm sóc khu vườn, làm việc từ sáng tới chiều. Sau một tháng mẹ ông khoẻ hơn, và ngay khi có thể đi được, bà ta liền tới khu vườn. Thấy tình cảnh khu vườn, bà mẹ bị sốc. Khu vườn tàn rụi hết! Cây cỏ khô cằn, hoa lá héo cả. Bà bức tức và nói với Mao, “Đồ ngu! Con ở trong vườn cả ngày làm gì? Hoa thì héo hết, vườn thì tàn rụi. Mọi cây gần như chết cả. Con đã làm gì thế?”

Mao bắt đầu khóc. Ông cảm thấy bối rối. Ông hầu như làm việc cả ngày, nhưng không hiểu sao khu vườn cứ khô héo dần. Ông bắt đầu khóc và nói, “Con chăm sóc rất kỹ. Con vẫn hôn hít và thương yêu từng bông hoa một. Con vẫn thổi bụi cho từng nhánh lá, nhưng chẳng hiểu điều gì đã xảy ra. Con cũng thấy lo, nhưng hoa cứ héo dần, lá bắt đầu khô và toàn khu vườn cũng cứ úa dần !” Bà mẹ bắt đầu cười. Bà ta bảo, “Con đúng là ngu! Con không biết rằng sức sống của hoa không nằm ở hoa và sức sống của lá không ở tại lá hay sao!”

Sức sống của cây nằm ở chỗ mà nó không hiển lộ ra cho mọi người có thể thấy được. Nó ở tại bộ rễ sâu dưới mặt đất. Nếu không chăm sóc cho những rễ này thì hoa và lá cũng chẳng được chăm sóc; dù người ta có hôn nó bao nhiêu lần, yêu thương nó ra sao, dù đã lau thổi được bao nhiêu bụi, cây vẫn cứ héo. Nhưng nếu ta chẳng bận tâm về hoa mà cứ chăm sóc cho rễ, tất nhiên hoa cũng sẽ tự động được chăm sóc theo. Hoa xuất phát từ rễ, chứ không phải từ nơi nào khác. Nếu ta

hỏi bất kỳ một người nào rằng phần quan trọng nhất của cơ thể là gì, thì một cách vô thức, tay anh ta sẽ chỉ lên đầu và nói đầu quan trọng nhất. Hoặc nếu đó là một phụ nữ, có lẽ cô ta sẽ chỉ vào tim mà nói rằng trái tim là quan trọng nhất.

Chẳng phải đầu mà cũng chẳng phải tim là quan trọng nhất. Đàn ông đã từng nhấn mạnh ở đầu và phụ nữ cũng từng nhấn mạnh ở tim. Nhưng với cách xem trọng hai cơ quan này, cái xã hội đã được tạo dựng như thế liên tục từng ngày trở nên hư hỏng, bởi hai cơ quan ấy chẳng có cái nào là quan trọng thực sự. Cả hai đều phát triển muộn hơn. Gốc rễ con người không phải ở đấy. Tôi muốn ngụ ý gì khi nói đến gốc rễ con người? Cũng giống như cây bắt rễ dưới đất, là nơi từ đó nó rút lấy năng lượng và thể dịch cho đời sống của nó, tương tự, trong cơ thể con người, cũng có những gốc rễ tại một nơi nào đấy để rút lấy năng lượng sống từ linh hồn. Vì thế mà cơ thể con người tồn tại. Khi mà những gốc rễ này suy yếu, cơ thể bắt đầu chết.

Gốc rễ của cây ở tại trong đất; còn gốc rễ của cơ thể ở tại linh hồn. Nhưng đầu lẫn tim đều không phải là nơi mà từ đó con người được nối kết với nguồn năng lượng sống của mình - và nếu ta không biết gì hết về những gốc rễ này thì ta không thể nào đi vào thế giới của một thiên nhân được.

Vậy đâu là gốc rễ con người? Có lẽ bạn không biết ở chỗ nào. Nếu có những điều bình thường thậm chí đơn giản đi nữa mà nhiều ngàn năm qua ta không chú ý đến, ta sẽ lãng quên mất chúng. Một đứa trẻ được hình thành ở trong tử cung người mẹ và phát triển từ đấy. Nó được nối kết với người mẹ bởi đâu? Qua đầu hoặc qua tim chẳng? Không phải, nó được kết nối với người mẹ nhờ rốn. Nguồn năng lượng sống sẵn có cho nó đến

thông qua rốn - rồi về sau này tim và não mới phát triển. Thông qua rốn mà năng lượng sống của bà mẹ trở nên luôn luôn sẵn sàng cho nó. Đứa trẻ được nối liền với mẹ thông qua rốn nó. Từ đây, những bộ rễ này lan tỏa vào cơ thể người mẹ, và cũng lan tỏa vào cơ thể đứa con theo chiều ngược lại.

Vậy chính rốn mới là phần quan trọng nhất trong cơ thể con người. Sau đấy thì tim mới phát triển và rồi sau nữa mới đến não. Đây là những chi nhánh phát triển về sau. Chính tại đó có những đoá hoa nở rộ. Những đoá hoa kiến thức nở ra tại não; các bông hoa tình yêu nở ra trong tim.

Chính những đoá hoa ấy đã lôi cuốn chúng ta, và ta nghĩ rằng chúng là tất cả! Nhưng gốc rễ và nguồn năng lượng sống của con người là ở tại rốn. Chẳng có hoa nào nở ở đó cả. Gốc rễ này tuyệt đối không thể thấy được, người ta vẫn chưa thể nhìn thấy được chúng. Nhưng sự thoái hoá xảy ra cho cuộc sống con người trong năm ngàn năm qua có nguyên nhân là do ta quá nhấn mạnh đến não hoặc đến trái tim. Thậm chí ngay cả trái tim nữa ta cũng rất ít quan tâm; hầu hết chúng ta đều chỉ nhấn mạnh tới não.

Từ ban đầu của thời thơ ấu, mọi việc giáo dục đều là giáo dục cho riêng bộ não; trên thế giới không đâu lại có ai giáo dục về rốn. Mọi giáo dục đều là dành cho óc não, vì thế bộ não của ta ngày càng trở nên lớn hơn, và gốc rễ của ta ngày càng trở nên bé đi. Ta chăm sóc não bởi vì hoa kiến thức nở ở tại đó, thế nên não càng to hơn - và gốc rễ của ta cứ biến mất dần. Vậy năng lượng sống sẽ tuôn chảy ngày càng yếu đi và sự tiếp xúc của ta với linh hồn cũng trở nên yếu hơn. Từ từ, dần dần, ta đi đến cái chỗ nơi mà con người tự hỏi:

“Linh hồn ở đâu? Ai nói rằng có linh hồn? Ai nói rằng có Thượng Đế? Chúng tôi chả thấy gì hết”. Ta sẽ chẳng tìm thấy gì cả. Người ta không thể tìm thấy được cái gì cả. Nếu có ai đó tìm kiếm khắp cả cội cây mà hỏi “Bộ rễ ở đâu? Tôi chả thấy gì!”, thế thì điều người ấy đang nói là đúng. Chẳng có rễ nào đâu đó ở trên cây cả. Và ta không có sự tiếp cận đến chỗ bộ rễ đang ở; ở nơi đó ta không hề có nhận biết gì hết.

Từ thuở đầu của thời thơ ấu, mọi sự huấn luyện, mọi việc giáo dục đều là dành riêng cho bộ não, dành cho tâm trí, vì thế toàn bộ sự chú ý của ta trở nên vướng mắc và kết thúc tập trung tại não. Vì thế đối với toàn bộ cuộc sống của ta, chúng ta lang thang vòng quanh bộ não. Sự nhận biết của ta chưa hề đi xuống thấp hơn dưới đây.

Hành trình của một thiện nhân thì hướng xuống dưới - hướng về nơi những gốc rễ. Người ta phải đi từ não hướng xuống tới tim, và đi từ tim hướng xuống tới rốn. Chỉ có ở rốn ta mới có thể đi vào linh hồn; trước đó, ta không thể nào đi vào bên trong linh hồn cho được.

Bình thường sự di chuyển của đời sống của ta là từ rốn lên não. Sự di chuyển của người tìm kiếm thì ngược lại một cách chính xác. Người ấy phải đi từ não xuống rốn.

Trong ba ngày này, tôi sẽ nói chuyện với các bạn và chỉ ra từng bước một, làm thế nào để đi từ não xuống tới được tim và đi từ tim xuống tới được rốn - và rồi từ rốn làm thế nào để đi vào linh hồn.

Hôm nay cần phải nói vài điều về cơ thể

Điều đầu tiên cần hiểu là: trung tâm năng lượng của đời

sống con người chính là rốn. Chỉ từ chỗ này đứa trẻ mới nhận được cuộc sống; chỉ từ chỗ này mà các nhánh và phân nhánh của đời sống của đứa trẻ bắt đầu toả rộng; chính tại đây mà nó thu được năng lượng; chính tại đây mà nó thu được sinh lực. Nhưng ta không bao giờ tập trung sự chú ý vào cái trung tâm năng lượng đó - thậm chí dù chỉ một phút. Tiêu điểm của ta không nhắm vào cái hệ thống giúp cho ta trở nên nhận biết được trung tâm năng lượng đó, trung tâm sinh lực đó; thay vào đó toàn bộ sự chú ý của chúng ta và toàn bộ nền giáo dục của ta đều nhắm vào cái hệ thống giúp ta quên lãng nó đi! Đây là lý do tại sao toàn bộ nền giáo dục của ta đã đi sai hướng.

Toàn bộ nền giáo dục của ta đang đưa con người từ từ, dần dần tới chỗ điên khùng.

Với óc não đơn thuần thì chỉ đưa con người tới chỗ điên khùng.

Bạn có biết rằng một đất nước càng trở nên có giáo dục cao bao nhiêu thì số người điên ở đấy càng gia tăng theo không? Nước Mỹ có số người điên cao nhất hiện nay. Đó là vấn đề của sự kiêu hãnh. Nó là bằng chứng cho thấy Mỹ là một nước có giáo dục cao nhất, văn minh cao nhất. Các nhà tâm lý Mỹ nói rằng nếu một hệ thống giáo dục như thế cứ tiếp tục thêm một trăm năm nữa, lúc đó sẽ rất khó tìm được người nào tại Mỹ mà còn lành mạnh. Ngay cả hiện giờ, cứ mỗi bốn người thì có hết đến ba là có tâm trí ở trong tình trạng dao động.

Chỉ có ở Mỹ, có tới ba triệu người đến tham vấn các nhà phân tâm học mỗi ngày! Từ từ, dần dần, số thầy thuốc tại Mỹ ngày càng ít đi và con số các nhà phân tâm ngày càng

nhiều hơn. Các thầy thuốc cũng nói rằng có tới 80% bệnh tật của con người là bệnh thuộc về tâm trí, không phải bệnh thuộc cơ thể. Trước kia họ thường nói 40%, rồi họ bắt đầu nói 50%, bây giờ thì họ nói rằng có tới 80% bệnh tật đều là những bệnh thuộc về tâm trí, không phải bệnh của cơ thể. Và tôi bảo đảm với bạn rằng sau 20 hay 25 năm nữa, họ sẽ nói rằng có tới 99% như thế. Họ sẽ phải nói như thế, bởi toàn thể sức lực và sự nhấn mạnh của ta đều được áp đặt lên cho bộ não. Bộ não đã thành ra mất trí. Bạn chẳng hề có ý tưởng nào rằng bộ não là một thứ rất là tinh vi, mỏng manh và rất tế nhị.

Não bộ con người là một bộ máy tinh vi nhất trên thế giới. Có quá nhiều stress chồng chất lên bộ máy ấy đến nỗi người ta sẽ phải ngạc nhiên tự hỏi tại sao nếu như nó lại không trở nên hư hỏng và không diên loạn hoàn toàn! Toàn bộ gánh nặng của cuộc sống ta đều đặt lên cho não, thế mà ta chẳng hề biết nó tinh vi đến thế nào. Ta khó mà biết được các dây thần kinh bé nhỏ và tinh tế đến thế nào ở trong não mà lại phải cưu mang tất cả những gánh nặng, những âu lo, tất cả những sự chịu đựng, tất cả kiến thức, tất cả giáo dục ... toàn thể gánh nặng của cuộc đời.

Có lẽ bạn không biết rằng trong cái đầu nhỏ bé này có tới 70 triệu tế bào thần kinh. Chỉ cần căn cứ vào con số, ta có thể biết chúng nhỏ bé đến thế nào. Chẳng máy móc hoặc cây cỏ nào tinh vi hơn nó. Tế bào thần kinh của não bộ con người nhiều đến mức nếu ta trải ra từng tế bào một, cái này nối tiếp cái kia, chúng có thể bao một vòng xung quanh trái đất.

Trong cái đầu nhỏ bé này có một cơ chế tinh vi và tế nhị như thế. Năm ngàn năm qua, tất cả những căng thẳng của cuộc

sống đều chồng chất lên duy chỉ một bộ não cực kỳ tinh vi như thế. Hậu quả là không thể tránh khỏi. Hậu quả là thần kinh sẽ bị suy nhược, trở nên bất thường và đi tới chỗ điên khùng.

Gánh nặng của tư tưởng không thể đưa con người tới đâu khác được ngoại trừ tới chỗ điên khùng. Toàn bộ năng lượng sống của ta bắt đầu di chuyển xoay quanh bộ não. Một thiên nhân phải đem cái năng lượng của đời sống này đi vào sâu hơn, xuống thấp hơn nữa, hướng về phía trung tâm hơn nữa; phải xoay chiều nó lại.

Nhưng làm thế nào để xoay chiều nó lại? Để hiểu điều này chúng ta cần biết một vài điều về cơ thể - những 'lời kinh' đầu tiên.

Điều đầu tiên: người ta không coi cơ thể như một đền thờ hoặc một con đường của hành trình tâm linh, hoặc là con đường để khám phá ra cái trung tâm của năng lượng sống. Người ta chỉ nhìn cơ thể từ quan điểm phóng túng buông thả hoặc là khắc kỷ hành xác. Hai cách tiếp cận này đều sai lạc.

Con đường để đạt đến những gì được coi là vĩ đại và có giá trị trong cuộc sống, chính là con đường nằm trong cơ thể và thông qua cơ thể.

Ta phải xem cơ thể như một đền thờ, như một con đường tâm linh - bao lâu mà điều ấy vẫn chưa trở thành thái độ của ta thì hoặc ta là những người buông thả, hoặc ta là những người sống theo kiểu từ bỏ. Trong cả hai trường hợp ấy, thái độ của ta đối với cơ thể là không đúng đắn mà cũng chẳng được quân bình.

Một hoàng tử trẻ được Phật nhận làm tỳ kheo. Chàng đã kinh qua mọi loại lạc thú trên đời, chàng đã từng sống chỉ

để sống vì lạc thú. Thế rồi bây giờ chàng ta thành một tỳ kheo, làm một thầy tu. Các tỳ kheo khác thấy đều ngạc nhiên. Họ nói, “Người này đang làm một tỳ kheo ư! Chàng ta chưa bao giờ rời khỏi dinh thự của mình, chưa bao giờ chàng ta ra ngoài mà không có xe ngựa chiến; còn những con đường chàng thường đi qua đều phải trải thảm! Thế mà giờ đây chàng ta lại muốn trở thành một kẻ ăn xin! Người này đang làm cái điều điên rồ gì đấy?”

Đức Phật nói rằng, tâm trí con người luôn luôn dao động giữa hai thái cực - từ thái cực này sang thái cực khác. Tâm trí con người không bao giờ chịu dừng ở giữa.

Cũng giống như cái quả lắc đồng hồ lắc từ bên này sang bên kia mà không bao giờ dừng lại ở giữa, theo cùng cách đó, tâm trí con người cũng di chuyển từ cực đoan này sang cực đoan khác. Trước đây, kẻ này từng sống ở một thái cực - nuông chiều cơ thể; thế rồi bây giờ chàng ta lại muốn sống ở cực đối lập - hành hạ cơ thể.

Và điều ấy đã xảy ra. Trong khi những tỳ kheo khác đi trên đường cái, thì vị hoàng tử mà trước kia chẳng chịu đi đâu nếu như không bước trên những tấm thảm nhung quý báu, giờ đây lại cứ nhằm đi trên những con đường đầy gai nhọn! Trong khi các tỳ kheo khác ngồi nghỉ mát dưới bóng cây, chàng ta vẫn cứ đứng trơ trơ dưới trời nắng. Trong khi mọi tỳ kheo khác đều ăn mỗi ngày, chàng lại nhịn một ngày rồi ăn một ngày theo kiểu cách nhật. Trong vòng sáu tháng, chàng ta trở thành một bộ xương cách trí, cơ thể đẹp đẽ ngày nào giờ đây trở nên đen đui và hai bàn chân chàng đầy thương tích vì những gai nhọn.

Sau sáu tháng, đức Phật đến thăm chàng và hỏi, “Shrona” - đó là tên chàng - “Ta muốn hỏi người một điều. Ta từng nghe rằng khi người còn là hoàng tử, người chơi đàn rất giỏi. Có thực thế chăng?”

Vị tỷ kheo trả lời, “Thưa phải. Người ta thường cho rằng không ai có thể chơi đàn hay như tôi cả”.

Phật nói, “Vậy ta sẽ hỏi người một câu - có lẽ người trả lời được. Câu hỏi của ta là, nếu như dây đàn quá chùng, nó có thể nào phát ra âm nhạc được không?”

Shrona bắt đầu cười. Chàng nói, “Ngài đang hỏi loại câu hỏi gì thế? Đến con nít cũng biết là nếu dây quá chùng thì sẽ không thể nào tạo ra được tiếng nhạc, bởi âm thanh không thể phát ra từ sợi dây chùng, người ta không thể gảy nó được”.

Rồi đức Phật lại hỏi, “Còn nếu dây đàn quá căng”. Shrona trả lời, “Dây đàn quá căng cũng không thể nào phát ra nhạc được, bởi dây quá căng sẽ đứt ngay khi người ta chạm tới”.

Vì thế đức Phật lại hỏi, “Vậy thì khi nào dây đàn phát ra nhạc được?”

Shrona trả lời, “Tiếng nhạc chỉ phát ra khi dây đàn ở một trạng thái mà ta không thể nói là quá chùng mà cũng không thể nói là quá căng. Có một trạng thái của dây đàn mà nó không chùng quá cũng chẳng căng quá. Đó là điểm ở giữa, điểm trung gian. Âm nhạc chỉ phát ra từ đó. Và một nghệ sĩ kinh nghiệm, trước khi chơi đàn, ông ta luôn luôn kiểm tra dây xem có quá chùng hoặc quá căng không”.

Đức Phật nói, “Đủ rồi! Ta đã nhận câu trả lời! Và ta đến đây là để nói với người về cùng một điều. Cũng như người là

một người chơi đàn kinh nghiệm, cùng cách đó ta cũng đã trở nên bậc thầy trong việc sử dụng cây đàn cuộc sống. Và cái quy tắc áp dụng cho đàn chơi nhạc thì cũng có thể áp dụng được với cây đàn của cuộc sống. Nếu sợi dây đời sống quá chùng thì âm nhạc không thể nào phát sinh, nếu dây quá căng cũng vậy. Kể nào muốn tạo ra âm nhạc của cuộc sống thì trước hết phải chắc chắn rằng những sợi dây không được quá chùng mà cũng không được quá căng”.

Vậy thì cái gì là cây đàn của cuộc sống?

Ngoại trừ thân thể con người, chẳng có cây đàn nào của cuộc sống cả.

Và những sợi dây đàn của thân thể con người không nên quá chùng hay là quá căng. Chỉ trong sự cân bằng đó mà con người mới có thể đi vào âm nhạc được. Biết được âm nhạc đấy tức là biết được linh hồn. Khi một người trở nên biết được âm nhạc bên trong con người của mình, anh ta biết được linh hồn; và khi người đó biết được âm nhạc của vũ trụ thì người đó biết được Thượng Đế, tức linh hồn tối thượng.

Đâu là những sợi dây trong chiếc đàn cơ thể? Đầu tiên là: có những sợi dây trong não đã rất căng. Chúng căng tới mức âm nhạc từ chúng không thể nào phát ra cho được. Nếu ai đó chạm vào chúng, sẽ chẳng có gì phát ra trừ sự điên loạn. Và tất cả chúng ta đang sống với những sợi dây của óc não đã quá căng thẳng. Trong hăm bốn giờ một ngày, ta đang làm cho chúng căng thẳng, từ sáng đến tối. Và nếu có ai đó nghĩ rằng chúng sẽ có thể được thư giãn vào ban đêm, thế thì họ đã lầm. Ngay cả trong đêm, óc não của ta vẫn tiếp tục bị căng thẳng và bị stress.

Trước kia, người ta không biết được những gì diễn ra trong não bộ của con người khi ngủ, nhưng hiện nay người ta đã phát minh ra những máy móc - trong khi bạn ngủ, máy móc sẽ tiếp tục báo cáo những gì óc não của bạn đang làm bên trong.

Vào lúc này, ở Mỹ cũng như Liên Xô, có khoảng hàng trăm phòng thí nghiệm đang thử nghiệm những gì mà con người ta làm trong giấc ngủ ban đêm của họ. Người ta đã thu được những kết quả rất đáng ngạc nhiên. Kết quả đó là: bất cứ những gì người ta đã làm ban ngày, thế thì người ấy tiếp tục làm tiếp ban đêm.

Bất cứ những gì người đó làm trong ban ngày... Nếu người đó trông coi cửa hàng trong ngày, thì ngay cả trong đêm, người đó cũng đang trông coi cửa hàng. Nếu tâm trí đã bận rộn lo lắng cả ngày thì nó sẽ tiếp tục bận rộn lo lắng cả đêm. Nếu tâm trí tức giận trong ngày thì nó vẫn còn tức giận trong cả ban đêm.

Ban đêm là sự phản ánh của toàn bộ ban ngày, và nó cũng là âm vang của chính nó. Bất cứ những gì xảy ra trong tâm trí ban ngày sẽ vang dội lại như tiếng vọng trong đêm. Bất cứ điều gì chưa được hoàn tất, thế thì tâm trí sẽ cố gắng hoàn tất trong đêm. Nếu như bạn đã nổi giận và không thể bộc lộ được cơn giận đối với người khác, nếu cơn giận vẫn chưa được hoàn tất trọn vẹn và bị đè nén, thế thì tâm trí sẽ giải phóng cơn giận trong đêm. Bằng cách biểu lộ toàn bộ cơn giận, những sợi dây đàn sẽ cố trở về được cái vị trí đúng của nó. Nếu như có một kẻ nào đó ban ngày nhịn đói, thế thì anh ta sẽ ăn ở trong giấc mơ. Những gì tâm trí làm ban ngày thì nó sẽ tiếp tục làm cùng một thứ vào lúc ban đêm. Trong suốt

hăm bốn giờ, tâm trí bị căng thẳng, không được nghỉ ngơi. Dây đàn tâm trí rất là căng thẳng ... Đó là một chuyện.

Và chuyện thứ nhì là: những sợi dây của trái tim chúng ta lại bị quá chùng. Những sợi dây của trái tim ta chẳng được căng chút nào. Ta có biết thứ gì như là tình yêu không? Ta đều biết tức giận, ta biết căm thù, ta biết ganh tị, ta biết ghét bỏ. Chúng ta có biết thứ gì giống như là tình yêu không? Có lẽ ta sẽ trả lời rằng ta biết.

Đôi khi ta yêu. Có lẽ ta sẽ nói rằng, tuy ta có ghét nhưng ta cũng có lúc yêu. Nhưng bạn có biết ... ? Có thể nào có một trái tim vừa ghét mà cũng vừa yêu hay không? Điều ấy cũng giống như nói có người một đôi khi sống và một đôi khi lại chết. Không thể tin điều ấy được, vì con người chỉ có thể là hoặc là còn sống hoặc là đã chết. Hai điều này không thể xảy ra đồng thời. Bảo rằng một người có lúc thì sống và có lúc lại chết là điều không thể, nó là không thể. Hoặc trái tim chỉ biết có yêu, hoặc là trái tim chỉ biết có ghét. Không thể có sự thỏa hiệp giữa hai điều này. Trong một trái tim đang yêu, thế thì ghét là điều không thể.

Có một nữ thuật sĩ tên là Rabiya. Trong cuốn thánh kinh mà bà thường đọc, bà ta xóa đi một hàng. Bà gạch một đường kẻ suốt ngang qua hàng đó. Chưa từng có ai dám xóa bất kỳ một dòng nào trong kinh thánh bởi có ai mà có thể sửa đổi hay là cải thiện được kinh thánh?

Một thuật sĩ khác đến thăm Rabiya. Ông ta xem cuốn kinh thánh rồi nói, "Rabiya, có kẻ nào đó đã phá cuốn kinh của bà! Cuốn kinh đã thành ra mất linh thánh rồi, nó đã bị xóa mất một hàng. Ai xóa nó thế?"

Rabiya trả lời, “Chính tôi xóa nó”.

Vị thuật sĩ bị sốc quá đỗi. Ông nói, “Sao bà lại dám xóa dòng này?” Đó là dòng chữ “Hãy căm ghét lũ quỷ sứ”.

Rabiya trả lời, “Tôi bị rơi vào tình huống khó khăn. Từ ngày tình yêu của Thượng Đế nở hoa trong tôi, sự căm ghét trong tôi đã biến mất hoàn toàn. Ngay cả nếu muốn, tôi cũng không thể ghét được. Thậm chí dù quỷ dữ có đến trước mặt, tôi cũng chỉ thể yêu thương chúng thôi. Tôi chẳng còn lựa chọn nào khác, bởi trước khi tôi có thể ghét, tôi cần phải có sự ghét bên trong. Trước khi tôi có thể ghét, tôi cần phải có cái ghét trong tim. Ngoài ra tôi có thể kiếm được cái ghét đó ở đâu và làm thế nào tôi có thể ghét như thế được?”

Sự hiện diện của yêu và ghét đồng thời trong một trái tim là điều không thể. Hai điều này trái ngược nhau như sống với chết; chúng không thể cùng tồn tại trong một trái tim. Vậy cái mà ta gọi là tình yêu là gì?

Khi ghét có mặt ít hơn, chúng ta gọi đó là yêu; khi ghét có mặt nhiều hơn, thế thì chúng ta gọi đó là ghét. Thực ra chúng chỉ là những tỉ lệ lớn hơn hoặc nhỏ hơn của chính bản thân căm ghét mà thôi. Chẳng có tình yêu tí tẹo nào cả. Sở dĩ nhầm lẫn xảy ra là bởi có những mức độ. Do có những mức độ khác nhau cho nên bạn có thể nghĩ lầm rằng nóng và lạnh là hai thứ khác nhau. Chúng không phải là hai thứ khác nhau. Nóng và lạnh chỉ là sự phân độ của cùng một thứ. Nếu tỉ lệ của nhiệt ít hơn, vật bắt đầu trở nên lạnh. Nếu tỉ lệ của nhiệt nhiều hơn, thế thì cùng vật đó lại trở nên nóng. Lạnh chỉ là một hình thức khác của nhiệt. Chúng dường như là đối lập, khác biệt, thù địch với nhau, nhưng không phải thế. Chúng

chỉ là hình thức cô đặc hay không cô đặc của cùng một thứ. Chúng ta cũng hiểu ghét theo cùng một cách. Dạng thức thức kém cô đặc của ghét được ta hiểu là yêu và dạng thức rất cô đặc của ghét được ta hiểu là ghét - nhưng không có cách nào khác, yêu chỉ là một dạng của ghét. Thực ra, yêu là một thứ khác hoàn toàn với ghét. Yêu không có liên hệ gì với ghét cả.

Sợi dây trái tim của ta hoàn toàn bị chùng.

Từ những sợi dây chùng ấy, âm nhạc của tình yêu không thể nào phát ra cho được - cũng như âm nhạc của hạnh phúc. Bạn đã từng biết đến hạnh phúc trong đời mình chưa? Bạn có thể nói về một khoảnh khắc nào đó rằng đấy quả là một khoảnh khắc hạnh phúc mà bạn đã từng nhận biết và kinh nghiệm hay không? Khó mà nói một cách thuyết phục rằng bạn chưa từng biết đến hạnh phúc là gì.

Bạn đã biết tình yêu chưa? Bạn đã biết hoà bình chưa? Khó mà nói được bất kỳ điều gì về chúng.

Ta đã biết những gì? Ta biết sự bất an. Vâng, có lúc nào đó nỗi bất an có mức độ ít hơn - sự kiện mà ta coi đó là hoà bình. Thực sự chúng ta quá bất an tới mức khi bất an giảm đi một ít, nó cho ta cái ảo giác của hoà bình. Một người đang bệnh. Khi căn bệnh giảm đi một ít, người ấy nói rằng họ đã trở nên khoẻ mạnh. Nếu căn bệnh đang bao quanh hấn giảm đi một chút, hấn nghĩ rằng hấn đã khoẻ mạnh. Nhưng đâu là mối liên hệ giữa sức khỏe với bệnh tật? Sức khỏe là một điều hoàn toàn khác hẳn.

Sức khỏe là một điều khác hoàn toàn. Rất ít người trong chúng ta có thể biết được sức khỏe. Ta biết có nhiều bệnh tật hơn, ta biết có ít bệnh tật hơn, nhưng ta không biết sức

khỏe. Ta biết nhiều nỗi bất an, ta biết ít nỗi bất an, nhưng ta không biết hoà bình. Chúng ta biết ghét nhiều, chúng ta biết ghét ít. Chúng ta biết giận nhiều, chúng ta biết giận ít...

Bạn có thể nghĩ rằng chỉ đôi khi tức giận mới xảy ra. Ý nghĩ này là sai. Bạn tức giận suốt hăm bốn giờ. Có khi nhiều hơn, có khi ít hơn, nhưng thực sự là bạn tức giận suốt cả hai mươi bốn giờ.

Chỉ cần một cơ hội nhỏ thôi, thế là cơn giận của bạn sẽ bắt đầu trỗi lên bề mặt. Nó đang chờ một cơ hội. Cơn giận đã sẵn có bên trong rồi; nó chỉ chờ một cơ hội bên ngoài để làm cho bạn phải nói lời xin lỗi là mình đã giận. Nếu bạn giận dữ mà không xin lỗi, người khác sẽ cho là bạn điên. Nhưng nếu như những cơ hội ấy không xảy đến, bạn cũng sẽ bắt đầu trở nên giận dữ ngay cả khi không có lý do gì cả. Có lẽ bạn không hề biết điều này.

Ví dụ, một người được nhốt trong phòng với đầy đủ tiện nghi và được yêu cầu ghi lại ra giấy bất kỳ những thay đổi nào xảy ra trong trí. Khi ghi chúng ra, anh ta sẽ phát hiện rằng dù chẳng với lý do nào cả, có khi anh ta cảm thấy tốt trong căn phòng khóa kín đó, có khi anh ta cảm thấy tệ; đôi khi anh ta cảm thấy buồn, đôi khi anh ta cảm thấy vui, có khi anh ta cảm thấy giận, có khi anh ta không thấy giận. Chẳng có lý do nào để biện minh ở đó cả, tình trạng căn phòng luôn luôn tương tự - nhưng điều gì đã xảy ra đối với anh ta? Đó là lý do tại sao con người sợ sự cô đơn - vì trong sự cô đơn, chẳng có nguyên nhân nào đến từ bên ngoài cả. Ta sẽ phải giả định là tất cả mọi thứ đều ở trong chính họ. Bất kỳ người nào, nếu bị giam biệt lập sẽ không thể nào duy trì được sự khỏe mạnh lâu quá sáu tháng, hẳn sẽ hóa điên.

Một vị thuật sĩ nói với một hoàng đế Ai Cập cổ về điều này nhưng nhà vua không tin, vì thế vị thuật sĩ yêu cầu nhà vua hãy tìm cho ông ta một người khoẻ mạnh nhất trong thành phố và giam giữ người ấy biệt lập trong vòng sáu tháng. Cả thành phố được săn lùng.

Người ta đem một người đàn ông còn trẻ, mạnh khoẻ, một người hạnh phúc về mọi phương diện - vừa mới lập gia đình, có một con, kiếm tiền khá, rất là hạnh phúc - được dẫn tới vị hoàng đế. Nhà vua bảo hấn, “Ta sẽ chẳng gây rắc rối gì cho người cả. Ta chỉ đang làm một thí nghiệm. Gia đình người sẽ được chăm sóc - thực phẩm, quần áo và mọi sự sắp xếp sẽ được ban cho họ. Tình trạng của họ thậm chí còn tốt đẹp hơn là cả đối với chính người nữa. Người sẽ có tất cả mọi tiện nghi thoải mái, thế nhưng trong vòng sáu tháng, người sẽ phải sống một mình”.

Anh ta bị khóa lại trong một ngôi nhà lớn. Anh được cung cấp mọi tiện nghi - nhưng thật cô đơn làm sao! Ngay cả người lính gác cũng không biết tiếng của anh, vì thế họ không thể nào nói chuyện. Chỉ trong vòng hai ba ngày, anh ta bắt đầu trở nên căng thẳng. Anh có đủ mọi tiện nghi cần thiết, không hề phải lao tác gì cả; cứ vào đúng giờ, thức ăn được đem tới, cứ đến đúng giờ, anh ta có thể đi ngủ. Bởi đó là một cung điện hoàng gia, mọi tiện nghi thoải mái đều sẵn có đầy đủ và chẳng hề gặp phải bất kỳ khó khăn nào cả. Ngồi trong đó, anh ta có thể làm bất cứ gì anh ta muốn làm. Điều duy nhất là anh không thể nói chuyện với bất cứ ai, anh ta không được phép gặp bất kỳ một người nào cả. Chỉ trong vòng hai ba ngày thì sự khó chịu bắt đầu và sau tám ngày

thì anh ta bắt đầu la lên, “Hãy đưa tôi ra khỏi đây! Tôi không muốn ở đây”.

Vậy đâu là vấn đề? Vấn đề bắt đầu từ trong chính con người của anh. Vấn đề là, cho tới ngày hôm qua, anh ta có những ý nghĩ đến từ bên ngoài, còn bây giờ anh ta phát hiện ra rằng, trong sự cô độc của mình, ý nghĩ đến từ bên trong.

Trong vòng sáu tháng, người thanh niên hoá điên. Sau sáu tháng, khi được đưa ra ngoài, anh ta đã trở nên điên loạn hoàn toàn. Anh ta bắt đầu nói chuyện với chính mình. Anh bắt đầu nguyên rủa mình. Anh bắt đầu trở nên giận dữ với mình. Anh bắt đầu yêu chính mình. Bây giờ, người khác không còn hiện diện. Sau sáu tháng anh ta được đưa ra ngoài như một người điên. Phải mất sáu năm để chữa cho anh ta khỏi bệnh.

Bất cứ ai trong số các bạn đều có thể hóa điên. Bởi người khác tạo ra cơ hội cho bạn và vì thế mà bạn không bị hóa điên. Bạn tìm ra được lý do biện hộ: “Vì kẻ này đã hành hạ ta, cho nên ta mới đầy tràn giận dữ”. Không ai trở nên ngập tràn giận dữ do người khác đã hành hạ họ. Giận dữ đã có mặt sẵn ở bên trong; còn sự hành hạ chỉ là cơ hội thuận tiện để nó bộc lộ ra ngoài.

Một cái giếng đầy nước. Nếu thả gàu xuống kéo lên, ta sẽ múc ra được nước. Nếu như giếng không có nước, thế thì dù có kéo bao nhiêu lần cũng chẳng múc ra được gì. Nếu có nước trong giếng, thế thì gàu có thể múc lên được. Nếu không có nước, gàu không thể nào múc ra được gì.

Như vậy, nếu không có sự tức giận trong bạn, nếu không có sự thù ghét trong bạn, thế thì không có sức mạnh nào trên thế giới có thể lôi được cơn giận dữ hoặc lòng thù ghét ra

ngoài con người bạn được. Trong những lúc lúng túng như thế này, khi không có ai thả gàu xuống giếng, người ta vẫn cứ có cái ảo tưởng rằng là chắc không có nước ở trong giếng.

Khi có người thả gàu xuống giếng, ta có thể lấy được nước lên; nhưng khi giếng bị bỏ không, ta có thể nhầm lẫn mà cho rằng chẳng hề có nước trong giếng. Theo cùng cách ấy, nếu chẳng có ai tạo ra cơ hội cho ta thì ta sẽ không có sự giận dữ nào, hoặc căm ghét nào lộ ra bên ngoài ta được. Nhưng đừng nghĩ rằng trong giếng của bạn không có nước. Nước đã có sẵn ở trong giếng rồi, nó chỉ chờ ai đó đem gàu đến mức nước lên. Thế nhưng ta lại cho cái sự trống vắng này, trong những khoảnh khắc ở giữa, là những khoảnh khắc của tình yêu, của hoà bình. Điều này là sai.

Luôn luôn, sau bất cứ cuộc chiến nào trên thế giới, người ta nói rằng bây giờ hiện đang có hòa bình. Thế nhưng Gandhi đã nói, “Theo hiểu biết của tôi thì không phải thế. Hoặc là chiến tranh, hoặc là có sự chuẩn bị cho chiến tranh; còn hòa bình chưa bao giờ đến. Hòa bình chỉ là một sự lừa phỉnh”. Chỉ hiện giờ là không có chiến tranh xảy ra ở trên thế giới; cuộc thế chiến thứ hai đã kết thúc và chúng ta đang chờ đợi thế chiến thứ ba. Nếu ta nói rằng những ngày này là những ngày hòa bình, ta đã sai!. Những ngày này không phải là những ngày hòa bình. Những ngày này là những ngày chuẩn bị cho cuộc thế chiến thứ ba. Trên khắp thế giới, những việc chuẩn bị cho cuộc thế chiến thứ ba đang được tiến hành. Hoặc là có chiến tranh, hoặc có sự chuẩn bị cho chiến tranh. Bao lâu mà thế giới này đã từng tồn tại, người ta chưa hề thấy có được bất kỳ những ngày hòa bình nào.

Bên trong con người, cũng hoặc là có tức giận, hoặc là có sự chuẩn bị tức giận - con người chẳng hề biết tí gì về tình trạng không tức giận. Có nỗi bất an - hoặc trên bề mặt, hoặc là chuẩn bị trỗi lên bề mặt. Nếu ta nghĩ rằng những lúc chuẩn bị bên trong là những lúc hòa bình, thế thì ta đã lầm.

Những sợi dây của trái tim chúng ta quá chùng. Chúng chỉ phát ra tức giận, từ chúng chỉ phát ra những sự méo mó và bất hoà điệu. Không thứ âm nhạc nào có thể trỗi lên. Nếu những sợi dây trí não của ta quá căng, chúng sẽ sinh ra điên loạn, và nếu những sợi dây trái tim của ta quá chùng, thế thì chỉ có giận dữ, thù địch, và ghen ghét phát sinh. Những sợi dây trái tim của ta cần được căng hơn một chút để chúng có thể phát ra tình yêu, và những sợi dây óc não của ta cần được chùng đi một chút để chúng có thể phát ra một sự thông minh và hiểu biết, không phải là sự điên cuồng. Nếu cả hai thứ dây đàn ấy đều được cân bằng, thế thì sẽ có khả năng cho âm nhạc của cuộc sống được phát ra.

Vì thế, ta sẽ thảo luận hai điều. Một là làm thế nào thư giãn những sợi dây óc não và hai là làm thế nào tạo sức căng cho những sợi dây trái tim. Phương pháp để làm điều này chính là cái mà tôi gọi là thiền.

Nếu hai điều này xảy ra, thế thì điều thứ ba cũng có thể xảy ra; lúc ấy ta có thể đi xuống tới cái trung tâm thực sự của cuộc sống: rỗng. Nếu âm nhạc ở cả hai trung tâm đều được phát ra nó sẽ trở nên có thể đi vào bên trong. Âm nhạc ấy tự nó trở nên chiếc thuyền có thể giúp đưa ta đi vào sâu hơn. Nhân cách càng hòa điệu, âm nhạc nội tại càng xuất hiện bên trong, và ta càng có thể đi xuống sâu hơn. Nếu tính bất hòa

điều càng hiện diện bên trong, ta sẽ càng tồn tại ở mức nông cạn, ta càng ở trên bề mặt. Trong hai ngày tới, ta sẽ thảo luận về hai điều này - không chỉ thảo luận về chúng mà còn thực nghiệm để làm thế nào ta có thể đem hai loại dây đàn của cuộc sống này đi vào cái thế quân bình.

Ba điểm tôi vừa nói với các bạn cần được ghi nhớ để bạn có thể liên hệ với những điều tôi sắp sửa nói bây giờ.

Điều đầu tiên: hồn con người được nối kết không phải với não hay tim, mà được nối kết với rốn của người đó. Điểm quan trọng nhất trong cơ thể con người là rốn; đó là trung tâm. Rốn không những là trung tâm của con người mà còn là trung tâm của đời sống. Một đứa trẻ được sinh ra thông qua rốn và đời sống của nó chấm dứt cũng qua đó. Và đối với người tìm kiếm thì chính rốn trở thành cánh cửa.

Có thể bạn không biết rằng, suốt ngày bạn thở bằng ngực, nhưng ban đêm hơi thở của bạn bắt đầu xuất phát từ rốn. Cả ngày, ngực bạn chuyển động lên xuống, nhưng đêm đến khi bạn đang ngủ, bụng bạn sẽ bắt đầu di chuyển lên xuống. Bạn hẳn đã từng thấy trẻ nhỏ đang thở: ngực nó không chuyển động, chính là bụng nó đang chuyển động. Trẻ em vốn vẫn rất còn gần gũi với rốn. Khi chúng lớn lên, chúng bắt đầu chỉ thở bằng ngực, và những rung động của hơi thở chẳng bao giờ còn đến được tới rốn. Nếu bạn đang đi dọc đường, cưỡi xe đạp hoặc lái xe hơi, và đột nhiên xảy ra tai nạn, bạn sẽ ngạc nhiên mà thấy rằng tác động đầu tiên sẽ là tại rốn - không phải ở não hay tim. Nếu một người cầm dao đột ngột tấn công bạn, rung động đầu tiên mà bạn cảm thấy sẽ là ở rốn, không phải ở chỗ nào khác.

Thậm chí hiện giờ, nếu như bạn đột nhiên sợ hãi, cái rung động đầu tiên sẽ được cảm nhận ở rốn. Mỗi khi có nguy hiểm đến tính mạng, rung động đầu tiên sẽ được cảm nhận tại rốn bởi vì rốn chính là trung tâm của cuộc sống. Những rung động này không xảy ra ở nơi nào khác. Những nguồn mạch của đời sống được kết nối tại đây, và vì sự chú ý của chúng ta không nằm tại rốn cho nên con người vẫn cứ bị treo lơ lửng trong quên lãng. Trung tâm rốn đã bệnh hoàn toàn, chẳng ai hướng sự chú ý nào đến nó - và chẳng ai sắp xếp gì cho sự phát triển của nó.

Vì thế ta cần thu xếp sao cho trung tâm rốn có thể phát triển. Cũng như ta xây dựng nhà trường để phát triển cho trí não, theo cùng cách ấy cũng tuyệt đối cần thiết phải thu xếp sao cho để có thể phát triển được trung tâm rốn; bởi vì có những điều nhất định chỉ được phát triển nhờ rốn, và có những thứ mà không hề được nó phát triển. Như trên đã nói, trong tình huống xuất hiện sợ hãi, rung động sẽ được cảm nhận đầu tiên ở rốn. Vì thế một người càng thực tập tinh thần vô úy thì rốn người ấy càng trở nên khoẻ mạnh; càng thực tập can đảm thì trung tâm rốn càng phát triển. Càng không sợ hãi thì rốn sẽ càng mạnh mẽ hơn và ta sẽ càng tiếp xúc sâu sắc hơn với sự sống. Đó là lý do tại sao mọi thiên nhân vĩ đại trên thế giới đều coi vô úy là một phẩm chất thiết yếu của người đi tìm - vô úy chẳng có tầm quan trọng nào khác. Tầm quan trọng của vô úy là ở chỗ nó giúp cho trung tâm rốn trở nên hoàn toàn sống động; làm dễ dàng cho sự phát triển của rốn một cách hoàn toàn.

Chúng ta sẽ nói về điều đó từng bước một.

Điều cốt yếu là phải chú ý thật nhiều đến trung tâm rốn,

và cần phải dịch chuyển sự chú ý một cách từ từ, dần dần từ não rồi tìm để nó có thể đi xuống phía dưới và di chuyển vào trong dần mỗi lúc một sâu. Để làm điều này ta sẽ tiến hành hai buổi thiền định thử nghiệm - một vào buổi sáng và một vào buổi tối. Tôi sẽ giải thích buổi thử nghiệm sáng cho bạn và trong 15 phút sau, bạn sẽ tập ngồi thiền.

Nếu ý thức đã được đưa xuống từ não, vậy cần phải để cho não được thư giãn hoàn toàn. Chúng ta đã gây cho não bị căng thẳng mọi lúc. Ta quên mất rằng ta đang tiếp tục làm cho nó căng thẳng. Não căng thẳng một cách toàn bộ. Ta không nhận biết về điều đó. Vì thế điều cần thiết đầu tiên là phải để cho não được thư giãn. Bây giờ khi ta ngồi thiền, sẽ có ba việc ...

Việc đầu tiên: toàn bộ óc não phải được thư giãn, tĩnh lặng và thư giãn tới mức nó không còn hoạt động gì hết. Nhưng làm thế nào ta biết được nó đã thư giãn? Nếu như nắm tay lại thật chặt thì ta sẽ trở nên nhận biết rằng các cơ bắp đều đang rất căng. Khi buông tay ra, ta sẽ nhận biết được rằng các cơ bắp đều đã trở nên chùng lỏng và được thư giãn. Bởi tâm trí ta lúc nào cũng quá căng thẳng nên ta thậm chí cũng chẳng còn biết căng thẳng là như thế nào và thư giãn là như thế nào. Vì thế chúng ta sẽ làm một điều. Đầu tiên ta sẽ làm cho não căng thẳng hết mức có thể - rồi ta sẽ buông lỏng nó một cách đột ngột.

Bạn sẽ nhận ra sự khác biệt giữa não đang căng thẳng với tình trạng não được thư giãn là gì. Bây giờ, khi ta ngồi thiền, trong một phút hãy làm cho não căng thẳng hết mức có thể làm được, tạo cho nó thật nhiều stress hết sức của mình. Và khi tôi nói “Bây giờ hãy thư giãn nó” - thì bạn hãy

để cho nó thư giãn hoàn toàn. Dần dần bạn sẽ đi tới chỗ nhận biết được căng thẳng là thế nào và thư giãn là thế nào. Bạn nên cảm nhận được điều đó, nó phải trở thành kinh nghiệm của bạn, và rồi bạn sẽ có thể thư giãn nó nhiều hơn. Vì thế điều đầu tiên ta làm là thư giãn óc não một cách toàn bộ.

Cùng với não, toàn bộ cơ thể cũng cần được thư giãn. Ta cần phải ngồi một cách thoải mái sao cho không còn bất kỳ một sự căng thẳng nào trong cơ thể. Không được để cho sức nặng đặt ở nơi nào khác ngoài cơ thể. Rồi thì bạn sẽ làm gì? Cái giây phút mà bạn bắt đầu cho phép mọi thứ thư giãn thế thì chim chóc sẽ bắt đầu hát, sẽ có những âm thanh của thác nước, ở đâu đó có thể sẽ có một con bò nào đó đang rống, đâu đó sẽ có những âm thanh khác - bạn sẽ bắt đầu nghe thấy mọi thứ âm thanh vì khi não càng được thư giãn, nó càng trở nên nhạy cảm. Bạn sẽ bắt đầu nghe thấy từng thứ nhỏ nhiệm một. Bạn cũng sẽ nghe được nhịp đập con tim của bạn, nghe và cảm nhận được sự vào ra của hơi thở của bạn.

Và rồi, ngồi yên lặng, ta sẽ kinh nghiệm một cách tĩnh lặng tất cả những gì đang xảy ra chung quanh và chẳng làm gì cả. Bạn đang nghe thấy những âm thanh, hãy lắng nghe chúng một cách im lặng; một con chim đang hát, hãy lắng nghe nó một cách im lặng; hơi thở đang đi vào đi ra, cứ tiếp tục im lặng theo dõi nó - bạn chẳng phải làm gì cả.

Bạn không phải làm bất cứ thứ gì từ bên ngoài bạn cả bởi vì ngay khi bạn làm, não bắt đầu trở nên căng thẳng.

Bạn chỉ việc tiếp tục ngồi trong một tình trạng thư giãn tĩnh táo. Mọi thứ đang tự diễn biến, bạn chỉ cần đơn thuần yên lặng lắng nghe. Và bạn sẽ ngạc nhiên mà thấy rằng, khi

bạn lắng nghe một cách im lặng, một sự yên bình sâu xa hơn sẽ bắt đầu xuất hiện trong bạn. Bạn càng lắng nghe sâu hơn, sự yên lặng càng lớn dần thêm. Trong vòng mười phút bạn sẽ thấy rằng bạn đã trở nên một trung tâm im lặng phi thường, mọi thứ đều trở nên yên bình.

Vì thế ta sẽ thực hành như cuộc thử nghiệm đầu tiên của buổi sáng nay. Trước tiên: hãy làm cho não căng thẳng toàn bộ. Khi tôi bảo bạn hãy làm cho não căng thẳng hoàn toàn, thì bạn hãy nhắm mắt lại và giữ cho óc não căng thẳng hết mức như bạn có thể. Rồi tôi sẽ bảo bạn để nó thư giãn - lúc đó hãy để cho nó thư giãn, tiếp tục để nó thư giãn ... Cùng cách đó bạn cũng để cho cơ thể thư giãn. Mắt phải nhắm, và, ngồi một cách yên lặng, lắng nghe một cách yên lặng bất cứ âm thanh nào nghe thấy được. Trong mười phút bạn đơn giản chỉ việc lắng nghe một cách yên lặng - không phải làm bất kỳ một điều gì khác. Trong mười phút này, với lần đầu tiên, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy một dòng suối của sự yên lặng bắt đầu tuôn chảy và năng lượng sống của bạn bắt đầu đi xuống bên trong. Nó sẽ bắt đầu lắng xuống từ bộ não. Bạn sẽ phải ngồi hơi cách xa nhau một chút. Không ai được chạm vào người khác.

Một số người có thể đến phía sau trên bãi cỏ. Những người đã quen thuộc với việc thiền vào buổi sáng này, những người đã tham dự các trại thiền trước có thể ngồi ở cuối trên bãi cỏ để cho những người mới đến có thể nghe được. Bằng cách đó nếu như tôi muốn nói gì, hay nếu tôi muốn chỉ dẫn điều gì cho họ thế thì họ có thể nghe thấy được. Những người đã thông thuộc nên đi ra sau để cho những người mới có thể ngồi ở hàng trước. Vâng, những bạn cũ có thể đi ra phía sau và

những bạn mới có thể lên phía trước. Một số bạn có thể lên trên đây, vài bạn khác có thể ngồi ở phía sau, như thế thì bạn sẽ có thể nghe được. Không ai được phép ngồi đung vào người khác. Không ai được chạm vào người khác. Bạn vẫn còn đung vào người khác kia! Xích ra một chút! Xích ra thêm tí nữa! Hãy ngồi trên đất!

Đầu tiên hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại. Nhắm mắt lại một cách rất nhẹ nhàng. Không được có bất kỳ một sự căng thẳng nào tại đôi mắt; không phải là bạn nhắm mắt một cách ép buộc. Hãy để mi mắt hạ xuống một cách từ từ, không nên có bất kỳ sức nặng nào đặt lên mắt. Hãy nhắm mắt lại. Vâng, hãy nhắm mắt lại, hãy nhắm mắt một cách nhẹ nhàng.

Bây giờ hãy cho phép toàn bộ cơ thể được thư giãn và chỉ giữ cho não bị căng thẳng. Đặt hết căng thẳng lên não theo mức mà bạn có thể, hãy cho nó thật nhiều stress, giữ toàn thể bộ não căng thẳng. Hãy giữ nó căng thẳng với tất cả sức mạnh mà bạn có. Hãy giữ nó căng thẳng với tất cả sức mạnh của bạn nhưng vẫn để cho cả cơ thể được thư giãn. Hãy đặt tất cả mọi năng lượng lên não để toàn bộ bộ não được căng thẳng - cũng giống như một nắm tay nắm thật chặt với tất cả sức căng cơ bắp.

Trong một phút, hãy giữ cho nó căng thẳng bằng mọi cách. Không để cho nó được chùng; giữ nó căng thẳng toàn bộ. Giữ nó căng thẳng hết mức có thể. Hãy giữ cho não ở trong sự căng thẳng bằng mọi cách. Hãy giữ cho nó căng thẳng. Hãy làm cho nó căng thẳng với toàn bộ sức mạnh của bạn, tới một cực điểm. Với bất kỳ sức mạnh nào mà bạn có, bạn hãy làm cho nó căng thẳng toàn bộ để rồi khi bạn cho phép nó được

thư giãn, nó sẽ thư giãn một cách hoàn toàn. Hãy giữ nó căng thẳng! Hãy làm căng thẳng nó! Bây giờ hãy để cho nó được thư giãn hoàn toàn. Cho phép nó được buông lỏng toàn bộ. Hãy để cho nó được thư giãn một cách toàn bộ! Hãy giải phóng mọi sự căng thẳng. Một sự thư giãn sẽ bắt đầu xảy ra bên trong. Bạn sẽ cảm thấy bên trong bạn có cái gì đó vừa bị buông bỏ xuống, những căng thẳng nào đó đã biến mất, có cái gì đó vừa trở nên yên bình. Hãy để cho nó thư giãn một cách toàn thể, chỉ là thư giãn... Và những âm thanh ở khắp xung quanh - tiếng gió thổi qua kẽ lá, con chim nào đó đang hót - ngồi lặng yên, bạn hãy lắng nghe một cách im lặng tất cả những âm thanh đó. Chỉ có lắng nghe thôi! Hãy duy trì sự lắng nghe những âm thanh ở khắp chung quanh. Khi bạn lắng nghe, tâm trí sẽ trở nên ngày càng lặng yên hơn nữa... lắng nghe! Yên lặng lắng nghe, toàn bộ thư giãn. Tiếp tục lắng nghe. Trong vòng mười phút chỉ trở nên sự lắng nghe... tiếp tục lắng nghe và tâm trí sẽ bắt đầu trở nên yên lặng... tiếp tục lắng nghe một cách yên lặng, chỉ có lắng nghe, tâm trí sẽ trở nên yên lặng. Một sự yên lặng sẽ bắt đầu tự nó xuất phát ra từ trong bạn. Bạn chỉ lắng nghe, tiếp tục lắng nghe, tâm trí sẽ trở nên yên lặng. Tâm trí đang trở nên yên lặng hoàn toàn. Tâm trí đang trở nên yên lặng. Tiếp tục lắng nghe trong yên lặng. Tâm trí đang trở nên yên lặng.

...

Đủ cho ngày hôm nay.

CHƯƠNG 2

TỪ ĐẦU XUỐNG TIM, TỪ TIM XUỐNG RỒN

Thính giả thân yêu,

Chiều nay tôi muốn bàn luận thêm về một vài điểm có liên quan đến cái trung tâm thực sự của cơ thể. Có vài người đã nêu lên một số câu hỏi về chủ đề này.

Chẳng phải đầu hay tim, mà chính rốn mới là trung tâm căn bản và quan trọng nhất của đời sống con người. Con người đã phát triển theo bộ não của mình và vì thế mà chiều hướng và dòng chảy của cuộc sống của ta đã đi sai hướng. Năm ngàn năm qua, ta đã giáo dục và phát triển duy chỉ có óc não, duy chỉ có trí thông minh mà thôi. Hậu quả là rất nguy hiểm. Hậu quả là hầu như mọi người đều đang ở trên bờ vực điên loạn - chỉ cần một cái đẩy nhẹ thôi là bất cứ ai cũng có thể trở nên điên loạn. Bộ não đã hầu như trên bờ sụp đổ - chỉ cần một cái đẩy nhẹ là não sụp đổ.

Cũng quả là một điều lạ, đó là trong nửa cuối của thế kỷ này, trong hai mươi năm chót, hầu hết những tư tưởng gia vĩ đại trên khắp thế giới đều đã hoá điên. Ở phương Tây, trong nửa sau của thế kỷ này, không một nhà tư tưởng nào mà chưa từng mắc phải một dạng điên khùng nào đấy. Người ta thấy

rằng những thi sĩ lớn, các đại tư tưởng gia, những triết gia lớn, những nhà khoa học hàng đầu đều phải chịu đựng một loại căn bệnh tâm thần nào đấy. Và từ từ, dần dần, khi con người càng trở nên được giáo dục ngày một nhiều hơn, các triệu chứng của bệnh thần kinh cũng đang dần dần tiến đến với ngay cả những con người bình thường.

Nếu ta tạo ra một con người mới, điều tuyệt đối cần thiết là phải thay đổi cái trung tâm của đời sống con người. Nếu trung tâm đó thay vì gắn với đầu lại được gắn với rốn, nó sẽ đến gần với trung tâm năng lượng của đời sống hơn.

Tại sao tôi lại nói thế? Trong phạm vi đề mục này, cần thiết phải hiểu vài điều. Đứa bé được phát triển trong bụng mẹ, cái thai đang phát triển được nối với người mẹ thông qua rốn. Năng lượng sống của bà mẹ tuôn chảy đến đứa bé qua chính rốn. Năng lượng sống của bà mẹ là một dòng điện năng rất lạ, rất huyền bí, nó nuôi dưỡng toàn thể đứa bé thông qua rốn nó.

Rồi đứa bé sẽ được tách biệt khỏi bà mẹ. Nó được sanh ra. Ngay lập tức sau khi sanh ra, người ta cắt rốn cho nó và sự tách biệt khỏi bà mẹ bắt đầu. Một cách tuyệt đối, đứa bé cần phải được tách biệt khỏi người mẹ, nếu không, nó không thể nào có được cuộc sống riêng của nó. Đứa trẻ từng phát triển bên trong bà mẹ và từng là một với cơ thể người mẹ, sẽ đến lúc phải tách khỏi người mẹ vào một thời điểm nhất định nào đấy. Sự tách biệt này xảy ra thông qua việc cắt rốn, tức cắt sự nối kết với mẹ nó. Khi mối kết nối này bị cắt đứt, dòng năng lượng sống mà đứa bé từng nhận được từ rốn bị ngưng lại hoàn toàn. Toàn thân nó bắt đầu rung động. Toàn thân

nó bắt đầu đòi hỏi cái dòng năng lượng sống mà mới hôm qua thôi nó còn nhận được nhưng nay đã mất hoàn toàn. Sự đau đớn mà đứa trẻ cảm thấy, tiếng khóc của nó sau khi sanh ra không phải là do bị đói, mà chính là bởi nỗi đau bị tách biệt và ngắt mất sự kết nối với cái nguồn sống này.

Sự kết nối của nó với toàn bộ năng lượng sống đã bị gián đoạn; cái ngọn nguồn từ đó nó lấy được sự sống cho tới hôm qua thế nhưng nay đã bị cắt đứt. Đứa trẻ phải đấu tranh để sống - và nếu đứa trẻ không khóc, bác sĩ hoặc những người hiểu biết sẽ nói rằng có điều gì đó trục trặc. Nếu đứa trẻ không khóc, sẽ có nghĩa là nó sẽ không thể sống sót. Nếu nó không cảm thấy mình đã bị tách biệt khỏi nguồn năng lượng sống thì điều đó duy chỉ có nghĩa là: nó gần như đang tiến gần đến cái chết, nó sẽ không thể sống được. Đây là lý do tại sao người ta cố gắng làm đủ mọi cách để cho đứa trẻ khóc to. Tiếng khóc của nó là tuyệt đối cần thiết bởi vì nếu nó sống thì nó phải biết rằng nó đã bị tách khỏi nguồn năng lượng sống. Nếu nó không biết, nó sẽ gặp nguy hiểm lớn.

Vậy, đứa trẻ sẽ cố khóc thêm nữa để nối kết nguồn năng lượng sống với một cái gì đó, theo một cách thức mới. Năng lượng sống của nó lại được kết nối thông qua sữa mẹ. Do đó mà mối nối kết thứ nhì của trẻ là thông qua tim. Cùng với trái tim bà mẹ, trung tâm tim của nó cũng từ từ bắt đầu phát triển và dần dần trung tâm rốn sẽ bị quên lãng đi. Trung tâm rốn bị bỏ quên bởi vì nó đã bị mất kết nối, nó chẳng còn liên hệ gì với đứa trẻ nữa. Và bây giờ, năng lượng mà nó từng nhận qua rốn, nó lại bắt đầu nhận qua đôi môi. Nó lại được kết nối lại với người mẹ lần nữa. Một mạch nối khác được tạo ra và nó lại trở nên được kết nối với người mẹ.

Bạn sẽ ngạc nhiên mà biết rằng, nếu một đứa trẻ không được nuôi dưỡng thông qua sữa mẹ, nếu nó không được nuôi bằng chính sữa của mẹ nó, thế thì năng lượng sống của nó sẽ bị yếu kém mãi mãi.

Nó có thể được nuôi ăn theo nhiều cách khác nhau, nhưng nếu nó không thường xuyên nhận được sự tiếp xúc ấm áp của trái tim người mẹ, đời sống của nó sẽ trở nên thất bại và khả năng trường thọ của nó cũng sẽ bị giảm sút vĩnh viễn. Những đứa trẻ không được nuôi bằng sữa mẹ có thể sẽ không bao giờ đạt được hạnh phúc và bình yên trong cuộc sống của chúng. Toàn bộ thế hệ trẻ ở phương Tây, và dần dần tại Ấn Độ bây giờ cũng vậy, đang trở nên đầy dẫy những cuộc nổi loạn. Lý do sâu xa của điều này, cái nguyên nhân gốc rễ, đó là do trẻ em phương Tây không được nuôi bằng sữa mẹ. Sự kính trọng của chúng đối với cuộc sống và mối liên hệ của chúng đối với cuộc sống không được tràn đầy tình yêu. Từ thuở còn rất thơ ấu, năng lượng sống của chúng đã phải nhận nhiều cú sốc và chúng đã hóa ra không biết yêu mến. Trong những cú sốc đó, trong sự tách biệt khỏi bà mẹ, chúng đã trở nên bị tách biệt với chính cuộc sống - bởi vì một đứa trẻ từ khởi thủy thì chẳng có cuộc sống nào khác hơn ngoài người mẹ của nó.

Trên khắp thế giới, tại những nơi mà bà mẹ có giáo dục cao, người mẹ không thích nuôi trẻ gần gũi với mình - và hậu quả rất là nguy hại. Trong những bộ lạc nguyên thủy, trẻ con được cho bú mẹ trong một thời gian khá dài. Xã hội càng trở nên có giáo dục cao, trẻ em càng bị tách biệt khỏi nguồn sữa mẹ sớm hơn. Trẻ càng sớm bị tách rời khỏi sữa mẹ thì sẽ càng khó khăn hơn trong việc thể nghiệm sự yên bình trong cuộc

sống của chúng. Một sự bất an sâu xa sẽ lấn lướt trong cuộc sống của chúng từ rất sớm trong thuở ban đầu.

Vì sự bất an này, chúng sẽ trả thù những ai?

Chúng sẽ trả thù lên chính cha mẹ chúng. Trên khắp thế giới trẻ em đang trả thù chính cha mẹ chúng. Ngoài ra còn những ai nữa? Tự chúng, chúng chẳng biết cái loại phản ứng nào, cái loại nổi loạn nào, cái loại lửa nào lại đang khởi dậy bên trong bọn chúng như thế. Nhưng một cách vô thức, từ sâu thẳm bên trong, chúng biết sự nổi loạn này là hậu quả của việc bị tách biệt khỏi mẹ của chúng quá sớm. Trong tim chúng biết điều này, nhưng trí năng của chúng không biết. Hậu quả là chúng tiếp tục trả thù lên cha mẹ và lên bất kỳ người nào khác.

Những đứa trẻ mà chống đối lại cha mẹ sẽ không bao giờ có thể tán thành Thượng Đế được. Không thể có khả năng nào cho chúng ủng hộ Thượng Đế được cả, bởi vì những tình cảm đầu tiên xuất phát trong trẻ hướng về Thượng Đế chính là những tình cảm xuất phát hướng về cha mẹ của chúng.

Không phải không có lý do mà khắp nơi trên thế giới, Thượng Đế được gọi là “Cha”, Thượng Đế được xem như hình ảnh người cha của loài người. Nếu như những kinh nghiệm đầu đời của trẻ là kinh nghiệm về sự chân thực, về sự biết ơn hoặc là sự trả thù đối với cha mẹ nó; chỉ khi đó nó mới có thể phát triển được những kinh nghiệm tương tự như thế đối với Thượng Đế, ngoài ra không có cách nào khác.

Chẳng bao lâu khi đứa trẻ được sinh ra, nó lập tức được tách biệt khỏi người mẹ. Nguồn năng lượng sống thứ nhì của nó có quan hệ với trái tim người mẹ.

Nhưng rồi đến một lúc nào đó, đứa trẻ cũng phải tách biệt khỏi nguồn sữa mẹ lần nữa.

Vậy nên tách biệt khi nào là đúng lúc? Không sớm như ta nghĩ. Trẻ con cần được tiếp tục gắn gũi trái tim bà mẹ lâu hơn một chút để tình yêu và trái tim của chúng có thể phát triển một cách đúng đắn suốt cuộc đời chúng. Chúng đã bị bắt buộc phải tách biệt quá sớm. Người mẹ không nên cai sữa đứa con; bà ta nên cho phép nó tự tách biệt. Đến một lúc nào đó, đứa trẻ sẽ tự nó tách biệt. Đối với bà mẹ, việc tách biệt một cách cưỡng bức cũng giống như là lấy đứa trẻ ra khỏi tử cung khi nó mới được bốn năm tháng thay vì chín tháng. Bà mẹ cai sữa đứa con trước khi nó tự quyết định cai sữa lấy cũng sẽ nguy hiểm. Việc cố thúc ép này của người mẹ là nguy hiểm và bởi sự thúc ép này nên trung tâm thứ nhì, trung tâm tim của trẻ không được phát triển một cách đúng đắn.

Trong khi chúng ta bàn luận chuyện này, tôi cũng muốn nói thêm những điều khác nữa. Bạn sẽ ngạc nhiên mà được nghe. Tại sao trên khắp thế giới, bộ phận cơ thể phụ nữ lôi cuốn đàn ông nhiều nhất lại là bộ ngực phụ nữ? Đây là vì trẻ em bị tách biệt quá sớm khỏi nguồn sữa mẹ. Trong ý thức của họ đâu đó ở sâu bên trong, có một ước muốn vẫn còn tồn tại, đó là được gắn gũi với đôi vú của người phụ nữ. Ước muốn đó vẫn chưa được thực hiện - ngoài ra chẳng có lý do nào khác, chẳng có nguyên nhân nào khác.

Trong những xã hội hoặc bộ lạc nguyên thủy, nơi mà trẻ em tiếp tục được gắn với vú mẹ đủ lâu, đàn ông không bị lôi cuốn như thế đối với đôi vú của phụ nữ.

Nhưng tại sao các thi sĩ, các tiểu thuyết gia của ta, phim

ảnh, kịch nghệ, tranh vẽ của ta thấy đều tập trung vào đôi vú phụ nữ? Tất cả những thứ đó đều được tạo ra bởi những người đàn ông mà, trong thời thơ ấu của họ, đã không thể được gần vú mẹ đủ lâu. Cái ước muốn đó đã bị gác lại, nó chưa được thực hiện và bây giờ nó bắt đầu xuất hiện dưới những hình thức mới. Bây giờ người ta chế ra các tranh ảnh khiêu dâm, những cuốn sách và các bài hát khiêu dâm. Bây giờ, đàn ông quấy rối phụ nữ trên đường phố, ném đá vào họ. Chúng ta tạo ra đủ thứ ngu ngốc như thế để rồi sau này ta lại than phiền và tìm cách khử trừ nó.

Đối với trẻ em, việc cho chúng được tiếp tục gần vú mẹ đủ lâu là rất cần thiết để sự trưởng thành tinh thần, thể chất và tâm lý có thể xảy ra một cách đúng đắn. Nếu không, trung tâm tim của chúng sẽ không phát triển đúng cách - nó sẽ vẫn còn chưa trưởng thành, chưa phát triển, vẫn dậm chân tại chỗ. Và khi mà trung tâm tim vẫn kém phát triển thì sẽ xảy ra một điều bất khả: đó là những nhiệm vụ nào mà trái tim và rốn chưa hoàn tất xong, thế thì con người sẽ cố gắng hoàn tất bằng óc não của họ. Sự cố gắng này lại càng đưa đến nhiều rắc rối hơn nữa, bởi vì mỗi trung tâm có chức năng riêng của nó và mỗi trung tâm chỉ có thể làm cái nhiệm vụ riêng của nó; nó không thể làm thay công việc của trung tâm khác.

Cả rốn lẫn não đều không thể nào làm thay được công việc của trái tim.

Nhưng ngay khi đứa trẻ bị tách biệt khỏi người mẹ, nó còn lại một trung tâm duy nhất mà tất cả mọi gánh nặng đều đặt lên đấy - đó là bộ não. Giáo dục, giảng dạy, trường lớp thầy đều được sắp đặt cho trung tâm não. Rồi chỉ những ai có óc não được

phát triển nhiều hơn và có khả năng hơn thì mới có thể thăng tiến được trong cuộc sống. Một cuộc chạy đua bắt đầu và người ta thử làm tất cả mọi việc trong đời chỉ bằng óc não.

Tình yêu của một người yêu bằng trí não sẽ là giả dối, vì não chẳng có liên quan gì với tình yêu cả. Tình yêu chỉ có thể xảy ra thông qua tim chứ không qua não, nhưng trung tâm tim của ta không được phát triển đúng cách và vì vậy ta bắt đầu dùng đến não. Ta thậm chí suy nghĩ về tình yêu. Tình yêu chẳng có liên quan gì với sự suy nghĩ hết, nhưng trong ta tình yêu thậm chí cũng được biểu lộ như là suy nghĩ. Đó là lý do tại sao có quá nhiều tình dục trên khắp thế giới.

Tình dục chỉ có một ý nghĩa duy nhất: nó có nghĩa là óc não đã được sử dụng để thực hiện công việc của trung tâm dục. Khi dục đi vào tâm trí thì toàn thể đời sống sẽ bị phá hủy - và bây giờ trên khắp thế giới dục đã đi vào tâm trí chúng ta.

Trung tâm của dục là rốn bởi vì năng lượng lớn nhất của đời sống là dục; sự sinh đẻ xảy ra thông qua nó, đời sống xuất hiện nhờ vào nó, sự tăng trưởng của đời sống dựa vào nó. Nhưng trung tâm rốn của ta không được phát triển, cho nên ta dùng những trung tâm khác làm thay cho những chức năng của nó.

Động vật có dục nhưng không có tình dục, vì thế ngay cả dục của động vật cũng là một vẻ đẹp, một niềm vui.

Tình dục của con người là xấu bởi vì dục đã trở thành một quá trình tư tưởng trong trí con người. Con người thậm chí suy nghĩ về dục.

Một người có thể ăn một bữa ăn, việc ăn là rất tốt - nhưng kẻ mà cứ nghĩ về thức ăn suốt hăm bốn giờ thì là một kẻ điên

khùng. Việc ăn là tuyệt đối đúng, ăn rất cần thiết, người ta phải ăn, nhưng nếu có người cứ nghĩ về thức ăn suốt hăm bốn giờ thì các trung tâm của hần đã bị rối loạn. Hần đang sử dụng tâm trí để làm công việc của cái bao tử. Thức ăn không thể tới được tâm trí cho nên tâm trí không thể tiêu hoá được nó. Tâm trí thì chỉ có thể nghĩ ngợi, nghiền ngẫm. Tâm trí càng nghĩ ngợi nhiều về thức ăn thì công việc của bao tử càng bị suy nhược; nó sẽ trở nên rối loạn. Khi nào bạn hãy thử tiêu hoá thức ăn bằng tâm trí xem! Bình thường ta ăn thức ăn, xong thì ta chẳng nghĩ ngợi chi về nó cả. Thức ăn tự động đi xuống bao tử và bao tử làm cái công việc tiêu hoá thức ăn. Đó là một trung tâm vô thức, nó làm công việc của nó. Bạn không cần phải nghĩ về nó. Nhưng một hôm bạn hãy tỉnh táo và suy nghĩ về nó: bây giờ thức ăn đã xuống tới dạ dày, bây giờ nó đang được tiêu hoá, bây giờ điều này có lẽ đang xảy ra, bây giờ điều nọ có lẽ đang xảy ra... bạn sẽ thấy rằng công việc tiêu hóa thức ăn trong ngày đó là không thể được. Càng có nhiều suy nghĩ xen vào thì các diễn trình vô thức của dạ dày sẽ càng bị nhiễu loạn. Những tai nạn như thế hiếm khi xảy ra đối với thức ăn - ngoại trừ đối với những người bị ám ảnh bởi thức ăn.

Nếu một người phải nhịn đói mà không có lý do, thế thì dần dần thức ăn sẽ đi vào trong ý nghĩ của hần. Hần sẽ không ăn, hần sẽ nhịn đói; nhưng hần sẽ cứ suy nghĩ về thức ăn. Sự suy nghĩ này còn nguy hiểm hơn là chính việc ăn. Ăn thì chắc chắn là không nguy hiểm. Thực phẩm là rất thiết yếu đối với đời sống, nhưng cứ nghĩ mãi về thực phẩm thì lại là bệnh. Khi người ta bắt đầu nghĩ về thực phẩm, mọi sự phát triển trong cuộc sống của hần sẽ bị dừng lại. Hần sẽ bị ám ảnh bởi những tư tưởng vô ích đó.

Với dục, điều này cũng đã xảy ra. Ta đã chộp nó từ trung tâm thích hợp của nó và bây giờ ta đang suy nghĩ về nó. Theo cách này ta dần dần chuyển giao những chức năng của ba trung tâm quan trọng của đời sống cho não. Điều ấy cũng giống như là một người muốn nghe bằng mắt và nhìn bằng miệng, cũng giống như là người cố thử nhìn hoặc nếm bằng tai. Ta sẽ nói kẻ ấy là điên bởi vì tai là cơ chế dùng để nghe và mắt là cơ chế để nhìn. Tai không thể nhìn, mắt không thể nghe. Nếu ta cố gắng làm những điều ấy thì cái kết quả sau cùng sẽ là hỗn loạn.

Theo cùng cách con người có ba trung tâm. Trung tâm đời sống là rốn, trung tâm cảm xúc là tim và trung tâm suy nghĩ là não. Suy nghĩ là cái bên ngoài nhất của ba trung tâm này. Trung tâm kế cận, sâu xa hơn, là thuộc về tình cảm và sâu xa hơn nữa là trung tâm của sự tồn tại.

Bạn có thể nghĩ rằng, nếu tim ngừng đập thì năng lượng sống cũng sẽ dừng lại.

Thế nhưng bây giờ các nhà khoa học đã đi đến kết luận: dù tim có thể ngưng đập, người ta vẫn có thể tiếp tục sống nếu như tim đập trở lại được trong vòng sáu phút. Sau khi sự kết nối với tim đã ngưng, trung tâm sống tại rốn tiếp tục hoạt động thêm sáu phút nữa. Nếu trong vòng sáu phút đó tim có thể đập lại, hoặc có thể ghép được một trái tim mới, con người ta có thể sống sót trở lại và không nhất thiết là chết. Nhưng nếu đời sống đã ra đi khỏi từ rốn thì không còn gì xảy ra nữa cho dù có thay tim hay không. Trung tâm sâu xa nhất và căn bản nhất bên trong chúng ta chính là rốn.

Sáng nay tôi sẽ nói thêm một ít về trung tâm rốn này.

Chúng ta đã tạo ra cái nhân loại đã quá mức đảo ngược. Nó giống như là ta đang đứng bằng đầu để thực hiện tư thế trồng chuối, shirshasana. Một người thực hiện tư thế trồng chuối đứng bằng đầu của mình với đôi chân chống ngược lên trời. Nếu một người thực hiện tư thế trồng chuối suốt hăm bốn giờ một ngày thì tình trạng của hắn sẽ ra sao? Bạn có thể hiểu được ! Hắn sẽ chắc chắn hoá điên. Hắn đã điên rồi, nếu không hắn sẽ không đứng bằng đầu suốt hăm bốn giờ, hắn chẳng có lý do gì để làm thế. Nhưng trong cuộc sống của ta, ta đã đảo ngược nhiều thứ - tất cả chúng ta đang đứng bằng đầu của ta! Ta đã làm cho cái đầu của ta trở thành nền tảng của cuộc sống ta. Suy nghĩ và nghiền ngẫm đã trở thành căn bản trong cuộc sống của chúng ta. Tôn giáo chân thực nói rằng suy nghĩ và nghiền ngẫm không phải là căn bản của cuộc sống - việc trở nên tự do thoát khỏi suy nghĩ và nghiền ngẫm, việc trở nên vô niệm mới chính là nền tảng của cuộc sống.

Nhưng ta cứ vẫn sống bằng suy nghĩ và nghiền ngẫm, và ta cố thử quyết định con đường của cuộc đời ta bằng suy nghĩ và nghiền ngẫm. Bởi điều ấy cho nên mọi con đường của ta đều đi sai hướng. Với nghiền ngẫm và suy nghĩ thì chẳng có gì được quyết định cả - thức ăn không được tiêu hoá nhờ vào sự suy nghĩ của bạn, máu không chảy trong huyết quản do suy nghĩ của bạn, hơi thở của bạn không di chuyển bởi sự suy nghĩ của bạn ...

Bạn đã từng nghĩ rằng, có quá trình sống thiết yếu hệ trọng nào mà lại có liên hệ với sự suy nghĩ của bạn hay không? Thật ra, mọi quá trình sống đều sẽ bị chậm lại và trở nên rối loạn do suy nghĩ quá nhiều. Đó là lý do tại sao mỗi đêm, bạn cần

phải được tan biến đi vào trong một giấc ngủ sâu để cho tất cả các quá trình của cơ thể bạn có thể vận hành một cách đúng đắn mà không bị bạn làm cản trở, và rồi sáng hôm sau thức dậy bạn mới có thể cảm thấy tươi mới trở lại.

Người nào mà không thể tan biến vào trong những giấc ngủ sâu thì sự sinh tồn của người đó đang bị đe dọa, bởi việc suy nghĩ liên tục sẽ làm rối loạn những quá trình căn bản của đời sống bạn. Vì thế, trong một thoáng chốc khi thiên nhiên lôi kéo bạn chìm vào trong giấc ngủ sâu, nó sẽ đưa bạn đến tình trạng không còn ý thức. Mọi suy nghĩ đều dừng lại và những trung tâm thực sự của bạn trở nên hoạt động.

Cũng có mối liên hệ giữa các trung tâm thực sự của ta với nhau. Ví dụ, tôi có thể liên hệ với các bạn thông qua trí tuệ của bạn. Tư tưởng của tôi dường như là đúng với bạn, tư tưởng của tôi dường như có ấn tượng với bạn - vậy thì có một mối liên hệ về mặt trí tuệ giữa bạn với tôi. Đây là dạng liên hệ tối thiểu. Trí tuệ không tạo ra được bất kỳ một dạng liên hệ nào sâu sắc cả.

Những dạng liên hệ sâu sắc hơn chính là các liên hệ của trái tim, của tình yêu. Nhưng các liên hệ của tình yêu không xảy ra thông qua suy nghĩ. Những liên hệ của tình yêu xảy ra hoàn toàn một cách không thể hiểu nổi, không hề có sự suy nghĩ của bạn. Và thậm chí còn sâu sắc hơn nữa, đó là những liên hệ của đời sống mà chúng vận hành thông qua rốn chứ không qua tim. Chúng thậm chí càng không thể nào mô tả cho được. Thật khó ngay cả khi ta muốn định nghĩa chúng là những dạng liên hệ nào bởi vì chúng ta chẳng biết gì cả.

Tôi đã nói với bạn trước đây rằng sức sống của người mẹ

sẽ kích hoạt rốn của đứa bé. Một loại điện lực tiếp tục di chuyển qua lại giữa rốn của mẹ với rốn của con. Và rồi trong suốt cuộc đời nó, khi đứa trẻ đó lại gần bất kỳ một người phụ nữ nào có cùng một loại điện lực giống mẹ nó đang lưu thông tuôn chảy, nó sẽ cảm thấy một cách vô thức rằng có một mối liên hệ nào đó. Nó sẽ chẳng hiểu tí gì về cái mối liên hệ mà nó vừa bắt đầu cảm thấy, đó là dạng liên hệ gì, hay tại sao. Chúng ta từng gọi cái mối liên hệ không thể hiểu được ấy là tình yêu. Chúng ta không thể nhận diện được nó và vì vậy cho nên nó được gọi là “mù” - tình yêu là mù quáng, cũng như là tai không thể thấy, lưỡi không thể ngửi và mắt không thể nắm. Theo cách thức này thì tình yêu là mù quáng, bởi vì nó xuất phát từ những mức độ thâm sâu quá tới nỗi rất khó cho ta hiểu được lý do của nó.

Đối với một người nào đó, ta bỗng nhiên cảm thấy một sự căm ghét mạnh mẽ, ta cảm thấy muốn tránh xa ngay khỏi người ấy. Ta không thể hiểu được cái lý do của sự muốn tránh xa đó.

Tại sao chúng ta muốn tránh xa họ? Nếu dòng điện của bạn và của người đó - vốn bị ảnh hưởng bởi rốn - là trái ngược nhau thì một cách vô thức, bạn sẽ tránh xa người đó. Dường như là đối với bạn có lực nào đó đẩy bạn tránh xa khỏi người ấy.

Nhưng đôi khi bạn lại đột nhiên cảm thấy bị lôi kéo về phía một người mà bạn không hiểu tại sao. Hình như chẳng có lý do nào cả. Điện của bạn và của người đó được cảm nhận gần nhau hơn, tương tự, hoặc cùng loại, hoặc được nối với nhau. Đó là lý do tại sao bạn lại có kinh nghiệm như thế.

Trong cuộc sống của người đàn ông, có ba loại quan hệ. Có những liên hệ thuộc về tri thức, chúng không sâu sắc cho

lắm. Mỗi liên hệ giữa thầy với trò chính là loại quan hệ này. Có những liên hệ thuộc về tình yêu, nó sâu sắc hơn là tri thức. Mỗi liên hệ giữa mẹ và con, giữa anh chị em, giữa chồng với vợ là thuộc loại này, chúng xuất phát từ trái tim. Rồi còn có những liên hệ sâu sắc hơn nữa được xuất phát từ rốn, tôi gọi những mối liên hệ xuất phát từ rốn ấy là những mối liên hệ của tình bằng hữu. Chúng diễn tiến sâu sắc hơn là tình yêu. Tình yêu có thể chấm dứt; tình bằng hữu không bao giờ chấm dứt. Ngày mai ta có thể ghét những người ta yêu hôm nay - nhưng người đã từng là bạn sẽ không bao giờ có thể trở thành thù. Nếu người đó mà trở thành kẻ thù thì ta biết rằng ngay từ ban đầu chẳng có tình bằng hữu gì cả.

Mối liên hệ của tình bằng hữu là thuộc về rốn - chúng là những mối liên hệ có mức độ sâu sắc hơn thuộc về những vương quốc chưa biết. Đó là lý do tại sao Phật không bảo con người hãy yêu lẫn nhau. Ngài gọi mối liên hệ này là "tình bằng hữu". Ngài có lý do cho điều đó - ngài nói rằng nên có những người bạn trong cuộc đời bạn. Ai đó đã hỏi Phật, "Sao ngài không gọi đó là tình yêu?" Phật trả lời, "Tình bằng hữu là thứ còn sâu sắc hơn tình yêu nhiều. Tình yêu có thể chấm dứt, tình bằng hữu không bao giờ chấm dứt".

Tình yêu thì ràng buộc, tình bằng hữu cho ta tự do. Tình yêu có thể nô lệ người khác. Nó có thể sở hữu, nó có thể trở thành chủ nhân ông. Tình bằng hữu không bao giờ trở thành chủ nhân của ai cả, nó chẳng cầm giữ ai, nó không bỏ tù - nó giải phóng. Tình yêu sẽ trở thành ràng buộc bởi vì người yêu thì luôn nặng nề đòi hỏi người kia không được yêu ai khác ngoài mình.

Tình bằng hữu không có sự đòi hỏi đó. Một người có thể có hàng ngàn, hàng triệu người bạn, bởi tình bạn là một kinh nghiệm rất sâu xa và rộng lớn. Nó xuất phát từ trung tâm sâu xa nhất của cuộc sống. Đó là lý do tại sao tình bằng hữu cuối cùng trở thành con đường cao nhất đưa ta tới cái thần tính siêu phàm thiêng liêng. Kể mà là bạn của mọi người thì sẽ đạt tới cái siêu phàm, cái thiêng liêng chẳng sớm thì muộn, bởi vì những liên hệ của người ấy đang xảy ra với mọi trung tâm rốn của mọi người. Và một ngày nào đó, người ấy sẽ nhảy vọt để trở nên có liên hệ với cái trung tâm rốn của vũ trụ. Những quan hệ của con người trong cuộc sống không nên chỉ đơn thuần là trí óc, cũng không nên chỉ thuần là tình cảm - chúng nên sâu sắc hơn nữa, chúng nên thuộc về trung tâm rốn.

Ví dụ, khắp trên thế giới rõ ràng là - chẳng sớm thì muộn nó cũng trở nên hiển nhiên, chẳng sớm thì muộn ta cũng sẽ biết - rằng ta được kết nối với những nguồn năng lượng sống ở rất xa mà ta không thể thấy.

Ta biết là mặt trăng ở rất xa, thế nhưng nó vẫn có ảnh hưởng đối với nước biển. Nước biển dâng lên và hạ xuống theo mặt trăng. Ta biết là mặt trời ở rất xa, nhưng nó được kết nối với cuộc sống bằng những sợi chỉ vô hình. Mỗi sáng, mặt trời thức dậy mọc lên và thế là một cuộc cách mạng xảy ra trong cuộc sống! Vạn vật đang ngủ, tất cả đang nằm như chết, vạn vật thấy đang vô thức bỗng bắt đầu trở nên thức giấc. Có cái gì đó đang ngủ bắt đầu trở dậy, hoa bắt đầu nở, chim bắt đầu hát. Một dòng chảy vô hình từ mặt trời đã để lại những ảnh hưởng của nó lên chúng ta.

Có một số những nguồn sống vô hình khác cũng đến với

chúng ta theo cách thức này - chúng điều khiển cuộc sống của ta một cách liên tục. Không những mặt trời, mặt trăng, các vì tinh tú mà chính bản thân đời sống cũng có một dòng năng lượng tuy ta không thấy được ở chỗ nào nhưng nó vẫn liên tục ảnh hưởng và điều khiển các trung tâm của ta. Các trung tâm của ta càng nhạy cảm thì những năng lượng này càng ảnh hưởng đến cuộc sống của ta nhiều hơn. Các trung tâm của ta càng ít nhạy cảm, thì năng lượng này càng ít có thể ảnh hưởng đến được.

Mặt trời mọc, tắt hoa nở. Nhưng nếu ta dựng những bức tường vây quanh bông hoa để ngăn không cho tia nắng mặt trời chiếu tới, thế thì hoa sẽ không nở, nó sẽ héo đi. Sau những bức tường kín, hoa sẽ bị héo. Mặt trời không thể nào đi vào một cách cưỡng bức để bắt hoa đó nở ra. Hoa phải ở trong tình trạng cởi mở, nó phải sẵn sàng. Hoa phải tạo cho mặt trời cái cơ hội đến và giúp cho nó nở.

Mặt trời không thể đi tìm một bông hoa riêng lẻ - hoặc xem có hoa nào khuất sau tường không để mà tìm đến. Thậm chí mặt trời cũng chẳng hề biết gì đến các bông hoa. Tất cả là một diễn trình sống hoàn toàn vô thức một cách tuyệt đối: mặt trời mọc, tắt hoa nở. Nếu có bông hoa nào bị khuất sau tường, nó sẽ không nở, nó sẽ héo đi và chết.

Năng lượng sống cũng đang tuôn chảy từ khắp mọi hướng, nhưng đối với người mà có trung tâm rốn không được mở ra thế thì họ sẽ không thể nào thu hút được nguồn năng lượng đó. Thậm chí họ không thể biết được điều đó. Họ thậm chí không nhận ra được rằng cái năng lượng này có đó và chúng có thể ảnh hưởng đến họ, rằng có một cái gì đó ẩn giấu trong

họ mà vẫn chưa hề được mở ra. Họ thậm chí không biết đến điều này. Việc nở hoa của trung tâm rốn, mà từ thời cổ xưa người ta gọi là một đoá hoa sen, nó được gọi là hoa sen bởi vì nó có khả năng mở ra - một dạng năng lượng sống nào đó có thể giúp mở nó ra. Người ta cần có những chuẩn bị trước để dành cho việc ấy. Để cho điều ấy xảy ra, trung tâm rốn của ta phải sẵn sàng đối với bầu trời mở rộng và ta phải chú ý đến nó. Rồi thì cái năng lượng sống luôn sẵn sàng cho ta mới có thể đi tới được trung tâm rốn và ban cho nó sự sống. Tôi sẽ nói vài điều về vấn đề này trong buổi sáng nay.

Làm sao để điều đó có thể xảy ra, làm sao có thể để cho trung tâm đời sống của ta trở nên một bông hoa nở tung, để bất kỳ dòng năng lượng vô hình nào đang tuôn đến từ khắp mọi nơi đều có thể tạo ra những mối kết nối với nó? Nó sẽ xảy ra theo cách thức nào? Có vài điều mà tôi nhớ ra sẽ được nói với bạn ngay bây giờ, tối nay, để ngày mai ta có thể nói tiếp về điểm thứ nhì.

Điều đầu tiên: hơi thở của bạn... Hơi thở của bạn càng sâu, thế thì bạn càng có khả năng làm việc với trung tâm rốn và phát triển nó. Nhưng ta chẳng biết gì về điều ấy. Ta thậm chí không biết là ta thở nhiều hay ta thở ít chừng nào - hoặc ta cần thở bao nhiêu. Ta càng lo lắng thì càng bị tràn ngập bởi các tư tưởng. Bạn có thể không biết rằng khi nào phải chất chứa gánh nặng càng nhiều thì luồng hơi thở sẽ càng ít đi. Nó sẽ trở nên tắc nghẽn.

Bạn hẳn đã từng quan sát rằng khi bạn giận dữ, hơi thở di chuyển vào ra theo một cách thức và khi bạn an bình, hơi thở di chuyển vào ra theo một cách khác? Bạn đã từng nhận

thấy rằng khi tâm trí có một ước muốn tình dục mạnh mẽ thì hơi thở sẽ vào ra theo một cách thức, nhưng khi tâm trí đầy dẫy những tình cảm cao đẹp thì hơi thở sẽ di chuyển theo một cách khác? Bạn đã từng quan sát rằng hơi thở của người ốm và hơi thở của người khoẻ chuyển động theo những cách khác nhau? Dòng hơi thở sẽ thay đổi từ lúc này sang lúc khác tùy theo tình trạng tâm trí của bạn.

Điều ngược lại cũng đúng. Nếu như dòng hơi thở của bạn hoà điệu một cách tuyệt đối, thế thì nó sẽ làm thay đổi tình trạng tâm trí của bạn. Hoặc là bạn thay đổi tâm trí và hơi thở của bạn thay đổi, hoặc là bạn thay đổi hơi thở và nó ảnh hưởng đến tâm trí.

Kẻ muốn làm thay đổi và ảnh hưởng đến những trung tâm sống của mình, điều đầu tiên là hơi thở của người ấy phải nhịp nhàng. Trong khi ngồi, đứng hay đi, hơi thở của anh ta phải luôn hoà điệu, phải yên bình, phải sâu để anh ta có thể kinh nghiệm được một loại âm nhạc khác, một sự hoà điệu mới của hơi thở cả ngày lẫn đêm.

Nếu bạn đang bước trên đường, hãy đừng làm gì khác, sẽ thật là rất hạnh phúc nếu như bạn thở sâu, yên tĩnh, chậm rãi và hoà điệu.

Có hai điều lợi. Bao lâu mà hơi thở của bạn vẫn cứ hoà điệu, tư tưởng của bạn sẽ trở nên ít đi, gần như chẳng còn tư tưởng nào tồn tại. Nếu như hơi thở tuyệt đối đều đặn, thế thì tư tưởng sẽ hoàn toàn biến mất. Hơi thở có ảnh hưởng đến tư tưởng trong tâm trí rất sâu sắc và với một mức độ rất lớn. Thở một cách đúng đắn thì chẳng tốn kém gì cả và bạn cũng chẳng phải mất thêm chút thời gian nào để thở cho đúng.

Ngồi trên xe lửa, đi bộ trên đường, ngồi ở tại nhà - nếu quá trình thở sâu sắc và yên bình của bạn vẫn được tiếp tục thì trong vòng vài ngày, cái quá trình này sẽ trở nên tự động. Bạn không cần phải chú ý đến nó nữa. Hơi thở tự nó sẽ di chuyển một cách sâu hơn và chậm hơn.

Dòng hơi thở càng chậm và sâu thì trung tâm rốn của bạn sẽ càng phát triển. Mỗi khi bạn thở, hơi thở của bạn chạm tới trung tâm rốn. Nếu hơi thở đi vào đi ra ở trên mức trung tâm rốn, thế thì dần dần trung tâm này sẽ trở nên lười biếng, nó trở nên yếu đi. Hơi thở không xúc chạm được đến nó.

Thời xưa, người ta phát hiện ra các manh mối, một công thức dành cho hơi thở. Nhưng con người kém thông minh đến nỗi họ bắt đầu lập đi lập lại những công thức ấy mà không để ý gì tới ý nghĩa, thậm chí không hiểu được chúng. Cũng giống như các nhà khoa học đã tìm ra công thức của nước - H_2O . Họ nói rằng với sự kết hợp của hai chất, hydrogen và oxygen, nước được tạo ra. Hai nguyên tử hydrogen và một nguyên tử oxygen tạo ra công thức H_2O . Bây giờ nếu có người bắt đầu lập đi lập lại, " H_2O , H_2O ", theo cùng cách thức như người ta đang tụng đi tụng lại, "Rama, Rama; Aum, Aum", thế thì ta sẽ nói rằng kẻ ấy bị điên - vì chỉ bằng cách lập đi lập lại một công thức thì có cái gì có thể xảy ra cho được? Công thức chỉ là biểu thị cho điều gì đó. Nếu như bạn hiểu nó nói về cái gì, vậy thì lúc đó công thức trở nên quan trọng.

Bạn thường được nghe rằng người ta đang ngồi và lập đi lập lại âm thanh Aum. Họ không biết rằng Aum chỉ là một công thức giống như H_2O . Có ba mẫu tự trong Aum. Chúng gồm 'A', 'U', và 'M'. Có lẽ bạn không biết rằng nếu ngậm miệng

lại và nói ‘A’ lớn lên ở bên trong thì bạn sẽ cảm thấy âm thanh của ‘A’ vang lên trong đầu. ‘A’ là một biểu thị cho trung tâm não. Nếu như bạn nói ‘U’ ở bên trong thì bạn sẽ cảm thấy âm thanh của ‘U’ vang lên trong tim. ‘U’ là một biểu thị của trung tâm tim. Và nếu bạn nói ‘M’ ở bên trong, là thành tố thứ ba của Aum, thì bạn sẽ cảm thấy nó vang lên gần rốn. ‘A’, ‘U’, ‘M’ là ba âm biểu thị cho những âm thanh của đầu, của tim và của rốn. Nếu bạn nói ‘M’ thì bạn sẽ thấy toàn bộ sức mạnh của nó đặt lên trên rốn. Nếu bạn nói ‘U’ bạn sẽ cảm thấy lực đi về phía tim. Nếu bạn nói ‘A’ thì ‘A’ sẽ vang lên ở trong đầu và rồi biến mất.

Đây là một công thức. Ta phải đi từ ‘A’ đến ‘U’ và từ ‘U’ đến ‘M’. Sẽ chẳng có gì xảy ra nếu chỉ đơn thuần lặp lại Aum. Vì thế những quá trình đó, cái mà chúng giúp đưa ta đi theo chiều hướng này - từ ‘A’ đến ‘U’ và từ ‘U’ đến ‘M’ - chính là cái mà ta phải chú ý đến.

Vậy, thở sâu là quá trình đầu tiên. Hơi thở càng sâu hơn, chúng càng hoà điệu, và khi chúng càng ăn khớp nhịp nhàng thì năng lượng sống trong bạn sẽ càng bắt đầu trỗi dậy, sẽ bắt đầu toả chiếu từ trung tâm rốn. Rốn của bạn sẽ trở nên một trung tâm sống động. Trong vòng vài ngày, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy có những năng lượng nào đó đang tuôn chảy từ rốn của bạn và bạn cũng sẽ cảm thấy có những năng lượng nào đó đang đi vào bên trong con người bạn. Bạn sẽ phát hiện ra rằng có một trung tâm rất sống động, rất linh hoạt đang bắt đầu phát triển gần rốn của bạn.

Ngay khi bạn cảm thấy điều đó, sẽ có nhiều kinh nghiệm khác nữa cũng sẽ bắt đầu xảy ra chung quanh cái trung tâm này.

Về mặt sinh lý, hơi thở là cái đầu tiên để phát triển cho trung tâm rốn. Về mặt tâm lý, cũng có một số phẩm chất nào đấy có ích cho sự phát triển của trung tâm rốn. Tôi đã nói với bạn về vô úy trong buổi sáng nay. Người nào càng sợ hãi, thế thì người đó càng ít có khả năng tới gần trung tâm rốn. Một người càng có tinh thần vô úy, thế thì người đó càng tiến gần đến rốn nhiều hơn.

Vì thế trong việc giáo dục trẻ em, theo sự hiểu biết cốt yếu của tôi là chúng ta không bao giờ nên bảo một đứa trẻ, thậm chí là do nhầm lẫn, rằng do bóng tối bên ngoài cho nên chúng không được phép ra đó. Bạn không biết rằng bạn đang làm hại cho trung tâm rốn của đứa bé một cách vĩnh viễn. Bất kỳ nơi đâu có bóng tối, hãy bảo trẻ đến đó một cách quả quyết; hãy bảo chúng rằng bóng tối đang mời gọi chúng. Nếu giòng sông ngập nước, vậy đừng bảo chúng không nên lội vào đó - bởi bạn không biết rằng đứa trẻ nào dám lội vào một giòng sông đầy nước thì nó đang làm phát triển cho trung tâm rốn của nó.

Trung tâm rốn của đứa bé mà không dám bước vào dòng sông sẽ trở nên yếu đuối bạc nhược. Nếu lũ trẻ muốn leo núi, cứ để chúng leo. Nếu chúng muốn trèo cây, cứ để chúng trèo. Bất cứ nơi đâu mà chúng có thể kinh nghiệm được tính mạo hiểm và tinh thần vô úy, hãy để chúng đến đó. Thậm chí nếu như vài ngàn trẻ em của một giống dân phải chết mỗi năm trong khi trèo núi hoặc lội sông hoặc leo cây, thế cũng chẳng thành vấn đề. Bởi vì nếu tất cả mọi trẻ của một giống dân trở nên tràn đầy sợ hãi và trở thành trống rỗng vì sự sợ hãi, thì cho dù cả chủng tộc đó dường như còn đang sống, thực sự họ đã chết rồi.

Ở đất nước chúng ta ⁽¹⁾, điều không may này cũng đã xảy ra. Chúng ta nói rất nhiều về tôn giáo nhưng ta chẳng biết gì về lòng can đảm. Ta không biết rằng nếu không có can đảm thì chẳng có tôn giáo nào hết, bởi vì nếu không có lòng can đảm, thì cái yếu tố trung tâm của đời sống vẫn chưa được phát triển. Chúng ta cần can đảm - thật nhiều can đảm để ta có thể đứng vững và đối mặt với cái chết. Nỗi giống chúng ta nói quá nhiều về tôn giáo thế nhưng nỗi sợ chết của ta lại không hề có giới hạn!

Thực ra, cái ngược lại mới là vấn đề - những người biết được linh hồn, nhận ra được linh hồn sẽ không hề sợ hãi cái chết chút nào, bởi vì cái chết đối với họ không tồn tại. Nhưng ta đã nói quá nhiều về linh hồn, vậy mà ta vẫn cứ sợ chết, sợ một cách bất tận.

Có lẽ ta nói về linh hồn là do bởi ta quá sợ chết! Bằng cách nói về linh hồn, ta có được một sự an ủi nào đó rằng ta sẽ không phải chết, rằng linh hồn là bất tử.

Có lẽ ta nói bởi vì cái sợ - thực tại dường như là một cái gì tương tự như thế. Sự vô úy cần phải được phát triển. Sự vô úy vĩ đại nên được phát triển. Vì thế, bất kỳ khi nào trong cuộc sống mà có cơ hội đương đầu với nguy hiểm, ta phải chào đón những cơ hội ấy.

Ai đó có lần đã hỏi Nietzsche, "Làm thế nào để có thể phát triển nhân cách của mình?" Ông ta đưa ra một phương châm quái dị, một câu trả lời bạn không thể ngờ. Ông nói: "Hãy sống một cách nguy hiểm! Hãy sống một cách nguy hiểm nếu

(1) Ấn Độ.

như bạn muốn phát triển nhân cách của mình”. Nhưng ta lại nghĩ, nếu như ta càng sống trong sự an toàn bao nhiêu thì sẽ càng tốt cho ta bấy nhiêu - ta có một cân bằng xuất nhập ở trong ngân hàng, có một căn nhà, có quân đội và có cảnh sát đó, chẳng hề có gì sợ hãi ... Ta có thể có một cuộc sống yên tĩnh trong tất cả những thứ ấy. Ta không biết rằng khi ta tạo ra những sự sắp xếp chuẩn bị và những tiện nghi an toàn như thế, hầu như ta đã trở nên chết rồi. Chẳng còn điểm nào trong đó để mà đáng sống nữa, bởi vì ý nghĩa duy nhất của cuộc sống là sống một cách nguy hiểm. Không có ý nghĩa nào khác để sống. Những xác chết là tuyệt đối an toàn bởi vì bây giờ họ thậm chí không thể còn chết thêm được nữa. Bây giờ không ai có thể giết họ. Những nắm mồ của họ là tuyệt đối an toàn.

Một hoàng đế xây một lâu đài. Để được an toàn, ông ta chỉ cho làm một cánh cửa ra vào lâu đài duy nhất. Vị hoàng đế lảng giềng đến xem rất thích và nói, “Tôi cũng muốn xây một lâu đài như thế. Nó quả thực rất an toàn. Không kẻ thù nào có thể đột nhập”. Chỉ có duy nhất một cửa ra vào và người ta cất đặt mọi sự canh gác an ninh ở đấy. Khi khách ra về, vị hoàng đế chủ nhà cho ông ta một giấy phép ra vào, kèm một đám đông lớn hộ tống theo sau.

Trong khi ra về vị hoàng đế khách nói, “Điều này làm cho ta rất thích. Ta cũng sẽ làm một lâu đài như thế”. Một lão già cạnh đó nghe thấy thế và bắt đầu cười. Vị hoàng đế hỏi, “Vì sao ngươi cười?” Ông già trả lời, “Nếu như ngài định xây một lâu đài như thế, vậy thì đừng có làm cái điều ngu ngốc mà vị hoàng đế kia đã làm”. “Cái gì ngu ngốc?” vị hoàng đế khách hỏi. Lão già trả lời: “Đừng làm duy nhất một cửa. Hãy

đẹp bỏ hết tất cả mọi cửa. Lúc đó ngài sẽ được tuyệt đối an toàn khỏi mọi nguy hiểm". Vị hoàng đế bảo, "Thế thì nó sẽ thành ra một nắm mồ". Ông già trả lời, "Lâu đài ấy đã là một nắm mồ rồi còn gì. Nó chỉ có duy nhất một cửa với mọi sự an toàn và không có gì còn phải sợ hãi nữa. Đó là một nắm mồ!"

Có lẽ ta nghĩ rằng sự vắng mặt của sợ hãi được gọi là vô úy; đây là một sai lầm. Vô úy không phải là sự vắng mặt của sợ hãi. Trong sự hiện diện của nỗi sợ, vô úy là một điều hoàn toàn khác hẳn xảy ra ở bên trong. Đó không phải là sự vắng mặt của sợ hãi. Vô úy là sự có mặt của nỗi sợ hãi một cách toàn thể, và cùng với lòng can đảm để đối mặt với nó. Nhưng điều này chưa hề được phát triển bao giờ trong cuộc sống của ta.

Tôi xin đề nghị với bạn - bằng cách cầu nguyện trong các nhà thờ, bạn không thể nào đạt tới cái thiêng liêng siêu phàm cho được. Nhưng khi những điều mạo hiểm của cuộc sống và sự vô úy mời mọc bạn, khi những mối hiểm nguy đang kêu gọi bạn, nếu bạn tiến lên thì chắc chắn bạn sẽ đến gần hơn với cái thiêng liêng siêu phàm. Trong nguy hiểm, trong bất an, cái trung tâm ẩn giấu trong bạn đang ngủ yên sẽ trở nên thức giấc và linh động thức tỉnh.

Trong nguy hiểm, trong sự bất an ninh, cái trung tâm ấy cảm thấy có một sự thách thức - và trong tình huống này trung tâm rốn sẽ có thể được phát triển.

Thời xưa, các tu sĩ chấp nhận những tình trạng bất an này. Họ rời bỏ nhà cửa, không phải bởi nhà cửa có gì sai... Sau này, những kẻ ngu ngốc bắt đầu nghĩ rằng sở dĩ các tu sĩ rời bỏ nhà cửa bởi vì nhà cửa là sai, rằng họ từ bỏ vợ con vì vợ con là những ràng buộc. Ý nghĩ này là sai lầm. Các tu sĩ ấy

muốn buông bỏ sự an toàn. Người tu sĩ muốn được đi vào trong một tình trạng bất an, nơi mà không có sự giúp đỡ, không bạn bè, không thân thuộc, không có ai được coi là sở hữu riêng tư. Bất kỳ nơi đâu có sự ốm đau, chết chóc, nguy hiểm, không tiền bạc - họ sẽ muốn tiến vào trong tình trạng bất an như thế. Vì thế nên người chọn lựa tình trạng bất an được gọi là một tu sĩ.

Nhưng sau này những tu sĩ lại tạo ra những tình trạng an toàn còn tốt hơn, hơn cả những dân thường sống trong xã hội. Một người sống trong xã hội tất phải kiếm sống, nhưng tu sĩ thì không. Ông ta thậm chí còn được an toàn hơn nữa. Ông ta đơn giản nhận lãnh nó. Ông ta nhận y phục, ông ta nhận nhà cửa, ông ta không phải sống mà không có của cải. Cái khác biệt duy nhất là ông ta thậm chí không hề phải kiếm nó. Sự khó khăn và bất ổn của việc kiếm tiền cũng đã kết thúc. Sẽ có một ai đó quản lý chúng cho họ, ai đó hoặc những người khác thu xếp cho họ. Vì thế một tu sĩ trở thành một người bị buộc vào một cái cọc. Đó là lý do tại sao một tu sĩ không thể nào can đảm. Một tu sĩ dường như là người không có chút sức mạnh nào trong thế giới này.

Ông ta không thể chứng tỏ được mình có chút can đảm nào.

Một tu sĩ nói, "Tôi là người đạo Jain"; một tu sĩ khác nói, "Tôi là người đạo Hindu"; tu sĩ khác nữa nói, "Tôi là người đạo Hồi". Một tu sĩ có thể nào là một người đạo Hindu, đạo Jain hay đạo Hồi hay không? Một tu sĩ là người thuộc về mọi người. Thế nhưng lại có nỗi lo sợ khi nói rằng, "Tôi thuộc về mọi người", bởi vì nói như thế có nghĩa là tu sĩ ấy chẳng thuộc về ai cả. Vậy thì những người đã từng cho ông ta thức ăn, từng cất nhà cho ông, có lẽ giờ đây sẽ chẳng còn thân thiện

với ông nữa. Họ sẽ nói, “Ông không thuộc về chúng tôi. Ông thuộc về mọi người, thế nên ông hãy đến với mọi người. Chúng tôi chỉ lo lắng cho ông nếu như ông là tu sĩ đạo Jain,” hoặc, “Chúng tôi chỉ sắp xếp cho ông nếu như ông là tu sĩ đạo Hồi. Chúng tôi là những tín đồ đạo Hồi nên chỉ lo cho những thầy tu đạo Hồi mà thôi”. Đây chính là việc tìm kiếm an toàn. Đây là sự tìm kiếm một căn nhà mới. Họ vừa rời bỏ căn nhà cũ, bây giờ họ muốn tìm một ngôi nhà mới. Do ngày nay tình hình như thế cho nên có những kẻ thông minh, những người muốn có nhà đẹp, họ không cần phải làm nhà gì cả - họ đơn giản chỉ việc làm tu sĩ! Họ nói với những người khác, “Bạn chẳng khôn ngoan gì cả. Bạn chỉ lo làm nhà riêng cho mình, bạn đã phạm tội và có lẽ bạn sẽ phải xuống địa ngục”. Và họ sai bảo những người này xây một căn nhà cho họ, họ sống trong đó, họ thích thú với những tư tưởng về việc lên thiên đàng, họ tìm kiếm đức hạnh - và họ chạy trốn khỏi mọi sự rắc rối của cuộc đời. Vì thế những tu sĩ đã tạo ra một sự an toàn cho riêng họ.

Nhưng về căn bản, ý nghĩa của một tu sĩ chính là sự khao khát được sống trong nguy hiểm. Một cách căn bản, nó có nghĩa là không có nơi cư ngụ, không có bạn đồng hành, không có sự chắc chắn nào về ngày mai cả.

Đức Christ đang bước qua một khu vườn. Ngài nói với những kẻ tùy tùng, “Người có thấy những bông hoa nở trong vườn không? Chúng không hề biết ngày mai mặt trời có mọc hay không, không biết ngày mai sẽ có nước hay không, nhưng hôm nay chúng vẫn nở hoa trong sự vui sướng của chúng”. Chỉ có con người là lo lắng thu xếp hôm nay cho ngày mai,

và rồi họ sẽ lo lắng thu xếp cho cả ngày mốt. Có những người còn sắp đặt cả cách thức mồ mả của họ sẽ được xây cất ra sao nữa. Những người tự cho là mình khôn ngoan sẽ lập ra những cái đài tưởng niệm để lưu giữ thi thể của họ ngay cả khi họ còn chưa chết.

Tất cả chúng ta đều lo sắp xếp chuẩn bị và ta hoàn toàn quên mất rằng cái người lo thu xếp cho ngày mai, anh ta đã giết chết cái ngày hôm nay trong khi lo lắng cho những việc thu xếp đấy. Rồi ngày mai anh ta lại lo thu xếp cho cái ngày mốt và anh ta cũng lại giết chết cái ngày mai đó. Ngày nào anh ta cũng lo thu xếp cho cái ngày hôm sau và tiếp tục giết chết cái ngày hiện tại.

Và thấy chẳng có gì hết ngoại trừ cái ngày hiện tại.

Ngày mai không bao giờ đến. Khi nó đến, nó biến thành ngày hôm nay. Anh ta giết chết ngày nay vì cái ngày mai! Đây là bản chất của tâm trí nhằm tìm kiếm sự an toàn: nó giết chết ngày hôm nay vì cái ngày mai. Nó hy sinh hiện tại cho tương lai. Và tương lai không bao giờ đến. Ngày mai không bao giờ đến.

Và lúc cuối cùng anh ta thấy rằng toàn thể cuộc đời của anh đã trôi tuột khỏi tay mình.

Người dám sống ngày nay mà chẳng hề bận tâm gì đến ngày mai, chính là người đang sống trong nguy hiểm - bởi vì ngày mai có thể có nguy hiểm. Chẳng có gì chắc chắn. Người vợ đang yêu hôm nay có thể không yêu ngày mai. Người chồng đang yêu hôm nay có thể ngày mai sẽ hết yêu. Chẳng có gì chắc chắn về ngày mai cả. Hôm nay có tiền, ngày mai có thể không tiền; hôm nay có quần áo, ngày mai có thể không ...

Trong cái con người hoàn toàn chấp nhận sự bất an của ngày mai, và đợi ngày mai đến, đương đầu với bất cứ cái gì ngày mai đưa đến, sẽ có một trung tâm bắt đầu phát triển gọi là trung tâm rốn. Trong anh ta có một nguồn lực, một năng lượng, một sức mạnh nổi lên. Trong anh ta có một nền tảng xuất hiện giống như là một cột trụ của lòng can đảm mà trên đó đời sống của anh ta có thể tăng trưởng.

Vì thế, về mặt thể chất, hơi thở là cần thiết và về mặt tâm lý, lòng can đảm là cần thiết. Hai điều này là căn bản và thiết yếu cho sự phát triển của trung tâm rốn. Nếu bạn có gì thắc mắc hay có những câu hỏi nào liên quan đến vấn đề này, tối nay ta sẽ đề cập. Nhưng trước tiên trước khi buổi học này kết thúc, tôi phải nói với bạn thêm một điều nữa.

Ở Nhật Bản, bảy hoặc tám trăm năm trước đây, người ta đã thử tạo ra một loại người khác - họ được gọi là samurai. Đó là một thầy tu và cũng là một chiến binh.

Điều này thật lạ - bởi giữa thầy tu với một chiến binh có liên hệ gì? Những ngôi đền Nhật Bản rất lạ. Trong những ngôi đền ấy nơi người ta dạy thiền, họ cũng dạy cả nhu thuật tự vệ, nhu đạo hay đồ vật, kiếm đạo cùng nghệ thuật bắn cung. Nếu đến thăm, hẳn ta sẽ phải ngạc nhiên! Cần gì mà phải dùng tới kiếm ở trong thiền viện? Rồi còn dạy nhu đạo, bắn cung và đồ vật nữa - chúng có liên hệ gì với thiền? Ở phía trước các thiền viện thường có những biểu tượng các thanh kiếm! Đó là một sự kiện rất lạ.

Nhưng có một lý do. Những thiền nhân Nhật Bản dần dần nhận ra rằng trong cuộc sống của một người đi tìm, nếu không có khả năng để phát triển lòng can đảm cùng sức mạnh, thế

thì sẽ chỉ còn duy bộ não tồn tại trong thiên nhân ấy. Những trung tâm sâu xa hơn của người ấy sẽ không phát triển. Ông ta chỉ có thể trở nên một học giả, ông ta không thể nào trở thành một vị thánh. Ông ta có thể trở nên một người được gọi là người hiểu biết. Ông ta có thể biết kinh Koran, biết Gita, biết kinh thánh và Upanishads, ông ta có thể ghi nhớ chúng như vẹt, điều này có thể - nhưng ông ta không hề có kinh nghiệm nào về cuộc sống. Vì thế, một thiên nhân phải được dạy cho cách làm thế nào sử dụng được kiếm và cung.

Một người bạn của tôi mới vừa từ Nhật Bản về. Có người đã tặng anh một bức tượng. Anh rất thắc mắc, không hiểu được nó là tượng gì. Khi về nước, anh tìm đến gặp tôi cùng với bức tượng và hỏi, "Có người đã cho tôi bức tượng này, thế nên tôi đem tới đây nhưng cứ thắc mắc mãi không biết nó là tượng gì. Nó có ý nghĩa gì thế?" Đó là tượng một chiến binh samurai. Tôi bảo anh ta, "Anh không thể hiểu nổi bởi vì đã từ hàng ngàn năm nay, người ta đã tạo ra một sự hiểu lầm".

Pho tượng là một chiến binh nắm một thanh gươm trần trong tay. Phía mặt tượng cùng bên với tay cầm kiếm được chiếu sáng bởi sự phản chiếu ánh sáng từ thanh gươm. Mặt tượng này có lẽ được làm giống như là mặt của Arjuna. Còn trong tay kia của tượng là một ngọn đèn, ánh sáng của ngọn đèn chiếu lên phía mặt tượng bên kia. Mặt tượng kia được làm giống như khuôn mặt của Đức Phật hoặc giống Mahavira hay giống như là mặt đức Christ. Tay này cầm kiếm và tay kia cầm đèn. Ta không thể hiểu được bởi vì hoặc chỉ có đèn hoặc chỉ có kiếm trong tay mà thôi. Làm sao lại có cả hai thứ này trong tay cùng một người? Vì thế cho nên bạn tôi

không hiểu. Anh nói với tôi, “Tôi thật không hiểu. Tất cả những thứ ấy có nghĩa gì?”

Tôi bảo với anh rằng, ngọn đèn chỉ có thể tồn tại được trong tay của người nào mà tay kia cũng có cầm một thanh gươm loé sáng. Với người đó không có vấn đề sử dụng kiếm; chỉ có những người yếu đuối, những người sợ hãi mới phải dùng kiếm. Một người mà toàn thể cuộc đời họ đã trở nên giống như là một thanh gươm thì họ không cần sử dụng đến nó. Người đó không có nhu cầu phải dùng đến gươm bởi vì toàn thể cuộc đời người đó đã là một lưỡi gươm. Vì thế đừng vội cho rằng nếu như một người có gươm trong tay thì ắt người đó sẽ phải dùng gươm, hoặc là sẽ phải chém giết ai đó.

Một người chỉ chém giết khi anh ta sợ mình bị giết - ngoài ra không ai lại đi giết chóc cả. Một người bạo động thực sự chỉ là một người đầy tràn sợ hãi. Trong thực tế, thanh gươm chỉ có thể được nắm giữ trong tay của một con người không bạo động. Thực ra, khi một người mà chính họ đã trở thành thanh gươm, lúc đó anh ta chỉ có thể là bất bạo động, ngoài ra không có cách nào khác. Ngọn đèn của hoà bình chỉ đem lại ích lợi cho kẻ mà toàn thể con người họ đã sinh ra một thanh gươm của lòng dũng cảm, kẻ mà toàn thể con người họ đã sinh ra một thanh gươm của năng lượng, của sức mạnh.

Vì thế trên tay này cá tính phải được tràn đầy với toàn thể sức mạnh, và trên tay kia với toàn thể hoà bình - chỉ có lúc đó thì một cá tính tích hợp, một tồn tại toàn thể mới nảy sinh.

Cho tới bây giờ có hai kiểu tình huống ở trên thế giới. Hoặc là người ta giữ ngọn đèn trong tay và thành ra yếu đuối một cách tuyệt đối - nếu ai đó thổi tắt ngọn đèn của họ, họ sẽ

không dám ngăn cản hoặc chất vấn tại sao. Họ sẽ nghĩ rằng nếu như gã ấy đi khỏi thế thì họ sẽ thấp đèn trở lại, và nếu như gã đó chưa đi thì họ cứ tiếp tục ở trong bóng tối - dù sao cũng chẳng có vấn đề gì, cho nên cần gì phải chịu rắc rối để chống cự? Thế nên ở trong một tay, trong tình huống này, có những người có được ngọn đèn trong tay nhưng lại không có chút sức mạnh nào để bảo vệ nó ...

Ấn Độ đã trở nên một trong những quốc gia yếu đuối ấy. Nó đã trở thành một quốc gia yếu đuối bởi vì chúng ta không phát triển các trung tâm thực sự của năng lượng sống của ta. Chúng ta đơn thuần dừng lại với bộ não và ghi nhớ Gita, Upanishads, những lời nói của Mahavira, và rồi tiếp tục ghi chú giải thích về chúng. Vị thầy cùng với các môn đệ cứ tiếp tục ngồi và nói về hàng ngàn thứ vô dụng chẳng có liên quan gì đến cuộc sống. Toàn thể quốc gia chúng ta, dân tộc chúng ta, đã trở nên yếu đuối, không có một chút sức mạnh. Nó đã trở nên bất lực.

... Và trong tay kia, có những người đơn thuần thôi không còn chăm sóc cho ngọn đèn nữa, họ nắm lấy thanh gươm và bắt đầu sử dụng nó. Rồi thì, vì không có ngọn đèn, họ không nhận ra được những người mà họ đang giết chết trong bóng tối là ai. Họ không biết họ đang giết dân chúng của mình hay giết những dân tộc khác. Cho nên họ cứ tiếp tục chém giết và nếu như có ai đó bắt đầu nói về việc thắp sáng ngọn đèn, họ sẽ trả lời, "Đừng nói những điều vô nghĩa. Trong lúc đang sửa soạn thắp đèn, ta có thể dùng gươm được. Hơn nữa, với nguyên liệu là kim loại để làm đèn ta có thể chế tạo thêm được một thanh gươm nữa, vậy tại sao lại xài phí phạm dầu

đèn và kim loại đó? Cuộc đời chỉ là tất cả những gì có liên quan đến việc sử dụng gương kiếm mà thôi". Các dân tộc Tây phương đang sử dụng những thanh gương của họ ở trong bóng tối; còn các dân tộc Đông phương đang ngồi đó với ngọn đèn trong tay nhưng lại chẳng hề có cây kiếm nào. Cả hai đều đang kêu gào. Toàn thể thế giới đều đang kêu gào. Một con người đúng đắn vẫn chưa được sinh ra. Một người đúng đắn phải là một thanh gương sống và cũng là một ngọn đèn sống của hoà bình. Tôi chỉ gọi ai đó là một người có tôn giáo nếu như anh ta có cả hai thứ đó xuất hiện trong anh ta.

Chúng ta đã nói chuyện hôm nay về những điểm đầu tiên. Cần có nhiều câu hỏi về những điều đó xuất phát từ tâm trí của bạn. Chúng nên được xuất hiện. Nếu các bạn viết những câu hỏi đó ra giấy thì tôi có thể trả lời bạn tối nay.

Rồi ngày mai chúng ta sẽ bắt đầu thảo luận về những điểm khác. Cho nên hôm nay hãy chỉ hỏi những gì có liên quan với những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay mà đừng hỏi những gì khác. Ngày mai chúng ta sẽ nói về những điểm khác. Rồi bạn sẽ có thể hỏi về chúng. Ngày một chúng ta sẽ nói về những điểm xa hơn nữa và bạn cũng có thể hỏi.

Vì thế hôm nay sẽ tốt hơn nếu như bạn chỉ hỏi về những gì mà tôi vừa đề cập. Nếu bạn có những câu hỏi không liên quan đến ba ngày này thì bạn có thể hỏi vào ngày chót và chúng ta sẽ nói về chúng.

Đủ cho chiều nay.

CHƯƠNG 3

HÀNH TRÌNH HƯỚNG ĐẾN RỒN. THỰC PHẨM PHÙ HỢP LÀM VIỆC ĐÚNG ĐẮN NGỦ NGHỈ ĐÚNG ĐẮN

Thính giả thân mến,

Làm sao cuộc sống của loài người có thể được tập trung vào chính con người của họ, làm sao để người ta có thể tự kinh nghiệm được chính mình, đạt được cái tự thể của chính mình, ta đã thảo luận trong hai buổi nói chuyện trước. Có những điều khác đã được hỏi. Để trả lời, bây giờ tôi sẽ nói về ba điểm. Ngày mai và ngày kia, tôi sẽ trả lời những câu hỏi không liên quan đến buổi thảo luận hôm nay.

Và bây giờ tôi sẽ trả lời những câu hỏi có liên quan đến việc thảo luận hôm nay, và chia chúng thành ba điểm.

Điểm đầu tiên là một người nên bắt đầu sống cái cuộc sống của mình từ trung tâm rốn như thế nào, để có thể được tập trung trong tự ngã, trong chính bản thể của họ. Trước khi đi vào điều này tôi muốn thảo luận về ba cách thức quan trọng khác mà thông qua nó, cái năng lượng đang ngủ yên tại rốn có thể trở nên thức tỉnh. Một khi nó được thức tỉnh, nó sẽ trở nên một cánh cửa mà qua đó con người có thể kinh nghiệm được một loại ý thức khác với ý thức từ cơ thể mình.

Tôi sẽ nói với bạn ba điểm, và tôi sẽ thảo luận về chúng. Điểm đầu tiên là tập luyện đúng đắn. Điểm thứ nhì là thực phẩm thích hợp. Và điểm thứ ba là ngủ đúng đắn. Người không tập luyện, không ăn ngủ đúng đắn thì không bao giờ có thể trở nên tập trung được tại rốn.

Con người đã đánh mất sự tiếp xúc với cả ba điều này.

Con người là loài duy nhất mà thực phẩm của họ không thể nào tiên đoán được. Khẩu phần của mọi loại động vật là nhất định. Nhu cầu thể chất căn bản và bản chất tự nhiên của chúng sẽ quyết định những thức gì nên và không nên ăn; nên ăn bao nhiêu; quá mức nào thì không nên ăn; khi nào nên ăn và khi nào nên dừng. Nhưng con người thì tuyệt đối không thể đoán trước được, con người là tuyệt đối bất định. Không phải bản chất con người bảo họ nên ăn cái gì, cũng không phải sự tỉnh thức của họ bảo họ nên ăn bao nhiêu, cũng không phải sự hiểu biết của họ quyết định nên thôi ngưng ăn. Không phẩm tính nào của con người mà trong đó có thể tiên đoán được, đời sống của con người đã đi vào những chiều hướng bất định. Nhưng chỉ cần một chút hiểu biết - nếu con người bắt đầu sống thông minh hơn một chút, có suy nghĩ hơn một chút, mở mắt ra lớn hơn một chút nữa, thì sẽ không khó khăn gì để chuyển sang một chế độ ăn thích hợp. Nó rất dễ, chẳng gì có thể dễ hơn. Để hiểu được về một chế độ ăn phù hợp ta có thể chia nó thành hai phần.

Điều đầu tiên là: con người nên ăn gì và không nên ăn gì? Cơ thể con người được cấu tạo bởi các nguyên tố hoá học. Toàn bộ quá trình của cơ thể thuần là hóa học. Nếu rượu được đưa vào con người, cơ thể người ấy sẽ bị ảnh hưởng bởi hóa

chất - nó sẽ bị nhiễm độc, sẽ bị mất ý thức. Dù cơ thể có khoẻ mạnh và an bình ra sao đi nữa thì phản ứng hoá học của sự nhiễm độc cũng sẽ ảnh hưởng đến cơ thể người đó.

Dù người đó có thể thánh thiện thế nào đi nữa, một khi đã bị đầu độc thì anh ta sẽ chết.

Socrates đã chết vì bị đầu độc và Gandhi đã chết vì đạn. Viên đạn chẳng hề biết ai là thánh và ai là kẻ tội lỗi; cũng vậy, độc chất không hề biết ai là Socrates hay ai là một người bình thường. Chất độc cũng như thực phẩm chẳng hề xem bạn là ai hoặc bạn làm gì. Nó vận hành thẳng một mạch tới trước - nó đi vào các phản ứng hoá học của cơ thể và bắt đầu làm việc. Theo cách này, bất kỳ thức ăn nào có độc tính sẽ bắt đầu tác hại và gây ra các dạng rối loạn ý thức. Bất cứ thực phẩm nào đưa con người đến bất kỳ một dạng mất ý thức nào, bất kỳ dạng kích thích nào, bất kỳ một dạng thái quá nào, bất kỳ một dạng rối loạn nào thì đều nguy hiểm. Và nguy hiểm sâu xa nhất, sau cùng nhất là khi nó bắt đầu đi đến rốn.

Có lẽ bạn không biết rằng với chứng suy nhược thần kinh trên khắp thế giới, người ta đã dùng các tảng bùn, dùng thức ăn chay, thức ăn nhẹ, hay dùng những mảnh vải nhúng nước hoặc là tắm hơi để chữa trị cho cơ thể. Nhưng người ta vẫn chưa hiểu được về chứng suy nhược thần kinh ở chỗ, ấy là các tác dụng của những mảnh vải thấm nước, các tảng bùn, hay việc tắm hơi đối với cơ thể không nhiều cho lắm bởi đặc tính riêng của chúng, mà bởi vì làm thế nào chúng lại có thể ảnh hưởng được đến trung tâm rốn. Và trung tâm rốn ảnh hưởng đến những phần còn lại của cơ thể. Tất cả những thứ này - bùn, nước, tắm hơi - đều có ảnh hưởng đến năng lượng

đang ngủ ở trung tâm rốn và khi năng lượng này thức dậy, sức khoẻ bắt đầu trở lại trong đời sống con người.

Nhưng chúng suy nhược thần kinh chẳng hề biết gì về điều này. Chúng suy nhược thần kinh nghĩ rằng có lẽ những tác dụng có ích này là do chính những tảng bùn, hay do tẩm hơi hoặc do những mảnh vải ướt đã được đặt lên trên bụng! Chúng quả là có ích, nhưng ích lợi thật sự là do sự thức tỉnh của năng lượng trong những trung tâm đang ngủ yên ở rốn.

Nếu trung tâm rốn của ta bị ngược đãi, nếu chế độ ăn hay những thực phẩm xấu được tiêu thụ thì dần dần, từ từ trung tâm rốn sẽ hầu như đi vào ngủ lịm. Rồi thì thậm chí ta sẽ chẳng còn nhận ra nó như một trung tâm nào cả.

Rồi thì ta chỉ còn nhận biết được có hai trung tâm: một là não nơi những tư tưởng luôn luôn chuyển động, và trung tâm kia ấy là biết một chút về tim nơi có các cảm xúc đang di chuyển. Sâu xa hơn thế, ta chẳng còn tiếp xúc được với bất kỳ cái gì nữa cả. Vì thế thực phẩm càng nhẹ thì sẽ càng ít tạo ra những sự nặng nề trên cơ thể, nó càng có giá trị và càng quan trọng hơn đối với sự khởi đầu của cuộc hành trình nội tại của bạn.

Với một chế độ ăn đúng đắn, điều đầu tiên cần nhớ là nó không được tạo ra kích thích, nó không nên có tính gây độc, không được nặng nề. Sau khi ăn một cách đúng đắn bạn phải không bị cảm thấy nặng nề và buồn ngủ. Nhưng có lẽ tất cả chúng ta đều cảm thấy nặng nề và đều buồn ngủ sau các bữa ăn - vậy thì ta biết rằng ta đã ăn uống sai cách.

Một bác sĩ rất vĩ đại, bác sĩ Kenneth Walker, đã nói trong cuốn tự truyện của ông rằng theo kinh nghiệm của cả cuộc

dời ông, ông có thể nói rằng, bất kỳ những gì con người ăn vào, một nửa số thực phẩm đó sẽ làm đầy cho cái bao tử của họ và còn nửa kia sẽ làm đầy cho cái dạ dày của người thầy thuốc. Nếu họ chỉ ăn một nửa những gì mà họ thường ăn thôi, thế thì lúc đó họ sẽ chẳng đau ốm gì cả, và không phải cần đến thầy thuốc.

Một số người bị bệnh bởi vì họ không ăn đủ thực phẩm và một số người khác bệnh tật bởi vì họ ăn quá nhiều. Có những người chết vì đói và những người khác chết vì bội thực. Và số người chết vì bội thực luôn luôn nhiều hơn số người chết đói. Rất ít người chết vì đói. Thậm chí nếu như một người cứ nhịn đói thì anh ta sẽ không thể nào chết được ít nhất là sau ba tháng. Bất kỳ ai cũng có thể sống nhịn đói được trong vòng ba tháng. Nhưng nếu một kẻ ăn quá nhiều trong vòng ba tháng thì sẽ không còn khả năng nào để cho anh ta sống sót.

Đã có người có những ý nghĩ làm cho ta cảm thấy lạ lùng. Đã từng có một đại đế tên là Nero. Ông ta có hai thầy thuốc với nhiệm vụ duy nhất là làm cho ông ta nôn ra ngay sau bữa ăn, để ông ta có thể tiếp tục thưởng thức cái việc ăn uống ít nhất là 15 đến 20 lần mỗi ngày. Khi dùng bữa xong, ông ta uống thuốc gây nôn để ông ta có thể thưởng thức được thức ăn lần nữa. Nhưng những gì mà chúng ta đang làm thì cũng chẳng khác gì nhiều cho lắm.

Nero có thể sẵn có thầy thuốc ở trong cung điện bởi vì ông là một hoàng đế. Ta tuy không phải là hoàng đế nhưng chúng ta có sẵn thầy thuốc ở chung quanh ta. Nero đã tự làm cho mình nôn mửa mỗi ngày, còn ta tự làm cho mình nôn mửa sau mỗi vài tháng. Chúng ta ăn một chế độ ăn sai lạc và tích

lũy đủ thứ, thế rồi thầy thuốc lại cho chúng ta một cuộc tẩy rửa. Rồi chúng ta lại ăn uống sai lầm trở lại.

Nero là một người thông minh! Ông ta thu xếp để được tẩy rửa mỗi ngày - còn chúng ta chỉ làm điều đó sau mỗi hai hay ba tháng. Nếu ta cũng là hoàng đế thì chắc ta cũng sẽ làm cái điều tương tự. Nhưng chúng ta không được giúp đỡ, ta không có điều kiện hoặc là ta không thể làm thế. Ta chê cười Nero, nhưng theo một hình thức nào đó thì ta cũng chẳng khác gì ông ấy.

Thái độ sai lạc của ta về thức ăn đang trở nên nguy hiểm. Nó đã tỏ ra là rất tốn kém. Chúng đã đưa ta tới cái điểm nơi mà chúng ta chỉ còn hơi sống một chút. Thực phẩm của ta dường như không tạo ra sức khoẻ cho ta, dường như nó chỉ gây ra bệnh. Thật là một tình huống lạ lùng khi mà thức ăn lại làm cho ta đau ốm. Điều ấy cũng tương tự như mặt trời mọc ban sáng lại tạo ra bóng tối. Đây cũng là một điều ngạc nhiên và kỳ lạ tương tự xảy ra. Nhưng tất cả các thầy thuốc trên thế giới đều có ý kiến là hầu hết mọi bệnh tật của con người là do bởi chế độ ăn uống của họ bị sai lạc.

Vì vậy điều đầu tiên là mỗi người cần nên cảnh giác và ý thức về việc ăn uống của mình. Và tôi đang nói điều này một cách đặc biệt cho các thiền sinh. Một thiền sinh cần phải tỉnh thức về những gì mình đang ăn, về số lượng mình ăn, và nó có tác dụng gì đối với cơ thể mình. Nếu một người thử thí nghiệm trong vòng vài tháng với sự tỉnh thức, chắc chắn người đó sẽ phát hiện ra được những thức ăn gì hợp cho cơ thể, thức ăn gì mang lại cho anh ta sự tĩnh lặng, an bình và sức khoẻ. Chẳng có khó khăn thức sự nào cả, nhưng bởi vì ta không

chú ý đúng mức đến thức ăn nên ta không bao giờ có thể phát hiện ra được thức ăn phù hợp.

Điều thứ nhì về thực phẩm, đó là tình trạng của tâm trí ta trong lúc ăn quan trọng hơn là ta tưởng nhiều. Thức ăn ảnh hưởng đến bạn một cách khác nhau nếu như bạn ăn một cách vui vẻ, ăn trong hạnh phúc, hay là bạn ăn trong buồn rầu và lo lắng. Nếu bạn ăn trong một tâm trạng lo lắng, thế thì ngay cả những thức ăn tốt nhất cũng sẽ có tác dụng có hại. Và nếu như bạn ăn với sự vui sướng thì đôi khi ngay cả chất độc có lẽ cũng không thể có tác động xấu lên bạn một cách hoàn toàn. Điều này là rất có thể. Vì thế, bạn ăn trong tình trạng tâm trí như thế nào mới là quan trọng. Tại Liên Xô, có một nhà tâm lý học vĩ đại là Pavlov. Ông ta làm một số thí nghiệm trên thú vật và đã đi đến những kết luận rất đáng ngạc nhiên. Ông ta thí nghiệm trên một số chó mèo. Ông cho mèo ăn và rồi theo dõi qua máy X quang để xem những gì xảy ra trong dạ dày con mèo sau khi cho nó ăn. Khi thức ăn vào đến dạ dày, ngay lập tức dạ dày tiết ra các thứ dịch tiêu hoá. Cùng lúc đó, người ta đem tới một con chó đặt lên ở cửa sổ căn phòng nơi có con mèo. Khi chó sủa, con mèo trở nên sợ hãi và màn hình X quang cho thấy sự tiết dịch tiêu hoá bên trong bị ngừng hẳn. Dạ dày đóng lại. Nó co lại. Rồi người ta đem con chó đi khỏi, thế nhưng sau 6 giờ tiếp theo, dạ dày vẫn trong tình trạng như cũ. Quá trình tiêu hoá thức ăn không thể khởi đầu trở lại, và thức ăn vẫn không được tiêu hoá ở trong dạ dày trong suốt 6 giờ. Sau 6 giờ sau, khi dạ dày bắt đầu tiết dịch tiêu hoá trở lại thì thức ăn đã không còn ở trong tình trạng có thể tiêu hoá được nữa, nó đã trở nên đặc và khó tiêu hơn.

Khi tâm trí con mèo lo lắng và căng thẳng vì sự có mặt của con chó, dạ dày sẽ ngưng làm cái công việc của nó. Thế còn tình trạng của ta ra sao? Chúng ta sống trong lo lắng cả 24 giờ một ngày. Quả là kỳ diệu vì làm thế nào mà thực phẩm ta ăn vào vẫn được tiêu hoá, làm thế nào mà sự sinh tồn vẫn quản lý nó thay cho ta! Chúng ta không có ý định để tiêu hoá nó. Thật quả là kỳ diệu vì làm thế nào mà thức ăn vẫn được tiêu hoá. Và làm thế nào mà ta vẫn còn tồn tại được. Đây cũng là một điều kỳ diệu nữa! Tình trạng tâm trí của ta phải thấy biết ơn và cảm thấy hạnh phúc.

Nhưng trong căn hộ của ta, bàn ăn tối là ở trong tình trạng ảm đạm nhất. Người vợ chờ cả ngày để đợi chồng về nhà ăn tối và rồi tất cả những cảm xúc bệnh hoạn mà bà ta thu thập trong hai mươi bốn giờ bùng nổ ra ngay khi người chồng sắp bắt đầu ăn. Bà ta không biết rằng bà ta đang làm công việc của một kẻ thù. Bà không biết rằng bà đang dọn chất độc lên đĩa ăn cho chồng.

Người chồng cũng căng thẳng và lo lắng sau cả ngày làm việc - ông ta tổng đại thức ăn vào bụng rồi rời bàn ăn. Ông ta chẳng có ý niệm gì về cái hành động mà ông ta vừa hoàn tất một cách vội vã rồi vội vã bỏ đi mà đáng lẽ ra, phải nên là một hành động của một người cầu nguyện. Đó không phải là một hành động mà người ta có thể tiến hành một cách vội vã. Người ta nên làm việc đó theo cách thức giống như là một người đang bước vào đền thờ, hoặc giống như người đang quỳ gối cầu nguyện, hoặc như là ai đó đang ngồi chơi đàn, hoặc như ai đó đang hát cho người mình yêu. Hành động ăn này thậm chí còn quan trọng hơn nữa: ông ta đang cung cấp thực

phẩm vào cho cơ thể. Người ta phải nên làm điều này trong một tình trạng hạnh phúc bao la.

Việc ăn uống đầy phải nên là một hành động của yêu thương và cầu nguyện.

Một người mà càng có thể dùng bữa của mình một cách hạnh phúc, vui vẻ và thư giãn, thế thì thực phẩm của anh ta ăn vào càng bắt đầu trở nên thứ thực phẩm phù hợp.

Một chế độ ăn nóng nảy không chỉ có nghĩa là ai đó ăn thứ thực phẩm không phải đồ chay. Khi ăn với sự giận dữ thì đó cũng là một chế độ ăn nóng nảy. Cả hai điều này đều là hung bạo. Khi ăn trong sự giận dữ, ăn trong sự chịu đựng, ăn trong lo lắng, thì con người cũng đang ăn một cách nóng nảy. Hẳn không hề nhận biết rằng cũng hết như hẳn ta hung bạo khi ăn thịt ai khác, thế nên khi thịt da anh ta bên trong bùng cháy vì giận dữ và lo lắng, thế thì sự hung bạo cũng có mặt ở đó. Thế thì thực phẩm anh ta đang ăn vào không thể nào không nóng nảy cho được.

Mặt khác của một chế độ ăn phù hợp, đó là bạn nên ăn trong một trạng thái rất an bình, vui vẻ. Nếu bạn không đang ở trong tình trạng như thế, tốt hơn hãy nên chờ một lát, đừng vội vã ăn ngay cho tới khi nào bạn cảm thấy được như thế. Khi tâm trí đã hoàn toàn sẵn sàng, chỉ khi đó bạn mới nên ăn. Vậy thì tâm trí có thể vẫn còn chưa được sẵn sàng trong bao nhiêu lâu? Nếu bạn có đủ tỉnh thức để chờ đợi thì nhiều nhất nó có thể nhin đói trong một ngày - nhưng ta không hề bận tâm để mà lắng nghe cơ thể. Ta đã làm cho việc ăn uống trở thành một quá trình máy móc hoàn toàn. Người ta phải đưa thức ăn vào cơ thể và rồi rời khỏi bàn ăn. Đó chẳng còn là một quá trình tâm lý nữa - thế là nguy hiểm.

Ở mức độ cơ thể, thực phẩm phù hợp thì phải lành mạnh, không có tính kích thích và không nóng nẩy; ở mức độ tâm lý, tâm trí của ta phải ở trong trạng thái hạnh phúc, biết ơn và vui vẻ; và trên mức độ linh hồn, ta nên có một tình cảm về sự tri ân, lòng biết ơn.^{3/}

Ba điều này sẽ giúp cho thức ăn trở thành thực phẩm phù hợp.

Chúng ta nên có cái tâm trạng rằng “Bởi vì hôm nay có đủ thức ăn cho tôi, tôi xin biết ơn đời. Tôi được thêm một ngày để sống - cho nên tôi thấy vô cùng cảm ơn. Sáng nay thức dậy thấy mình còn sống, và ngày nay mặt trời lại vẫn cho tôi ánh sáng, hôm nay tôi lại có thể ngắm trăng, tôi hiện đang được sống thêm ngày nay nữa! Không nhất thiết hôm nay tôi phải còn sống, có thể giờ đây tôi đã nằm ở trong mộ rồi - thế mà sự sống lại vẫn được ban phát cho tôi. Tôi không thể kiếm được nó; nó đã được tặng không cho tôi”. Ít nhất là vì thế, chúng ta nên có cái tình cảm biết ơn và hân hoan ở trong tim mình. Chúng ta hiện đang ăn, chúng ta hiện đang uống, chúng ta hiện đang thở - chúng ta nên có một cảm xúc về lòng tri ân đối với tất cả những điều này. Đối với toàn thể cuộc sống, với toàn thể giới, với toàn vũ trụ, với toàn thể tự nhiên, đối với cái thiêng liêng siêu phàm, chúng ta nên có cái tình cảm của lòng biết ơn - “Tôi vừa nhận được thêm một ngày để sống. Lần nữa, tôi lại có được thức ăn để ăn. Lại thêm một ngày, tôi lại được thấy mặt trời, được thấy những bông hoa đang nở. Tôi vẫn còn đang sống hôm nay”. Hai ngày trước khi cái chết đến với Rabindranath, ông ta nói, “Ôi Thượng Đế, xin tạ ơn ngài biết bao! Hỡi Thượng Đế, làm sao

tôi tỏ được lòng tri ân? Ngài đã cho tôi cuộc sống này trong khi tôi chẳng xứng đáng để lãnh nhận nó. Ngài đã cho tôi hơi thở trong khi tôi chẳng có quyền gì để thở. Ngài đã cho tôi có được những trải nghiệm về cái đẹp và hạnh phúc mà tôi không thể nào tự mình kiếm được. Tôi cảm thấy biết ơn. Lòng nhân từ của ngài đã bao bọc tôi. Và trong cuộc đời mà ngài ban cho, nếu như tôi đã có điều gì phải đau đớn, có gì phải buồn phiền, có gì lo lắng, đấy phải là lỗi của tôi; bởi cuộc đời này của ngài quả rất hạnh phúc. Đấy hẳn là lỗi của tôi. Vì thế tôi không xin ngài cho tôi giải thoát khỏi cuộc đời. Nếu ngài thấy tôi xứng đáng nhận lãnh, hãy gửi tôi vào trong cuộc đời này lần nữa. Cuộc đời này của ngài quả rất hạnh phúc và tôi vô cùng biết ơn vì nó”.

Cái tình cảm này, cái tình cảm của lòng biết ơn cần phải nên có mặt trong mọi phương diện của cuộc sống - và đặc biệt nhất là với bữa ăn. Chỉ lúc đó thì bữa ăn mới trở nên bữa ăn thích hợp.

1) Điểm thứ nhì là: lao động thích hợp. Lao động cũng đã chẳng còn là một phần thiết yếu trong cuộc sống của ta nữa. Lao động thể lực đã trở thành một hành động đáng xấu hổ.

Một tư tưởng gia Tây phương, Albert Camus, trong những bức thư của mình đã viết một cách khôi hài rằng, sẽ đến lúc khi mà con người bắt đầu sai bảo người hầu của mình làm tình thay cho họ. Nếu ai đó bị tiếng sét ái tình với một người khác, thế thì anh ta sẽ sai người hầu tới để làm tình với họ nhân danh anh ta. Điều này có thể xảy ra một ngày nào đó. Chúng ta hiện đã có tất cả mọi thứ được người khác làm thay; chỉ còn tình yêu là cái duy nhất mà ta còn phải tự làm lấy.

Chúng ta chỉ định một ai đó cầu nguyện thay cho chúng ta. Ta thuê một tu sĩ và bảo họ cầu nguyện nhân danh ta, làm những nghi lễ nhân danh ta. Chúng ta chỉ định một thầy tu trong đền thờ và nhờ họ phượng nhán danh chúng ta. Ngay cả những việc như là cầu nguyện và thờ phượng, ta cũng đã được người hầu của mình làm thay.

Thế thì nếu như ta đã sai người hầu thờ phượng thay cho ta, không phải là không thể nghĩ rằng, sẽ có một ngày nào đó, những con người thông minh ấy sẽ sai người hầu đến làm tình với người yêu của họ nhân danh họ. Có khó khăn gì? Và rồi, những ai không có khả năng có được người hầu để sai bảo làm việc, hẳn sẽ cảm thấy hơi xấu hổ rằng mình quá nghèo đến nỗi phải tự làm tình lấy.

Một ngày nào đó điều ấy sẽ trở thành có thể, bởi có quá nhiều điều quan trọng như thế trong cuộc sống nhưng giờ đây nó lại được người hầu của ta làm giùm! Và ta không nhận biết được những gì ta đã đánh mất do bị mất đi những điều quan trọng như thế. Tất cả sức mạnh, tất cả sinh lực của cuộc sống đã bị đánh mất bởi vì cơ thể và sự tồn tại của con người được tạo ra là để dành cho những khối lượng lao động thể lực nhất định nào đấy - và bây giờ ta được tự do thoát khỏi mọi công việc đó. Lao động phù hợp cũng là một phần thiết yếu trong việc đánh thức dậy ý thức và năng lượng của con người.

Một buổi sáng Abraham Lincoln đang đánh giày trong nhà. Một người bạn đến thăm ông và nói, "Lincoln, anh làm gì thế? Anh tự đánh giày của anh à?"

Lincoln trả lời, "Bạn làm tôi ngạc nhiên. Tôi đang đánh giày của tôi - bạn có đánh giày cho người khác không? Người

bạn nói, “Không, tôi nhờ người khác đánh giày cho tôi”. Lincoln trả lời, “Thế thì nhờ người khác đánh giày còn tệ hơn là đi đánh giày cho người khác”.

Điều đó có nghĩa là gì? Nó có nghĩa là chúng ta đã đánh mất sự tiếp xúc trực tiếp với cuộc sống.

Sự tiếp xúc trực tiếp của ta với cuộc sống chính là những cái nó đến thông qua lao động.

Trong thời Khổng Tử - khoảng ba ngàn năm trước - một lần Khổng Tử đến thăm ngôi làng nọ. Trong vườn, ông gặp một lão già cùng cậu con trai đang lấy nước dưới giếng lên. Đối với ông già, việc lấy nước rất là mệt nhọc dù đã có người con giúp đỡ. Mà ông thì đã quá già. Khổng Tử lấy làm lạ vì ông già này không biết rằng giờ đây người ta dùng trâu hoặc ngựa để kéo nước thay cho người. Ông già vẫn đang tự kéo nước lấy. Ông vẫn còn dùng cách cũ!

Vì thế Khổng Tử đến gần ông già và nói, “Ông bạn! Ông không biết có một sáng kiến mới ư? Người ta dùng trâu hoặc ngựa để mà kéo nước. Tại sao ông vẫn tự mình làm?” Ông già trả lời, “Hãy nói nhỏ thôi, nói nhỏ thôi! Đối với tôi, dù bạn nói gì cũng không thành vấn đề, nhưng tôi sợ con trai tôi nghe thấy”.

Khổng Tử hỏi, “Thế nghĩa là gì?”

Ông già trả lời, “Tôi biết những sáng kiến ấy, nhưng mọi sáng kiến như thế sẽ đưa con người tách biệt khỏi lao động. Tôi không muốn con tôi tách khỏi lao động bởi ngày mà nó bị tách biệt khỏi lao động, nó sẽ bị tách biệt khỏi chính cuộc sống”.

Cuộc sống và lao động là đồng nghĩa. Cuộc sống và lao động có cùng một ý nghĩa. Nhưng dần dần, từ từ, con người bắt đầu cho rằng ai mà không phải lao động thể lực nhiều là người may mắn, còn những ai phải lao động nhiều là kém may mắn.

Theo một cách nào đấy, nó đã trở thành như thế, bởi sự kiện có nhiều người thôi không lao động nữa, cho nên những người khác sẽ phải lao động quá nhiều. Lao động quá sức cũng sẽ giết chết con người. Lao động quá ít cũng sẽ giết chết con người. Vì thế cho nên tôi nói, “Hãy lao động thích hợp. Hãy phân bổ lao động thể lực một cách hợp lý”. Mỗi người đều nên lao động thể lực với một lượng nhất định. Người nào tham gia vào cái thành phần lao động của cuộc sống càng mạnh mẽ, càng sung sướng, càng biết ơn thì người ấy sẽ càng thấy năng lượng sống của mình bắt đầu di chuyển từ não xuống dưới tới gần với rốn hơn. Để lao động, não hay tim đều không cần thiết. Năng lượng dành cho lao động được lấy trực tiếp từ rốn. Đây chính là nguồn gốc của nó.

Cùng với một chế độ ăn thích hợp, một chút lao động là rất cần thiết. Và ta nên làm như thế không phải vì lợi ích của kẻ khác - rằng nếu bạn phục vụ kẻ nghèo; nó sẽ đem lại lợi ích cho kẻ nghèo; nếu bạn vào làng cày ruộng, nó sẽ đem lại lợi ích cho người nông dân; nếu bạn làm một số công việc lao động, bạn đang làm một việc phục vụ lớn lao cho xã hội. Tất cả những thứ đó đều là giả dối. Đây chỉ là vì lợi ích của bạn, không phải vì lợi ích của kẻ khác. Nó không liên quan tới lợi ích của bất kỳ ai khác. Người khác có thể có được lợi ích nhờ nó, nhưng nguyên thủy nó là vì sự tốt đẹp cho bạn.

Khi Churchill nghỉ hưu, một người bạn tôi đến thăm ông

ta tại nhà. Ở tuổi già của mình, Churchill đang đào đất trồng cây trong vườn. Bạn tôi hỏi ông vài câu về chính trị. Churchill trả lời, “Hãy dẹp nó đi. Giờ đã qua rồi. Nếu bạn muốn hỏi, bạn có thể hỏi tôi hai điều. Bạn có thể hỏi về kinh thánh, bởi tôi đọc kinh thánh mỗi tối, và bạn có thể hỏi tôi về việc làm vườn bởi tôi làm việc trong vườn. Bây giờ tôi chẳng còn quan tâm tới chính trị. Cái thứ đó đã qua rồi. Giờ thì tôi đang lao động và cầu nguyện”.

Khi người bạn trở về và thuật lại, “Tôi không hiểu Churchill là loại người nào. Tôi tưởng ông ta sẽ cho một vài lời khuyên. Nhưng ông ta lại nói rằng ông đang lao động và cầu nguyện”.

Tôi bảo anh ta, “Nói lao động và cầu nguyện tức là nói một điều trùng lặp. Lao động và cầu nguyện là như nhau, chúng là đồng nghĩa. Và cái ngày mà lao động trở thành cầu nguyện và cầu nguyện trở thành lao động là cái ngày ta đã đạt tới lao động thích hợp”.

Một chút lao động là rất cần thiết nhưng ta chẳng chịu để ý gì tới nó. Thậm chí những tu sĩ truyền thống cũng chẳng chú ý đến lao động - họ tránh không làm. Chẳng có vấn đề gì đối với lao động của họ. Họ đơn giản đi theo cái chiều hướng khác. Kẻ giàu không phải lao động bởi vì họ có tiền để thuê và những tu sĩ không phải làm việc vì họ chẳng có gì phải làm với thế giới này. Họ không tạo ra gì cả, cũng không phải kiếm tiền, vậy cần gì phải lao động? Hậu quả là hai tầng lớp đáng kính đó của xã hội đã trốn khỏi lao động. Vì thế những người mà đôi tay vẫn đang phải lao động đã dần dần trở nên những người không được kính trọng.

Đối với người đi tìm, lao động có tầm quan trọng và ích lợi to lớn - không phải bởi bạn sẽ chế tạo được cái gì nhưng bởi vì khi bạn càng được cuốn hút vào trong một loại lao động nào đó, ý thức của bạn sẽ bắt đầu trở nên được tập trung hơn.

Nó sẽ bắt đầu đi xuống từ não. Không nhất thiết là lao động phải sáng tạo ra cái gì. Có thể nó không có tính sáng tạo, có thể nó chỉ là thể dục đơn thuần. Nhưng lao động rất cần cho sự nhanh nhẹn của cơ thể, cho sự tỉnh thức hoàn toàn của tâm trí và sự nhận biết toàn bộ con người. Đây là phần thứ nhì. Cũng có thể mắc phải sai lầm ở trong phần này, cũng như ta có thể sai lầm trong chuyện ăn uống - hoặc ăn ít quá hoặc ăn nhiều quá - vì thế ở đây cũng có thể xảy ra sai lầm. Hoặc ta không hề lao động hoặc ta lao động quá nhiều. Những nhà đô vật cũng lao động quá mức. Họ đang trong tình trạng bệnh tật. Một nhà đô vật không phải là người khoẻ mạnh. Nhà đô vật chất chứa quá nhiều gánh nặng lên cho cơ thể - anh ta đang cưỡng bức cơ thể. Nếu cơ thể bị cưỡng bức, sẽ có một vài bộ phận, một vài cơ bắp, có thể được phát triển hơn. Nhưng không nhà đô vật nào sống thọ! Không có nhà đô vật nào chết trong tình trạng khoẻ mạnh. Bạn có biết điều đó không? Mọi nhà đô vật - dù là một Gama hay một Sandow, hoặc bất kỳ ai khác với một cơ thể cường tráng, thậm chí cường tráng nhất thế giới - đều chết một cách không được khoẻ mạnh. Họ chết sớm hơn và chết vì những bệnh hung bạo hơn. Cưỡng bức cơ thể có thể làm nổi phồng cơ bắp và cơ thể trông đáng nể hơn, trình diễn có giá trị hơn, nhưng có một sự khác biệt rất lớn giữa sự phô trương với cuộc sống. Có một sự khác biệt rất lớn giữa việc sống, tình trạng khoẻ mạnh với việc là một người trình diễn.

Mỗi người nên tự phát hiện lấy tùy theo cơ thể của mình xem họ cần phải lao động bao nhiêu để sống hạnh phúc hơn và tươi tắn hơn.

Càng có nhiều không khí trong lành trong cơ thể hơn, thế thì mỗi hơi thở càng trở nên hạnh phúc hơn, ta càng có nhiều sinh lực hơn để thám hiểm bên trong. Simonbel, một triết gia Pháp đã viết một điều rất kỳ thú trong tự truyện của mình. Bà ta viết, "Tôi luôn luôn bị đau ốm cho tới lứa tuổi ba mươi. Tôi thường không khỏe và hay bị chứng nhức đầu. Nhưng chỉ ở tuổi bốn mươi, tôi mới nhận ra được một điều là cho tới lúc ba mươi, tôi là một người vô thần. Tôi trở nên mạnh khỏe hơn khi tôi đã là một người hữu thần. Chỉ sau này tôi mới thấy rằng tình trạng bệnh tật và không khỏe mạnh của tôi có liên quan với chủ nghĩa vô thần của mình".

Một người đau ốm bệnh tật không thể nào có lòng biết ơn tràn đầy đối với hiện hữu. Không thể có lòng biết ơn trong con người hằn đối với hiện hữu. Chỉ có giận dữ. Một người như thế không thể chấp nhận những gì đã làm cho anh ta tức giận về nó. Hắn chỉ đơn giản chối bỏ nó. Nếu cuộc sống con người không đạt được cân bằng nhất định về mặt sức khỏe thông qua lao động và thể dục thích hợp, tất nhiên người ấy sẽ có tính tiêu cực, một sự kháng cự, một sự giận dữ đối với cuộc sống.

Lao động phù hợp là một nấc thang quan trọng trên chiếc thang dẫn đến chủ nghĩa hữu thần tối hậu.

Điểm thứ ba là ngủ thích hợp. Thức ăn đã trở nên hỗn loạn, lao động không được tổ chức - và giấc ngủ đã hoàn toàn bị giết chết. Điều làm hại nhiều nhất cho sự phát triển văn

minh nhân loại là giấc ngủ. Từ ngày con người phát minh ra ánh sáng nhân tạo, giấc ngủ của họ đã trở nên quá bị rối loạn.

Và khi con người ngày càng có nhiều dụng cụ trong tay, họ bắt đầu xem giấc ngủ là cái không cần thiết, cái làm mất quá nhiều thời gian lãng phí cho nó. Thời gian dùng để ngủ là một sự phí phạm hoàn toàn. Vì thế càng ít ngủ thì càng tốt. Điều này thì không xảy ra đối với người mà có giấc ngủ góp phần vào những quá trình sâu xa hơn của cuộc sống. Người ta nghĩ rằng thời gian tiêu tốn cho giấc ngủ là thời gian lãng phí, vì thế họ ngủ càng ít càng tốt; họ càng giảm nhanh số lượng giấc ngủ càng tốt. Đây là một nhóm muốn làm giảm số lượng giấc ngủ cần thiết và rồi lại có một nhóm khác gồm những thầy tu và ẩn sĩ cảm thấy dường như là giấc ngủ này, sự mất ý thức trong lúc ngủ, là tình trạng đối nghịch lại với việc tự - giác ngộ và tự - thức tỉnh. Vì thế theo họ, ngủ là không tốt và ngủ càng ít càng hay.

Còn một vấn đề khác nữa đối với những thầy tu: họ đã thu thập quá nhiều ức chế vào trong vô thức, và trong giấc ngủ, tất cả những ức chế này bắt đầu ngoi lên và đi vào trong giấc mơ của họ! Vì thế lại xuất hiện thêm một dạng sợ hãi giấc ngủ, bởi tất cả những gì mà ban ngày họ đã phớt lờ đi lại bắt đầu nổi lên ở trong giấc ngủ ban đêm. Những phụ nữ mà họ đã rời bỏ và trốn chạy vào rừng thì giờ đây lại bắt đầu xuất hiện trong giấc mơ của họ. Các thầy tu bắt đầu gặp thấy họ ở trong mơ. Tiền bạc, danh tiếng, tất cả những thứ mà các thầy tu trốn chạy lại cứ bắt đầu đuổi theo đằng sau họ trong những giấc mơ.

Vì thế, họ cảm thấy ngủ là điều rất nguy hiểm - vượt khỏi

tầm kiểm soát của họ - thế nên họ ngủ càng ít càng tốt. Những thầy tu này đã tạo ra một cảm xúc mới trên thế giới rằng ngủ là một điều không có tính tâm linh. Thật là một quan niệm cực ngu ngốc.

Vì thế nhóm người trước chống đối chuyện ngủ và cảm thấy như thế chỉ phí thời gian; không cần thiết phải ngủ nhiều như thế. Người ta thức càng nhiều càng tốt. Những người tính toán đủ thứ và làm thống kê mọi chuyện quả là rất kỳ cục. Họ đã tính rằng con người ngủ khoảng 8 giờ một ngày. Một phần ba ngày mất đi vào giấc ngủ. Nếu ta sống 60 năm thì đã lãng phí mất 20 năm. Trong quãng đời 60 năm đó, chỉ dùng được có 40 năm. Và rồi họ còn tính toán hơn nữa. Họ đã tính xem con người mất bao nhiêu thời gian để ăn uống, để mặc quần áo, để cạo râu, tắm rửa và vân vân. Sau khi đã tính toán mọi thứ, họ tuyên bố rằng gần như toàn bộ cuộc đời ta đều trôi vào lãng phí. Và khi họ trừ đi tất cả những thời gian đấy, họ nhận ra rằng, cũng giống như một người sống được 60 năm - trong thực tế đã mất 20 năm để ngủ, vài năm để ăn, vài năm nữa để tắm, vài năm nữa để mà đọc báo. Mọi thứ đều đi vào lãng phí và chẳng có gì còn lại trong cuộc đời này. Những người này đã tạo ra một nỗi sợ hãi. Họ khuyên là hãy cắt bỏ tất cả những thứ đó nếu như bạn muốn có thêm thời gian để sống.

Giấc ngủ chiếm nhiều thời gian nhất trong đời người, thế nên hãy cắt giảm nó. Vì vậy khi nhóm này khuyên nên bớt ngủ và tạo ra một làn sóng chống đối giấc ngủ, thì nhóm thứ nhì, những thầy tu và những ẩn sĩ, lại cho rằng giấc ngủ là không có tính tâm linh và bảo mọi người hãy nên ngủ ít nhất nếu có thể được. Người ta càng ngủ ít thì người ta càng

trở nên thánh thiện; và nếu ai hoàn toàn không ngủ thì người đó là một thánh nhân. Hai nhóm người này, cùng với những ý tưởng của họ, đã giết chết cái khả năng ngủ của con người, và cùng với cái chết của giấc ngủ, tất cả những trung tâm sâu xa hơn của đời sống con người bị co rúm lại, rối loạn và trở nên tróc gốc bật rễ. Ta thậm chí chẳng để ý rằng cái nguyên nhân đằng sau của tất cả các chứng bệnh, tất cả những rối loạn đã đi vào cuộc sống của con người là do thiếu ngủ. Ai không ngủ đúng thì cũng không thể sống đúng. Ngủ không phải là lãng phí thời gian. Tám giờ để ngủ không phải là uống phí; đúng hơn, chính nhờ tám giờ ngủ ấy mà bạn mới có thể vẫn còn tỉnh táo trong mười sáu giờ còn lại. Nếu không, bạn sẽ không thể tỉnh táo được một chút nào. Trong tám giờ đó, năng lượng sống được tích trữ, sự sống của bạn được tái nạp sinh lực, các trung tâm não và tim được lắng dịu đi và đời sống của bạn được vận hành từ trung tâm rốn của bạn. Trong tám giờ để ngủ, bạn lại được trở thành là một với thiên nhiên và với hiện hữu - đó là lý do tại sao bạn lại được tái nạp sinh lực khi ngủ.

Nếu bạn muốn tra tấn cơ thể thì cách tốt nhất - được phát minh từ hàng ngàn năm nay - đó là ngăn không cho người khác ngủ. Không ai có thể cải thiện cách tra tấn này ác hơn được nữa. Trong cuộc chiến cuối cùng ở Đức, phương pháp tra tấn tù nhân thông dụng nhất là không cho họ ngủ. Đơn giản bạn không cho người đó ngủ. Đây là sự tra tấn vượt trên mọi giới hạn đối với con người. Vì thế các lính gác được cho ở gần các tù nhân để quấy rầy giấc ngủ của họ.

Người Trung Hoa đã khám phá phương pháp này đầu tiên vào khoảng hai ngàn năm trước đây. Chỉ việc đơn giản không

cho người khác ngủ là phương pháp tra tấn rẻ tiền nhất. Họ cho tù nhân đứng trong một phòng giam nhỏ đến mức người tù không thể di chuyển, cũng không thể ngồi hoặc nằm. Và họ thường cho nước nhỏ giọt, thường là nhỏ giọt từ trên đầu, từng giọt một. Anh ta không thể di chuyển chút nào, cũng không thể ngồi hay nằm, vì thế sau tối đa là 12 hay 16 hay 18 tiếng, người tù sẽ bắt đầu la lên và gào thét - "Tôi sắp chết! Hãy cứu tôi. Đưa tôi ra khỏi đây ngay". Rồi thì người ta sẽ yêu cầu anh ta phải khai ra những gì mà còn giấu diếm. Sau ba ngày, ngay cả những người can đảm nhất cũng phải đầu hàng.

Hitler ở Đức và Stalin ở Liên Xô cũng đã làm điều tương tự đối với hàng trăm ngàn người. Họ bắt người ta phải thức, không cho được ngủ. Người ta không thể kinh nghiệm một sự tra tấn nào tệ hại hơn nữa. Ngay cả khi bạn giết chết một người, hắn cũng không phải chịu đựng nhiều tới mức như khi bạn không cho hắn ngủ - bởi vì chỉ nhờ có giấc ngủ mà người ta mới thu lại được những gì đã mất.

Nếu người ta không thể ngủ được, vậy thì người ta tiếp tục đánh mất nguồn năng lượng sống mà chẳng nhận lại được cái gì. Anh ta trở nên hoàn toàn cạn kiệt. Chúng ta là những người bị cạn kiệt bởi vì những cánh cửa để tiếp nhận những điều gì đó đã bị đóng lại, và những cánh cửa để đánh mất đi mọi thứ lại càng mở rộng thêm.

Giấc ngủ cần phải trở về với cuộc sống con người. Thực sự, không có biện pháp nào khác, không có bước nào khác đối với sức khỏe tâm lý của nhân loại hơn là việc làm cho giấc ngủ thành bắt buộc với mọi người, được luật pháp quy định trong một hoặc hai trăm năm tới. Điều quan trọng với

một thiền nhân để hiểu là người ấy phải ngủ đúng và đủ. Và còn một điều nữa cần phải được hiểu là - ngủ đúng cách sẽ khác nhau tùy từng người. Nó không đồng nhất bởi cơ thể có những nhu cầu khác nhau tùy theo mỗi người - tùy theo lứa tuổi và tùy thuộc nhiều yếu tố khác.

Ví dụ khi một đứa trẻ còn trong bụng mẹ, nó ngủ suốt 24 giờ bởi vì tất cả các mô và cơ quan đều đang phát triển. Nó cần phải ngủ hoàn toàn; cơ thể nó chỉ phát triển nếu nó cứ tiếp tục ngủ 24 giờ. Có lẽ những trẻ sanh ra bị mù lòa hay què quặt có thể là do đã thức giấc trong khoảng thời gian chín tháng nằm trong bụng mẹ. Có lẽ một ngày nào đó khoa học có thể hiểu được rằng những trẻ thức giấc trong bụng mẹ thì khi sanh ra sẽ có thể bị què quặt hay là có một phần cơ thể không được phát triển.

Cần phải duy trì giấc ngủ trong bụng mẹ suốt 24 giờ bởi vì toàn bộ cơ thể đang được kiến tạo, toàn bộ cơ thể đang phát triển.

Một giấc ngủ đủ sâu là rất cần thiết, chỉ lúc đó thì mọi hoạt động của cơ thể mới xảy ra.

Khi đứa trẻ ra đời, nó ngủ 20 tiếng một ngày. Cơ thể nó vẫn đang phát triển. Rồi thì nó ngủ 18 giờ, rồi 14 giờ ... dần dần khi cơ thể nó bắt đầu trưởng thành, giấc ngủ của nó cũng ít dần. Vào lúc sau cùng nó cố định ở một thời gian khoảng 6 đến 8 giờ. Giấc ngủ của một người già trở nên ít đi, nó còn có 5 giờ, 4 giờ, thậm chí 3 giờ... bởi vì sự phát triển của cơ thể người già đã ngưng. Họ không có nhu cầu ngủ nhiều mỗi ngày vì bây giờ cái chết đang đến dần. Nếu một người già ngủ giống như một đứa trẻ thì ông ta không thể chết, chết

sẽ rất khó khăn. Để chết thì giấc ngủ phải trở nên ngày một ngắn dần. Đối với cuộc sống thì cần thiết phải có giấc ngủ sâu. Đó là lý do tại sao một người già dần dần trở nên ngủ ít nhưng một đứa trẻ ngủ nhiều hơn.

Nếu một người già bắt đầu muốn có cùng cách hành xử như là trẻ nhỏ thường làm thì điều này là nguy hiểm.

Những người già thường làm như thế. Những người già đối xử với trẻ em cứ thế như chúng cũng là người già vậy. Họ đánh thức chúng vào sáng sớm - “Ba giờ rồi, bốn giờ rồi! Dậy đi!” Họ không biết bởi vì họ già cho nên họ dậy lúc 4 giờ sáng là đúng. Nhưng trẻ em không thể dậy lúc 4 giờ. Đánh thức chúng dậy là sai. Rất nguy hiểm cho cơ thể đang vận hành của đứa trẻ, rất nguy hiểm cho nó.

Một lần, một đứa trẻ nói với tôi, “Mẹ con rất kỳ lạ. Khi con không thấy buồn ngủ thì mẹ lại bắt đi ngủ và khi con vẫn còn cảm thấy buồn ngủ ban sáng, mẹ lại bắt con dậy. Con không hiểu tại sao lại phải đi ngủ lúc con chưa muốn và phải thức dậy khi còn buồn ngủ. Ngài giải thích đủ thứ cho mọi người, ngài có thể giải thích điều này cho mẹ con chứ?” Nó muốn tôi giúp mẹ nó hiểu rằng những gì bà ấy đang làm là rất mâu thuẫn.

Chúng ta không nhận ra được rằng trẻ em thường bị đối xử như là người lớn và vì thế, khi chúng lớn lên chúng bắt đầu phải tuân theo nhiều nguyên tắc cố định được viết trong những cuốn sách.

Có lẽ bạn không biết rằng, những nghiên cứu gần đây nhất nói rằng không thể có một thời điểm nhất định cho mọi người cùng thức dậy. Người ta thường cho rằng dậy lúc 5 giờ sáng

là tốt cho mọi người. Điều này hoàn toàn sai và phản khoa học. Nó chẳng tốt cho mọi người - nó có thể tốt cho một số người này nhưng có thể hại cho một số khác. Trong 24 giờ thì nhiệt độ cơ thể con người hạ xuống trong khoảng ba giờ. Và ba giờ đó là những giờ ngủ sâu nhất. Nếu một người bị đánh thức dậy trong khoảng ba giờ đó, thì cả ngày đó của người ấy hư hỏng và toàn năng lượng của người đó bị xáo trộn.

Nói chung, khoảng thời gian 3 giờ đó trong khoảng từ 3 đến 5 giờ sáng. Với hầu hết mọi người, ba giờ đó là từ lúc 2 đến 5 giờ sáng, nhưng không phải là trường hợp chung cho tất cả.

Với một số người, nhiệt độ cơ thể vẫn còn hạ thấp cho tới 6 giờ sáng, một số người khác tới 7 giờ. Những người khác thì nhiệt độ cơ thể lại trở về bình thường lúc 4 giờ sáng. Vì thế nếu người nào thức dậy trong những giờ nhiệt độ cơ thể hạ thấp thì cả 24 giờ của ngày đó bị hư hỏng và sẽ có những tác dụng nguy hại. Chỉ khi nhiệt độ cơ thể bắt đầu trở về bình thường mới đúng là lúc thức dậy. Bình thường đối với mọi người, thức dậy lúc mặt trời mọc là đúng, vì khi mặt trời lên thì nhiệt độ của mọi người đều bắt đầu tăng. Nhưng đây không phải là quy luật, có một vài ngoại lệ. Với một số người có thể cần ngủ muộn hơn khi mặt trời lên, vì nhiệt độ cơ thể từng người tăng theo từng thời điểm khác nhau, ở từng khoảng khác nhau. Cho nên, mỗi người hãy tự xem mình cần bao nhiêu giờ để ngủ, và lúc nào là thời gian tốt nhất để thức dậy, và đó sẽ là quy tắc cho riêng anh ta - bất kể những thánh kinh nói gì, các đạo sư nói gì. Không cần phải nghe họ.

Để ngủ đúng, bạn càng có thể ngủ được sâu và ngủ được lâu thì càng tốt. Nhưng tôi đang nói với bạn về giấc ngủ, không

phải là việc cứ tiếp tục dán lưng xuống giường! Nằm trên giường thì không phải là ngủ!

Hãy thức dậy khi bạn cảm thấy khoẻ để thức dậy, đây nên là quy tắc cho bạn. Thường thì giờ đó xảy ra khoảng lúc mặt trời mọc nhưng có thể đó không phải là trường hợp của bạn. Không cần phải lo lắng sợ hãi để mà nghĩ rằng bạn là một kẻ tội lỗi và lo sợ phải xuống địa ngục.

Nhiều người thức dậy sáng sớm đã xuống địa ngục và nhiều người dậy muộn lại hiện đang sống ở trong thiên đàng. Chẳng có điều nào trong đó có liên quan gì với việc có tính tâm linh hay không có tính tâm linh. Nhưng ngủ một cách hợp lý thì chắc chắn là có liên quan với nó.

Vì thế mọi người nên tự khám phá xem đâu là sự sắp xếp hợp lý nhất cho mình. Trong ba tháng mỗi người nên thí nghiệm với lao động, với giấc ngủ và với chế độ ăn uống của mình và sẽ phát hiện ra được đâu là quy tắc khoẻ mạnh nhất, an bình nhất và hạnh phúc nhất cho mình.

Và mọi người nên tìm quy luật cho riêng mình. Không có hai người giống nhau, vì thế không có nguyên tắc chung nào có thể áp dụng cho mọi người. Khi ta thử áp dụng một nguyên tắc chung, nó sẽ có tác dụng xấu. Mỗi người là một cá nhân. Mỗi người là duy nhất và là không thể so sánh. Chỉ có anh ta là giống chính anh ta, không có người nào khác giống như anh ta ở bất cứ đâu trên trái đất này. Vì thế chẳng có quy tắc nào có thể là quy tắc cho anh ta cho tới khi nào anh ta tìm ra được những quy luật nào là của riêng quá trình sống của mình.

Những sách vở, kinh thánh và các đạo sư đều nguy hiểm

bởi chúng là những công thức được chế tạo sẵn. Chúng bảo bạn là nên thức vào một giờ nào đó, bạn nên ăn thứ này, bạn không nên ăn thứ kia, bạn nên ngủ giống như thế này, bạn nên làm cái kia theo cách thức kia ... Những công thức được chế tạo sẵn ấy thì nguy hiểm. Chúng tốt để mà hiểu, nhưng mỗi người phải thu xếp những sắp đặt riêng cho chính cuộc sống của mình. Mỗi người phải tìm ra con đường riêng của mình để thiền định. Mỗi người phải tự mình bước đi và tạo ra một con đường cho cuộc hành trình tâm linh của mình.

Chẳng có một xa lộ nào được chế tạo sẵn để cho bạn đi và bắt đầu bước lên cả. Chẳng hề có một xa lộ như thế bất cứ nơi đâu. Con đường của hành trình tâm linh giống như một lối mòn nhỏ - nhưng là một lối mòn chưa từng có đó! Bạn tạo ra nó khi bạn bước đi theo nó và nó sẽ kéo dài bao lâu mà bạn vẫn còn đi trên nó. Và bạn càng bước đi, bạn càng hiểu về cuộc hành trình rằng nó vẫn chưa được phát triển.

Vì thế ba điểm này cần phải được ghi nhớ trong trí: ăn uống phù hợp, lao động phù hợp và ngủ nghỉ đúng đắn. Nếu cuộc sống diễn tiến thẳng theo ba điểm ấy thì sẽ có nhiều cơ hội hơn để mở ra cái cánh cửa mà tôi gọi là trung tâm rốn - cánh cửa của đời sống tâm linh. Nếu nó mở ra, nếu ta đến gần cánh cửa đó, thế thì một điều phi thường xảy ra - điều mà ta chưa hề kinh nghiệm trong cuộc sống thường nhật của mình.

Chiều hôm qua khi ra về, một người bạn đến gặp tôi và nói, "Những gì ông nói đều đúng, nhưng bao lâu mà chúng tôi chưa được thoả mãn, khó mà có thể thuyết phục chúng tôi được". Tôi chẳng nói gì với anh ta cả. Có lẽ anh ta nghĩ rằng anh ta đạt được sự hài lòng nhờ vào bài nói chuyện của

tôi về chúng - nhưng anh ta tuyệt đối sai và chỉ lãng phí mất thời gian. Về phía tôi, tôi làm mọi nỗ lực cần thiết phải làm, nhưng về phía bạn, bạn phải càng nỗ lực hơn nữa. Nếu bạn không nỗ lực, thì sẽ không có mục đích, không có ý nghĩa gì trong bài nói chuyện của tôi.

Người ta luôn luôn nói với tôi rằng họ muốn an bình, họ muốn hạnh phúc, họ muốn một linh hồn. Vâng, bạn muốn đủ thứ, nhưng bạn không thể có được thứ gì trên thế giới này chỉ bằng cách ước muốn mà thôi.

Ước muốn đơn thuần thì hoàn toàn bất lực, chẳng có sức mạnh nào trong nó.

Ước muốn không thôi thì chưa đủ - quyết tâm và nỗ lực cũng rất cần thiết. Nếu bạn muốn điều gì thì tốt thôi, nhưng bạn đã nỗ lực bao nhiêu để đạt đến nó, bạn đã bước bao nhiêu bước về phía nó, bạn đã làm gì vì cái ước muốn đó?

Theo tiêu chuẩn của tôi, bằng chứng duy nhất cho ước muốn của bạn chính là nỗ lực mà bạn đã làm để thực hiện nó, ngoài ra chẳng có bằng chứng nào để cho biết rằng bạn có ước muốn. Khi người ta ước muốn một cái gì, anh ta phải có những nỗ lực nào đó để đạt đến nó. Nỗ lực đó là bằng chứng cho thấy họ đang muốn điều gì. Bạn nói rằng bạn muốn, nhưng bạn chẳng có ý định thực hiện bất kỳ nỗ lực nào để đạt đến nó. Bạn không có quyết tâm vì nó.

Để kết thúc buổi nói chuyện này, tôi sẽ nhắc lại một điểm nữa. Tôi đã nói với bạn về ba trung tâm: trung tâm của trí thức là não, trung tâm của những tình cảm là tim... Vậy rốn là trung tâm của cái gì? Rốn là trung tâm sức mạnh của ý chí. Trung tâm rốn càng hoạt động, sức mạnh ý chí của bạn càng trở nên

mạnh mẽ, và bạn càng có thể đạt được quyết tâm, sức mạnh, và năng lượng sống để thực hiện một điều gì đấy.

Hoặc là nghĩ về nó theo chiều ngược lại: bạn càng quyết tâm, bạn càng thu thập được năng lượng để thực hiện điều gì đấy, trung tâm rốn sẽ càng phát triển. Cả hai đều có tác động qua lại, liên quan với nhau. Bạn càng suy nghĩ, tri thức của bạn càng phát triển. Bạn càng thương yêu, trái tim của bạn sẽ càng phát triển. Bạn càng quyết tâm thì cái trung tâm của năng lượng bên trong của bạn, cái đóa hoa sen trung ương đó tại rốn sẽ càng phát triển.

Một câu chuyện nhỏ rồi tôi sẽ kết thúc buổi nói chuyện.

Một thuật sĩ mù đang ăn xin trong thị trấn và đi tới một thánh đường. Ông đứng chìa tay ra ở trước thánh đường và hỏi xin, "Tôi có thể có được thứ gì để ăn không? Tôi đang đói".

Những người qua lại thấy thế bảo, "Thật ngốc! Đây đâu phải là một ngôi nhà để cho ông xin ăn. Đây là thánh đường, là một ngôi đền. Chẳng có ai sống ở đây cả. Chỗ ông đang xin ấy là thánh đường - chẳng thể xin được gì ở đấy đâu! Đi chỗ khác đi".

Vị thuật sĩ cười, ông ta nói, "Nếu tại ngôi nhà của Thượng Đế mà tôi chả xin được gì, thế thì tôi có thể xin được gì ở những nhà khác? Đây là căn nhà cuối cùng tôi tới và do lầm lẫn mà nó lại là một ngôi đền. Làm sao tôi có thể đi khỏi nơi đây? Nếu đi thì sẽ đi đâu? Chẳng có nhà nào khác sau ngôi nhà này, vì thế bây giờ tôi sẽ ở đây và tôi sẽ chỉ đi khi đã xin được gì đấy".

Người ta cười rộ vào lão. Họ nói, "Đồ ngu! Có ai sống ở đây

dầu. Ai sẽ cho ông cái gì?” Ông ta trả lời, “Đấy không phải vấn đề. Nếu như tôi phải rời khỏi ngôi nhà của Thượng Đế với đôi tay không, thế thì ở đâu tôi sẽ xin đầy tay được? Vậy chẳng có nơi nào tôi có thể xin đầy tay được cả. Giờ đây tôi vừa vấp chân ở tại cửa này, tôi chỉ rời đi khỏi khi tay tôi đã đầy”.

Vị thuật sĩ vẫn ở đấy.

Một năm sau ông vẫn chìa tay ra như cũ và bản thân ông vẫn tiếp tục khao khát như thế. Dân thị trấn bắt đầu bảo ông ta điên. Họ nói với ông, “Ông đúng là ngu! Ông nghĩ ông đang đứng đâu mà chìa tay ra thế? Ở đây chẳng được gì cả”. Nhưng vị thuật sĩ là một dạng người kỳ cục nào đấy. Ông vẫn cứ ngồi và ngồi và ngồi.

Và một năm nữa trôi qua, dân cư thị trấn chợt thấy rằng hình như vị thuật sĩ này đã đạt được một cái gì đó. Vầng hào quang trên bộ mặt ông ta đã thay đổi. Có một ngọn gió yên bình lướt thoáng quanh ông, một loại ánh sáng nào đó xuất hiện chung quanh ông, một làn hương ... Người đàn ông bắt đầu khiêu vũ. Nơi trước kia chỉ có những giọt lệ trên đôi mắt, giờ đây trên khuôn mặt lão là một nụ cười. Ông ta đã gần như là chết nhưng trong năm nay cuộc sống của ông nở hoa trở lại và ông bắt đầu khiêu vũ.

Người ta lại hỏi, “Ông đã đạt được điều gì thế?” Ông nói, “Tôi không thể nói là không đạt được gì, bởi tôi đã quyết định là hoặc tôi sẽ đạt được gì hoặc tôi sẽ không ở lại. Tôi đã đạt được nhiều hơn tôi muốn. Tôi chỉ muốn có thực phẩm cho cơ thể thế nhưng tôi đã đạt được cả thực phẩm cho linh hồn tôi nữa. Tôi chỉ muốn đáp ứng cơn đói của cơ thể nhưng giờ đây cơn đói của linh hồn tôi cũng được thoả mãn”.

Họ bắt đầu hỏi, “Làm sao ông đạt được điều ấy?”

Ông ta nói, “Tôi chẳng làm gì cả, nhưng tôi đặt tất cả sức mạnh của tôi đằng sau cơn khát. Tôi tự nói với mình rằng nếu đã có cơn khát thì cũng sẽ có một sự quyết tâm trọn vẹn đi kèm. Sự quyết tâm trọn vẹn của tôi nằm sau cơn khát và bây giờ cơn khát của tôi đã chấm dứt. Tôi đạt tới chỗ mà có sẵn nước, và sau khi uống cơn khát của tôi không còn nữa.

Ý nghĩa của quyết tâm là có lòng can đảm, có sức mạnh nội tại và năng lực ý chí để làm gì đó về những điều bạn muốn, để hành động hợp với những gì bạn nghĩ là đúng, và theo bất kỳ con đường nào mà bạn cho là phải với bạn. Nếu bạn không có quyết tâm này, thế thì chẳng có gì xảy ra qua những lời nói của tôi hay của những ai khác. Nếu điều gì đó có thể xảy ra qua lời nói của tôi, vậy thì điều ấy sẽ quá dễ. Đã có nhiều người trên thế giới từng nói về những điều rất tốt đẹp. Nếu sự việc có thể xảy ra chỉ qua lời nói của họ, thế thì bây giờ mọi thứ đã phải xảy ra cho toàn thế giới. Nhưng không phải Mahavira, cũng chẳng phải Đức Phật, chẳng phải đấng Christ hay Krishna hay Mohammed có thể làm được bất cứ điều gì. Chẳng ai có thể làm được gì cả trừ phi tự bạn đã sẵn sàng để làm điều đó.

Sông Hằng cứ tiếp tục chảy, đại dương vẫn đầy, nhưng nếu bạn không có dụng cụ chứa đựng trong tay - và bạn lại la lên rằng bạn muốn có nước. Sông Hằng sẽ bảo, “Có nước đây, nhưng đồ chứa của bạn đâu?” Thế nhưng bạn lại trả lời, “Đừng nói về bình chứa. Mi là sông Hằng, mi có rất nhiều nước, hãy cho ta ít nước”.

Cánh cửa sông Hằng không đóng, những cánh cửa của sông Hằng vẫn mở - nhưng bạn cần phải có một thứ bình chứa. Nơi

không có bình chứa của lòng quyết tâm, không thể nào đạt được sự hài lòng hoặc thoả mãn trên cuộc hành trình của tâm linh.

Bạn đã lắng nghe tôi nói chuyện một cách yên lặng như thế... Ba buổi gặp trong ngày đầu tiên của ta kết thúc giờ đây và ngày mai ta sẽ thảo luận về hai điểm kia. Bây giờ sau buổi gặp này, chúng ta sẽ ngồi cho buổi thiền tối trong vòng khoảng 10 phút.

Chúng ta nên hiểu vài điều về thời thiền tối, rồi ta sẽ ngồi... Có thể nằm xuống được không? Có đủ chỗ cho các thiền sinh nằm xuống không? Trước tiên hãy hiểu đã, rồi chúng ta sẽ ngồi thiền buổi tối. Ta thực hành thời thiền buổi sáng ở tư thế ngồi. Cuộc sống thức dậy, xuất hiện vào buổi sáng, vì thế sẽ có ích nếu thiền trong tư thế ngồi. Thời thiền tối nên được thực hiện ở tư thế nằm trên giường, trước khi bạn ngủ. Sau thời thiền, chỉ việc đi ngủ một cách yên lặng. Đây là việc sau cùng trong ngày. Thời thiền sáng là việc đầu tiên trong ngày sau khi thức dậy; thời thiền tối là việc cuối cùng xảy ra trước khi đi ngủ.

Nếu ta đi vào trạng thái thiền đúng cách trước khi đi ngủ thì toàn bộ giấc ngủ của ta sẽ được chuyển hoá. Toàn bộ giấc ngủ của ta có thể trở thành một cuộc thiền định, bởi vì giấc ngủ có những quy luật của nó. Quy luật đầu tiên là: cái tư tưởng cuối cùng của buổi tối sẽ trở thành cái tư tưởng then chốt trong giấc ngủ của bạn, và nó sẽ trở thành tư tưởng đầu tiên của bạn khi thức dậy vào sáng hôm sau.

Nếu bạn đi ngủ ban đêm với sự giận dữ, thế thì suốt đêm tâm trí cũng như những giấc mơ của bạn sẽ chất đầy giận dữ. Và khi bạn thức dậy buổi sáng, bạn sẽ thấy rằng cảm xúc và tư tưởng đầu tiên của bạn sẽ là giận dữ. Những gì ta đem theo

vào giấc ngủ ban đêm sẽ ở lại với ta cả đêm. Đó là lý do tại sao tôi nói rằng nếu bạn cần mang theo điều gì vào trong giấc ngủ, vậy tốt hơn hãy đem theo thiền với bạn để toàn thể giấc ngủ sẽ xoay quanh thiền, xoay quanh sự yên bình của nó. Dần dần, từ từ trong một vài ngày, bạn sẽ thấy rằng những giấc mơ sẽ biến mất, rằng giấc ngủ của bạn trở nên một dòng sông sâu lắng. Và khi bạn thức dậy ban sáng từ một giấc ngủ sâu - sâu từ buổi thiền tối nay - thì tư tưởng đầu tiên của bạn sẽ là tư tưởng về hoà bình, hạnh phúc và tình yêu.

Vì thế cuộc hành trình ban sáng nên bắt đầu với thời thiền sáng, và cuộc hành trình tối nên được bắt đầu với thời thiền tối. Buổi thiền tối nên thực hành trong khi bạn nằm - trong khi nằm trên giường. Chúng ta sẽ làm thí nghiệm tại đây trong tư thế nằm xuống.

Sau khi bạn nằm xuống, bạn phải làm ba điều.

Điều đầu tiên là cơ thể phải thư giãn toàn bộ, giống như là chẳng còn có sự sống nào trong nó nữa. Rồi hãy thư giãn, hãy buông lỏng như thế, như thể chẳng còn sự sống nào trong cơ thể ... Và trong ba phút, tâm trí ta phải cảm thấy rằng cơ thể đang trở nên thư giãn, được thư giãn hơn, được thư giãn hơn nữa.. Hễ tâm trí tưởng tượng bất cứ điều gì, thì cơ thể sẽ tuân theo nó.

Cơ thể chỉ là một người hầu, một kẻ tùy tùng. Tất cả những gì ta cảm thấy, cơ thể ta sẽ biểu lộ ra bằng hành động. Nếu bạn cảm thấy giận, cơ thể sẽ nhặt một hòn đá lên để ném; nếu bạn cảm thấy yêu thương, cơ thể sẽ ôm chầm lấy ai đó. Những gì mà bạn muốn là, bạn muốn làm, mỗi khi tư tưởng nổi lên trong trí thì cơ thể sẽ biến nó thành hành động.

Hàng ngày ta đều thấy sự kỳ diệu của cơ thể để biến chuyển một tư tưởng thành hành động mỗi khi tư tưởng nổi lên. Ta chẳng bao giờ nghĩ về việc trở nên thư giãn, nếu không, cơ thể cũng sẽ làm như thế. Cơ thể có thể thư giãn nhiều đến mức mà ta thậm chí không biết nó có còn tồn tại hay không - nhưng điều này chỉ xảy ra sau khi bạn đã tiến hành thí nghiệm này một thời gian. Trong ba phút bạn phải tiếp tục cảm thấy được thư giãn.

Ngay bây giờ tôi sẽ cho bạn những gợi ý để bạn có thể đạt được kinh nghiệm về cái cảm giác. Khi tôi gợi ý cho bạn rằng cơ thể đang trở nên thư giãn, vậy thì bạn sẽ cảm thấy rằng cơ thể đang trở nên thư giãn hơn, thư giãn hơn ... Cơ thể sẽ trở nên thư giãn!

Khi cơ thể đã trở nên thư giãn, hơi thở sẽ trở nên yên lặng. Sự yên lặng này không có nghĩa là hơi thở đã dừng lại, nhưng nó trở nên chậm, êm và sâu. Rồi trong ba phút bạn phải cảm thấy hơi thở của bạn trở nên yên lặng hơn, hơi thở đang trở nên yên lặng... Rồi dần dần tâm trí cũng trở nên thư giãn và yên lặng. Khi cơ thể trở nên thư giãn, thì hơi thở trở nên thư giãn; khi hơi thở trở nên thư giãn, thì tâm trí tự động trở nên tĩnh lặng - tất cả ba thứ này có liên quan với nhau.

Vì thế trước tiên ta sẽ cảm thấy rằng cơ thể được thư giãn - điều này sẽ làm hơi thở yên lặng. Rồi thì ta sẽ cảm thấy rằng hơi thở đã được thư giãn - điều này sẽ làm tâm trí yên lặng.

Và tôi sẽ cho bạn một gợi ý thứ ba - rằng bây giờ tâm trí bạn đang trở nên yên lặng và trống rỗng. Theo cách này, sau khi theo từng chỉ dẫn ấy trong một khoảng ngắn, tôi sẽ nói rằng bây giờ tâm trí đã trở nên yên lặng hoàn toàn. Rồi trong

mười phút bạn sẽ nằm trong yên lặng theo cùng cách thức mà bạn đã ngồi trong yên lặng sáng nay.

Bạn sẽ nghe tiếng kêu của một con chim, bạn sẽ nghe âm thanh của một con chó - và nhiều âm thanh khác nữa - chỉ việc lắng nghe một cách yên lặng. Nó cũng giống như là có một căn phòng trống và rồi âm thanh đi vào, dội lại rồi đi. Bạn không nên nghĩ rằng tại sao bạn đang nghe những âm thanh đó, cũng không nên nghĩ tại sao con chó lại đang sủa - bởi bạn chẳng có liên quan gì với con chó cả. Chẳng có lý do gì cho bạn để nghĩ tại sao con chó lại đang sủa, hoặc tại sao con chó ngu ngốc này bây giờ lại quấy nhiễu bạn ngay trong lúc bạn đang hành thiền! Nó chẳng có ý tưởng nào về điều đó, nó hoàn toàn vô tâm - nó chỉ đang làm việc của nó. Nó chẳng có liên quan gì với bạn. Nó chỉ sủa, vì thế bạn hãy để cho nó sủa. Đây không phải là một sự quấy rối cho bạn trừ phi bạn làm cho nó trở thành một sự khó chịu. Nó chỉ trở thành một sự khó chịu nếu bạn chống cự, khi bạn muốn con chó ngưng sủa - rắc rối bắt đầu ở đó.

Con chó đang sủa - nó nên sủa. Chúng ta đang thiền - ta nên thiền. Chẳng có xung đột nào giữa hai điều này; không có gì đối nghịch. Bạn đang yên lặng, âm thanh của con chó sẽ đến, nán lại một chút rồi đi; đây không phải là một sự quấy nhiễu cho bạn.

Một lần tôi đang ở trong nhà nghỉ tại một làng nhỏ, có một thủ lĩnh chính trị cùng ở chung với tôi. Đêm đó, không biết điều gì xảy ra nhưng tất cả lũ chó trong làng đều tụ tập lại gần nhà nghỉ và bắt đầu sủa. Vị thủ lĩnh ấy trở nên bị quấy rối. Ông thức dậy, vào phòng tôi và hỏi, "Ông ngủ chưa?"

Tôi khó chịu quá. Tôi đã đuổi lũ chó đi hai lần, nhưng chúng lại quay trở lại!" Tôi nói, "Nếu ông đuổi bất cứ con nào đi, chúng sẽ luôn luôn trở lại. Sẽ là sai lầm nếu như ông cố đuổi chúng đi bởi bất cứ con nào bạn đuổi sẽ nghĩ rằng nó được người ta cần đến bằng cách nào đó. Nó nghĩ rằng nó có tầm quan trọng nào đó - đó là lý do tại sao nó bị đuổi đi. Và lũ chó chỉ là những con chó tội nghiệp. Chúng hẳn nghĩ rằng người ta phải cần đến chúng theo cách nào đó, rằng chúng quan trọng đối với bạn, vì thế nên chúng trở lại. Và điều khác là lũ chó chẳng hề biết rằng có một nhân vật lãnh đạo chính trị đang ở tại đây, rằng là chúng đang sửa bạn. Chúng không phải là những con người - nếu người ta biết có một thủ lĩnh chính trị đang ở đây, họ sẽ đến tụ tập vây quanh ông ấy. Cho tới giờ lũ chó cũng chưa trở nên thông minh đủ để tụ tập xung quanh khi có một thủ lĩnh chính trị đến. Lũ chó tới đây hàng ngày.

Đừng để những tư tưởng không cần thiết này ở trong tâm trí bạn, rằng chúng đến đây vì tầm quan trọng của bạn. Hiển nhiên chúng chẳng hề biết gì về điều ấy. Và bao lâu nó còn liên hệ đến giấc ngủ của bạn, lũ chó không bắt bạn phải thức, chính là bạn đang giữ cho bạn phải thức. Bạn đang nghĩ một cách không cần thiết rằng lũ chó phải không nên sửa. Bạn có quyền gì? Lũ chó có quyền sửa và bạn có quyền ngủ. Chẳng có sự đối nghịch nào giữa hai cái ấy. Hai cái này có thể xảy ra đồng thời. Không có xung đột hay va chạm giữa chúng. Hãy để cho lũ chó tiếp tục sửa và bạn tiếp tục ngủ. Lũ chó chẳng thể nói rằng bạn không nên ngủ vì giấc ngủ của bạn tạo ra một sự quấy rối cho tiếng sửa của chúng, bạn cũng chẳng thể nói rằng chúng quấy rầy bạn".

Và tôi bảo ông ta, “Hãy chỉ việc chấp nhận việc lũ chó đang sủa và lắng nghe một cách im lặng. Hãy buông bỏ sự kháng cự. Hãy chấp nhận tiếng sủa của chúng. Và khi mà bạn chấp nhận nó, tiếng chó sủa cũng được chuyển hoá thành một điệu nhạc”. Tôi không biết khi nào ông ta mới ngủ, nhưng khi thức dậy buổi sáng, ông nói với tôi, “Tôi chả biết điều gì xảy ra nhưng tôi rất ngạc nhiên. Khi chẳng còn gì để làm tôi đành phải chấp nhận. Ban đầu ý kiến của bạn chẳng có nghĩa gì với tôi ...” Ý kiến của tôi lúc đó chẳng có nghĩa gì đối với ai cả! Tôi chẳng có ý muốn nói với ông ta.. “nhưng khi tôi cảm thấy vô ích, tôi nhận ra chẳng còn cách nào khác: hoặc là tôi mất giấc ngủ hoặc là tôi chấp nhận những gì bạn nói.

Chỉ có hai cách chọn lựa. Thế rồi tôi nghĩ rằng tôi đã chú ý quá nhiều đến lũ chó, bây giờ tôi nên chú ý đến những điều bạn đã gợi ý và xem cái gì xảy ra. Thế nên tôi nằm xuống yên lặng lắng nghe và chấp nhận tiếng sủa. Sau đó tôi chẳng còn nghĩ gì khi tôi ngủ và chẳng còn biết lũ chó sẽ sủa bao lâu và đến chừng nào chúng mới chịu ngưng sủa. Tôi thực sự có một giấc ngủ ngon lành”.

Vì thế hãy đừng chống cự. Hãy lắng nghe một cách yên lặng tất cả những gì xảy ra chung quanh. Sự lắng nghe yên lặng này là một hiện tượng rất thần kỳ; sự không kháng cự này, sự không chống đối này đối với cuộc đời là cái chìa khoá dẫn tới thiên định. Vì vậy, đầu tiên chúng ta hãy trở nên thư giãn, và rồi chúng ta sẽ lắng nghe một cách yên lặng trong một trạng thái không chống kháng. Đèn sẽ được tắt đi để bạn không cảm thấy rằng những người khác đang có mặt. Quên lũ chó thì rất dễ, nhưng để quên những người chung quanh bạn thì còn khó hơn nhiều.

CHƯƠNG 4

NHỮNG CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI TÂM TRÍ

Thính giả thân mến,

Tâm trí con người, óc não của hần, đã trở thành một vết thương đau ốm. Nó chẳng còn là một trung tâm khoẻ mạnh nữa, nó đã trở thành một vết loét bệnh hoạn. Đó là lý do tại sao tất cả mọi sự chú ý của ta đều tập trung vào não. Có lẽ bạn chẳng hề nghĩ về sự kiện rằng khi một bộ phận cơ thể bị đau ốm, tất cả mọi sự chú ý của ta đều hướng về nó.

Ta chỉ để ý đến chân ta khi nó có đau nhức; nếu nó không đau, ta chẳng hề lưu ý đến nó. Nếu có một vết thương trên bàn tay thì ta thành ra có nhận biết về bàn tay; nếu không bị thương thì ta chẳng để ý gì về bàn tay cả. Theo cách này hay cách khác, bộ não của ta chắc chắn đã trở nên bệnh hoạn, bởi suốt hăm bốn giờ ta chỉ nhận biết về nó và chẳng còn nhận biết gì khác.

Cơ thể càng khoẻ mạnh thì ta càng ít cảm nhận về nó. Ta chỉ cảm nhận cái bộ phận đã trở nên bị đau ốm. Bây giờ, cơ quan duy nhất mà ta cảm thấy là não. Nhận thức của ta chỉ chạy xung quanh nó - chỉ biết về nó, chỉ ghi nhận nó. Một vết thương bệnh hoạn đã xuất hiện ở đó. Nếu không được tự

do khỏi vết thương này, nếu không trở nên tự do thoát khỏi tình trạng căng thẳng và rất bất an này của tâm trí, chẳng ai có thể đi về phía trung tâm đời sống của mình được cả. Vì thế hôm nay ta sẽ thảo luận về tình trạng này của tâm trí và làm thế nào để thay đổi nó.

Điều đầu tiên là ta phải nên hiểu một cách rõ ràng tình trạng của tâm trí. Nếu bạn ngồi một mình trong mười phút và ghi lại trung thực xuống giấy tất cả những tư tưởng nào đang đi ngang qua trong trí bạn, bạn sẽ không dám đưa tờ giấy đó cho một ai, kể cả người bạn thân nhất của bạn, bởi bạn sẽ thấy những tư tưởng đó điên khùng tới nỗi bạn hoặc là người khác chẳng hề mong đợi chúng tới. Bạn sẽ thấy những tư tưởng đó tầm thường, vô dụng và mâu thuẫn tới mức bạn nghĩ rằng mình đã hoá điên.

Nếu bạn thành thực ghi ra bất kể thứ gì xảy đến trong tâm trí bạn trong vòng mười phút, bạn sẽ rất đỗi ngạc nhiên vì những điều đang diễn ra trong đó. Bạn sẽ tự hỏi không biết mình đang lành mạnh hay là điên. Chúng ta thậm chí chẳng bao giờ nhìn vào trong tâm trí ta lấy được mười phút để xem cái gì diễn ra trong đó - hay có lẽ ta không dám nhìn bởi vì tự trong sâu thẳm ta đã biết tổng những gì xảy ra ở trong đó rồi.

Có lẽ chúng ta sợ hãi. Đó là lý do tại sao người ta sợ sự cô đơn và luôn luôn kiếm bạn đồng hành suốt hăm bốn giờ một ngày - họ muốn gặp bạn bè, muốn đi đến câu lạc bộ, hay là một điều gì đó. Và nếu không thể kiếm được ai, thì họ sẽ hoặc là đọc báo hay nghe radio. Chẳng ai muốn cô đơn một mình bởi vì cái giây phút mà bạn chỉ có một mình, bạn sẽ bắt đầu phát hiện ra cái thực chất của bạn.

Khi có mặt người khác, ta bị lôi cuốn vào mối quan hệ với họ và ta không nhận biết được chính ta. Việc tìm kiếm người khác chẳng là gì cả ngoại trừ là việc tìm kiếm cơ hội để chạy trốn chính mình.

Lý do căn bản mà ta trở nên quan tâm đến người khác, đó là ta sợ chính ta, và ta biết rất rõ rằng nếu ta tự biết ta một cách hoàn toàn, ta sẽ nhận ra rằng ta đã quá sức điên khùng. Để thoát khỏi tình trạng này, ta tìm kiếm những công ty, tìm kiếm những bạn đồng hành, tìm kiếm bạn bè, tìm kiếm xã hội, tìm kiếm đám đông.

Con người sợ sự cô đơn. Hẳn ta sợ sự cô đơn bởi trong cô đơn hẳn ta sẽ thấy sự phản ánh của cái tình trạng thực của hẳn, hẳn sẽ thành linh gặp cái hình ảnh phản chiếu của bộ mặt riêng của hẳn. Và sẽ thật là đáng sợ và kinh khủng. Thế nên, từ lúc sáng sớm thức dậy đến khi đi ngủ, hẳn dùng mọi loại phương cách để trốn thoát chính hẳn, để khỏi phải đối diện với chính hẳn. Hẳn sợ rằng mình có thể nhìn thấy chính mình.

Con người đã phát minh ra hàng ngàn cách để tự đào thoát chính mình. Và tâm trí con người càng trở nên tệ hại hơn, thì ta lại càng tạo ra những phát minh mới hơn để chạy trốn chính ta. Nếu nhìn lại năm mươi năm chót, ta sẽ thấy rằng con người đã tạo ra những thú tiêu khiển để tự chạy trốn chính mình nhiều hơn chưa từng có trước đây trong lịch sử. Các rạp chiếu bóng, radio, ti vi, là tất cả những cách để chạy trốn chính mình. Con người đã trở nên quá đổi bất an. Chúng ta đang tìm sự giải trí, chúng ta có nhiều cách thu xếp để tạm thời quên lãng chính ta bởi vì tình trạng nội tại của ta đang ngày càng tệ hơn. Trên khắp thế giới, cùng với sự phát triển của nền văn minh, việc lạm dụng thuốc ngày càng một gia tăng.

Gần đây, có nhiều loại thuốc mới đã được phát minh rất phổ biến ở Âu châu và Mỹ châu. Có những thuốc như LSD, mescaline, marijuana... Trong tất cả những đô thị văn minh ở châu Âu và châu Mỹ, trong số tất cả những người có giáo dục, việc nỗ lực để khám phá ra những loại thuốc mới đang ở đỉnh cao của nó. Cuộc tìm kiếm nhằm khám phá ra những biện pháp tin cậy để con người có thể quên đi chính mình vẫn cứ được tiếp tục - nếu không con người sẽ càng gặp khó khăn.

Đâu là lý do đằng sau tất cả những chuyện như thế? Tại sao chúng ta muốn quên lãng chính ta? Tại sao ta lại hăng hái trong việc tự quên mình như thế? Và đừng nghĩ rằng chỉ có những người đi đến rạp xi nê mới đang tìm cách tự lãng quên. Cả những người đi đến đền thờ cũng đều có cùng lý do tương tự, chẳng có gì khác biệt. Đền thờ là một phương cách cũ để mà tự quên lãng, còn phim ảnh lại là một phương cách mới. Nếu một người đang ngồi và tụng "Rama - Rama", hãy đừng nghĩ rằng họ đang làm gì khác ngoài việc cố tự quên mình trong tiếng tụng niệm - cũng giống như người đang tự quên mình bằng cách lắng nghe một bản nhạc phim. Chẳng có khác biệt gì giữa hai người này.

Cái nỗ lực để được cuốn hút vào bất kỳ điều gì ở bên ngoài con người - dù đó là "Rama", hay phim ảnh, hay âm nhạc - cái nỗ lực để được lôi cuốn vào bất cứ điều gì, tự trong sâu thẳm chẳng là gì cả ngoại trừ là một nỗ lực để tự chạy trốn. Tất cả chúng ta đều bị lôi cuốn vào một cuộc chạy trốn chính mình hoặc theo cách này hoặc theo cách khác. Điều này chứng tỏ rằng tình trạng bên trong của ta đang trở nên tệ hại hơn và ta đang đánh mất tất cả can đảm để nhìn vào nó.

Ta sợ nhìn vào trong cái chiều hướng ấy. Ta đang hành động giống như là những con đà điểu. Khi thấy kẻ thù, đà điểu chúi mặt vào trong cát bởi vì trông thấy kẻ thù thì thật nguy hiểm. Vì không nhìn thấy kẻ thù, lý luận của con đà điểu sẽ cho rằng, “Cái không nhìn thấy được tức là nó không có đó. Ta được an toàn”. Nhưng lý luận này sai. Đà điểu thì còn có thể được tha thứ nhưng con người thì không. Không phải do không thấy mà điều đó không tồn tại. Nếu như một điều có thể thấy được, thì ta có thể làm được gì đó với nó, nhưng nếu không thể thấy nó, thế thì chẳng thể làm gì được cả.

Chúng ta đang muốn quên đi cái tình trạng bên trong mà ta không muốn thấy nó. Có lẽ có thể thuyết phục được tâm trí ta rằng có cái gì vô hình không có ở đó, nhưng thế không có nghĩa là nó đã đi khỏi. Chẳng có liên hệ gì giữa việc không nhìn thấy và không tồn tại. Nếu có thể thấy được cái gì, có lẽ ta đã có thể thay đổi được nó, nhưng bao lâu còn chưa thấy nó, ta không thể thay đổi gì hết. Nó sẽ tiếp tục phát triển bên trong giống như là một vết thương, như một ổ loét mà ta giấu kín không muốn nhìn.

Óc não đã trở thành ra một vết thương. Một ngày nào đó, nếu như có ai phát minh ra được cái máy giúp cho con người có thể nhìn thấy được những gì đang xảy ra bên trong đầu óc của người khác, có lẽ mọi người đều sẽ tự sát ngay lập tức! Không ai cho phép người khác có thể nhìn vào những gì đang xảy ra ở bên trong chính họ. Một ngày nào đó hay là một ngày nào khác, điều đó sẽ là có thể. Hiện giờ, ta có thể vui mừng bởi không có cái cửa sổ nào ở trên đầu chúng ta để ta có thể nhìn vào trong đầu của nhau để xem cái gì diễn ra trong ấy.

Những gì con người giấu kín bên trong và những gì con người nói ra bên ngoài thì rất khác nhau. Những gì bạn thấy bề ngoài trên khuôn mặt họ khác biệt hoàn toàn với những gì đang diễn ra bên trong. Có thể bề ngoài họ đang nói về tình yêu, nhưng bên trong họ lại đầy giận dữ. Họ có thể nói với ai đó, “Xin chào! Mừng được gặp bạn. Rất vui gặp bạn sáng nay,” thế nhưng bên trong họ lại đang nói, “Tại sao mới sáng ra tôi cứ phải gặp cái bộ mặt ngu dốt của gã này?”

Nếu như có những cửa sổ để giúp ta có thể nhìn vào trong đầu người khác được, ta sẽ rơi vào tình trạng khó khăn, cuộc sống sẽ rất khó khăn để mà sống. Ta có thể đang nói với một ai đó một cách rất hữu nghị thế nhưng bên trong lại nghĩ, “Khi nào cái thằng cha này mới chết”. Có một thứ ở trên bề mặt và có một thứ khác ở sâu bên dưới mà ta không dám nhìn theo, nhìn vào trong đó để thấy.

Một bà mẹ cùng với cô con gái sống chung một nhà, và cả hai đều bị mộng du khi ngủ. Một đêm lúc ba giờ sáng, bà mẹ trở dậy ra sau vườn nhà. Lát sau, cô gái cũng trở dậy ra vườn. Ngay khi bà già trông thấy cô gái, bà ta la lên, “Đồ chó! Mi đã đánh cắp mất tuổi trẻ của ta. Từ khi sinh ra mi, ta bắt đầu già. Mi là kẻ thù của ta. Nếu như mi không ra đời thì ta vẫn còn trẻ!”

Và khi cô gái trông thấy mẹ, cô cũng la lên, “Bà già ác độc kia! Tại bà nên cuộc đời tôi mới ra khó khăn ràng buộc. Bà lúc nào cũng là tảng đá ngăn chặn dòng chảy đời tôi. Bà là xiềng xích của đời tôi!”

Ngay lúc đó thì gà gáy, và cả hai đều chợt thức tỉnh. Trông thấy con gái, bà già vội nói, “Con yêu, sao dậy sớm thế? Coi

chùng mà bị cảm lạnh đấy. Hãy đi vào nhà đi!” Ngay lập tức, cô gái chạm vào chân bà mẹ. Cô có thói quen chạm vào chân bà mỗi sáng. Cô nói, “Mẹ! Mẹ dậy sớm thế. Mẹ không được khoẻ, mẹ không nên dậy sớm như vậy. Vào trong nghỉ đi mẹ!”

Bạn có thể thấy được sự khác biệt giữa những gì họ nói lúc ngủ và lúc họ thức. Điều mà một người đàn ông nói khi ngủ thì chân thực hơn những gì ông ta nói lúc thức, bởi nó nằm sâu ở bên trong hơn. Những gì bạn tự mình thấy trong mơ thì mang tính thực tại nhiều hơn là những gì bạn thấy ở trong siêu thị hay trong đám đông. Bộ mặt của đám đông luôn luôn được trang điểm và chỉ là giả tạo. Sâu bên trong bạn, bạn là một người hoàn toàn khác. Bạn có thể sắp xếp để che giấu nhiều thứ bằng cách gán một vài ý tưởng tốt lên trên bề mặt, nhưng bên trong cái đồng lửa của những ý tưởng vẫn đang bùng cháy. Bề ngoài, bạn dường như tỉnh lặng hoàn toàn và là khoẻ mạnh, nhưng bên trong mọi thứ đều bệnh tật và rối mù. Bề ngoài bạn có vẻ dường như đang cười, nhưng nụ cười có thể chỉ là lớp che đậy của những giọt nước mắt. Thực ra, có khả năng đó là bạn vừa mới tập cười chỉ nhằm để che đi nước mắt bên trong.

Đấy là những gì người ta thường làm.

Ai đó có lần đã hỏi Nietzsche, “Ngài lúc nào cũng cười! Trông ngài vui vẻ làm sao! Có thực là ngài cảm thấy như thế không?”

Nietzsche trả lời, “Bây giờ là do bạn hỏi, tôi sẽ nói thật. Tôi cười là để thay cho việc tôi khỏi phải bắt đầu khóc. Trước khi tiếng khóc có thể khởi sự, tôi ức chế nó bằng tiếng cười. Tôi hãm nó lại trong tôi. Tiếng cười của tôi có thể thuyết phục

người khác tin rằng tôi đang hạnh phúc. Và tôi cười chỉ tại bởi tôi quá buồn tới nỗi tôi cảm thấy nhẹ bớt khi cười. Đôi khi, tôi có thể tự an ủi mình”.

Chưa ai từng thấy Đức Phật cười, chưa ai từng thấy Mahavira cười, chưa ai từng thấy đức Christ cười. Hẳn phải có một lý do. Có lẽ bởi do bên trong chẳng hề có nước mắt cho nên các ngài không cần phải cười bên ngoài để che giấu chúng. Có lẽ do bên trong không có buồn rầu thế nên không cần phải cười để che. Những gì rối loạn bên trong đã hết, thế nên giờ đây không cần phải gắn những đoá hoa nụ cười trên khuôn mặt bề ngoài.

Người có cơ thể hôi mới cần phải xịt nước hoa. Người mà thân thể xấu mới phải cố gắng trang điểm sao trông cho đẹp. Người mà bên trong buồn mới phải học cách cười, và người mà bên trong đầy tràn nước mắt mới phải cứ tiếp tục cười bên ngoài. Người mà bên trong đầy gai nhọn mới cần phải gắn hoa lên trên bề mặt.

Con người tuyệt nhiên không giống với cái vẻ bề ngoài của hấn, nhưng lại ngược lại một cách hoàn toàn. Bên trong, hấn là một thứ và bên ngoài lại là thứ khác. Và cũng đúng nếu như người khác bị lừa bởi những gì được chúng ta gắn ở bên ngoài, nhưng vấn đề là ở chỗ ta tự chấp nhận chịu cái bề ngoài đó lừa.

Nếu như chỉ có những người khác bị lừa bởi cái mẽ bề ngoài, điều đó cũng được - cũng chẳng ngạc nhiên gì lắm bởi người ta chỉ thấy bề ngoài. Nhưng chính ta tự lừa ta bởi vì ta nghĩ rằng ta thực sự là cái hình ảnh mà người khác trông thấy. Ta tự nhìn ta qua con mắt của người khác, ta không bao giờ dám tự nhìn chúng ta một cách trực tiếp như chúng ta là, như ta thực sự là.

Cái hình ảnh được tạo ra trong mắt của người khác đã đánh lừa ta, và ta trở nên sợ hãi khi phải nhìn vào bên trong. Ta muốn thấy cái hình ảnh mà người khác thấy về ta, chứ không phải là thấy chính chúng ta. Người khác họ đang nói gì thế? Ta trở nên rất quan tâm muốn biết những gì người khác nói về ta. Chẳng có gì khác đằng sau những chuyện đó ngoài tính tò mò muốn biết. Ta nghĩ ta có thể tự nhận biết được ta qua hình ảnh được tạo ra trong mắt người khác. Điều này quả rất là lạ! Thậm chí để tự nhận biết lấy mình, ta phải nhìn bằng con mắt của kẻ khác. Con người sợ rằng kẻ khác có thể nói xấu điều gì về hấn. Hấn cảm thấy vui khi người ta nói tốt cho hấn bởi sự tự hiểu biết của hấn phụ thuộc vào ý kiến người khác. Hấn chẳng có kiến thức tức thời về chính mình; hấn không có kinh nghiệm trực tiếp nào về việc tự tri. Kinh nghiệm này có thể xảy ra, nhưng nó không xảy ra bởi vì ta cứ trốn chạy nó. Vậy điều đầu tiên để đối mặt với tâm trí là không cần quan tâm tới những gì người khác nói hoặc là con người của mình trông ra sao trước mắt kẻ khác; mà đúng hơn người ta phải có một cuộc đối mặt trực tiếp với cái mà người ta nhất thiết phải là. Trong sự đơn độc của mình, ta phải mở tâm trí ra một cách toàn bộ để thấy được cái gì ở trong đó.

Đó là một hành động của lòng dũng cảm. Đó là một hành động can đảm lớn lao để quyết định đi vào trong cái địa ngục ẩn giấu bên trong con người. Đó là một hành động can đảm vĩ đại để mà nhìn thấy chính mình trong sự trần trụi của mình. Can đảm lớn là điều cần thiết.

Thuở nọ có một vị hoàng đế. Hàng ngày ông ta thường hay biến đi vào trong một căn phòng chính giữa toà lâu đài.

Hoàng tộc của ông, người nhà, bạn bè, và các cận thần đều ngạc nhiên vì cái thói quen này. Ông ta thường giữ chìa khoá luôn luôn bên mình và khi đã vào trong phòng, ông khoá cửa lại. Chỉ có một cánh cửa để trong vào phòng và không hề có cửa sổ. Cứ khoảng mỗi hăm bốn giờ, ông ta sẽ ở lại trong phòng đó ít nhất một giờ.

Ngay cả các bà vợ cũng chẳng biết gì về căn phòng ấy bởi ông ta chẳng bao giờ nói với ai về nó. Nếu có người hỏi, ông ta chỉ mỉm cười và tiếp tục im lặng; và ông chẳng bao giờ giao cho ai chìa khoá. Mọi người đều rất ngạc nhiên, và tính tò mò của họ ngày càng một tăng thêm - ông ta làm gì trong đó? Không ai biết! Ông ta thường chui vào căn phòng kín đó khoảng chừng một giờ, rồi ông ta lại ra ngoài một cách im lặng và đút chìa vào túi - rồi ngày sau ông ta lại làm cùng điều tương tự. Sau cùng, khi tính tò mò của mọi người lên đến cực điểm, họ âm mưu với nhau để xem ông ta làm gì. Các quan cận thần, các bà phi, các người con ông đều tham gia vào cái âm mưu ấy.

Một đêm, họ đục một lỗ trên tường để họ có thể dòm vào để xem ông ta làm gì trong ngày hôm sau.

Hôm sau, khi nhà vua bước vào phòng, mọi người cố dòm qua cái lỗ khoét ấy từng người một. Nhưng hễ ai đặt mắt nhìn vào đều liền lập tức tránh ra và nói, “Ông ấy đang làm gì thế? Ông ấy đang làm gì thế?” Nhưng không ai có thể nói được là ông đang làm gì!

Vị hoàng đế đi vào trong phòng và rồi cởi bỏ hết y phục. Rồi ông ta giơ hai tay lên trời và nói, “Ôi, Thượng Đế! Cái người đang mặc y phục này không phải là tôi. Đây không phải

cái thực tại của tôi - đây mới là cái thực tại của tôi!” Và ông bắt đầu nhảy múa và la hét, hành xử như thể một người điên.

Hễ ai dòm qua lỗ khoét ấy thấy đều bị sốc và tránh qua bên ngay lập tức và nói, “Hoàng đế của chúng ta đang làm gì thế? Chúng ta thường cho rằng có lẽ là ngài đang tập yoga hay là thực hành một cách thức cầu nguyện nào đấy. Nhưng này! Ông ta đang làm gì thế?”

Và vị hoàng đế nói với Thượng Đế, “Cái người trông có vẻ yên lặng và hoà bình ở trước mặt Ngài trong y phục này hoàn toàn là giả. Hắn là một người đã được giáo dục đào luyện. Tôi làm hắn ra như thế bằng những nỗ lực của tôi. Trong thực tại tôi trông như thế này. Đây mới là thực tại của tôi, đây là sự trần trụi của tôi và là sự điên rồ của tôi! Nếu tôi chấp nhận thực tại của tôi, vậy thế thì đúng - bởi tôi có thể lừa dối được người khác, nhưng làm sao tôi có thể lừa Ngài? Tôi có thể làm cho mọi người thấy rằng tôi không trần trụi bằng những bộ y phục này, nhưng Ngài biết rõ là tôi trần trụi. Làm sao tôi có thể lừa Ngài? Tôi có thể tỏ ra cho mọi người biết là tôi rất tĩnh lặng và sung sướng, nhưng Ngài thì lại biết tôi từ trong sâu thẳm. Làm sao tôi có thể lừa Ngài? Trước mặt Ngài, tôi chỉ là một gã điên”.

Trước mặt Thượng Đế, chúng ta đều giống như là những gã điên.

Thực ra, gạt Thượng Đế qua một bên - nếu ta tự nhìn vào trong chính ta thì ngay cả dưới mắt chúng ta, chúng ta cũng giống như những kẻ điên. Tâm trí của ta đã hoàn toàn trở nên lẫn lộn, nhưng ta chưa bao giờ để ý chút nào đến vấn đề này vì thế ta không thể khai triển được phương cách nào để đối phó với nó.

Điều đầu tiên là để đối mặt với tâm trí ta một cách trực tiếp, ta phải hiểu về hai hay ba điểm để sự đối mặt này có thể xảy ra. Sau đó chúng ta sẽ có thể suy nghĩ về cách làm thế nào để có thể thay đổi được tâm trí.

Điều đầu tiên để đối mặt trực tiếp với tâm trí là ta nên buông bỏ tất cả những sợ hãi của ta về việc tự hiểu biết mình. Nỗi sợ hãi tự biết chính mình là gì? Nỗi sợ hãi ấy là, có lẽ ta là một con người xấu. Nỗi sợ hãi ấy là, ta có thể phát hiện ra rằng ta chính là một kẻ xấu sau khi đã tự nuôi dưỡng những hình ảnh về việc ta là người tốt. Ta dường như là một người tốt - ta thánh thiện, ta ngây thơ trong trắng, ta chân thực, ta đáng tin. Nỗi sợ của ta là, ta có thể nhận ra rằng bên trong con người của ta lại không như thế, không chân thực, phức tạp, xảo quyệt, đạo đức giả, phạm tục. Nỗi sợ chính là cái hình ảnh của chính ta - những gì ta nghĩ chúng ta là - sẽ có thể trở thành giả tạo.

Một người mà sợ hãi như thế sẽ không bao giờ có thể đối mặt được với tâm trí. Thật dễ để có thể đi vào rừng, thật dễ để bước đi trong bóng đêm, rất dễ để ta có thể ngồi một cách bất úy trước những con thú dữ, nhưng thật rất khó để mà có thể đứng một cách không sợ hãi trước mặt cái con người hoang dại đang ẩn nấp ở bên trong bạn.

Việc đó rất khó. Chẳng khó chút nào để đứng cả năm trời ngoài nắng, bất kỳ kẻ ngu nào cũng có thể làm thế. Chẳng khó để có thể đứng trông chuối bằng đầu, kẻ điên nào cũng có thể được dạy làm những trò ấy. Cũng không khó lắm để nằm trên gai nhọn - lớp da sẽ thích nghi với gai rất nhanh. Nếu có điều gì thực sự đáng được gọi là khó,

chính là lòng can đảm để có một sự hiểu biết lập tức về con người thật của ta bên trong như thế nào-không kể tốt hay xấu, người ta như thế nào.

Vì thế điều đầu tiên là buông bỏ sợ hãi để sẵn sàng nhìn thấy chính mình một cách can đảm. Người nào không có sự can đảm ấy thì đang gặp phải rắc rối. Chúng ta thích thú với việc tìm thấy linh hồn, chúng ta thích thú trong việc biết được cái hiện hữu, nhưng ta lại không có cái can đảm để giáp mặt trực tiếp với chính ta. Linh hồn và hiện hữu thì ở tận đâu xa lơ xa lắc - cái thực tại trước tiên chính là tâm trí của chúng ta, óc não chúng ta. Cái thực tại đầu tiên chính là trung tâm tư tưởng mà ta có quan hệ mật thiết nhất với nó. Người ta phải thấy nó, biết nó, ghi nhận nó trước hết.

Điều đầu tiên là phải nỗ lực để biết được tâm trí của mình trong đơn độc mà không hề sợ hãi. Ít nhất nửa giờ mỗi ngày, hãy cho tâm trí bạn một cơ hội để nó có thể tự biểu lộ như nó là. Hãy đóng cửa phòng lại - giống như là vị hoàng đế - và để cho tâm trí bạn được tự do hoàn toàn. Hãy bảo nó, "Bất kỳ cái gì mi muốn nghĩ, muốn nghiền ngẫm, hãy cứ để cho nó xuất hiện". Hãy buông bỏ mọi sự kiểm duyệt của bạn ngăn cấm không cho những điều ấy trôi lên bề mặt - hãy buông bỏ tất cả những thứ đó. Hãy cho tâm trí bạn có sự tự do để cho phép bất cứ cái gì muốn trôi lên được trôi lên, cho phép bất cứ cái gì muốn xuất hiện được xuất hiện.

Đừng ngắt cản hoặc ức chế bất kỳ điều gì. Bạn đã sẵn sàng để biết được những gì bên trong.

Và bạn cũng đừng có phán xét điều gì là tốt hay là xấu, bởi ngay lúc bạn phán xét thì sự ức chế bắt đầu. Những gì

bạn gọi là xấu, tâm trí sẽ bắt đầu ức chế chúng, và những gì bạn gọi là tốt, tâm trí sẽ bắt đầu sử dụng nó như là một vỏ bọc, một mặt nạ. Vì thế, bạn không cần phân xét điều gì là tốt hoặc điều gì là xấu. Những gì trong trí, bất kể tốt xấu ra sao, bạn hãy chuẩn bị để nhận biết nó như nó là. Nếu như bạn để cho tâm trí được hoàn toàn tự do suy nghĩ, tự do nghiền ngẫm, tự do cảm nhận thì bạn sẽ cảm thấy thật đáng sợ và tự hỏi rằng liệu mình có điên không - nhưng cần phải nhận biết được những gì xảy ra ở bên trong để cho bạn có thể tự do thoát khỏi nó. Hiểu biết và nhận diện là những bước đầu tiên để được tự do khỏi nó. Ta không thể thắng một kẻ địch nếu như ta không biết hoặc không nhận diện ra được họ. Không có cách nào khác. Kẻ thù ẩn mặt, kẻ thù đứng sau lưng bạn, còn nguy hiểm hơn là cái kẻ thù ở trước mặt bạn - cái kẻ thù mà bạn đã từng quen mặt, đã biết rõ.

Điều đầu tiên là, do những cấm đoán và ức chế mà ta đã đặt lên tâm trí từ mọi phía, ta đã không cho phép tâm trí được tự biểu lộ trong tính tự phát của nó. Ta đã hạn chế mọi tính tự phát của nó. Mọi thứ đều trở nên mất tự nhiên và là giả tạo. Ta che đậy mọi thứ bằng mặt nạ, chúng ta mang những bộ mặt giả, và chúng ta không bao giờ cho phép tâm trí được biểu lộ tự nó một cách trực tiếp. Cho nên trong giai đoạn đầu, ít nhất phải cho phép nó được tự biểu lộ một cách trực tiếp trước mặt bạn, để cho bạn có thể trở nên quen thuộc với tất cả những nội dung từng bị ẩn giấu và đè nén.

Đa phần, tâm trí đã bị ức chế ở trong bóng tối. Ta chưa hề thắp lên ngọn đèn nào ở trong đó cả. Ta đang sống trên cái ban công của căn nhà của chúng ta và trong nhà ta toàn là bóng tối ở khắp mọi chỗ, thế mà ta chẳng hề biết có bao

nhieu côn trùng rần rết bọ cạp đang ẩn nấp trong đấy. Trong bóng tối, chúng gắn bó và tụ họp lại với nhau. Và chúng ta sợ phải mang đèn vào trong đó, ta không muốn nhớ nghĩ về tình trạng của căn nhà. Một người tìm kiếm cần phải buông bỏ đi nỗi sợ hãi này.

Để đem lại một cuộc cách mạng cho tâm trí và tư tưởng, điều đầu tiên là buông bỏ mọi sợ hãi, để có thể sẵn sàng tự biết chính mình với lòng vô úy. Điều thứ nhì là loại bỏ tất cả mọi kiểm duyệt và ức chế mà ta đã đặt lên tâm trí. Và ta đã áp đặt lên cho nó quá nhiều hạn chế. Giáo dục của ta, những lời giảng dạy luân lý của ta, văn minh và văn hoá của ta đã áp đặt nhiều sự hạn chế - “Đừng nghĩ về điều đó. Đừng cho phép tư tưởng này đi vào trong trí. Đây là một tư tưởng xấu. Đừng cho phép nó”. Khi ta ức chế chúng, những tư tưởng xấu ấy không bị phá huỷ, chúng chỉ đi sâu hơn vào trong tiềm thức của ta. Bằng cách ức chế, những tư tưởng đó sẽ không rời khỏi ta, mà nó còn đi sâu hơn vào trong con người của ta - bởi vì những gì chúng ta ức chế sẽ nổi lên từ bên trong ta, nó không đến từ đâu khác ở bên ngoài.

Hãy nhớ, bất cứ thứ gì có đó trong tư tưởng bạn đều không hề đến từ nơi nào khác bên ngoài, nó đến từ bên trong. Nó cũng giống như là một con suối đang tuôn chảy ra khỏi núi và bạn bít lấp miệng suối lại. Con suối sẽ chẳng mất đi, nó sẽ luôn sâu hơn, và nó sẽ tìm những lối khác để chui ra khỏi núi. Nguyên thủy, ở đấy chỉ có mỗi một con suối, thế nhưng bây giờ có lẽ đã có tới mười, bởi nước sẽ cố tuôn chảy ra ngoài bằng cách chia ra mười con suối nhỏ. Và nếu ta bít lấp mười miệng suối này, thế thì sẽ có tới cả hàng trăm con suối.

Mọi thứ đều đến từ bên trong, không phải chúng đến từ bên ngoài. Và nếu ta càng ức chế chúng, chúng sẽ càng trở nên xấu xí và hư thối. Rồi chúng sẽ tìm những lối mới để mà thoát ra, những biến chứng mới sẽ được tạo thành - nhưng ta cứ tiếp tục ức chế chúng mạnh hơn. Cái căn bản giáo dục của ta từ thời rất thơ ấu là, nếu như trong trí có một ý nghĩ nào xấu, hãy ức chế nó. Cái tư tưởng bị kìm nén ấy sẽ không bị mất đi, nó sẽ đi sâu hơn vào tiềm thức chúng ta. Và ta càng ức chế nó, nó lại càng đi vào sâu hơn, và nó càng nắm giữ lấy ta chặt hơn.

Giận dữ là sai, vì thế ta đè nén nó - rồi một luồng giận dữ truyền lan thẳng qua con người của ta. Tình dục là xấu, tham lam là xấu, cái này sai, cái kia sai ... Bất kỳ điều gì sai ta đều kìm nén nó và cuối cùng ta thấy rằng nó vẫn trở lại dù ta có ức chế nó bao nhiêu đi nữa. Bạn có thể bịt miệng được những dòng suối đó bao lâu?

Và tâm trí vận hành theo những đường lối nhất định. Ví dụ, những gì ta muốn ức chế hay muốn trốn thoát, lại trở thành trung tâm ở trong trí. Những gì ta muốn trốn chạy lại trở nên hấp dẫn lôi cuốn hơn và rồi tâm trí ta bắt đầu di chuyển theo hướng đó.

Hãy thử xem! Nếu bạn chạy trốn khỏi một điều gì hoặc là đè nén điều gì, tâm trí ngay lập tức tập trung vào nó.

Milarepa là một nhà huyền môn sống ở Tây Tạng. Ngày nọ, có một người đàn ông tìm đến nói, "Tôi muốn đạt được một số quyền năng. Làm ơn hãy cho tôi một câu thần chú". Milarepa trả lời, "Ta chẳng có thần chú nào cả. Chúng ta chỉ là những nhà huyền học. Thần chú chỉ dành cho những phù

thủy, cho những kẻ xảo quyệt - hãy đi tới họ mà hỏi. Chúng ta chẳng có thần chú nào cả - tại sao ta lại phải cần tới quyền năng chứ?"

Nhưng Milarepa càng từ chối, người đàn ông trẻ lại càng nghĩ rằng hẳn phải có gì đó - nếu không tại sao ông ta từ chối? Vì vậy anh ta tiếp tục trở lại Milarepa và rồi lại trở lại nữa.

Có những đám đông luôn luôn tụ tập vây quanh các vị thánh, là những đấng hay luôn xua đuổi và giải tán đám đông dân chúng ấy với gậy và đá. Cái đám đông ấy nghĩ rằng, hẳn là vị thánh phải có cái gì đặc biệt, nếu không, ông ta sẽ chẳng xua đuổi người khác.

Nhưng chúng ta không nhận biết được rằng việc lôi cuốn con người bằng cách quảng cáo trên báo chí hoặc là bằng cách ném gậy và đá để xua đuổi họ đều là thuộc cùng một mẹo. Cách tuyên truyền đều là như nhau. Và cái cách thứ nhì thì lại có tính quyến rũ và khéo léo hơn. Khi người ta bị ném đá xua đuổi, họ không biết rằng họ thực sự đang bị cuốn hút. Đây là một cách tế nhị để làm như thế. Và người ta vẫn cứ đến cho dù người ta không hề có ý nghĩ nào rằng họ đã bị dẫn dụ.

Người đàn ông trẻ ấy nghĩ rằng Milarepa đang cố dấu một điều gì, thế nên anh ta bắt đầu tìm đến mỗi ngày.

Cuối cùng, Milarepa quá đỗi ngán ngẫm nên ông viết cho hẳn một câu thần chú lên giấy và nói. "Hãy cầm lấy. Đêm nay là đêm không trăng. Hãy đọc câu thần chú này năm lần trong đêm. Nếu anh đọc đủ năm lần trong đêm, anh sẽ đạt được những quyền năng anh muốn. Rồi thì anh sẽ có thể làm bất cứ gì anh muốn. Bây giờ anh hãy đi đi và để tôi yên".

Người đàn ông trẻ chộp lấy tờ giấy rồi quay lưng lại chạy. Anh ta thậm chí quên chẳng cảm ơn Milarepa. Nhưng hấn chưa xuống hết những bậc thêm của đền thờ thì Milarepa đã gọi giật lại, “Này anh bạn! Ta quên chưa dặn anh một điều. Có một điều kiện tiên quyết đi kèm với thần chú này. Khi anh đọc thần chú, anh không được có bất kỳ một ý nghĩ nào trong trí về một con khi”.

Người đàn ông trẻ nói, “Đừng lo, suốt cả đời tôi chẳng bao giờ nghĩ thế. Chẳng lý do gì phải nghĩ về khi hết. Tôi chỉ việc đọc thần chú này năm lần. Không có vấn đề gì”.

Nhưng anh ta đã lầm. Khi hấn chưa xuống hết khỏi các bậc thêm thì các con khi bắt đầu xuất hiện. Hấn cảm thấy rất kỳ lạ. Hấn nhắm mắt lại và thấy có những con khi bên trong; hấn nhìn ra bên ngoài và thậm chí nhìn ở những nơi không thể có khi thể nhưng hấn ta vẫn thấy có khi ở đấy! Đã là đêm rồi, và từng cử động trên những cành cây cũng dường như là khi. Hình như là khi ở khắp mọi nơi. Khi về tới nhà, hấn ta rất lo lắng bởi vì tới lúc đó hấn ta chưa từng nghĩ ngợi về khi. Hấn chẳng hề có liên quan gì với chúng. Hấn ta đi tắm, nhưng khi tắm lũ khi cũng xuất hiện ở đó với anh ta.

Toàn thể tâm trí anh ta bị ám ảnh bởi duy chỉ một điều - những con khi. Rồi anh ta ngồi xuống đọc thần chú. Anh ta nhặt tờ giấy, nhắm mắt lại - và rồi một bầy khi ở bên trong chọc ghẹo anh ta. Anh trở nên rất sợ, nhưng anh ta vẫn kiên nhẫn cả đêm. Anh thay đổi tư thế, anh thử ngồi theo kiểu này, anh thử ngồi theo kiểu kia, theo tư thế hoa sen, theo tư thế siddhasna, theo những tư thế yoga khác nhau. Anh ta cầu nguyện, anh ta lạy, anh ta xin; anh ta cầu cứu bất cứ ai để

giúp anh ta trừ lữ khí này. Nhưng lữ khí quả là bướng bỉnh. Chúng chẳng chịu buông tha anh đêm đó.

Đến sáng, gã đàn ông trẻ gần như điên đại với sợ hãi và nhận ra rằng mình không thể nào đạt được quyền năng thần chú một cách dễ dàng như thế. Anh ta thấy rằng Milarepa quả cực thông minh, ông đã đặt ra một điều kiện vô cùng khó khăn cho anh. Milarepa đúng là điên! Nếu quả thật có chương ngại do lữ khí, thế thì ít ra ông ta đừng nên đề cập đến chúng mới phải. Vậy là anh ta không thể nào đạt được quyền năng của thần chú.

Buổi sáng anh trở lại Milarepa kêu lên và nói, “Hãy lấy lại thần chú của ngài. Ngài đã làm một điều sai lầm lớn! Nếu như lữ khí là trở ngại cho việc áp dụng thần chú này, vậy ngài đừng nói đến chúng mới phải. Tôi chả bao giờ nghĩ về lữ khí thế nhưng suốt cả đêm qua lữ khí cứ rượt đuổi tôi. Bây giờ, phải đợi đến kiếp sau may ra tôi mới có được quyền năng của thần chú này, bởi trong kiếp này câu thần chú cùng với lữ khí đã hợp nhất làm một với nhau. Bây giờ không thể nào trừ khử nổi chúng.”

Lữ khí đã trở nên hợp nhất với câu thần chú. Làm thế nào chúng đã trở nên hợp nhất? Tâm trí anh ta cứ kháng kháng là lữ khí nhất định không được ở đó và vì thế cho nên chúng đến. Mỗi khi tâm trí anh ta cố trừ khử lữ khí, thì lữ khí xuất hiện. Mỗi khi tâm trí anh ta cố chạy trốn khỏi lữ khí thì lữ khí đến. Cấm đoán tức là lôi cuốn; từ chối tức là mời mọc; ngăn ngừa tức là dợm thử.

Tâm trí chúng ta đã trở nên quá bệnh tật bởi chúng ta không hiểu điều đơn giản này. Ta không muốn giận - thế rồi cơn giận

lại đến cứ như một lũ khi. Ta không muốn khởi dục - rồi dục lại xuất hiện như là khi và tóm lấy con người của ta. Chúng ta không muốn tham, chúng ta không muốn bản ngã - và rồi tất cả chúng vẫn cứ đến. Nhưng bất cứ những gì mà ta muốn - tính tâm linh, tôn giáo, giác ngộ - hình như lại không chịu đến. Những cái ta không muốn cứ lại đến, và những cái ta muốn đạt được, lại không xuất hiện. Những sự ngược đời này xảy ra chỉ bởi sự không thông hiểu cái điều giản đơn thế này của tâm trí.

* 1/ Điều thứ nhất cần nhớ là, không phải cứ khẳng khẳng về những gì nên có và không nên có trong trí. Ta nên sẵn sàng để quan sát bất kỳ điều gì xuất hiện trong tâm trí ta mà không hề chọn lựa và không hề có điều kiện gì. Theo cách này, ta có thể bắt đầu thấy được tâm trí là cái gì trong thực tính của nó. Sự kiện đơn giản về bản chất mâu thuẫn này của tâm trí của ta đã được các nhà quảng cáo khắp nơi trên thế giới hiểu rất rõ, thế nhưng các nhà lãnh đạo tôn giáo lại chẳng ai hiểu gì cả.

Những nhà tuyên truyền trên khắp thế giới hiểu rõ điều này, nhưng những người giảng dạy trong xã hội lại không hiểu nó. Khi một bộ phim được quảng cáo là 'Chỉ dành cho người lớn', trẻ em ứa đến xem với một ít rìa mép giả gắn trên mặt. Những nhà quảng cáo biết rằng để hấp dẫn được trẻ em thì phải cần dùng những chữ 'For Adult Only' trên băng rôn quảng cáo. Có những tạp chí của phụ nữ 'chỉ dành cho phụ nữ'. Chẳng có ai đọc chúng cả ngoại trừ đàn ông, phụ nữ chẳng bao giờ đọc chúng. Tôi đã hỏi về những tạp chí đó và phát hiện ra rằng hầu hết người mua đều là đàn ông! Và khi hỏi các đại lý bán những tạp chí này ở chợ, họ trả lời, "Phụ nữ chỉ một đôi khi mua tạp chí của phụ nữ thôi, nhưng thường thì họ hay mua những tạp chí dành cho đàn ông".

Những nhà quảng cáo hiểu rõ những gì hấp dẫn tâm trí con người, thế nhưng những vị lãnh tụ tôn giáo và các nhà đạo đức mô phạm thì vẫn chưa hiểu. Họ tiếp tục giảng dạy cho người ta những điều ngu ngốc như là “Hãy dừng giận dữ, phải chống lại hoặc kìm nén lại cơn giận dữ”. Một người mà chống lại cơn giận của mình và cố chạy trốn nó sẽ bị ám ảnh cùng với cơn giận suốt cuộc đời của anh ta. Anh ta sẽ không bao giờ được tự do trốn thoát khỏi nó. Chỉ có người quan tâm đến việc hiểu biết cơn giận của mình một cách mặt đối mặt và không chống đối lại nó thì mới được tự do khỏi nó.

✧ Điểm thứ nhì là buông bỏ mọi cảm xúc xung đột mâu thuẫn với bất kỳ trạng thái nào của tâm trí. Chỉ cần tạo ra một cảm xúc muốn hiểu biết về nó - “Tôi nên hiểu tâm trí tôi là gì”. Người ta nên đi vào tâm trí với loại cảm xúc đơn thuần này.

Đó là điểm thứ nhì.

3/ Và điểm thứ ba là không đưa ra bất kỳ phán xét nào về bất cứ điều gì xuất hiện trong tâm trí. Đừng phán xét cái gì là xấu và cái gì là tốt. Xấu và tốt là hai mặt của cùng một đồng tiền. Mỗi khi có điều xấu, thế thì có điều tốt ở mặt kia. Mỗi khi có điều tốt, thế thì mặt kia lại có điều xấu.

Một người xấu được ẩn giấu bên trong một con người tốt, và một người tốt được ẩn giấu bên trong một con người xấu. Người tốt có cái mặt tốt của đồng tiền hướng lên trên và mặt xấu úp xuống. Vì thế, nếu một người tốt trở nên xấu thì hẳn chúng tỏ là hẳn còn tệ hơn cả cái kẻ xấu nhất. Và khi một người xấu trở thành tốt, thế thì những người tốt khác sẽ bị mờ nhạt hơn đi nếu được đem so sánh. Trong con người xấu, cái tính thiện bị che giấu hoàn toàn - chỉ có cái xấu phô ra.

Nếu hấn thay đổi và trở thành người tốt thì những người tốt khác sẽ mờ nhạt đi khi đứng cạnh hấn. Một lực tiềm tàng và rất tươi mới của cái tốt nổi lên từ bên trong hấn. Valmiki và Angulimal là những ví dụ hay. Họ là những con người rất xấu và một ngày họ đã trở nên tốt và họ toả sáng khắp các vị thánh khác chung quanh bằng sự thánh thiện của họ. Một người tốt với một kẻ xấu không có khác biệt; họ là hai mặt của cùng một đồng tiền. Nhưng một hiền giả là một loại người thứ ba - bên trong vị ấy chẳng có tốt cũng chẳng có xấu. Đồng tiền đã biến mất tất cả. Một hiền giả không phải là một người tốt, cũng chẳng phải là một vị thánh hay một quý ngài lịch sử. Một kẻ thô bạo luôn ẩn nấp bên trong một người nhã nhặn và một người nhã nhặn luôn ẩn nấp bên trong kẻ thô bạo.

Một hiền giả hoàn toàn là một loại hiện tượng thứ ba. Vị ấy vượt lên trên cả tốt lẫn xấu; vị ấy chẳng có liên hệ với cái nào cả. Vị ấy đã đi vào một chiều kích khác hoàn toàn nơi mà chẳng có vấn đề xấu hay tốt.

Một thầy tu trẻ⁽¹⁾ sống tại một ngôi làng ở Nhật Bản. Ông rất nổi tiếng và có tiếng tăm. Toàn dân làng đều tôn sùng kính trọng ông ấy. Những bài ca cất lên khắp làng để ca ngợi ông. Nhưng đến một ngày, mọi thứ đều thay đổi. Một cô gái trẻ hoang thai trong làng sanh được một đứa con. Khi gia đình cô gái chất vấn cô ta xem ai là cha đứa bé, cô trả lời rằng đứa bé chính là con của ông thầy tu trẻ.

Cần phải mất bao lâu để những người ngưỡng mộ trở thành những kẻ thù? Bao lâu? Chẳng mất đến một thời gian ngắn, bởi bên trong tâm trí của một người ngưỡng mộ luôn

(1) Thiên sư Hakuin (Bạch Ẩn), thuộc phái Lâm Tế.

luôn ẩn giấu một sự kết án. Tâm trí chỉ cần đợi một cơ hội, và cái ngày mà lòng ngưỡng mộ chấm dứt thì sự kết án cũng bắt đầu. Những người tôn sùng kia chỉ trong vòng một phút có thể thay đổi để trở thành người bất kính. Kể mới trước đây còn hôn chân người khác có thể chỉ trong khoảnh khắc cũng có thể cắt đầu cùng con người ấy. Chẳng có sự khác biệt nào giữa tôn sùng với bất kính - chúng là hai mặt của cùng một đồng tiền.

Toàn dân làng xô đến đập phá căn thất của vị tu sĩ trẻ. Đã từ lâu họ biểu lộ lòng sùng kính đối với ông, nhưng bây giờ thì mọi giận dữ đè nén được nổ bùng ra. Bây giờ họ có dịp để mà khinh miệt, thế nên họ đều chạy đến căn chòi của ông, bắt đầu châm lửa đốt và quăng đứa bé trước mặt ông ta.

Vị tu sĩ hỏi, “Có chuyện gì thế?”

Dân chúng la lên, “Ngài hỏi chúng tôi có chuyện gì ư? Đứa bé này chính là con ngài! Chúng tôi còn phải bảo ngài là có chuyện gì sao? Hãy nhìn nhà ngài cháy kìa, hãy nhìn vào trong lòng ngài ấy, hãy nhìn đứa bé và cô gái trẻ này này. Chả cần chúng tôi phải nói rằng đứa trẻ này là con của ngài”.

Vị tu sĩ nói, “Thế à? Đứa bé này là con tôi à?”

Đứa bé bắt đầu khóc, vị tu sĩ bắt đầu hát để dỗ nó nín, rồi dân làng bỏ đi để lại ông ta ngồi đó với căn chòi còn đang cháy dở dang. Rồi ông ta sẽ đi khát thực như thường lệ, vào buổi trưa - nhưng hôm nay ai sẽ thí thực cho ông? Hôm nay cánh cửa bất kỳ nhà nào mà ông đứng chờ đằng trước đều đóng sầm lại. Hôm nay, một đám đông con nít và người lớn bắt đầu đi theo sau ông, chọc phá, ném đá vào ông. Ông ta đi đến căn nhà có cô gái là mẹ đứa trẻ. Ông nói, “Tôi có thể không được

ai cho thức ăn, nhưng ít ra cũng phải cho đứa bé này ăn sữa chứ! Tôi có thể có lỗi, chứ đứa bé khốn khổ này có lỗi gì?”

Đứa bé đang khóc thét, đám đông vẫn đang đứng đó - cô gái trở nên không thể chịu đựng nổi nữa. Cô quỳ xuống chân cha mình và nói, “Hãy tha lỗi cho con, con đã nói dối khi bảo nó là con của vị tu sĩ này. Con muốn cứu cha thật của nó nên mới đổ tội cho ông ta. Con thậm chí còn chẳng quen biết gì ông ấy cả”.

Người cha trở nên hốt hoảng. Đây quả là một lỗi lầm trọng đại. Ông ta chạy vội ra khỏi nhà, quỳ xuống chân vị tu sĩ và cố đỡ lấy đứa bé ra khỏi tay ông.

Vị thầy tu hỏi, “Có chuyện gì thế?”

Cha cô gái nói, “Xin tha tội cho tôi, đây là sự hiểu lầm. Đứa trẻ này không phải là con của ngài”.

Vị thầy tu trả lời, “Thế à? Nó thực không phải là con tôi à?”

Thế rồi dân làng nói với ông, “Ngài điên rồi sao! Tại sao sáng nay ngài không phủ nhận?” Vị tu sĩ nói, “Chẳng có khác biệt gì cả? Đứa bé hẳn phải thuộc về một ai đó thôi. Và các người vừa mới đốt chòi của tôi rồi - các người cũng sẽ đốt thêm một căn chòi nữa. Các người vừa thích thú lăng mạ người khác - hẳn các người sẽ thích thú lăng mạ thêm một ai nữa. Có gì khác nhau đâu? Đứa bé có thể là con của một ai đó - nó cũng có thể là con của tôi. Thế thì có vấn đề gì? Đâu có gì khác biệt nào?”

Dân làng nói, “Ngài không hiểu rằng mọi người vừa kết án, xỉ nhục, khinh khi ngài rất nhiều hay sao?”

Vị tu sĩ trả lời, “Nếu tôi dính mắc với lời kết tội của các người, tôi cũng sẽ phải dính mắc với sự kính trọng của các

người. Tôi chỉ làm những gì tôi thấy là phải; các người cũng làm những gì các người thấy là phải. Cho tới hôm qua, các người thấy kính trọng tôi là phải và các người đã làm thế. Hôm nay các người thấy đúng là không cần phải kính trọng tôi nữa và vì thế các người đã không kính trọng. Nhưng tôi chẳng dính mắc gì với sự kính trọng hay không kính trọng của các người”.

Dân làng nói với ông, “Thưa ngài, ngài nên biết rằng ngài vừa đánh mất danh tiếng của ngài”. Ông trả lời, “Tôi chẳng tốt mà cũng chẳng xấu. Tôi đơn giản là tôi. Tôi đã buông bỏ cái ý tưởng về tốt và xấu đó rồi. Tôi đã buông bỏ mọi dính mắc vào việc trở nên tốt, bởi khi tôi càng cố trở nên tốt thì tôi càng thấy rằng tôi trở nên xấu nhiều hơn. Tôi càng cố chạy trốn khỏi cái xấu, thì tôi càng thấy rằng cái tốt cũng đang biến mất. Tôi bỏ phứt cái ý tưởng đó. Tôi trở nên hoàn toàn buông xả. Và cái ngày tôi trở nên buông xả, tôi chẳng còn thấy cái tốt hay cái xấu tồn tại trong tôi nữa. Đúng hơn, có một cái gì đó mới mẻ ở trong tôi được phát sinh mà còn tốt hơn cả cái tốt nữa, và trong nó chẳng hề có cái bóng của sự xấu về nó”.

Một hiền giả là một loại người thứ ba. Cuộc hành trình của một người đi tìm không phải là một con đường trở thành người tốt; hành trình của một người đi tìm là con đường trở nên một hiền giả.

3/ Vì thế điểm thứ ba là: đừng quyết định là tốt hay xấu nếu như có một tư tưởng nào nổi lên trong trí. Đừng kết tội hoặc tán đồng nó. Đừng nói rằng cái này là tốt và cái kia là xấu. Chỉ việc ngồi yên trên bờ của dòng sông tâm trí, giống như là bạn đang ngồi trên bờ của một dòng sông và bình thần quan

sát dòng chảy - nước đang chảy, những hòn đá nhỏ đang chảy, lá cây đang trôi, gỗ đang trôi. Và bạn đang ngồi yên quan sát trên bờ sông.

Đây là ba điểm tôi muốn nói với bạn sáng nay. Điểm đầu tiên là sự sợ hãi quá mức trong việc giáp mặt với tâm trí; điểm thứ nhì là không đặt ra những hạn chế hay điều kiện nào lên tâm trí; điểm thứ ba là không có sự phân xét nào về bất cứ tư tưởng nào hay ước muốn nào nổi lên trong trí, không có cảm nghĩ về tốt hay xấu.

Thái độ của bạn đơn giản chỉ nên bình thản. Ba điểm này là cần thiết để hiểu được sự lì lợm của tâm trí. Rồi buổi chiều và tối nay, chúng ta sẽ thảo luận về những gì cần làm để trừ khử sự lì lợm này và tiến xa hơn nữa - nhưng ba điểm này phải được ghi nhớ trong trí.

Bây giờ chúng ta sẽ sẵn sàng cho buổi thiền sáng. Đầu tiên, có hai điểm để hiểu về buổi thiền sáng, rồi chúng ta sẽ ngồi để thiền.

Buổi thiền sáng là một quá trình rất trực tiếp và đơn giản. Thực ra, bất cứ những gì quan trọng trong cuộc sống đều rất đơn giản và trực tiếp. Trong cuộc sống, thứ gì càng vô ích thì càng rắc rối phức tạp. Trong cuộc sống, thứ gì càng cao siêu thì càng đơn giản và trực tiếp. Điều duy nhất mà bạn phải làm là ngồi một cách yên lặng và lắng nghe một cách yên lặng đối với thế giới âm thanh chung quanh. Việc lắng nghe có những hiệu quả kỳ diệu. Thông thường chúng ta không bao giờ lắng nghe. Khi tôi đang nói ở đây, nếu bạn nghĩ rằng bạn đang lắng nghe, vậy thì bạn đang mắc phải sai lầm lớn. Một âm thanh đập vào lỗ tai không phải có nghĩa là lắng nghe.

Nếu bạn đang suy nghĩ đồng thời khi tôi đang nói, vậy thì bạn không lắng nghe bởi vì tâm trí chỉ có thể làm được một điều trong từng lúc một, không bao giờ cùng làm hai điều. Hoặc là bạn có thể lắng nghe hoặc là bạn có thể suy nghĩ. Bao lâu bạn còn đang suy nghĩ, thì trong khoảng thời gian ấy việc lắng nghe sẽ dừng lại; bao lâu mà bạn còn đang nghe, thì trong chừng ấy thời gian sự suy nghĩ sẽ ngưng lại.

Vì thế khi tôi nói lắng nghe là một quá trình kỳ diệu, điều tôi muốn nói là nếu bạn chỉ lắng nghe một cách yên lặng, thì suy nghĩ sẽ tự động ngưng - bởi đây là một trong những quy luật thiết yếu của tâm trí, rằng nó không thể làm hai thứ cùng lúc, hoàn toàn không thể.

Một người đàn ông bị ốm. Suốt cả năm chân anh bị liệt. Thấy thuốc bảo anh ta rằng chẳng có chứng liệt nào trong cơ thể anh cả, chính là do tâm trí anh tưởng tượng như thế. Nhưng làm sao anh ta có thể đồng ý? Anh ta bị liệt mà! Rồi nhà anh bị cháy. Trong khi nhà cháy, mọi người trong nhà chạy tóa ra ngoài - và người liệt cũng chạy! Cả năm qua anh chưa hề rời khỏi giường. Khi chạy, anh ta nghĩ, "Lạy Chúa! Làm sao chuyện này xảy ra được? Cả năm rồi tôi thậm chí không thể dậy nổi! Làm sao tôi có thể đi đây?"

Anh ta hỏi tôi chuyện này, tôi bảo, "Tâm trí không thể suy nghĩ hai điều cùng lúc. Liệt bại là một tư tưởng của tâm trí, nhưng khi căn nhà bốc cháy, toàn bộ tâm trí bị cuốn hút với ngọn lửa cho nên cái tư tưởng đầu tiên - rằng chân tôi bại liệt - đã biến mất và bạn chạy ra khỏi nhà! Tâm trí có thể nhận biết một cách mãnh liệt duy chỉ một điều.

Thực nghiệm của buổi sáng nay là hãy lắng nghe một cách

yên lặng với những bài ca của những con chim và của gió, với tiếng xì xào của đủ mọi loại âm thanh quanh bạn. Hãy lắng nghe chúng một cách rất yên lặng. Chỉ chú ý tới một điều, “Tôi đang lắng nghe. Tôi đang lắng nghe một cách toàn bộ tất cả những gì đang xảy ra. Tôi hiện chẳng làm gì khác, chỉ có lắng nghe, lắng nghe một cách toàn thể”.

Tôi đang nhấn mạnh tới sự lắng nghe, bởi vì khi bạn lắng nghe một cách toàn bộ, những chuyển động liên tiếp của các tư tưởng trong trí của bạn sẽ trở nên tuyệt đối yên lặng - bởi vì hai điều này không thể xảy ra cùng lúc. Vì thế bạn hãy đặt toàn thể nỗ lực của mình vào sự lắng nghe. Đây là một sự nỗ lực tích cực.

Nếu như bạn lại cố gắng để thử loại bỏ tư tưởng, thế thì cái sai lầm tôi mới nói ở trên kia sẽ lại bắt đầu xảy ra. Đó là một cố gắng tiêu cực. Ta không thể vứt bỏ tư tưởng bằng cách cố gắng để trừ khử nó; nhưng nếu năng lượng của tâm trí, mà thường hay tiếp tục suy nghĩ, bắt đầu chảy vào một dòng suối khác thì tư tưởng sẽ tự động yếu đi.

Những thầy thuốc của bệnh nhân liệt thương bảo hấn ta, “Hãy vứt bỏ cái ý tưởng trong trí bạn rằng bạn bị liệt đi. Bạn không bị liệt thực đâu”. Nhưng hấn càng cố vứt bỏ cái tư tưởng rằng hấn bị liệt thì nó lại càng nhắc nhở cho hấn rằng hấn đang bị liệt. “Nếu tôi không bị liệt thì tại sao tôi đang lập đi lập lại, ‘Tôi không bị liệt?’” Mỗi khi anh ta lập lại, “Tôi không bị liệt”. Tức là anh ta đang củng cố thêm sức mạnh cho cái cảm nghĩ rằng anh bị liệt. Tâm trí của người này cần một sự chuyển hướng. Hấn không cần thiết phải ngừng tư tưởng của mình về chứng liệt. Nếu hấn cố dịp để cho tâm trí bị cuốn hút vào một

cái gì khác thì chứng liệt của hấn đã biến mất, vì đó là chứng liệt của tâm trí, không phải của cơ thể. Tâm trí hấn cần được đi ra khỏi toàn bộ để cho chứng liệt biến mất.

May mắn là căn nhà của hấn bị cháy. Điều có thể xảy ra là, những gì thoát đầu tưởng như tai họa nhưng sau này lại tỏ ra là may mắn. Lần này may mắn rằng nhà hấn bốc cháy bởi toàn bộ chú ý của hấn sẽ đột ngột tập trung vào ngọn lửa. Tâm trí của hấn dịch chuyển từ chứng bại liệt mà hấn đang ôm giữ, và cái ảo tưởng đột nhiên biến mất. Đó là một ảo tưởng, chẳng có gì khác hơn cả. Trong thực tế, chẳng có xiềng xích nào hết, chỉ có một mạng lưới của những tư tưởng. Khi tâm trí con người trở nên phân tán, tư tưởng của anh ta sẽ khô héo đi và trở nên không có sự sống - bởi tư tưởng sống được là do sự chú ý của ta. Tư tưởng không tự nó có đời sống riêng. Ta càng chú ý đến tư tưởng thì tư tưởng càng trở nên sống động. Càng vứt bỏ sự chú ý đi thì tư tưởng sẽ trở nên chết dần. Nếu ta vứt bỏ hoàn toàn mọi sự chú ý đến nó thì nó sẽ mất sinh lực, sẽ chết và biến mất ngay lập tức.

Đó là lý do tại sao tôi đang nói rằng, bạn nên chú ý toàn bộ tới sự lắng nghe. Hãy quyết định hoàn toàn rằng ngay cả những âm thanh nhỏ nhất của một chú chim bạn cũng không nên bỏ lỡ mà không nghe thấy. Bạn nên nghe thấy tất cả mọi thứ, tất cả những gì đang xảy ra chung quanh - bạn nên nghe thấy hết thảy. Rồi bạn sẽ đột nhiên thấy rằng tâm trí đang đi vào một sự yên lặng sâu xa, những tư tưởng đang mờ nhạt dần. Bạn chỉ phải làm duy nhất có một điều. Đơn giản bạn chỉ thư giãn cơ thể của bạn.

Hôm qua tôi đã nói với bạn, trước hết hãy làm cho não căng thẳng nhưng có lẽ bạn đã hiểu lầm. Hãy thư giãn óc não

của bạn. Đừng làm căng thẳng nó. Điều đó không cần thiết - bởi nếu bạn bị vướng mắc vào cái ý nghĩ phải làm căng thẳng óc não, vậy thì tự nó trở thành vấn đề. Vậy hãy bỏ ý tưởng đó đi. Nó không phải là một phần của việc hành thiền. Tôi đã khuyên bạn làm như thế để bạn có thể có vài ý niệm giữa não căng thẳng với não thư giãn là như thế nào. Không cần thiết phải lo lắng về ý niệm đó. Hãy dẹp bỏ nó. Và bây giờ hãy thư giãn. Hãy để tâm trí được thư giãn. Hãy thư giãn tất cả những mô và tế bào thần kinh đang căng thẳng bên trong óc bạn. Đây là vấn đề thư giãn. Vấn đề không phải là học cách làm cho não căng thẳng. Bạn nên quên cách làm cho não căng thẳng. Tôi đã khuyên bạn như thế để bạn có thể hiểu sự tương phản giữa sự căng thẳng và sự thư giãn ở trong óc bạn. Còn bây giờ, hãy vứt đi tất cả những gì bạn không hiểu. Đơn giản chỉ thư giãn nó.

Vì thế xin mọi người hãy ngồi hơi cách nhau ra. Không ai được đụng vào người khác. Hãy ngồi ở khoảng trống trước mặt tại đây. Đến đây hay đi ra sau, nhưng không ai được chạm vào người khác.

Hãy cho phép cơ thể được thư giãn hoàn toàn và rồi chậm chậm nhắm mắt lại. Nên nhắm mắt rất nhẹ nhàng để mắt không hề bị căng thẳng. Bạn không nên nhắm mắt chặt, nếu không sẽ bị căng thẳng. Các cơ của mắt có liên quan rất nhiều đến não, cho nên ta nên để cho chúng được thư giãn hoàn toàn.

 Hãy để mi mắt rơi sụp xuống giống như là cách trẻ nhỏ thường làm. Hãy để cho mi mắt rơi xuống một cách chậm chậm, thư giãn. Rồi thì thư giãn tất cả các cơ mặt và cơ đầu. Bạn đã thấy khuôn mặt của một em nhỏ, được thư giãn hoàn toàn, không có căng thẳng. Hãy làm cho khuôn mặt của bạn

giống như thế. Giây phút mà bạn để cho mọi thứ thư giãn, hơi thở sẽ tự nó trở nên thư giãn và yên lặng.

Rồi chỉ làm một điều: lắng nghe một cách yên lặng với bất kỳ âm thanh nào đến từ chung quanh. Một đám đông sẽ tạo ra những âm thanh, một con chim sẽ tạo ra những âm thanh, một đứa trẻ sẽ nói trên đường phố - hãy lắng nghe chúng một cách yên lặng. Tiếp tục lắng nghe và lắng nghe và lắng nghe, và mọi thứ sẽ trở nên yên lặng bên trong. Hãy lắng nghe - lắng nghe một cách yên lặng trong mười phút. Hãy đặt mọi sự chú ý của bạn vào việc lắng nghe.

Hãy chỉ lắng nghe, đừng làm bất cứ gì khác.

Hãy lắng nghe... lũ chim đang hát, gió đang lay động cành cây - bất kỳ âm thanh nào có thể đến, hãy lắng nghe chúng một cách yên lặng.

Hãy lắng nghe... và dần dần, bên trong bạn, một hoạt động của sự yên lặng sẽ bắt đầu.

Tâm trí đang trở nên yên lặng. Tiếp tục lắng nghe và lắng nghe. Tâm trí đang trở nên yên lặng. Tâm trí đang trở nên yên lặng. Tâm trí đang trở nên yên lặng ...

Tâm trí vừa trở nên yên lặng, tâm trí đã trở nên yên lặng hoàn toàn. Một sự yên lặng sâu xa hiện diện bên trong. Hãy lắng nghe nó, chỉ việc lắng nghe nó. Hãy lắng nghe ... và dần dần tâm trí sẽ trở nên yên lặng.

Tâm trí đang trở nên yên lặng, tâm trí đang trở nên yên lặng, tâm trí đang trở nên yên lặng.

Tiếp tục lắng nghe và lắng nghe, tâm trí đang đi vào một sự yên lặng tuyệt đối...

TỰ DO KHỎI CÁI ẢO TƯỢNG CỦA KIẾN THỨC

Thính giả thân yêu,

Tình trạng tâm trí con người giống như một cái tổ ong hỗn loạn. Những tư tưởng và tư tưởng cứ quay tít vù vù bên trong. Bị những tư tưởng này vây quanh, con người sống trong hồi hộp, căng thẳng và lo lắng. Để có thể nhận biết được cuộc sống, tâm trí cần phải yên lặng như là mặt hồ chẳng gợn chút sóng. Muốn làm quen với cuộc sống, tâm trí phải được yên lặng giống như là mặt gương không hề dính bụi.

Tâm trí của ta giống như một tổ ong mật; nó chẳng giống như gương mà cũng chẳng giống với mặt hồ yên tĩnh. Nếu ta nghĩ rằng ta có thể biết được điều gì với một tâm trí như thế, rằng ta có thể đạt được đến một cái gì, hoặc ta có thể trở nên một cái gì, thế thì chúng ta đang làm một điều sai lầm rất lớn.

Được tự do khỏi cái dòng chảy mạnh mẽ này của tư tưởng là rất cần thiết. Có những tư tưởng và tư tưởng cứ vù vù loạn xạ ở trong đầu thì không phải là dấu hiệu của sự khoẻ mạnh, đó là dấu hiệu của một tâm trí đau ốm. Khi tâm trí một người hoàn toàn thuần khiết và trong sạch, khi nó mạnh khoẻ, thế thì những tư tưởng biến mất.

Ý thức vẫn còn, nhưng tư tưởng thì đã biến mất. Khi tâm trí ốm đau, bệnh tật, thì ý thức biến đi và chỉ còn một đám đông những tư tưởng tồn tại. Chúng ta sống trong cái đám đông tư tưởng đó. Từ sáng đến tối, từ tối đến sáng, từ lúc sanh ra đời cho đến lúc chết, ta sống trong một đồng gồm toàn những tư tưởng.

Làm thế nào để ta có thể tự do thoát khỏi cái đám tư tưởng này? Chúng ta sẽ nói đôi điều về sự kiện này trong buổi sáng nay và các bạn có thể hỏi một số câu hỏi có liên quan với những gì tôi nói. Bây giờ tôi sẽ trả lời những câu hỏi đó.

➤ Điều đầu tiên là, sự tự do khỏi những tư tưởng chỉ là bước hai. Bước một chính là ngay từ đầu ta không được tạo ra cái tập hợp những tư tưởng ấy. Nếu ở tay này bạn tiếp tục thu thập tư tưởng và cố gắng trở nên tự do thoát khỏi tư tưởng ở tay kia, làm sao bạn có thể xử lý được? Nếu ta muốn tự do thoát khỏi những đám lá cây mà lại cứ tiếp tục tưới nước cho gốc, làm sao ta có thể tránh khỏi được lá? Trong khi tưới gốc, dường như ta không nhận biết được có những mối liên hệ giữa gốc với lá - một liên hệ sâu xa nào đó. Gốc và lá dường như là tách biệt. Nhưng lá thì không rời khỏi gốc, và nước tưới cho gốc thì cũng tới được lá.

Vì thế ta cứ thu thập tư tưởng rồi lại tưới nước cho gốc rễ của chúng, thế nên khi những tư tưởng làm cho tâm trí ta khó chịu và rối loạn, ta lại muốn tìm cách để làm cho chúng yên lặng. Để cây ngừng ra lá, người ta phải ngừng tưới nước cho gốc. Ta phải hiểu rằng ta đã tưới nước cho gốc rễ của những tư tưởng của ta như thế nào - nếu ta hoá ra hiểu được điều này, ta mới có thể ngừng nó lại. Rồi thì nó sẽ chẳng tồn tại bao lâu trước khi lá cây héo hắt.

Ta đã tưới nước cho tư tưởng của ta như thế nào?

Trong hàng ngàn năm, con người đã có cái ảo tưởng rằng người ta có thể đạt được kiến thức bằng cách tích lũy những tư tưởng của người khác.

Điều này hoàn toàn sai lầm và là giả tạo. Chưa từng có ai có thể đạt được kiến thức bằng cách tích lũy những tư tưởng của người khác cả. Kiến thức đến từ bên trong, còn tư tưởng thì đến từ bên ngoài. Kiến thức là của chúng ta, còn tư tưởng thì luôn luôn là của người khác, luôn luôn là vay mượn. Kiến thức là nhịp đập của sự hiện hữu của bạn, nó là sự phô bày những gì giấu kín ở bên trong bạn. Còn tư tưởng là tập hợp những gì mà người khác nói - bạn có thể thu thập từ Gita, hay từ kinh Koran, hoặc từ kinh thánh, hay từ những thầy giảng hoặc từ những lãnh tụ tôn giáo ...

Những gì thu nhặt được từ người khác không thể nào trở thành kiến thức của ta được, nó trở thành những cách thức để nhằm che dấu cho sự vô minh của ta. Và khi vô minh của con người được che dấu, hẳn không bao giờ có thể đạt được kiến thức. Bởi ta có cái ý nghĩ rằng đây là kiến thức của ta, ta sẽ bám chặt lấy chúng với toàn bộ con người của ta. Ta bám vào những tư tưởng của ta, ta không đủ can đảm để buông bỏ chúng. Ta hỗ trợ cho chúng vì nghĩ rằng chúng là kiến thức của ta; và nếu như ta đánh mất chúng, ta sẽ thành ra vô minh. Nhưng nên nhớ rằng, dù con người có bám víu vào tư tưởng của mình cách nào đi nữa thì cũng chẳng thể nào nhờ nó mà trở nên thông thái cho được.

Khi ta đào giếng, trước hết phải lấy đất đá đi rồi nước mới rỉ ra từ bên thành giếng. Nước đã có sẵn ở đấy rồi, không

cần phải đem nước từ nơi khác đến. Chỉ có những lớp đất đá là phải lấy bỏ. Có một vài chướng ngại, có một vài cản trở; một khi chúng được lấy bỏ đi thì nước sẽ xuất hiện. Không cần phải đổ nước vào giếng, nước đã có sẵn đó rồi - chỉ có một số chướng ngại là cần phải lấy bỏ.

Kiến thức hiện diện ở trong nội tại, nó không cần phải lấy từ một nơi nào khác đến. Những nguồn suối của nó ẩn dấu ở bên trong; chỉ có các chướng ngại là xen vào giữa, giống như đất và đá, là phải lấy bỏ bằng cách đào xới - rồi thì những nguồn suối của kiến thức sẽ bắt đầu xuất hiện.

Nhưng ta có thể tạo ra một cái giếng mà cũng có thể tạo ra một cái hồ. Làm một cái hồ thì lại hoàn toàn khác hẳn. Bạn không cần phải tìm mạch nước để làm ra hồ. Cách thức để tạo ra hồ thì hoàn toàn ngược lại với cách để tạo ra giếng. Muốn làm cái hồ, bạn không cần phải đào bới đất đá, bạn phải đem chúng từ nơi khác đến và xây thành bốn mặt hồ. Khi xây thành hồ xong, thì nước chẳng thể tự đến, bạn phải lấy nước từ giếng của những người khác rồi đem đổ vào hồ. Nhìn trên bề mặt, cái hồ cho ta một ảo tưởng trông giống như là giếng. Nó dường như trông giống như là giếng. Bạn có thể nhìn thấy nước ở trong hồ cũng như nhìn thấy nước ở trong giếng, nhưng sự khác biệt giữa một cái hồ và một cái giếng cũng y như sự khác biệt giữa trời và đất vậy.

Khác biệt đầu tiên là hồ tự thân nó không có nước. Trong thế giới này, không có cơn khát nào có thể được thỏa mãn bằng một cái gì đó không phải của tự nó. Những gì chứa trong hồ đều là vay mượn và chẳng bao lâu sẽ trở nên hư thối - vì rằng những gì là vay mượn thì đều không có sức sống, nó đã

chết khô. Nước bất động trong hồ trở nên ứ đọng, hư và chẳng bao lâu sau thối.

Nhưng giếng thì có nguồn mạch nước riêng của nó; nước không bao giờ ứ đọng. Một cái giếng tự nó có nguồn nước tuôn chảy.

Hai quá trình khác biệt xảy ra giữa hồ với giếng. Cái hồ sợ rằng sẽ có ai đó đến lấy mất nước của mình - bởi vì nếu bị lấy nước đi, hồ sẽ trống trơn. Còn giếng thì lại muốn có người đến mức nước đi để có thể có nhiều lượng nước tươi mát hơn đến tràn vào giếng - tươi mát và sinh động hơn. Cái giếng kêu lên, "Lấy nước của tôi đi này, tôi muốn chia sẻ!" Còn cái hồ lại bảo, "Tránh ra! Đừng đụng đến nước của tôi, đừng lấy đi nước của tôi!" Cái hồ muốn có người mang nước đến đổ vào, để cho tài sản của nó được gia tăng thêm. Nhưng nếu có người có thùng chứa, thì cái giếng lại muốn họ đến mức bớt nước đi để nó loại bớt nước cũ và có thêm nước mới. Cái giếng thì muốn chia sẻ, cái hồ lại muốn tích chứa. Giếng có những nguồn mạch được kết nối thông với đại dương. Trông một cái giếng dường như là nhỏ bé, nhưng sâu bên trong nó được nối kết với cái vô tận. Còn hồ dù lớn đến đâu, nó cũng chẳng có liên hệ gì với ai, nó kết thúc tự nó và nó tự khép kín. Nó chẳng có nguồn mạch nào mà cũng không có cách nào để nối kết với cái vô tận được.

Nếu ta đến nói chuyện với cái hồ về đại dương, cái hồ sẽ cười mà bảo, "Chẳng có thứ gì là đại dương cả. Tất cả chỉ là hồ mà thôi. Có đại dương nào ở đâu nào!" Cái hồ không hề có ý niệm gì về đại dương.

Nhưng nếu ta ca ngợi nét đẹp của giếng, cái giếng sẽ khiêm tốn mà nghĩ rằng, "Có gì là của tôi đâu? Mọi thứ ở đây đều đến từ đại dương cả. Tôi có là gì? Những gì mà tôi

có đều được nối kết với một cái gì khác nữa ở rất xa". Cái giếng không có ý tưởng nào về cái 'Tôi' của tự nó - 'Tôi là', nhưng một cái hồ thì có tự ngã - 'Tôi là'. Và điều thú vị là cái giếng thì rất lớn và cái hồ thì rất nhỏ. Giếng có tài sản riêng của mình nhưng hồ thì không.

Tâm trí con người có thể trở nên hoặc giống như cái giếng hoặc cũng có thể giống như cái hồ - chỉ có hai khả năng để cho tâm trí con người trở nên thế nào. Và kể nào mà tâm trí của hần trở nên giống như cái hồ thì dần dần, từ từ sẽ trở nên diên khùng. Tâm trí của chúng ta thấy đều đã trở thành những cái hồ. Chúng ta không tạo ra giếng, chúng ta chỉ tạo ra hồ. Ta thu thập những thứ trên khắp thế giới - từ những sách vở, kinh thánh, từ những lời giảng - ta thu thập chúng tất thấy và nghĩ rằng ta đã trở thành người có học thức. Ta đã phạm phải sai lầm của hồ. Cái hồ nghĩ rằng nó là cái giếng - sở dĩ cái ảo tưởng này được hình thành là do ở trong giếng cũng như ở trong hồ, người ta đều thấy có nước.

Bạn có thể tìm kiếm kiến thức từ một học giả, từ một thầy giáo, và từ những người hiểu biết, nhưng học giả chỉ là một cái hồ còn người hiểu biết mới chính là cái giếng. Có sự khác biệt giữa hai loại người. Bạn không thể tưởng tượng được sự khác biệt này là căn bản và thâm sâu tới mức độ nào. Kiến thức của một học giả chỉ là vay mượn và là héo mục thối rữa. Tất cả những chuyện rắc rối đã từng xảy ra trên thế giới này đều có nguyên nhân là do kiến thức của những vị học giả ấy. Cuộc chiến giữa người Hindu với người Hồi giáo là cuộc chiến của ai? Nó chính là cuộc chiến của những vị học giả. Sự chống đối giữa một người đạo Jaina và một người đạo Hindu chính là sự chống đối giữa những vị học giả với nhau.

Nó là sự đối kháng giữa các học giả, nó là sự đối nghịch của những đầu óc thối rửa, vay mượn và tàn úa. Tất cả mọi sự rắc rối từng xảy ra trên khắp thế giới đều là do những tâm trí đó, những tâm trí mà đã biến thành hồ. Ngoài ra, trên thế giới này chỉ có toàn là những con người mà thôi - chẳng có ai là người Kitô giáo, người Ấn giáo, người Hồi giáo, người Kỳ na giáo cả. Chỉ có những cái nhãn hiệu được gắn lên cho những cái hồ. Cái hồ tự dán nhãn cho mình - một nhãn hiệu của giếng mà từ đó nó đã rút lấy nguồn nước cho nó. Ai đó đã lấy nước từ Gita, vì thế hắn trở thành một người Ấn giáo; ai khác nữa lấy nước từ kinh Koran và vì thế hắn lại là một người Hồi giáo. Một người hiểu biết thì chẳng hề lấy nước từ những nơi khác, nước xuất phát từ bên trong họ, nước đến từ hiện hữu - thế nên họ chẳng phải là người Ấn giáo, cũng chẳng phải người Hồi giáo hay Kitô giáo. Một người hiểu biết không thể thuộc về bất kỳ tông phái nào cả, nhưng một học giả thì không, ông ta không thể không thuộc về một tông phái nào đấy. Mỗi khi có một học giả, ông ta phải thuộc về một tông phái nhất định nào đó.

Ta đã làm cho tâm trí của ta thành một món đồ nhàm cũ, vay mượn và ta bám chặt vào nó. Như tôi đã nói - cái hồ la lên, "Đừng múc mất nước của tôi! Nếu lấy hết nước thì tôi trống rỗng, chẳng còn lại gì. Cửa cái của tôi chỉ là vay mượn, vì thế đừng lấy nó đi!"

Hãy nhớ, cái tài sản mà trở nên vơi cạn khi bị lấy mất thì luôn luôn là thứ tài sản vay mượn và là giả tạo. Thứ tài sản mà lại tăng thêm khi bị lấy đi mới là tài sản đích thực. Cái tài sản mà bị cạn kiệt do sự chia sẻ thì không phải là tài

sản, nó chỉ là một sự tích trữ. Chỉ có thứ tài sản mà khi đem chia sẻ lại càng tăng thêm mới là tài sản thực sự.

Đặc tính của tài sản là nó càng phát triển khi đem chia sẻ; nếu đem chia sẻ mà nó giảm đi thì không phải là tài sản. Và người mà chỉ lo tài sản của mình sẽ bị biến mất do sự chia sẻ thì họ lại càng chăm sóc giữ gìn tài sản của mình hơn nữa.

Vì thế mọi loại tài sản vay mượn đều gây rắc rối. Bởi nó không bao giờ là thực, do sợ nó sẽ biến mất cho nên ta lại càng bám víu vào nó chặt hơn. Ta bám chặt vào những tư tưởng của ta. Ta chăm sóc cho chúng còn nhiều hơn là chăm sóc cho cuộc sống của ta. Tất cả những gánh nặng hành lý này mà ta đã tích lũy trong trí không phải tình cờ mà có đó - chính ta đã sắp đặt chúng, ta đã thu thập chúng và đã chăm sóc chúng.

Vì thế nếu ta nghĩ rằng kiến thức là do sự tích lũy những tư tưởng thì ta sẽ không bao giờ có thể trở nên tự do thoát khỏi chúng. Làm thế nào ta có thể trở nên tự do? Điều ấy cũng giống như là tưới nước cho gốc rồi cắt bỏ lá - nó không thể xảy ra. Vì thế điều cơ bản đầu tiên là phải hiểu rằng kiến thức và sự góp nhặt tư tưởng là hai thứ khác nhau. Những tư tưởng đạt được hay vay mượn được từ người khác không phải là kiến thức. Những tư tưởng lấy từ những nguồn khác không đưa con người đi đến sự thật hay đến chính mình. Sự hiểu biết này là giả, nó là nguy - kiến thức. Nó tạo ra một ảo tưởng rằng ta đã đạt được kiến thức, nhưng trong thực tế chẳng biết được gì. Ta vẫn còn vô minh. Tình hình cũng tương tự như là ai đó đã đọc rất nhiều sách về bơi lội và nghiên cứu kỹ đến nỗi có thể thuyết giảng về bơi lội hay viết một cuốn sách giáo

khoa về bơi lội, ông ta có thể - nhưng nếu có ai đó đẩy ông xuống sông thì hiển nhiên rằng ông không thể bơi được! Ông ta đã đọc nhiều và nghiên cứu nhiều về nó, ông đã biết mọi lý thuyết - nhưng trong thực tế ông không thể nào bơi được.

Có một thuật sĩ Hồi giáo tên là Nasruddin. Một lần ông đi qua sông, ngồi ở trên thuyền. Ông cùng người chèo thuyền nói chuyện dọc đường. Nasruddin được coi là một người rất thông thái. Khi một người thông thái có dịp để chứng tỏ người khác là ngu thì họ không bao giờ bỏ lỡ cơ hội. Nasruddin hỏi người chèo thuyền, “Anh có biết đọc không?” Người chèo thuyền nói, “Không, tôi chỉ biết nói thôi. Tôi chẳng biết đọc hay viết”. Nasruddin bảo, “Anh đã đánh mất một phần tư cuộc đời trong vô dụng, bởi nếu anh không biết đọc biết viết, làm sao anh có thể thu đạt được kiến thức gì của cuộc sống? Thật ngu! Có ai có được kiến thức mà không biết đọc viết đâu?” Nhưng người chèo thuyền chỉ bắt đầu cười im lặng.

Họ đi xa hơn và Nasruddin lại hỏi, “Anh có biết gì về toán học không?” Người chèo thuyền nói, “Không, tôi chẳng biết gì về toán; tôi chỉ có thể đếm được trên đầu ngón tay tôi thôi”. Nasruddin nói, “Thêm một phần tư cuộc đời anh đánh mất trong vô dụng, bởi người không biết toán học, không thể tính toán, thì không thể kiếm được gì trong cuộc đời cả. Làm sao có thể kiếm được? Một người biết đếm thì có thể kiếm được một cái gì đó. Anh sẽ kiếm được gì? Hết nửa cuộc đời anh trở thành vô dụng”.

Thế rồi một trận cuồng phong, một cơn bão ập đến, chiếc thuyền chao nghiêng rồi lật nhào. Người chèo thuyền hỏi, “Ông có biết bơi không?” Nasruddin kêu lên, “Không, tôi

không biết bơi". Người chèo thuyền nói to, "Thế thì ông đã đánh mất cả cuộc đời rồi. Tôi đang rời đi đây, tôi chẳng biết làm toán, cũng chẳng biết đọc biết viết, nhưng tôi biết bơi! Thế nên tôi sẽ rời khỏi đây! Cả cuộc đời ông sẽ trôi vào lãng phí".

Trong cuộc sống có một số chân lý mà chỉ có thể tự mình nhận biết được, ta không thể nào có thể biết được chúng nhờ vào sách vở, hay là nhờ vào kinh thánh mà được. Sự thực của linh hồn hay chân lý của vũ trụ chỉ có thể được người ta tự nhận biết - không có cách nào khác.

Những điều này được ghi lại trong những kinh thánh - ta có thể đọc chúng, ta có thể hiểu chúng, ta có thể ghi nhớ chúng, ta có thể học chúng. Chúng ta có thể nói cho những người khác về chúng, nhưng ta đã chẳng đạt được kiến thức nào.

Việc tích lũy những sự kiện và ý kiến của người khác không phải là một dấu chỉ của kiến thức, nó chỉ là một dấu chỉ của vô minh. Một người hiểu biết và tỉnh thức thì tự do thoát khỏi những 'kiến thức' này. Đối với người đó, chẳng có vấn đề về thu thập thêm các sự kiện nữa - người đó tự biết. Với cái tự - kiến thức đó, tâm trí không phải là một cái tổ ong hỗn loạn, nó trở thành một tấm gương, một mặt hồ phẳng lặng.

Tâm trí của ta là một cái tổ ong đầy những ý tưởng vùn vụt mà ta từng nuôi dưỡng, bởi ta cho rằng chúng là kiến thức. Ta cung cấp cho chúng không gian ở trong ngôi nhà của ta; ta làm cho chúng trở thành những kẻ trú ngụ. Ta đã làm cho tâm trí của ta thành một nhà nghỉ: bất kỳ ai đến đều có thể được ở lưu lại đó chừng nào mà họ còn khoác lấy cái áo kiến thức lên người - và họ có quyền ở lại. Và cái đám đông ở tại ngôi nhà nghỉ này cứ gia tăng và phát triển nhiều đến mức

thật khó để xác định được ai là chủ nhân của đám đông ấy. Những vị khách ấy làm ồn ào đến mức ai mà là kẻ la lên to nhất thì người ấy sẽ thành chủ nhân. Và ta không thể nào biết được ai là chủ nhân thực sự.

Mỗi tư tưởng đều gào to lên rằng chính nó mới là chủ, vì thế trong cái nhà nghỉ đông đúc ấy không có cách nào biết được ai là chủ thực.

Không có tư tưởng nào muốn ra đi cả. Làm sao mà một người được ta mời đến ở lại bỏ đi được? Thật dễ để mời khách đến nhưng không dễ để đuổi họ đi. Hàng ngàn năm qua, những khách khứa đã tụ tập trong tâm trí con người và nếu như tôi yêu cầu bạn phải từ biệt họ ngay hôm nay, thế thì bạn không thể nào khử chúng ngay được. Nhưng nếu ta hiểu được bản chất của những ảo tưởng của ta thì có thể trừ khử được chúng. Chúng ta hân hoan chào đón những tư tưởng ấy vì ta có cái ảo tưởng rằng chúng chính là kiến thức, vì thế điều đầu tiên để hiểu là phải biết rằng tất cả những ý tưởng học được từ người khác đều là vô ích. Nếu như điều này trở nên rõ ràng và hiển nhiên đối với chúng ta thì ta mới có thể cắt bỏ gốc rễ của việc thu thập các ý niệm và tư tưởng, ta sẽ ngưng thôi không tưới nước cho gốc rễ của chúng thêm nữa.

Nhà sư lớn tuổi đang đi ngang khu rừng cùng với một sư đệ trẻ tuổi của mình. Đêm xuống dần và trời bắt đầu tối. Vị sư già hỏi người sư đệ trẻ, “Này đệ, đệ có nghĩ rằng dọc đường sẽ có nguy hiểm gì không? Đây là một con đường băng ngang một khu rừng rậm và trời thì lại đang tối. Có gì đáng sợ không nhỉ?”

Người thầy tu trẻ ngạc nhiên bởi vì trong tâm của một tu sĩ, không được phép nổi lên vấn đề lo sợ. Dù đêm có tối hay

sáng, dù là rừng rậm hay là phố chợ, một tu sĩ mà lại sợ hãi thì quả là điều rất đáng ngạc nhiên. Và lão già này thì chưa từng bao giờ sợ hãi. Hôm nay có chuyện gì với ông ấy thế? Tại sao lại sợ? Có gì bất ổn hay chẳng!

Họ đi xa thêm chút nữa và trời càng trở nên tối thêm. Người đàn ông già lại hỏi, “Có gì đáng lo không nhỉ? Chẳng bao lâu ta sẽ tới thành phố chứ? Nó còn bao xa?” Rồi họ dừng lại tại một cái vũng để rửa tay rửa mặt. Người thầy tu già đưa cái túi trên vai mình cho người sư đệ trẻ tuổi và nói, “Hãy trông chừng nó nhé”

Người thầy tu trẻ nghĩ, “Chắc phải có cái gì đó trong cái túi này, nếu không thì việc gì lo sợ mà phải trông chừng nó”.

Một tu sĩ mà còn phải trông chừng một cái gì đó thì quả là lạ. Chẳng có ý nghĩa gì trong việc trở thành tu sĩ như thế bởi vì kẻ mà phải canh chừng mọi thứ thì chỉ là một phạm phu. Một tu sĩ thì còn phải dòm chừng cái gì cơ chứ?

Lão già bắt đầu rửa mặt. Người trẻ tuổi liền thọc tay vào túi và thấy có một thỏi vàng trong đó. Tức thì anh ta hiểu được nỗi sợ. Vị thầy tu trẻ liền ném thỏi vàng vào rừng rồi nhặt lấy một hòn đá có cùng sức nặng bỏ lại vào trong túi. Ông thầy tu già vội vàng trở lại sau khi rửa mặt, chụp nhanh lấy cái túi, sờ nắn cái túi và cảm nhận được sức nặng của nó, rồi vác túi lên vai và bắt đầu tiếp bước.

Sau khi đi bộ một khoảng, nhà sư già nói, “Trời đã tối quá rồi, ta có bị lạc đường không nhỉ? Có nguy hiểm nào không nhỉ?”

Vị thầy tu trẻ tuổi nói, “Đừng sợ! Đệ đã quẳng nỗi lo của huynh đi rồi”.

Ông già bị sốc. Ngay lập tức ông nhìn vào trong túi và chợt thấy rằng thay vì là thỏi vàng trong túi chỉ là cục đá. Ông thử người ra một lúc, rồi chợt phá lên cười và nói, “Ta đúng là một gã ngu. Ta vác một hòn đá mà cứ lo sợ bởi vì cứ nghĩ nó là cục vàng”. Khi ông ta nhận ra được rằng mình đang mang trên vai một cục đá, ông quăng nó đi và nói với người thầy tu trẻ, “Tối nay chúng ta sẽ ngủ lại đây, bởi rất khó tìm được đường đi trong bóng đêm”. Tối đó, họ ngủ lại trong rừng với đầy yên bình.

Nếu bạn nghĩ rằng những tư tưởng và những quan niệm của bạn là những cục vàng, thế thì bạn sẽ phải lo lắng chăm sóc cho chúng và sẽ cứ tiếp tục gắn bó với chúng. Nhưng tôi muốn nói với bạn rằng chúng không phải là vàng, chúng chỉ là những tảng đá nặng nề. Những gì bạn nghĩ là kiến thức thì không phải là kiến thức chút nào, nó không phải là vàng, nó thuần chỉ là gạch đá.

Kiến thức đạt được từ những người khác thì chỉ là gạch đá. Chỉ có kiến thức đến từ bên trong bạn mới chính là vàng. Cái ngày mà bạn nhận thấy rằng, bạn đang mang trên vai một bị đầy đá là cái ngày mà vấn đề chấm dứt. Lúc đó, chẳng có khó khăn gì để quăng bỏ đi hết gạch đá.

Quăng bỏ rác rưởi thì chẳng khó gì, nhưng rất khó khăn nếu như phải vứt bỏ đi vàng bạc. Bao lâu mà bạn còn cảm thấy rằng những tư tưởng của bạn là kiến thức thì bạn sẽ không thể vứt bỏ chúng được - và tâm trí bạn vẫn cứ tiếp tục bị kẹt. Bạn có thể thử hàng ngàn cách để làm yên lặng tâm trí nhưng chẳng ăn nhằm gì, bởi sâu thẳm bên trong bạn vẫn muốn các tư tưởng đó tồn tại vì bạn cho rằng chúng là kiến thức.

Khó khăn lớn nhất trong đời xuất phát từ sự nhầm lẫn khi ta cho một điều gì là như thế trong khi thực sự nó không phải thế. Rồi thì mọi loại rắc rối nảy sinh. Nếu ta nghĩ rằng hòn đá là vàng, thế thì vấn đề nảy sinh. Nếu ta nhận ra được cục đá chính là cục đá, vậy thì vấn đề biến mất. Vì thế, những báu vật của kiến thức của ta không phải là báu vật thực sự - phải hiểu rõ cái sự kiện này. Làm sao hiểu được như thế? Chỉ bằng cách là do tôi nói như thế mà bạn sẽ hiểu được chăng? Nếu như bạn hiểu được là nhờ tại tôi đã nói như thế, thế thì sự hiểu biết này cũng chỉ là một sự hiểu biết vay mượn, nó sẽ vô ích. Chẳng có vấn đề là sự hiểu biết của bạn về một cái gì là do bởi tôi đã nói như thế - bạn phải tự thấy, tự tìm và tự nhận biết.

Nếu người thầy tu trẻ nói với vị sư già, "Cứ việc đi thôi! Không cần phải lo. Trong bị là gạch chứ đâu phải vàng!" Thế thì sẽ chẳng có gì khác biệt đối với lão ta cả cho tới khi mà chính mắt lão tự thấy cơ sự như thế. Nếu người trẻ đơn thuần bảo lão, lão sẽ không tin. Lão sẽ đơn giản cười vào mũi gã trẻ và nghĩ rằng nó còn trẻ tuổi, còn ngây thơ, chả biết gì cả. Hoặc là lão sẽ tin gã nhưng sự tin tưởng này chỉ là giả tạo - sâu thẳm bên trong lão vẫn cứ giữ cái tư tưởng là mình đang mang một khối vàng sao cho an toàn. Nhưng nếu lão tự mình nhìn thấy thì vấn đề lại khác.

Vì thế, cần phải nhìn lại vào trong cái túi tâm trí của bạn để xem cái gì ta nghĩ là kiến thức có thực sự là kiến thức không, hay ta chỉ thu thập toàn là rác rưởi xà bần.

Ta đã thu thập Gita, những câu nói trong kinh Vệ đà, lời nói của Mahavira và của đức Phật và ta luôn luôn ghi nhớ chúng, suy nghĩ về chúng và tìm kiếm những ý nghĩa của

chúng. Ta tiếp tục đọc và viết những lời chú giải bình luận về chúng và thảo luận với nhau về chúng.

Người ta đã tạo ra một sự điên rồ hoàn toàn. Kiến thức chẳng có liên quan gì tới sự điên rồ này. Chẳng có ánh sáng, chẳng có tia lửa nào sáng lên trong cuộc sống của bạn từ những điều đó. Và bằng cách thu thập những rác rưởi này, bạn tạo ra cái ảo tưởng rằng bạn đang sở hữu một thứ tài sản kiến thức rất lớn, rằng bạn là một đạo sư vĩ đại, rằng bạn có quá nhiều, kho sách tủ sách của bạn đã đầy - rồi bạn sẽ sống cuộc sống của bạn như thế và phá hủy nó.

Một tu sĩ trẻ đang ngụ trong một tu viện. Anh ta đã đến ngôi trước vị sư già nhưng suốt nhiều ngày qua mà anh cảm thấy rằng vị sư già chẳng biết gì hết. Ngày nào cũng phải lắng nghe về cùng một thứ, anh trở nên chán ngán. Anh nghĩ mình nên rời khỏi tu viện này để đi nơi khác tìm vị thầy khác. Đây không phải là nơi để dành cho anh học hỏi.

Nhưng vào cái ngày mà anh chuẩn bị đi khỏi, có một vị du tăng khác tới thăm tu viện. Đêm đó nội chúng trong tu viện tụ họp lại và bàn về rất nhiều thứ. Vị tăng mới đến này thật là thông thái và hiểu biết về rất nhiều thứ, rất tinh tế và rất nhạy cảm, sâu sắc và mạnh mẽ, và vị tu sĩ trẻ nghĩ rằng đây mới quả thật đáng là thầy. Trong vòng hai giờ, vị du tăng mới đến đã thôi miên tất cả mọi người.

Vị tu sĩ trẻ nghĩ rằng ông thầy già hần sẽ phải cảm thấy đau đớn và ức chế mà nghĩ rằng mình đã quá già và chẳng học hỏi được gì thêm, trong khi cái người mới tới lại biết rất nhiều. Sau hai giờ, khi buổi pháp đàm đã qua, người khách tăng nhìn vị sư già hỏi, “Ngài thích bài nói chuyện của tôi chứ?”.

Vị sư già đáp, “Bà nói chuyện của tôi ư? Ngài đang nói, nhưng chẳng có gì là của riêng ngài cả. Tôi đã lắng nghe rất kỹ những gì ngài nói nhưng thực ra ngài chẳng nói gì cả”.

Vị khách tăng trả lời, “Nếu không phải tôi thì còn ai vào đây vừa giảng trong hai giờ qua?”

Vị sư già nói, “Nếu ngài muốn hỏi tôi những ý kiến chân thực, vậy thì chính những sách vở và kinh điển vừa mới nói ở bên trong ngài, không phải ngài nói chút nào. Ngài chẳng hề nói ra một chữ, ngài chỉ vừa mới quăng ra, nôn ra những gì đã từng thu thập. Và bởi chất nôn của ngài mà tôi e rằng ngài đã là một người mắc bệnh quá nặng. Suốt hai giờ ngài cứ tiếp tục nôn ra những gì đã được thu thập trong bao tử ngài và ngài làm cho căn phòng ngập đầy những thứ dơ bẩn hôi thối. Tôi thậm chí chẳng hề ngửi cái mùi kiến thức bởi vì hề cái gì đem đến từ bên ngoài vào rồi lại quăng ra sẽ có mùi của chất nôn hôi thối. Tự ngài chẳng nói gì cả, chẳng có lấy một chữ nào là của riêng ngài”.

Sau khi nghe vị sư già, gã thấy tu trẻ toan tính rời tu viện đã quyết định ở lại.

Ngày đó, lần đầu tiên trong đời, gã biết rằng có những thứ hiểu biết khác nhau. Một loại hiểu biết do ta thu thập từ bên ngoài và loại hiểu biết kia là những gì xuất phát từ bên trong. Những gì ta thu thập từ bên ngoài sẽ trở thành một sự ràng buộc, nó không giải phóng chúng ta - chúng ta được giải phóng bởi những thứ xuất phát nội tại.

✧ Vì thế điều đầu tiên để nhìn vào trong là - bạn có thực sự biết những gì bạn biết không? Cần phải chất vấn từng tư tưởng và từng câu chữ mà bạn biết - bạn thực sự biết nó chứ? Và

nếu câu trả lời là, “Tôi không biết điều đó”, thế thì mọi thói vàng trong cuộc sống của bạn dần dần trở thành là những cục đá. Có thể đánh lừa mọi người trên thế giới được, nhưng không thể nào tự đánh lừa chính mình.

Không ai có thể tự lừa dối mình. Những gì bạn không biết, bạn không biết. Nếu tôi hỏi bạn, “Bạn có biết chân lý không?” và nếu bạn gật đầu và nói, “Vâng, tôi biết”. thế thì bạn là người không chân thực. Hãy tự hỏi bạn bên trong, “Tôi có biết chân lý không hay là tôi chỉ chấp nhận những gì mà người khác nói? Và nếu tôi không biết, thế thì chân lý ấy chẳng đáng một xu. Làm sao một điều mà ta không biết lại có thể thay đổi cuộc sống của ta được? Chỉ có chân lý ta biết mới trở thành cuộc cách mạng trong cuộc đời mình. Cái chân lý mà ta không biết đó chẳng đáng một xu. Chân lý này là giả tạo, đây không phải chân lý chút nào; nó tất cả chỉ là vay mượn và nó chẳng thay đổi cuộc sống của ta gì hết”.

Nó cũng giống như là có người hỏi bạn, “Bạn có biết gì về linh hồn của bạn không?” và bạn trả lời, “Vâng tôi biết bởi vì tôi đã đọc nhiều sách vở về linh hồn, và những tu sĩ giảng trong nhà thờ nói rằng linh hồn có tồn tại”.

Con người ghi nhớ bất cứ cái gì người ta dạy họ giống như là vẹt, nhưng việc ghi nhớ này chẳng có gì liên quan với cái biết cả. Nếu bạn sinh ra trong một gia đình Ấn giáo thì bạn sẽ trở thành một loại vẹt, nếu bạn sanh ra trong một gia đình Kỳ na giáo thì bạn lại là một thứ vẹt khác, và nếu bạn sinh ra trong một gia đình Hồi giáo thì bạn lại là một loại vẹt thứ ba - nhưng trong mỗi tình huống ấy bạn đều trở thành vẹt. Những gì người khác dạy bạn, bạn cứ tiếp tục lặp đi lặp

lại cả đời. Và bởi chung quanh bạn có những con vẹt tương tự, chẳng ai phản đối, chẳng có ai tranh luận. Những con vẹt ấy gật đầu - bạn là đúng hoàn toàn - bởi họ cũng đã học cùng những điều tương tự như bạn đã học. Trong những cuộc hội họp tôn giáo, các vị lãnh tụ tôn giáo thuyết giảng và mọi người đều gật đầu đồng ý rằng là họ hoàn toàn đúng - bởi những gì các nhà lãnh đạo tôn giáo đã học, thì dân chúng cũng phải học. Và cả hai loại người này ngồi đó nghĩ rằng họ cũng vừa học điều ấy và đều gật đầu đồng ý, "Vâng! Những gì họ nói đều hoàn toàn đúng! Những điều tương tự ghi chép trong những kinh sách của ta cũng vậy; chúng ta đều học về cùng một điều".

Toàn thể nhân loại đều bị lừa về mặt kiến thức. Sự lừa dối này là một mưu mô nhằm để chống lại con người. Tất cả những kiến thức này phải được xoá sạch và vứt bỏ, chỉ khi đó bạn mới có thể đạt được cái kiến thức trong ánh sáng của nó mà hiện hữu được trải nghiệm và ngọn lửa của linh hồn có thể được nhìn thấy.

Điều đó là không thể đối với cái loại ngục kiến thức. Ngục kiến thức chẳng hề là ánh sáng chút nào - ngôi nhà vẫn tối, đèn chưa được thắp, nhưng họ tự thuyết phục lẫn nhau và giải thích cho nhau rằng ngọn đèn đó đã cháy sáng rồi. Và sau khi nghe điều đó được lặp đi lặp lại, ta cũng bắt đầu nói rằng ngọn đèn đã sáng, tại vì ở sâu bên trong ta có nỗi sợ hãi. Những người khác nói rằng nếu như bạn không thấy được ánh sáng ngọn đèn thế thì bạn phải xuống hoả ngục. Họ có thể thấy được ngọn đèn cháy sáng, thế rồi dần dần và từ từ bạn cũng bắt đầu thấy như thế.

Thuở nọ có một vị đại đế. Một sáng nọ có một kẻ lạ mặt

bí hiểm đến nói với ngài rằng, “Ngài đã chinh phục toàn thể trái đất, vì thế y phục loài người không còn thích hợp với ngài. Tôi sẽ đem cho ngài một bộ y phục của các vị thần”. Đầu óc nhà vua trở nên tham lam. Trí khôn của ông nghĩ rằng làm sao có thể có được y phục của các vị thần - trí khôn thì đầy nghi ngờ, thậm chí nghi ngờ cả sự hiện diện của thần linh - nhưng ông ta lại tham lam, bởi ông nghĩ rằng có lẽ có thần thánh ở đâu đó và nếu người ta đem y phục của họ đến cho ông, thế thì ông sẽ là người đầu tiên trên trái đất này trong lịch sử nhân loại đã được mặc y phục thần linh. Và gã này làm sao lừa ông ta được? Ông ta là một đại đế cơ mà. Ông có hàng tỉ hàng triệu rupi. Thậm chí nếu gã đòi tới mười hay năm mươi ngàn rupi thì cũng không thành vấn đề! Ông ta hỏi gã lạ mặt, “Được, thế giá cả bao nhiêu?” gã lạ mặt trả lời, “Ít nhất cũng tốn một trăm ngàn rupi, bởi muốn đến được chỗ ở các vị thần phải hối lộ nhiều lắm. Không phải chỉ có con người mới đòi hối lộ, các vị thần cũng rất thông minh cho nên họ cũng đòi hối lộ! Với số tiền nhỏ thì loài người sẽ đồng ý ngay - hần nghèo - nhưng thần linh sẽ không chịu với số tiền ít. Chỉ khi có một đồng tiền lớn thì họ mới thèm ngó ngang, nếu không họ sẽ chẳng đoái hoài. Thế cho nên rất khó, nhưng ít nhất cần chi hàng triệu rupi”.

Nhà vua nói, “Được rồi, không thành vấn đề. Nhưng hãy nhớ, nếu người lừa ta thì người sẽ mất mạng - và từ nay trở đi sẽ có lính gác chung quanh nhà người”. Một trăm ngàn rupi được trao cho gã và tức thì ngôi nhà của gã được đặt dưới sự canh gác cẩn mật. Mọi người lảng giềng đều ngạc nhiên! Họ không thể tin được chuyện này. Họ nghĩ, “Các thần linh ở chỗ nào và thiên đàng ở đâu? Hình như hần chẳng định đi

dâu hay tới đâu cả” gã ở trong nhà mình và nói với mọi người, “Sau sáu tháng tôi sẽ chỉ cho bạn xem y phục của các vị thần”. Ai nấy đều nghi ngờ, nhưng nhà vua không quan tâm bởi gã đã được giám sát dưới đám vệ binh tay tuốt gươm trần. Gã không thể trốn thoát, cũng không thể lừa dối. Nhưng gã lại thông minh hơn nhà vua. Sáu sáu tháng gã bước ra khỏi nhà với một cái hộp rất lộng lẫy và nói với các lính canh, “Hãy đưa ta đến cung điện nhà vua. Hôm nay chính là ngày quan trọng. Những bộ y phục đã đến”.

Toàn thủ đô tụ hội. Các vị vua và các hoàng đế từ các nơi xa cũng đều đến xem.

Người ta tổ chức một buổi lễ lớn. Gã đàn ông bước lên thêm cùng với chiếc hộp trên tay nên chẳng có lý do gì để mà nghi ngờ. Gã bung chiếc hộp và đặt nó xuống. Gã mở nắp hộp, thò tay vào trong rồi lôi ra với hai bàn tay trống trơn và nói với nhà vua, “Ngài hãy nhận chiếc áo choàng này!” Nhà vua nhìn rồi nói, “Ta chả thấy áo choàng nào hết, tay người trống không thế kia”.

Ngay lập tức gã đàn ông nói, “Hãy để hạ thần nhắc ngài một điều, các thần linh đã nói rằng chỉ có những ai được sanh ra bởi chính cha họ thì mới có thể thấy được chiếc áo choàng cùng với những y phục này. Bây giờ ngài có trông thấy chiếc áo choàng hay không?”

Nhà vua trả lời, “Dĩ nhiên ta có thể thấy nó!” Chẳng hề có cái áo choàng nào ở đó cả, tay gã đàn ông trống không - nhưng tất cả triều thần đều vỗ tay. Chính họ cũng không thể nhìn thấy được cái áo choàng, nhưng tất cả bọn họ đều bắt đầu nói, “Chúng ta chưa từng thấy chiếc áo nào đẹp như

thế. Chiếc áo choàng quả thật đẹp, độc nhất vô nhị và kỳ diệu! Chưa ai từng thấy được chiếc áo choàng như thế”.

Khi mà tất cả triều thần đều nói rằng chiếc áo đẹp dễ như thế thì nhà vua bắt đầu rơi vào tình thế khó xử. Và lúc đó gã đàn ông nói, “Nào bây giờ xin ngài cởi long bào ra và khoác chiếc áo này vào!” nhà vua cởi long bào cũ và mặc vào cái chiếc áo choàng mà chẳng hề tồn tại. Nếu nó chỉ là chiếc long bào thì không có gì ngăn ngại, nhưng rồi nhà vua thực sự bối rối. Đầu tiên người ta cởi áo khoác của ông ra, rồi đến áo sơ mi và sau cùng ông phải cởi bỏ những thứ đồ cuối cùng.

Bây giờ nhà vua đã trần trụi hết thế nhưng triều thần vẫn cứ tiếp tục tán thưởng, “Y phục đẹp làm sao, thật thần kỳ! Chúng thần chưa từng trông thấy loại y phục nào như thế!”. Mỗi người trong triều đình đều phải nói như thế thật lớn, kẻo không những người khác sẽ thắc mắc rằng liệu ông ta có phải do chính cha mình sanh ra hay không.

Và khi toàn thể đám đông đều la lên về thứ y phục ấy, ai ai cũng nghĩ rằng hoặc là mắt mình có vấn đề, hoặc là cho tới giờ họ vẫn có sự lầm lẫn về cha của mình. Nếu mọi người ai cũng tán thưởng về bộ y phục thế thì nó hẳn phải là đúng. Bởi nhiều người thì không thể sai; một đa số như thế cơ mà. Khi mà ai ai cũng đều nói cùng một điều, thế thì nó phải là đúng. Đây chính là nền dân chủ - mọi người đều nhất trí. Khi nhiều người cùng nhất trí với nhau như thế thì họ không thể tất cả cùng sai. Thế nên ai cũng nghĩ rằng duy chỉ có mình sai, và nếu như mình vẫn giữ yên lặng, thế thì người khác sẽ nghi ngờ rằng mình không thấy.

Nhà vua trở nên sợ hãi - ông ta có nên cởi hết thứ đồ cuối

cùng hay không? Một mặt, ông sợ toàn thể triều thần thấy mình trần truồng, mặt khác ông lại sợ rằng nếu toàn thể giới đều biết ông sanh ra không phải do chính cha ông, thế thì sẽ gặp nhiều khó khăn lớn - có lẽ ở truồng lại là tốt hơn. Đó quả là một vấn đề gay go - nếu ông nghiêng sang bên này thì lọt xuống giếng, còn nghiêng sang bên kia thì gặp phải hổ. Vào lúc cuối cùng, hình như chấp nhận ở truồng thì vẫn tốt hơn. Ít nhất thì cha ông ta cũng được cứu vãn, triều đình của ông cũng được cứu vãn. Ông ta nghĩ rằng, "Dân chúng sẽ thấy mình trần truồng, chứ còn gì nữa! Nếu mọi người ai cũng đều thấy bộ y phục, vậy có lẽ họ có thể thực sự thấy nó và chỉ có mình ta sai - và thế thì sẽ sinh ra nhiều rắc rối không cần thiết". Vì thế ông ta cởi bỏ thứ đồ cuối cùng và đứng đó trần truồng.

Rồi gã đàn ông la lên, "Ôi, đức vua! Y phục của thần linh lần đầu tiên đã giáng xuống trái đất. Ngài nên có một đám rước diễu hành trên xe ngựa quanh thành phố". Nhà vua rất lo, nhưng bây giờ không còn cách nào khác.

Khi con người đã phạm phải sai lầm ở bước đầu tiên, thế thì rất khó mà dừng lại được ở một bước nào tiếp theo sau đó - và rất khó để mà quay trở lại. Nếu một người không trung thực ở bước đầu tiên, thế thì họ cứ tiếp tục giả dối hơn nữa trong những bước sau, và sẽ rất khó cho anh ta nhận ra được chỗ nào cần phải quay trở lại, bởi vì mỗi bước đều có liên quan với nhiều bước khác.

Do đó nhà vua gặp phải khó khăn. Ông ta không thể từ chối. Người ta đưa ông diễu hành trên xe ngựa ... Có lẽ bạn cũng có mặt ở đó, bởi có rất nhiều người ở thành phố ấy. Mọi người đều nhìn thấy cuộc diễu hành và vì thế có lẽ bạn cũng

có mặt ở đó, và có lẽ bạn cũng đã tán thưởng bộ y phục; không một ai muốn mình bỏ lỡ cơ hội. Mọi người đều đang lớn tiếng tán thưởng cái thứ y phục đó, rằng nó rất đẹp.

Chỉ có một đứa bé ngồi trên vai của một ông bố đang đứng ở trong đám đông nói, “Ba ơi, hình như nhà vua ở trường!”

Người bố đứa bé nói, “Đồ ngu, im đi! Con còn nhỏ, không có kinh nghiệm gì hết. Khi con trở nên từng trải, con cũng sẽ bắt đầu thấy bộ y phục. Ba có thể thấy được bộ y phục ấy”.

Trẻ con đôi khi thường hay nói lên sự thật, nhưng người lớn không tin nhiệm chúng, bởi vì người lớn có nhiều kinh nghiệm hơn.

Và kinh nghiệm là một thứ rất nguy hiểm! Do kinh nghiệm của người bố nên ông nói, “Hãy im đi! Khi con trở nên từng trải, con sẽ nhìn thấy được bộ y phục. Tất cả chúng ta đều trông thấy nó - bộ con nghĩ là ta điên cả sao?”

Đôi khi lũ trẻ con nói, “Tụi con chẳng thấy có thượng đế nào ở trong các bức tượng hết”. Thế thì người lớn sẽ nói, “Câm đi! Chúng ta có thể trông thấy thượng đế. Rama ngài đang đứng ở đó. Khi nào các con trở nên từng trải, các con cũng sẽ thấy ngài”.

Con người bị kẹt trong một sự lừa dối phổ quát. Và khi mọi người đều mắc phải cùng một sự lừa dối ấy, thế thì lại càng khó mà nhận biết được nó. Bạn phải phát hiện được cái bộ áo của kiến thức - mà bạn thường nghĩ chúng là quần áo - có thực sự là quần áo hay không, hay là bạn đang đứng đó trần truồng trong bộ y phục vô hình? Bạn phải kiểm tra từng ý nghĩ của mình theo tiêu chuẩn này - “Ta có biết nó không?”

Nếu bạn không biết, vậy thì chẳng thà cứ xuống địa ngục còn hơn là tiếp tục nắm giữ cái nguy kiến thức ấy. Điều kiện đầu tiên của sự chân thực là, bất cứ cái gì người ta không biết, thế thì người ta phải nói là mình không biết - nếu không, nó sẽ là bước đầu cho sự giả dối. Thông thường ta không thể nhận biết được những sự lừa dối to tát, ta chỉ có thể thấy được những sự lừa dối nhỏ bé. Nếu có kẻ định đánh lừa bạn chỉ vì vài đồng rupi, bạn nhận ra ngay, nhưng nếu có người đứng khoanh tay trước một tượng đá và nói, "Ôi, Chúa! Lạy Chúa!" trong khi hẳn biết rõ tượng đó chỉ là đá và chẳng có thần có chúa gì trong đó cả, thế thì dù rằng người ấy có vẻ là chân thực và có tín ngưỡng, khó mà kiểm được một kẻ lừa đảo nào vĩ đại hơn thế hay đạo đức giả hơn thế ở trên trái đất này.

Hẳn thực sự là lừa dối, hẳn đang nói một điều hoàn toàn giả tạo - hẳn ta chẳng cảm thấy gì bên trong con người hẳn. Nhưng hẳn không thu hết đủ can đảm để hiểu được những gì hẳn đang nói, những gì mà hẳn đang làm.

Một người có tín ngưỡng là một người nhận thức rõ được những gì mình biết và những gì mình không biết; sự nhận thức này là bước đầu tiên để trở thành một con người có tín ngưỡng. Người có tín ngưỡng không phải là kẻ nói rằng mình biết được thượng đế hay biết linh hồn, rằng mình biết được thiên đàng và biết địa ngục. Một người có tín ngưỡng là người nói rằng mình không biết gì cả, rằng mình thật là khờ khạo - "Tôi chả có kiến thức gì sất. Tôi thậm chí còn chẳng biết chính tôi thì làm sao tôi có thể nói tôi biết đến cái hiện hữu được! Tôi thậm chí còn chẳng biết cái hòn đá đang nằm ngay trước nhà tôi. Làm sao tôi có thể nói tôi biết đến cái thiêng

liêng siêu phàm. Cuộc sống rất là huyền nhiệm, rất là kỳ bí. Tôi chả biết gì cả. Tôi hoàn toàn ngờ nghệch”.

Nếu bạn có can đảm coi mình là ngu ngơ, và có can đảm chấp nhận mình là ngu ngơ - thế thì bạn đã bắt đầu bước đi trên con đường trở nên tự do thoát khỏi sự rắc rối của những tư tưởng của bạn - nếu không, bạn chẳng thể bắt đầu cất bước cho được. Vì thế có một điều cần phải được hiểu: chúng ta rất là ngốc nghếch, ta chẳng biết gì cả. Và những gì dường như ta biết thì đều là giả tạo, đều là vay mượn và là thói rữa. Nó y như là một cái hồ, chứ không giống với giếng. Nếu có người muốn tạo ra một cái giếng trong cuộc sống của mình thì điều cần thiết là phải trở nên tự do thoát khỏi những ảo tưởng về cái hồ.

Và bây giờ là một câu hỏi: những lời giảng của ngài rất giống J. Krishnamurti. Ý kiến của ngài về ông ấy thế nào?

Tôi không có ý kiến. Điều đầu tiên là tôi không biết Krishnamurti. Điểm thứ nhì là nếu khi tôi đang nói về một điều gì, bạn lại so sánh nó với một ai khác - tôi giống với ai, tôi không giống ai - thế thì bạn không thể lắng nghe tôi. Bạn sẽ lãng phí thời gian trong việc so sánh ấy. Có một sự tương đồng nào giữa những lời nói của hai người là điều tuyệt đối không thể, bởi hai người không giống như nhau. Hai chiếc lá không giống nhau, hai hòn đá không giống nhau. Sẽ có vài điểm tương đồng trong một vài từ, có thể có một sự tương đồng giả tạo trong điều gì đó, nhưng từng người và mỗi người trên thế giới thì đều khác lạ và tách biệt nhau tới nỗi chẳng có gì có thể giống nhau một cách chính xác.

Nếu bạn bắt đầu so sánh những điều tôi nói với kinh Gita, hay với Krishnamurti, hay với Ramakrishna, hay với

Mahavira, thì bạn không thể nào lắng nghe được tôi bởi những Ramakrishna đó, những Krishnamurti đó, những Mahavira đó sẽ tạo ra nhiều rắc rối xen lẫn tới mức những lời của tôi sẽ không thể nào đến tới với bạn. Sẽ chẳng có bất kỳ mối liên hệ trực tiếp nào giữa bạn và tôi.

Vì thế tôi không biết - nhưng gợi ý của tôi là không cần phải so sánh để tìm ra sự giống nhau. Nó là vô ích, nó chẳng có ý nghĩa gì, và chẳng ai được giúp đỡ nhờ vào nó cả. Nhưng những thói quen thông thường đã được tạo ra trong cuộc sống của ta, một trong số đó là thói quen so sánh. Chúng ta không thể đánh giá điều gì mà không so sánh.

Nếu ta muốn đánh giá một điều gì đó thì chúng ta không thể hình dung được làm thế nào để đánh giá nó mà không so sánh. Và mỗi khi chúng ta so sánh thì sự sai lạc bắt đầu.

Nếu ta so sánh một bông hoa huệ với một hoa hồng, thế thì sự sai lạc bắt đầu. Một bông huệ là một bông huệ, và một bông hồng là một bông hồng, và một hoa cỏ là một hoa cỏ. Hoa hồng chẳng bao giờ cao hơn hoặc thấp hơn hoa cỏ. Hoa cỏ sống trong tính duy nhất của nó, một hoa hồng cũng sống trong tính duy nhất của nó. Chẳng có cái nào cao hơn hoặc thấp hơn; chẳng có cái nào bằng nhau hay không bằng nhau; mỗi cái thì giống như là chính nó và không giống bất kì cái nào khác.

Nếu tính cá nhân này của sự vật, cá tính của chúng, sự độc nhất của chúng bắt đầu xuất hiện đối với ta thì ta sẽ ngưng sự so sánh. Nhưng chúng ta có cái thói quen so sánh - thậm chí ta so sánh cả trẻ nhỏ với nhau. Ta nói: "Xem kìa, đứa lớn kia tiến xa hơn mày. Mày bị rơi lại đằng sau". Ta đã không

công bình đối với đứa trẻ bởi vì đứa khác là đứa khác và đứa này là đứa này! Không thể so sánh hai đứa được. Con người của chúng khác nhau toàn bộ. Chúng hoàn toàn khác nhau trong tính duy nhất của chúng, trong sự chân thực của chúng, chúng chẳng có liên hệ gì với nhau. Ta có cái thói quen so sánh - hệ thống giáo dục của ta dạy ta cách thức so sánh, hệ thống tư tưởng của ta có liên quan với sự so sánh. Không có so sánh thì ta không thể nào đánh giá được. Và hậu quả là ta không thể hiểu được bất kỳ ai hoặc bất cứ tư tưởng nào một cách trực tiếp. Có quá nhiều thứ đứng xen vào giữa.

Vì thế tôi sẽ nói chỉ một điều này: tôi không biết có sự giống hay khác nhau nào giữa tôi với J. Krishnamurti, tôi không so sánh. Và tôi yêu cầu bạn cũng đừng có so sánh - đừng so sánh tôi với người khác và cũng đừng so sánh người khác với một người khác nữa.

Việc so sánh này vẫn tiếp diễn - giữa Mahavira với Phật có bao nhiêu sự tương đồng, giữa Christ và Mohammed có bao nhiêu sự tương đồng, và giữa Krishna với Rama có bao nhiêu sự tương đồng. Tất cả những điều này đều là ngu xuẩn! Không có vấn đề tương đồng hay bất tương đồng bởi đơn giản mỗi người là chính họ, họ không có liên quan gì với người khác, hấn ta không có liên hệ nào với người khác. Ngay cả việc nói đến sự bất đồng cũng là ngớ ngẩn, bởi nếu không có sự tương đồng thì cũng chẳng có vấn đề về sự bất đồng.

Mỗi người là duy nhất, là chính hấn. Trong thế giới này, không có hai người giống nhau, không có hai biến cố lặp lại, không có hai kinh nghiệm được lặp lại. Chẳng có gì giống như là sự lặp lại trong cuộc sống. Cuộc sống tiếp diễn cái việc

sáng tạo duy nhất một cách liên li. Vì thế, không cần phải so sánh hay đánh giá. Nếu bạn đang lắng nghe Krishnamurti thì bạn cần phải hiểu ông ta một cách trực tiếp. Nếu bạn đang lắng nghe tôi thì bạn cũng phải lắng nghe tôi một cách trực tiếp. Nếu có một người thứ ba đến xen vào giữa, thế thì những vấn đề và các cuộc tranh luận sẽ bắt đầu.

Không cần phải có người thứ ba đến xen vào giữa, sự giao tiếp và truyền thông giữa chúng ta phải là trực tiếp và ngay lập tức.

Nếu tôi đang đứng trước một bông hồng và nếu tôi lại nhớ lại cái bông hồng mà tôi thấy hôm qua, và nếu như tôi lại bắt đầu suy nghĩ có bao nhiêu điểm giống nhau giữa hoa này với các hoa khác, vậy thì sự quan sát về bông hoa này sẽ chấm dứt. Chỉ có một điều là chắc chắn - cái bóng dáng của những bông hoa đứng xen vào giữa ấy sẽ ngăn không cho bạn nhìn thấy cái bông hoa hiện tại. Và nếu tôi muốn thấy bông hoa này đang ở ngay trước mặt tôi, vậy tôi cần phải quên đi tất cả những bông hoa mà tôi từng thấy trước kia. Nếu đem chúng xen vào giữa thì sẽ không công bình đối với hoa này. Và không cần phải mang theo ký ức về bông hoa này bởi nếu không thì tới ngày mai, khi ngắm nhìn những bông hoa khác, cái bông hoa này lại có thể đến xen vào giữa. Vì thế hãy đừng mang Krishnamurti đến đây. Và đừng nghĩ rằng vì bạn đã lắng nghe tôi nên bạn có thể mang tôi đến xen vào giữa khi bạn lắng nghe người khác nói, bởi thế tức là cũng không công bằng đối với người ấy.

Hãy quan sát đời sống một cách trực tiếp. Không cần phải đem ai xen vào giữa. Chẳng ai bằng hay là không bằng. Mỗi

người đơn giản giống như chính họ; và tôi cũng muốn mỗi người trở nên giống như là chính mình. Mỗi người nên giống như là chính mình; đây là điều tôi thấy như là quy tắc căn bản của cuộc sống. Nhưng tới bây giờ ta vẫn chưa thể chấp nhận điều ấy. Cho đến bây giờ nhân loại vẫn chưa sẵn sàng chấp nhận từng cá nhân như họ chính là. Ta vẫn cứ muốn cố làm cho anh ta giống như một người nào khác.

Anh ta phải trở nên giống như Mahavira, giống như Phật, giống như Gandhi. Đây là sự xúc phạm trực tiếp đối với cá nhân tính của từng người. Khi ta nói với một người, “Hãy trở nên giống như Gandhi”, tức là ta đã xúc phạm hấn một cách thô bạo bởi hấn được sanh ra để trở nên là một Gandhi. Đã có một Gandhi ra đời rồi, việc gì cần đến một Gandhi thứ hai nữa!

Khuyên hấn trở nên giống như Gandhi tức là nói rằng hấn ta không có cái quyền để là chính hấn. Hấn ta chỉ có quyền làm một bản sao của một người khác, để bắt chước theo người khác. Hấn chỉ có thể là một bản sao bằng giấy than, hấn không thể nào trở nên bản chính. Đây là một sự xúc phạm đối với người này.

Vì thế tôi không nói rằng mọi người đều nên trở nên giống như những người khác. Tôi chỉ nói rằng mỗi người nên trở nên giống như chính mình. Vậy thì thế giới này sẽ trở nên một thế giới thần tiên và đẹp đẽ. Cho tới bây giờ, ta chỉ cố gắng tổ chức những thứ sao cho mọi người trở nên giống như mọi người. Đó là lý do tại sao chúng ta so sánh, chúng ta suy nghĩ, chúng ta tìm kiếm. Chẳng cần thiết phải làm như vậy. Hoàn toàn không nhất thiết phải nghĩ theo cách như thế.

Nếu còn câu hỏi nào thêm về nội dung này, chúng ta sẽ nói vào buổi tối nay. Hãy để tôi nhắc lại lần nữa - tôi chỉ vừa mới nói với bạn một điều, một điều rất là cơ bản: hãy xem lại kiến thức của bạn và xác định xem nó là của bạn hay của người khác. Nếu bạn thấy nó thuộc về người khác, vậy nó là vô dụng. Nhưng cái ngày mà bạn thấy rằng bạn chẳng có tí kiến thức nào của riêng bạn, thế thì từ đó cái ánh sáng của cái kiến thức riêng bạn bắt đầu xuất hiện từ bên trong.

Chính từ giây phút đó cuộc cách mạng bắt đầu.

Nếu có còn câu hỏi nào, chúng ta sẽ nói chuyện vào buổi tối nay. Cuộc gặp chiều nay kết thúc.

CHƯƠNG 6

TỰ DO THOÁT KHỎI NIỀM TIN

Thính giả thân mến,

Con người bị trói buộc trong những xiềng xích của tư tưởng giống như là một tù nhân. Trong cái ngục tù của những tư tưởng ấy, nền tảng của nó được tạo bởi cái loại đá nào? Trong buổi chiều nay ta đã nói về một trong những tảng đá đó. Tối nay ta sẽ nói về tảng đá thứ nhì nhưng cũng là tảng đá quan trọng không kém. Nếu hai tảng đá này được loại bỏ, thế thì ta sẽ nhận biết được cái nhảm lẫn cho rằng kiến thức học hỏi chính là kiến thức thực sự, và ta sẽ rất dễ dàng vượt lên cao hơn cái ngục tù tư tưởng của mình.

Tảng đá thứ hai là gì? Cái tảng đá mà trên đó những mạng lưới của tư tưởng được thêu dệt, trên đó cái ngục tù tư tưởng của tâm trí con người đã được xây dựng là gì? Có lẽ bạn không biết. Có lẽ bạn chẳng hề nghĩ gì về việc làm sao mà trong ta lại đầy ắp những tư tưởng mâu thuẫn với nhau nhiều như thế.

Tình trạng chúng ta giống như một chiếc xe bò bị những con bò lôi đi tứ phía. Lũ bò bị đánh bắt buộc phải đi cho nên nó có thể lôi tới nhiều đích khác nhau. Chiếc xe lâm vào nguy hiểm. Cấu trúc của nó đang bị lỏng lẻo. Các con bò kéo về đủ

hướng khác nhau - chiếc xe có thể đi tới điểm nào được? Nó có thể tới được nơi nào? Chỉ có một số phận dành cho nó, chỉ có một đích đến - nó sẽ bị banh ra, vỡ tung. Với những con bò kéo đi bốn phương tám hướng, lôi theo những chiều đối nghịch cùng với những mảnh vỡ của nó, thế thì chẳng có gì xảy ra cả ngoại trừ sự hư hại. Chiếc xe bò chẳng thể đến được đâu.

Cuộc xung đột nội tại giữa các tư tưởng trong tâm trí ta đang giết chết ta. Tất cả những tư tưởng của ta đều là tằm thường và là mâu thuẫn - chúng đối nghịch nhau. Và những con bò của tư tưởng ta đang lôi kéo tâm trí ta đi theo đủ mọi hướng, làm ta ở giữa cam chịu rối loạn và khốn khổ. Ta chẳng hề nghĩ gì về việc làm thế nào mà sự xung đột này, cái mâu thuẫn này lại nằm ở đó bên trong chúng ta.

Tôi từng là khách của một bác sĩ nổi tiếng. Vào một buổi sáng, khi ông ấy cùng tôi sắp sửa ra khỏi nhà thì đứa con ông đột nhiên hắt hơi. Ông bác sĩ nói, "Điều này tức là xui đây! Chúng ta hãy chờ một lát, chừng vài phút sau hãy đi". Tôi trả lời, "Anh dường như là một bác sĩ kỳ cục! Ít nhất thì một bác sĩ cũng phải biết là cái gì gây ra hắt hơi. Chẳng có liên hệ nào giữa việc hắt hơi với việc ai đó ở yên hay là sắp sửa đi đâu. Đó chỉ là mê tín. Quả thực cũng lạ khi mà một bác sĩ lại không hiểu rõ chuyện này".

Tôi bảo ông bác sĩ rằng nếu tôi có ốm sắp chết, tôi cũng không nhờ ông chữa. Theo ý tôi, nên thuê hồi lại bằng bác sĩ của ông! Đó là sai lầm. Thật ngạc nhiên là chỉ bởi sự mê tín thời nhỏ mà ông ta chẳng dám đi đâu khi có người hắt hơi. Những ý tưởng được tiêm nhiễm trong thời thơ ấu vẫn tiếp tục tác động cho tới khi người ta đã là một bác sĩ có bằng

FRCS⁽¹⁾ của Luân Đôn. Trong ông, cùng lúc có hai tư tưởng tồn tại: khi có người hắt hơi, chân ông dừng lại, nhưng cùng lúc đó ông vẫn biết rất rõ rằng như thế thì thật là ngu, chẳng có liên hệ gì giữa hai chuyện ấy. Hai tư tưởng này cùng tồn tại và cùng vận hành trong tâm trí ông ta. Có cả hàng ngàn những loại tư tưởng như thế tồn tại bên trong chúng ta và chúng đồng thời lôi kéo ta theo đủ mọi chiều hướng. Ta đã trở nên quá ư rối loạn - đó là hiển nhiên. Đó là lý do tại sao con người dường như là đã điên hoàn toàn. Người ta có thể nào khác thế cho được? Điên khùng là hậu quả đương nhiên. Vô số các tư tưởng mâu thuẫn từ hàng ngàn năm nay đã được con người thu thập ở trong trí. Hàng ngàn thế hệ, hàng ngàn thế kỷ, đều đang cùng lúc tồn tại bên trong con người. Một tư tưởng cổ xưa đã năm ngàn năm cùng với một tư tưởng siêu hiện đại của thời đại hiện tại đều cùng hiện diện bên trong con người của hấn - và giữa hai tư tưởng ấy, không thể có được một sự so sánh hoặc tương đồng nào.

Các tư tưởng từ hàng ngàn chiều hướng khác nhau đã tụ tập lại ở trong con người. Những ý tưởng của hàng ngàn giáo chủ, của các vị đạo sư khác nhau đang cư ngụ trong con người của hấn, và tất cả những tư tưởng ấy đều cùng tác động một điều. Dù chúng chẳng hề đồng ý với nhau về điểm nào cả, nhưng tất cả các tôn giáo ấy, các thầy giáo đạo, các giảng sư trên khắp thế giới đều nhất trí với nhau về một chiến thuật: ấy là bảo dân chúng hãy tin vào những gì họ nói. Tất cả bọn họ đều bảo, "Hãy tin những gì mà ta đang nói". Ngoài ra họ bất đồng với nhau về mọi điểm khác. Người Hindu nói một điều, người Hồi

(1) Fellow of Royal College of Surgeon: Thành viên Hội Phẫu thuật Hoàng gia.

giáo nói một điều nọ, một người Jain nói một điều khác và rồi một người Kitô giáo nói một điều khác nữa - nhưng họ đều nhất trí với nhau ở cùng một điểm, ấy là “Hãy tin những gì mà chúng ta nói”. Tất cả bọn họ đều nói những điều trái ngược, và những điều mâu thuẫn ấy đều áp đặt lên thân phận con người, và tất cả bọn họ đều la lên rằng người hãy tin vào những gì ta nói. Con người thì nghèo đói và yếu đuối, hẳn tin vào tất cả những gì mà những người khác nói. Bọn thầy giảng ấy thấy đều cười vào những lời giảng của người khác, nhưng chẳng ai chịu cười vào những cái ngớ ngẩn của chính mình.

Những người Kitô giáo nói rằng Jesus được sinh ra bởi một trinh nữ và ai không chấp nhận điều này sẽ phải xuống hoả ngục. Những kẻ lẳng nghe nghèo hèn cảm thấy sợ hãi. Nếu hẳn không chịu chấp nhận điều này, hẳn sẽ phải xuống hoả ngục! Thế cho nên hẳn ta chấp nhận tất cả những gì mà người khác nói đều đúng. Jesus có được sanh ra bởi một trinh nữ hay không thì đâu có thành vấn đề? Chẳng nhất thiết là phải xuống hoả ngục vì một quan điểm như thế.

Những dân tộc khác còn lại trên thế giới cười khì vào cái ý niệm Kitô giáo ấy. Những người Hồi giáo, những người Kỳ na giáo, những người Ấn giáo cười nhạo vào cái sự ngớ ngẩn ấy. Làm sao mà một trinh nữ lại sanh ra được một đứa trẻ? Quả thật ngớ ngẩn. Nhưng những người Hồi giáo lại nói rằng Mohammed trong khi còn sống trong thể xác mình, đã cưỡi trên lưng một con ngựa cái đi vào thiên đàng. Những người Kitô giáo, những người Ấn giáo, những người Kỳ na giáo lại cười nhạo vào cái điều đó - cái loại ngớ ngẩn gì thế này! Điều đầu tiên là, một con ngựa cái không thể nào vào thiên đàng được. Nếu là một con ngựa đực, vậy thì còn khả dĩ có thể chấp

nhận. Nam giới có thể vào được thiên đàng nhưng với phụ nữ thì không được phép - vì thế cho nên ngựa cái không thể nào vào thiên đàng được. Nếu là một con ngựa đực thế thì điều đó còn có thể đúng. Và thứ nhì là, làm sao một người có thể đi vào thiên đường trong khi hấn vẫn còn ở trong thể xác của mình? Cái thể xác phải vứt bỏ lại đây, thể xác là cái thuộc về trái đất. Mohammed không thể đi vào thiên đường trong cái thân xác của mình. Mọi người đều cười vào cái ý tưởng này. Những người Kitô giáo, những người đạo Jain và Hindu đều cười, nhưng những người Hồi giáo lại nói, "Phải tin điều đó! Nếu người không tin, người sẽ phải vào địa ngục. Người sẽ bị thối rữa ở trong địa ngục, sẽ phải chịu khổ sở ở trong địa ngục. Người phải chấp nhận điều này. Nếu người không chấp nhận, không đồng ý với những lời của Mahommed, vậy hãy biết chắc rằng người sẽ gặp phải khó khăn lớn - bởi vì chỉ có một Thượng đế trên thế giới thôi và Mohammed là tiên tri của Ngài".

Con người bị đặt dưới sự đe dọa bắt buộc phải tin, và vì thế hấn ta đành chấp nhận những gì người khác bảo hấn là đúng. Những người đạo Jain cười vào những người Kitô giáo và Hồi giáo, thế nhưng họ lại nói rằng Mahavira được thụ thai trong tử cung của một người phụ nữ bà la môn. Làm sao mà một giáo chủ đạo Jain lại được sanh ra trong một gia đình bà la môn? Giai cấp chân chính và cao nhất là giai cấp sát đế ly, vì thế các giáo chủ luôn luôn được sanh ra trong những gia đình thuộc giai cấp sát đế ly. Họ không thể được sanh ra trong các nhà giai cấp bà la môn. Các bà la môn là những người ăn xin, vì thế làm sao mà các giáo chủ lại được sanh ra trong gia đình họ? Mahavira được thụ thai trong tử cung của một phụ nữ bà

la môn, nhưng các vị thần thấy rằng điều này sẽ thành một sai lầm lớn - “Làm sao mà một giáo chủ lại được sanh ra trong một gia đình bà la môn?” - họ lập tức lấy đi cái phôi và đặt nó lại vào trong tử cung của một phụ nữ thuộc giai cấp sát đế lý, rồi họ lấy ra cái phôi cũ trong tử cung người phụ nữ sát đế lý để đặt vào tử cung của người phụ nữ bà la môn.

Dân chúng trên khắp thế giới cười vào tất cả những điều này - chúng quả thực rất buồn cười. Trước tiên, các vị thần phải làm gì với việc thay đổi phôi thai ở trong tử cung ai đó - làm sao điều này có thể xảy ra? Toàn thể thế giới đều cười, nhưng những người Jain lại rất tức giận. Họ nói, “Các người có thể cười vào điều này nhưng người không biết rằng những điều các giáo chủ của chúng ta nói ra đều là sự thật tuyệt đối. Những ai không tin đều sẽ phải đọa địa ngục. Dù người không tin, chúng ta cũng chẳng quan tâm, người sẽ phải chịu khổ sở”. Loài người bị những kẻ khác yêu cầu phải tin quá nhiều thứ. Đã có thời, con người không hề biết đến những niềm tin của những người khác. Dân chúng chỉ sống trong phạm vi giai tầng của họ. Họ chỉ biết đến những thứ thuộc về đoàn thể của họ cho nên không có quá nhiều rắc rối. Còn bây giờ, thế giới đã trở nên quá nhỏ bé và ai ai cũng có thể biết đến những niềm tin của những người khác. Vì thế rắc rối của loài người đã đạt đến đỉnh điểm của sự điên loạn hoàn toàn. Bây giờ nó đã vượt quá sự hiểu biết của con người rằng tất cả những thứ ồn ào đó là nói về cái gì, họ đang thuyết phục chúng ta về cái gì.

Nhưng ngay cả trong quá khứ, tình hình cũng không khả quan hơn. Một người Hindu không biết gì đến những tín điều của người Hồi giáo, hoặc một người Jain không biết gì về

những tín điều của người Kitô giáo cũng chẳng làm cho tình hình sáng sủa hơn được chút nào. Ngay cả những người đạo Jain cũng không nhất thiết tin cùng một điều. Người Digambaras⁽¹⁾ nói một điều, những người Svetambaras⁽²⁾ nói một điều khác - bạn sẽ rất ngạc nhiên mà biết được những điều họ không đồng ý với nhau. Đáng lạ là người ta có thể có những ý kiến khác nhau đến như thế về những điều như vậy.

Một trong hai mươi bốn vị giáo chủ là Mallinath. Những người phái Digambaras nói rằng ngài là nam và những người phái Svetambaras nói rằng ngài là nữ. Những người Svetambaras nói rằng tên của vị ấy là Mallibai, còn những người Digambaras lại cho rằng tên của vị ấy là Mallinath - và cả hai đều nói rằng nếu bạn không tin vào họ, bạn sẽ phải xuống hoả ngục. Phái Digambaras nói rằng một phụ nữ không thể nào là một giáo chủ - sự kiện này tự nó là giả- cho nên vị ấy nhất định phải là phái nam. Vị ấy phải là Mallinath, không phải là Mallibai. Đã có quá nhiều tranh cãi về chuyện một người là nam hay là nữ. Nhưng con người ta bị đe dọa rằng nếu như không tin, họ sẽ phải xuống hoả ngục chịu đầy đọa khổ sở. Vì thế, tốt hơn người ta nên tin quách cho rồi!

Trên khắp thế giới, những lời giảng của những kẻ muốn bạn phải tin vào họ đã tạo ra một đám hỗn mang và những rối rắm ở trong tâm trí con người. Con người lắng nghe mọi người, và ấn tượng của những lời giảng dạy của họ vẫn tồn tại ở trong hần ta, và con người hần bị lôi kéo giằng xé về đủ mọi hướng.

(1) Thiên y phái hay phái lửa thố, ở trần, có từ thời thượng cổ.

(2) Bạch y phái, mặc áo trắng, có từ thời Mahavira về sau.

Trong tâm trí và tinh thần con người, những kẻ phát ngôn của chân lý đã tạo ra một mạng lưới tư tưởng rối rắm và rất ư là phân tán, lôi kéo con người đi theo đủ mọi hướng. Nỗi sợ hãi cùng với sự mua chuộc đã được người ta sử dụng để nhằm áp đặt những hệ tư tưởng này lên cho con người - nếu như bạn tin, bạn sẽ được lên thiên đàng; nếu bạn không tin, thế thì bạn sẽ phải xuống hoả ngục.

Các lãnh tụ tôn giáo ấy đã làm một điều tương tự như những nhà quảng cáo ngày nay, thế nhưng những nhà quảng cáo ngày nay cũng chưa đủ mức trơ trẽn và can đảm đến thế. Người bán xà bông Lux quảng cáo rằng có một hoàng hậu xinh đẹp nào đó đã nói, "Tôi trở nên xinh đẹp bởi vì tôi đã dùng xà bông Lux". Như thế, hễ ai dùng xà bông Lux cũng sẽ trở nên xinh đẹp, và ai không dùng Lux sẽ không thể nào xinh đẹp cho được. Do thế người ta sợ rằng, hoặc mình sẽ nên xấu xí, hoặc mình nên đi ra ngoài mua một cục Lux. Cứ làm như khi chưa có xà bông Lux ra đời thì con người ta không thể nào xinh đẹp cho được, cứ như thể là Cléopatre, Mumtaj⁽¹⁾ và Noorjehan⁽²⁾ không thể nào xinh đẹp được bởi vì hồi đó chưa có xà bông Lux!

Thế nhưng những nhà quảng cáo vẫn chưa đủ mức dày dạn cho lắm; có lẽ trong tương lai họ sẽ nói rằng, "Một đạo sư nào đó đã giảng rằng, một tiên tri nào đó đã phán rằng, một giáo sĩ nào đó đã tuyên bố rằng, hễ ai mà không chịu xài xà bông tắm Lux sẽ phải đoạ xuống địa ngục, kẻ ấy không thể nào lên thiên đàng được. Chỉ những ai dùng xà bông tắm Lux mới có thể được lên thiên đàng mà thôi".

(1) Hoàng hậu Ấn Độ, tên thật là Arjumand Banu (1592 – 1631), được chồng là vua Shah Jahan cho xây lăng Taj Mahal để làm lăng mộ chôn cất sau khi chết.

(2) Cô của Mumtaj, vợ của vua Jahangir.

Con người có thể bị người ta dọa rằng chỉ những ai chịu hút xì gà Panama mới được lên thiên đàng, bởi hút thuốc và giảng dạy cho những người khác cùng hút thuốc Panama là một điều rất ư thánh thiện. Và ai không chịu hút xì gà Panama sẽ phải đoạ xuống địa ngục. Nếu hấn ta lại đi hút cái thứ thuốc lá vắn của Ấn Độ, thế thì hấn sẽ phải chịu đựng những khổ sở ở trong địa ngục! Nếu kẻ nào không tin vào những điều này, thế thì hấn ta sẽ phải đương đầu với các hậu quả nặng nề.

Các nhà quảng cáo hiện đại vẫn chưa đủ mức trơ tráo như những nhà quảng cáo thời cổ ấy. Họ đe dọa con người bằng cách cứ nói ra những điều hoàn toàn giả tạo và con người cứ tiếp tục lắng nghe những điều đó và chấp nhận chúng mà không hề dám chống cự lại. Thực tế là bất cứ điều gì dù sai sự thật, nếu được lặp đi lặp lại cả hàng ngàn năm thì nó sẽ bắt đầu có vẻ giống như sự thật. Nếu ai đó cứ tiếp tục lặp đi lặp lại, thậm chí điều phi lý nhất - cứ tiếp tục lặp đi lặp lại nó - thì từ từ, dần dần, bạn bắt đầu nghĩ rằng có lẽ nó là thực, nếu không thì tại sao nó cứ được lặp đi lặp lại nhiều lần qua một thời gian lâu dài như thế?

Một nông dân nghèo từ làng ra phố để mua một con dê con. Khi anh ta vác con dê lên vai bắt đầu về làng, mấy tay ma cô trên phố nghĩ rằng nếu như họ có thể tính toán cách nào chiếm được con dê, chúng sẽ có một bữa linh đình. Chúng sẽ rủ thêm vài đứa bạn tới ăn mừng. Nhưng làm cách nào lấy được con dê? Gã nông dân thất học ấy trông có vẻ rất lực lưỡng và khoẻ mạnh, còn mấy tên ma cô ở phố thị này lại hơi xanh xao ốm yếu. Cướp con dê một cách trực tiếp trên tay hấn ta thì thật nguy hiểm, có thể dẫn đến một cuộc quyết

chiến gây thêm nhiều rắc rối, thế nên chúng phải cẩn thận toan tính cách nào để lừa được gã. Chúng quyết định bày trò. Khi anh nông dân sắp sửa rời khỏi thành phố, một trong mấy tên ma cô đó đi đến chặn anh nông dân giữa đường và nói, “Xin chào” Anh nông dân đáp lại, “Xin chào”. Tay ma cô nhìn lên và nói, “Sao bạn lại vác con chó này trên vai thế?” - thực ra anh ta đang vác con dê trên vai mình - “Bạn mua con chó này ở đâu thế? Quả là một con chó đẹp”.

Anh nông dân cười. Anh ta nói, “Bạn có khùng không chứ? Đây đâu phải là chó! Tôi vừa mới mua một con dê mà, nó là một con dê con!”

Gã ma cô bảo, “Đừng bao giờ vác một con chó trên vai vào làng, nếu không, dân làng sẽ cho là bạn điên đấy. Bạn nghĩ rằng nó là dê à?” Rồi gã đi khỏi. Anh nông dân cười và nghĩ thầm chuyện này quả thật kỳ lạ, nhưng anh ta vẫn sờ vào chân con dê để xem lại xem nó là dê hay chó. Đây là nguyên cớ của gã ma cô cơ mà.

Anh nông dân thấy rằng nó quả đúng là dê và cảm thấy yên tâm đi tiếp. Đến một quãng nữa, một gã ma cô thứ nhì gặp anh. Gã nói, “Ô xin chào, bạn vừa mua được một con chó rất xinh. Tôi cũng muốn mua một con như thế. Bạn đã mua chó ở đâu thế?” Bây giờ thì anh nông dân không thể nào cho rằng đây không phải là chó với cùng một sự tự tin như lần đầu nữa, bởi vì bây giờ lại có một người thứ nhì cùng nói một điều như thế, và hai người thì không thể lầm được. Thế nhưng anh ta vẫn cười và nói, “Nó là dê, không phải chó đâu thưa ông”. Gã ma cô nói, “Ai bảo anh rằng đây là dê? Chắc ai đó đã lừa anh rồi - đây mà là dê à?” Và gã bỏ đi. Anh nông dân

hạ con dê xuống khỏi vai xem có vấn đề gì chẳng, nhưng nó rõ ràng là một con dê. Cả hai gã đó đều nhầm! Nhưng có một nỗi lo lắng nổi lên trong lòng anh, rằng có lẽ anh ta đang mắc phải một chứng ảo giác nào đó.

Bây giờ anh ta cảm thấy lo sợ hơn trước trong khi tiếp tục rảo bước trên đường - và rồi anh lại gặp một gã ma cô thứ ba đi tới nói, "Xin chào, bạn mua con chó này ở đâu thế?" Lần này thì anh nông dân không còn can đảm để mà nói rằng nó là con dê.

Anh ta trả lời, "Tôi mua trên phố". Anh ta sẽ rất khó lòng mà nói được rằng đây là con dê, và anh bắt đầu nghĩ rằng hay là có lẽ mình không nên vác nó về làng. Anh ta đã phí mất tiền, thế rồi lại còn bị cười chê ở làng nữa. Dân làng sẽ nghĩ rằng anh hoá điên. Trong khi suy nghĩ như thế, một gã ma cô thứ tư đến gặp anh ta. Hắn nói, "Ồ lạ thế! Tôi chưa từng thấy ai lại vác chó trên vai bao giờ cả. Bạn cho rằng nó là dê à?"

Anh nông dân rảo mắt nhìn quanh và khi thấy rằng không có ai lai vãng gần đây - anh vội vàng quẳng con dê xuống đất rồi chạy nhanh về làng. Anh ta đã mất toi 5 rupi, nhưng ít ra thì anh cũng sẽ không bị dân làng cho là hóa điên.

Và bốn tên ma cô ấy bắt lấy con dê đi mất.

Bởi bốn người đều lặp đi lặp lại cùng một điều, anh nông dân sẽ khó lòng mà tin rằng những điều họ nói lại sai. Và khi kẻ đang khuyên bạn về điều gì đó lại là một người mặc áo chùng thâm, thế thì sẽ càng khó hơn để mà không tin. Và khi những người ấy là những mô hình mẫu mực của chân lý và sự thành thực, càng khó hơn nữa. Và khi họ là những người rao giảng chân thành cho toàn thế giới, thế thì lại càng khó khăn hơn nữa để bạn không tin - bởi vì chẳng có lý do gì để

không tin những gì mà họ đang nói. Không nhất thiết họ đang lừa bạn - chín mươi chín phần trăm trong số họ là những người tự có những quan niệm sai lầm và họ tự đánh lừa họ. Không nhất thiết là họ là những kẻ lừa đảo, nhưng họ cũng cùng ở trong vết xe tương tự như bạn.

Chỉ có một điều là chắc chắn: bao lâu mà con người ta còn được bảo phải tin, thế thì hẳn sẽ tiếp tục còn bị bóc lột. Bao lâu mà con người còn bị bắt phải tin, anh ta không thể nào tự do thoát khỏi sự bóc lột. Thế thì niềm tin có thể là của một người Hindu hay của một người Jain hay của một người Hồi giáo, hay của bất kỳ ai khác - nó có thể là của một người cộng sản chủ nghĩa hay không cộng sản chủ nghĩa, bất kỳ ai - nhưng bao lâu mà con người còn bị buộc phải tin vào những gì kẻ khác nói, và bị buộc phải tin rằng nếu như bạn không tin bạn sẽ phải khổ sở và nếu bạn tin thì bạn sẽ được hạnh phúc ... bao lâu mà cái mưu mô này còn được xài, con người sẽ rất khó có đủ can đảm để loại bỏ những vướng mắc của các tư tưởng bên trong con người của hẳn.

Vậy tôi muốn nói gì với bạn? Tôi muốn nói với bạn rằng nếu ta muốn trừ khử những vướng mắc của các tư tưởng đã được hình thành bên trong chúng ta, mà hàng ngàn thế kỷ qua đã góp phần vào, trong đó có những ấn tượng của hàng trăm năm đã được thấu thập, thì phải hiểu rõ một điều: chẳng gì có tính tự sát hơn là niềm tin. Một điều mà chúng ta phải hiểu một cách rõ ràng là: tin, tin một cách mù quáng, chấp nhận một cách im lặng với đôi mắt nhắm nghiền, chính là nguyên nhân căn bản của sự què quặt trong cuộc sống của ta bây giờ.

Nhưng mọi người đều yêu cầu bạn phải tin họ - họ bảo bạn hãy tin vào họ, đừng tin vào những kẻ khác. Họ nói, “Đừng tin vào những kẻ khác vì họ thấy đều sai lạc. Chúng ta thì đúng, hãy tin vào ta”. Tôi muốn nói với bạn rằng bạn sẽ tự hại mình khi tin vào bất kỳ một ai và điều đó sẽ nguy hiểm cho cuộc sống của bạn. Không niềm tin, không tín điều nào hết! Những kẻ tạo lập ra một hệ thống niềm tin để làm cơ sở cho cuộc sống của họ chính là kẻ đang đi vào thế giới mù quáng - và chẳng có ánh sáng nào nhìn thấy được có thể đi vào cuộc sống của hần. Hần ta không bao giờ có thể đạt được ánh sáng trong cuộc đời mình. Kẻ mà tin vào người khác thì sẽ không bao giờ có thể tự biết chính mình.

Vậy ra tôi đang yêu cầu bạn phải không tin ư? Không! Cũng không cần phải không tin. Nhưng chúng ta nghĩ rằng nếu ta không tin vào một điều gì, vậy thì tất nhiên ta sẽ không tin nó. Đây là một ý tưởng hoàn toàn sai. Tâm trí có một tình trạng mà trong đó nó chẳng có tin mà cũng chẳng có không tin ... Không tin tức là một dạng khác của tin. Khi ta nói rằng ta không tin vào thượng đế, thế thì ta đang nói gì? Chúng ta đang nói rằng chúng ta tin vào sự không tồn tại của thượng đế. Khi ta nói: “Tôi không tin ở linh hồn”. Vậy tức là ta đang nói rằng ta tin vào sự không hiện hữu của linh hồn. Tin và không tin đều là những thứ tương tự như nhau, giữa chúng chẳng có khác biệt gì hết. Niềm tin là dương, là xác định trong khi không tin là âm, là phủ định. Niềm tin là sự tín nhiệm tích cực và nghi ngờ là sự tín nhiệm tiêu cực, nhưng cả hai đều là những sự tín nhiệm.

Một người chỉ có thể trở nên tự do thoát khỏi những vướng mắc nội tại của những tư tưởng của hần nếu hần tự do thoát

khỏi những tín điều và niềm tin, nếu hấn tự do thoát khỏi cái nhìn luôn luôn hướng về phía người khác theo quan điểm của họ, nếu hấn buông bỏ cái ý nghĩ cho rằng bất kỳ ai cũng có thể đem đến cho hấn chân lý. Bao lâu con người ta vẫn còn có cái ý niệm cho rằng người khác có thể đem đến cho họ chân lý, thế thì hấn vẫn cứ bị ràng buộc hoặc theo cách này hoặc theo cách khác. Nếu hấn thoát khỏi người này thì lại bị buộc ràng với cái người kia, nếu hấn tự do khỏi điều thứ nhì thì lại bị ràng buộc bởi điều thứ ba - hấn không thể nào thoát khỏi sự ràng buộc cho được.

Thế nhưng tự do thoát khỏi cái này để rồi dính mắc vào cái khác luôn luôn đem lại cho con người ta một sự thanh thản tạm thời trong chốc lát.

Khi có người chết, bốn người khiêng xác thầy ma đem đến nghĩa trang để chôn trên những đòn khiêng đặt trên vai họ. Khi một bên vai bắt đầu đau nhức, họ liền đổi qua vai bên kia. Trong chốc lát, cái bên vai mới được thư giãn chút ít. Thế rồi khi vai bên kia trở nên đau mỏi, họ lại đổi sang vai này. Người mà thay đổi niềm tin của mình thì cũng giống như là việc đổi gánh nặng từ vai bên này qua vai bên kia, cái sức nặng vẫn luôn có đó, chẳng có khác biệt chi hết. Người ta chỉ được thư giãn trong một chốc lát.

Nếu một người Hindu trở thành một người Hồi giáo, hay nếu một người Hồi giáo trở thành một người đạo Jain, hay nếu một người đạo Jain trở thành một Kitô hữu, nếu ai đó buông bỏ hết mọi tôn giáo để thành một người cộng sản hay là một thứ gì khác, nếu hấn đơn thuần buông bỏ một hệ niềm tin này chỉ để nắm lấy một hệ niềm tin khác, thì cái gánh

nặng trong tâm trí hẳn sẽ không có gì thay đổi. Hẳn ta có được thư giãn trong một chốc lát, nhưng đó chỉ là việc đổi gánh nặng trên hai vai thôi - không có ý nghĩa gì trong kiểu thư giãn như thế.

Tôi đã nghe rằng, trong làng nọ có hai người đàn ông - một là người hữu thần, cực kỳ hữu thần còn người kia là một kẻ vô thần, vô thần cực độ. Cả làng đều gặp bối rối bởi hai người ấy. Các làng mạc luôn luôn rơi vào tình trạng khó khăn bởi vì những người như thế. Cả ngày cả đêm, người hữu thần lúc nào cũng luôn miệng giảng giải về sự hiện hữu của thượng đế, và cũng cả ngày cả đêm, kẻ vô thần luôn luôn chống lại điều ấy. Dân làng chẳng còn biết nên tin vào ai và không nên tin ai. Cuối cùng, họ quyết định rằng bởi vì dân làng bị hai người này làm cho bối rối, cả hai sẽ phải tranh luận với nhau công khai trước mặt toàn thể dân làng. Dân làng nói với họ: "Chúng tôi sẽ theo người nào thắng cuộc. Đừng gây thêm khó khăn cho chúng tôi. Các anh từng người sẽ phải tranh cãi với người kia và người nào thắng chúng tôi sẽ tin theo người ấy!"

Một đêm kia, một đêm trăng tròn toả rạng, cuộc tranh luận được tổ chức trong làng. Toàn thể dân làng tụ họp đông đủ. Người hữu thần bắt đầu giải thích về những lý thuyết của chủ nghĩa hữu thần, trưng bày tất cả những luận cứ để bài bác chủ nghĩa vô thần. Rồi đến lượt kẻ vô thần cũng lại bài bác chủ nghĩa hữu thần, đưa ra tất cả những lý lẽ chứng cứ để ủng hộ cho chủ nghĩa vô thần. Cuộc tranh luận tiếp diễn cả đêm, và đến sáng hôm sau cái kết quả là người hữu thần trở thành một kẻ vô thần, và kẻ vô thần trước kia giờ đây lại thành một người hữu thần! Cả hai người, người nào cũng đều thích thú với những luận chứng của người kia.

Thế nhưng vấn đề của dân làng vẫn cứ còn y nguyên đấy. Nó vẫn chưa được giải quyết. Hai người đàn ông đã thuyết phục được lẫn nhau và đều đồng ý với nhau rằng vì thế vẫn cứ có một người vô thần và một người hữu thần ở trong làng, cái tổng thể toàn bộ vẫn y như cũ - và cái vấn đề của dân làng cũng vẫn tồn tại y nguyên như cũ.

Nếu ta thay đổi một niềm tin này bằng niềm tin khác thế thì nó chẳng tạo ra khác biệt nào trong cuộc sống của ta. Vấn đề của ta cứ vẫn y nguyên như cũ. Chẳng có khác biệt gì hết. Vấn đề của con người của ta chẳng có gì liên quan với việc là người Hindu hay là người Hồi hay là người đạo Jain hay là một Kitô hữu hoặc là một người cộng sản hay là một người phát xít, vấn đề của con người của ta chính là những gì mà ta tin. Bao lâu mà ta vẫn còn cứ tin, tức là ta đã tự đặt mình vào sự ràng buộc, tự đặt mình vào ngục tù và tự trói buộc bằng cách này hay bằng cách khác, ở đây hay ở nơi khác.

Làm thế nào mà một tù nhân, một tâm trí bị tù ngục có thể trở nên tự do thoát khỏi tư tưởng? Làm sao hấn ta có thể tự do thoát khỏi những tư tưởng hấn đang nắm giữ với toàn bộ con người của hấn và tự do thoát khỏi những điều hấn tin vào? Làm sao để trừ khử chúng? Rất khó.

Ta chỉ có thể trừ khử chúng nếu ta gỡ bỏ được cái tảng đá nền móng của chúng. Những niềm tin là tảng đá nền móng nằm ở dưới đáy những đồng tư tưởng. Trên cơ sở niềm tin, con người khởi sự đi vào trong các tư tưởng và khi tư tưởng đã nắm chắc lấy tâm trí hấn thì có một nỗi sợ hãi cũng nắm giữ hấn - điều gì sẽ xảy ra nếu như tôi vứt bỏ chúng đi? Và rồi con người nói rằng, nếu hấn được ai cho cái gì tốt hơn để

nắm giữ thay thế, thì khi ấy hấn sẽ có thể buông bỏ những tư tưởng hiện thời - nhưng cái tư tưởng về việc buông bỏ cái ý niệm “nắm giữ” vẫn không đi vào trong tâm trí của hấn.

Sự tự do, sự giải phóng của tâm trí, xảy ra không phải do sự thay thế hay sự thay đổi các niềm tin mà bắt nguồn từ sự tự do thoát khỏi chính những niềm tin ấy.

Đức Phật đang thăm một ngôi làng nhỏ. Vài người dẫn một kẻ mù đến với ngài và nói: “Người này bị mù, còn chúng tôi là bạn bè thân nhất của hấn. Dù đã giải thích đủ cách để thuyết phục hấn tin là có ánh sáng, nhưng hấn vẫn không chấp nhận sự kiện đấy. Lý lẽ của hấn cứ như thể chúng tôi là những kẻ thua vậy. Dù chúng tôi biết có ánh sáng, chúng tôi vẫn phải chấp nhận chịu thua. Hấn nói rằng hấn muốn sờ được ánh sáng. Bây giờ làm sao có thể giúp hấn sờ được ánh sáng? Rồi gã lại bảo: “Được, nếu không thể sờ được, vậy thì tôi muốn nghe thấy ánh sáng vậy. Tôi có tai. Hãy tạo ra âm thanh của ánh sáng để tôi có thể nghe được âm thanh. Nếu cũng không được thì tôi sẽ nếm, hoặc nếu ánh sáng có mùi thì tôi muốn ngửi được mùi của nó.” Không cách gì thuyết phục được người mù này. Chỉ người có mắt mới có thể thấy được ánh sáng - mà hấn thì cũng như là người không có mắt. Hấn than phiền với mọi người rằng họ không nhất thiết phải nói về ánh sáng chỉ để chứng tỏ là hấn bị mù. Hấn nghĩ rằng mọi người chỉ bịa ra chuyện ánh sáng để chứng tỏ rằng hấn bị mù thôi.

Vì thế người ta yêu cầu đức Phật, trong khi ngài còn đang ở trong làng, có lẽ ngài có thể giúp cho người mù này hiểu.

Đức Phật trả lời, “Ta không điên tới mức để cố phải thuyết phục hấn! Vấn đề của con người sở dĩ nảy sinh là do người

ta cứ cố giải thích những thứ mà người ta không thể nhìn thấy. Những kẻ giảng đạo là một thứ bệnh dịch của nhân loại. Họ bảo người ta những điều mà họ không hiểu”.

Vì thế ngài nói, “Ta sẽ không vương cái sai lầm này. Ta sẽ không giải thích cho người mù này rằng có ánh sáng. Các người đã dẫn anh ta đến không đúng người. Không cần dẫn hắn đến gặp ta, thay vì thế nên đem hắn đến một thầy thuốc có khả năng chữa mắt. Hắn không cần thuyết giảng, hắn cần được chữa trị. Đây không phải vấn đề giải thích hoặc vấn đề hắn có tin những gì các người nói hay không, mà là vấn đề chữa trị cho mắt anh ta. Nếu mắt anh ta được chữa lành thì các người chẳng cần giải thích; tự thân anh ta sẽ có thể thấy, tự thân anh ta sẽ có thể biết”.

Đức Phật cũng nói rằng ngài không xem tôn giáo chỉ là những lời thuyết giảng triết học - tôn giáo phải là một sự chữa trị thực tế. Vì thế ngài khuyên người mù nên đến thầy thuốc. Dân làng rất thích những điều đức Phật nói, thế nên họ liền mang người mù đến thầy thuốc để chữa trị và may mắn thay sau một vài tháng mắt anh ta được chữa lành.

Vào lúc đó đức Phật đã đi sang qua làng khác cho nên người mù hỏi đường để đi theo tìm ngài. Anh ta quỳ lạy đức Phật, chạm vào chân ngài và nói, “Con đã sai lầm. Quả thực có một thứ gọi là ánh sáng, thế mà con đã không thể thấy nó”. Đức Phật trả lời, “Chắc chắn là người sai rồi, nhưng đôi mắt người sở dĩ khỏi bệnh bởi người từ chối không tin vào điều mà người khác nói, ngoại trừ khi người đã tự thân thực chứng. Nếu như người chấp nhận hết những gì bạn bè người nói, vậy thì vấn đề chấm dứt ở đó và việc chữa trị cho đôi mắt người sẽ không được đặt ra”.

Những kẻ chỉ tin thì không thể đạt được sự hiểu biết nào. Kẻ mà chỉ im lặng chấp nhận thì không thể có kinh nghiệm thực chứng nào của chính họ được. Hành trình của những kẻ mù cứ chấp giữ cái sự kiện cho rằng nếu những người khác nói có ánh sáng thể thì phải có ánh sáng, sẽ chấm dứt ngay lúc đó. Cuộc hành trình ấy sẽ chỉ được tiếp tục khi mà sự bất an tồn tại và vẫn tồn tại và không bao giờ biến mất. Sự bất an này chỉ đến khi bạn nhận ra rằng có những điều mà người khác nói có, nhưng vì bạn không thấy cho nên bạn không thể chấp nhận được. Bạn chỉ có thể chấp nhận nó khi bạn đã thấy được nó. Cái loại bất an thao thức này, "Tôi chỉ chấp nhận khi nào tôi thấy tận mắt". rất cần hiện diện có đó ở trong tâm trí của bạn.

Những kẻ muốn bạn phải có niềm tin chính là những kẻ nói rằng bạn chẳng cần phải có đôi mắt của mình. Mahavira có mắt, thế là đủ rồi. Đức Phật có mắt, thế là đủ rồi. Mọi người còn cần có mắt làm gì? Krishna có mắt và đã viết kinh Gita, vậy thì tại sao bạn cần đến mắt? Hãy lắng nghe kinh Gita và thưởng thức nó.

Krishna đã có thể thấy, và ngài đã mô tả những gì ngài có thể thấy, vậy cần gì mọi người phải thấy thêm nữa? Các bạn đơn giản chỉ cần tin thôi! Những người đã có thể thấy thì họ đã nói ra rồi - công việc của bạn đơn giản chỉ cứ việc tin. Ta đã có được kiến thức rồi - cần gì bạn phải tự biết? Sự giảng dạy như thế đã giam giữ con người trong vòng mù tối. Hầu hết mọi người trên trái đất này vẫn còn mù loà và phần lớn trong số họ ngày nay vẫn còn mù loà. Và hãy nhìn vào tình hình hiện giờ, phần lớn con người ta có lẽ sẽ cứ tiếp tục mù loà trong tương lai như thế, bởi vì cái khoa giả kim thuật căn bản để chữa chứng mù, sự khao khát chiến thắng mù loà

đã bị giết chết. Nó đã bị người ta phá hủy bằng cách tạo ra những hệ thống niềm tin.

Thực ra ta nên nói rằng dù đôi mắt của Krishna có tốt thế nào và nhìn xa tới đâu chẳng nữa thì vẫn chẳng phải là mắt của bạn. Và dù đôi mắt Mahavira có đẹp thế nào đi nữa thì chúng vẫn chẳng phải là đôi mắt bạn. Đôi mắt của bạn có thể chẳng có ý nghĩa nhiều lắm - có thể chỉ giống như là hoa cỏ, không phải hoa sen - nhưng đôi mắt bạn là của chính bạn. Chỉ với đôi mắt của chính bạn, bạn mới có thể nhìn thấy.

Vì thế, ta nên tìm hiểu cho sự hiểu biết của chính chúng ta, bởi không ai có thể đạt được cái gì bằng cách chỉ đi tôn thờ thị kiến của những người khác. Thực tế, việc tìm hiểu cho sự hiểu biết của mình chỉ có thể bắt đầu khi ta đã buông bỏ được những ý niệm của người khác. Bao lâu còn có cái gì ngoại lai thay thế, bao lâu mà cái gì đó còn được bên ngoài đem đến, thế thì việc tìm kiếm không thể bắt đầu. Chỉ khi không có hỗ trợ hay sự thực hiện từ cái gì khác, khi không có gì có thể đạt được từ người khác, thế thì khi ấy có sự thách thức nổi lên ở trong con người để họ tìm kiếm theo con đường riêng của họ, vì sự hiểu biết của riêng họ.

Con người rất lười. Nếu hấn có thể đạt được kiến thức mà không cần phải nỗ lực, thế thì tại sao hấn phải nỗ lực, tại sao hấn phải làm việc? Nếu có thể đạt được giác ngộ chỉ với lòng tin thôi, không cần phải tìm kiếm, vậy tại sao hấn lại phải tự làm một cuộc hành trình để tìm kiếm giác ngộ riêng mình? Và khi có kẻ nào nói: "Hãy tin vào ta, ta sẽ đem người tới sự giác ngộ". Vậy tại sao hấn phải tự mình nỗ lực gặt gao làm chi cho mệt? Khi có ai đó nói: "Hãy ngồi vào thuyền của ta. Ta sẽ

đưa người sang bờ bên kia, và rồi thì vấn đề chấm dứt". Hắn có lẽ thích thú ngồi yên lặng trong thuyền để ngủ hơn.

Nhưng không ai có thể đi được tới đâu trong con thuyền người khác. Và không ai có thể thấy bằng đôi mắt người khác - chưa ai đã từng và không ai sẽ từng như thế được. Người ta phải tự bước đi trên đôi chân của mình, người ta phải thấy bằng đôi mắt của mình, người ta phải sống bằng nhịp đập của trái tim mình. Ta phải sống bởi chính ta, và ta phải chết bởi tự chính ta. Không ai có thể sống trong chỗ của người khác; không ai có thể chết trong chỗ của người khác. Không ai có thể thay thế chỗ của người khác; cũng không ai có thể đảm nhận giữ chỗ của người khác. Nếu có thứ gì hoàn toàn là không thể được trong thế giới này, thế thì đó là cái sự kiện rằng không ai có thể đảm nhận thay chỗ người khác.

Có hai người lính cùng nằm trong một chiến hào dưới thời đệ nhị thế chiến. Một người sắp chết đến nơi. Anh ta bị thương quá nặng đến nỗi rõ ràng chẳng còn hy vọng gì nữa. Người kia cũng bị thương nhưng chỉ bị nhẹ, anh ta vẫn sống và không đến nỗi phải lo sẽ chết.

Cả hai đều là bạn.

Người lính sắp chết ôm lấy bạn mình và nói: "Bây giờ tôi phải từ biệt bạn rồi bởi tôi chẳng thể còn sống bao lâu. Tôi có đề nghị một điều: hãy lấy cuốn sổ lý lịch của tôi và đưa cho tôi cuốn sổ lý lịch của anh. Lý lịch của anh không được tốt lắm, nhiều lời phê xấu trong sổ lý lịch của anh, nhưng sổ của tôi thì tốt. Thế nên ta hãy đổi sổ lẫn nhau. Làm theo cách này thì các sĩ quan chỉ huy sẽ nghĩ rằng anh đã chết và tôi còn sống. Do lý lịch tôi tốt, anh có thể có cơ hội thăng tiến

tốt hơn, anh sẽ được kính trọng hơn. Lẹ lên, hãy đổi sổ và cùng đổi sổ cho nhau”.

Ước muốn của người bạn sắp chết hiển nhiên là đúng, vì những người lính ấy chỉ có con sổ để được nhận diện, họ không có tên. Và mỗi người lính chỉ có một sổ lý lịch duy nhất để đánh giá thành tích, họ không có linh hồn. Vì thế thật hợp lý nếu như họ đổi sổ lẫn nhau - một con người xấu vừa mới phải chết và một con người tốt sẽ vẫn còn sống.

Nhưng người lính bị thương nhẹ trả lời: “Xin lỗi. Tôi có thể lấy sổ và lấy số hiệu của anh, nhưng tôi vẫn cứ là tôi. Tôi là một người xấu và tôi sẽ vẫn là một người xấu. Tôi nhạt nhẽo bia rượu; tôi sẽ vẫn uống bia rượu. Tôi vào nhà thổ; tôi sẽ tiếp tục tìm đến với họ. Tôi có thể duy trì cuốn sổ đó tốt được trong bao lâu? Cuốn sổ có thể đánh lừa người khác được bao nhiêu lâu? Ngược lại là khác, cả hai chúng ta đều trở nên xấu. Anh sẽ chết như là một người lính xấu, và còn lại một người lính xấu sẽ tiếp tục sống. Bây giờ, ít nhất người ta cũng sẽ nói rằng có một người lính tốt vừa mới hy sinh. Họ sẽ đem hoa tặng anh - chứ nếu là tôi, không bao giờ họ tặng hoa. Anh không thể ở vị trí của tôi và tôi không thể ở vị trí của anh được. Ý nghĩ của anh về việc đổi chỗ xuất phát từ tình yêu của anh với tôi, và nó là tốt, thế nhưng điều này vượt quá những quy luật của cuộc sống. Không ai có thể đổi chỗ với người khác. Không ai có thể sống hay chết thay chỗ cho người khác. Người ta không thể biết được điều gì nhân danh người khác; cũng không ai có khả năng thấy nhân danh người khác”.

Kể muốn bạn có niềm tin đã vừa bảo bạn rằng hãy nhìn bằng đôi mắt của người khác - hãy nhìn thông qua đôi mắt

của những giáo chủ, hãy nhìn bằng đôi mắt của những hóa thân của thượng đế. Chúng ta cứ tiếp tục tin và đó là lý do tại sao ta bị mắc kẹt vào một cái lưới mù. Hàng ngàn thầy giảng đã tạo ra biết bao nhiêu sự ồn ào như thế và những kẻ đi theo hàng ngàn các thầy giảng đó đã gây lăm ồn ào đến nỗi họ đã tạo ra một nỗi sợ hãi to lớn về địa ngục và một sự thèm khát lớn lao về thiên đàng - vì thế, dần dần, từ từ, ta đã chấp nhận những gì họ nói. Và những lời giảng của họ gây ra mâu thuẫn trong ta mạnh mẽ tới mức cuộc hành trình của cuộc sống ta bị ngắt quãng hơn là đi tới được nơi nào.

Vì thế, điều đầu tiên mà một người thông minh phải làm là nói lời từ biệt với tất cả những tư tưởng mâu thuẫn ấy và quyết định: "Tôi không tin. Tôi muốn biết. Cái ngày tôi hiểu được chính tôi, thế thì chỉ từ ngày đó tôi mới có thể dùng cái từ "tin", nếu chưa thì tôi chưa thể có được cái gì gọi là niềm tin. Nó chỉ là sự lừa dối, nó là sự tự lừa dối. Tôi không thể tự đánh lừa tôi và nói rằng tôi biết mà chẳng biết gì, rằng tôi nhận biết mà chẳng nhận biết gì. Tôi không thể chấp nhận một cách mù quáng".

Vậy đây không phải là bạn từ chối một điều gì; nó đơn giản có nghĩa là bạn đang đứng cao hơn lên trên cả chấp nhận lẫn từ chối. Bạn đang nói: "Tôi không đồng ý mà cũng chẳng không đồng ý. Tôi không nói Mahavira sai mà cũng không nói ngài đúng. Đơn giản tôi nói do tự tôi không biết những gì Mahavira đã nói, thế nên tôi không có quyền đồng ý hay không đồng ý. Một ngày nào đó sẽ đến khi tự tôi biết được rằng Mahavira là đúng, khi ấy tôi sẽ đồng ý. Nếu tôi biết được những gì ngài nói là sai, khi đó tôi sẽ không đồng ý. Còn hiện giờ vì tôi không biết, nên tôi không thể nói rằng có hay không?"

Nếu tâm trí chúng ta có thể tự nó đứng xa khỏi sự từ chối lẫn chấp nhận, thế thì ta có thể bề gãy sự vướng mắc ở đây và ngay bây giờ. Nếu cái chất liệu cơ bản của mạng lưới này bị phá vỡ thế thì nó cũng mỏng manh như một lâu đài bằng giấy chỉ cần đẩy nhẹ là sụp. Hiện giờ nó giống như một lâu đài bằng đá với những nền tảng có khó thể nhận thấy được. Vì thế tâm trí ta đã bị điều kiện hóa để cho rằng những kẻ tin và chấp nhận là những người có tính tôn giáo, còn những ai chối bỏ và không tin là những người không tôn giáo. Nhưng tôi nói với bạn một điều: kẻ tin thì không phải là người tôn giáo mà kẻ không tin cũng chẳng phải là người tôn giáo. Một người tôn giáo là người chân thực. 'Chân thực' có nghĩa là hấn không tin và cũng chẳng phải không tin những gì mình không biết. Hấn chỉ đơn giản tuyên bố với sự thành thực tối hậu rằng hấn không biết, hấn còn vô minh, cho nên hấn chẳng có vấn đề gì với việc chấp nhận hay là chối bỏ. Bạn có thu thập đủ sức mạnh và lòng can đảm để đưa con người của bạn về cái điểm giữa này không? Nếu bạn có thể, thế thì cái toà lâu đài tư tưởng sẽ sụp đổ ngay lập tức - chả khó khăn gì.

Tôi đã nói với bạn ba điểm trong buổi sáng nay, một điểm vào buổi trưa nay và bây giờ thêm một điểm. Hãy nghĩ về năm điểm này một cách kỹ lưỡng. Đừng khởi sự đem áp dụng chúng bởi vì tôi đã nói về chúng, nếu không, tôi cũng sẽ trở thành một loại thầy giảng đối với bạn. Đừng tin vào bất cứ một điều gì đấy chỉ bởi vì tôi đã nói về nó - bởi vì có thể là tôi đã sai hoàn toàn, có thể nó là giả tạo và là vô ích, do đó bạn sẽ gặp phải khó khăn. Hãy đừng tin ngay cả vào những gì mà tôi vừa nói.

Hãy tự suy nghĩ, tự tìm kiếm và rồi nhận biết - và nếu thông qua kinh nghiệm của riêng bạn mà bạn thấy được rằng có cái gì đó đúng là xác thực trong những lời tôi nói, nếu bạn cảm nhận được bởi chính việc tự tìm kiếm của bạn, bởi sự nhìn sâu vào trong cánh cửa tâm trí của bạn, rằng có điều gì đó là thực trong đó, thế thì sự thực ấy sẽ trở nên một sự thực của riêng cá nhân bạn, nó không còn là của riêng tôi nữa. Vậy thì nó không phải là hiểu biết của tôi, nó đã trở thành sự hiểu biết của chính bạn; thế thì lúc đó bất kỳ cái gì bạn làm sẽ trở nên một con đường cho cuộc sống của bạn để hướng đến sự khôn ngoan và tỉnh thức. Nhưng bất kỳ cái gì bạn làm thông qua niềm tin thì sẽ chỉ đưa bạn lún sâu vào trong tăm tối và mê muội hơn. Suy nghĩ về điểm này cũng rất hữu ích. Trước khi chúng ta ngồi thiền buổi tối, tôi sẽ trả lời một vài câu hỏi về thiền mà bạn đã hỏi. Tôi sẽ nói về điều đó trước rồi thì ta sẽ ngồi thiền sau.

Một bạn đã hỏi tôi rằng ca hát - tụng niệm một số thần chú - có thể có ích cho việc thiền định? Nó chẳng thể giúp ích chút nào; ngược lại, nó còn có thể trở nên chướng ngại - bởi khi bạn hát một câu mantra, bạn lặp đi lặp lại cùng một tư tưởng. Một câu mantra là một tư tưởng. Khi bạn hát lên một cái tên, bạn lặp đi lặp lại cùng một chữ đó. Một chữ là một phần của tư tưởng, nó là một mẫu tư tưởng nhỏ. Thế nên nếu bạn muốn được tự do thoát khỏi tư tưởng mà lại bằng cách lặp đi lặp lại một tư tưởng nào đó, thế thì bạn đang thực hiện một việc sai lầm. Bao lâu bạn còn tiếp tục lặp đi lặp lại một tư tưởng nào đó, có vẻ như là không còn những tư tưởng nào khác ở trong tâm trí bạn nữa bởi vì như tôi đã nói, bản chất của tâm trí là bám chặt vào một tư tưởng đơn độc nào

đó, nhưng cái tư tưởng mà bạn đang lặp đi lặp lại cũng là một tư tưởng như bao tư tưởng khác. Chẳng ích gì mà cứ phải lặp đi lặp lại. Ngược lại, nó nguy hiểm bởi vì với sự lặp đi lặp lại của cùng một từ, nó sẽ tạo ra tình trạng mất tỉnh thức, một giấc ngủ trong tâm trí bạn.

Hãy chọn bất kỳ từ nào và rồi bạn hãy nhắc từ đó lặp đi lặp lại - chẳng bao lâu giấc ngủ sẽ xuất hiện trong bạn, chứ không phải là sự tỉnh thức. Việc lặp đi lặp lại bất kỳ những chữ nào đó chính là một phương cách để tạo ra giấc ngủ. Vì thế nếu bạn không thể ngủ được, sẽ có ích nếu như bạn lặp đi lặp lại 'Rama, Rama' hay là 'Aum, Aum' ban đêm, nhưng nó sẽ chẳng ích gì trong việc tìm kiếm nhận biết về cái ngã hay chân lý hay nhận thức sâu sắc hơn về hiện hữu. Phương pháp này mọi người và mọi làng đều biết, nhưng ta chưa hề suy nghĩ về nó. Khi một bà mẹ muốn dỗ đứa con mình ngủ, bà ta nói: "Ngủ đi, cục cưng của mẹ - ngủ đi, cục cưng - ngủ đi, cục cưng". Bà ta đang sử dụng một mantra. Bà ta đang lặp đi lặp lại hai từ như nhau: cục cưng, cục cưng. "Ngủ đi, cục cưng, ngủ đi, cục cưng ..." Sau một lát thì cục cưng của bà ta nhất định sẽ ngủ. Nếu người mẹ nghĩ rằng đứa bé ngủ là do cái giọng du dương trầm bổng của mình thì bà đã lầm - đứa trẻ đi ngủ là bởi nhàm chán. Nếu bạn ngồi ở đầu giường ai đó và nói, "Ngủ đi, cục cưng, ngủ đi cục cưng" thế thì người ấy sẽ bị quấy rối, sẽ bị làm cho mệt mỏi và nhàm chán. Đứa trẻ chẳng thể chạy trốn đi đâu được cho nên cái cách duy nhất để nó chạy trốn là ngủ để khỏi phải cứ nghe những điều vô nghĩa ấy. Cách duy nhất để nó trừ khử sự vô nghĩa này, lối thoát duy nhất ấy là đi ngủ, còn nếu không nó sẽ cứ phải nghe mãi điều này: "Ngủ đi cục cưng, ngủ đi cục cưng". Đứa

bé sẽ lắng nghe những điều vô nghĩa này được bao nhiêu lâu? Dù đứa nhỏ có đáng yêu thế nào thì nó cũng sẽ bắt đầu cảm thấy bị quấy rầy và trong sự kích thích quấy rầy chán ngắt ấy, cách duy nhất là nó phải đi ngủ thật mau. Chỉ có thế thì những điều vô nghĩa kia mới chịu dừng lại.

Vì thế, nếu bạn tiếp tục lặp đi lặp lại ‘cực căng, cực căng’ hoặc “Rama, Rama” - thì với những từ bạn dùng, nó chẳng tạo ra sự khác biệt nào, chúng đều như nhau - vậy thì bạn bắt đầu làm cái công việc tương tự đối với tâm trí mà một bà mẹ đang làm đối với đứa trẻ.

Vì thế sau một thời gian, tâm trí trở nên khó chịu, nhàm chán, ứ ngắc cho nên chỉ có một cách duy nhất để trốn thoát: ấy là hãy ngủ đi để tránh khỏi những điều vô nghĩa đó. Nếu bạn nghĩ rằng việc đi vào giấc ngủ này chính là thiện, thế thì bạn đang mắc một sai lầm lớn. Giấc ngủ này là một tình trạng vô ý thức. Vâng, bạn sẽ cảm thấy khoẻ hơn sau khi ngủ dậy. Sau giấc ngủ này bạn cũng cảm thấy khoẻ hơn giống như là sau các giấc ngủ khác. Bạn sẽ cảm thấy một sự thuyên giảm dễ chịu bởi trong thời gian đó, bạn vừa trốn khỏi được sự lo lắng, trốn khỏi nỗi đau đớn và trốn khỏi chính cuộc sống.

Nó cũng giống với cái loại cảm giác mà một chất gây say hay chất gây nghiện tạo ra, hay là cái cảm giác mà một người dùng á phiện có được trong khi hần ta còn đang ngấm thuốc. Hần quên tất cả những lo lắng của hần cho tới khi tỉnh lại và chợt thấy rằng nỗi đau vẫn còn y nguyên đó. Vậy thì hần ta sẽ cần đến nhiều á phiện thêm nữa. Ban đầu chỉ một chút á phiện là đủ, nhưng sau vài ngày hần ta cần lượng gấp đôi và sau vài ngày nữa thì lại càng cần nhiều á phiện hơn nữa.

Có những vị sadhu⁽¹⁾ sử dụng quá nhiều á phiện tới nỗi chỉ sau một lát thì á phiện hết tác dụng ngay. Vì thế họ phải nuôi rần, và chỉ khi họ bị rần cắn vào lưỡi họ thì họ mới cảm thấy phê - nếu không thì chẳng có gì xảy ra.

Một người luôn luôn cần nhiều và nhiều độc chất hơn nữa, vì thế hôm nay họ hát “Rama, Rama” trong mười lăm phút, rồi thì ngày mai họ sẽ phải cần tới ba mươi phút. Tháng sau, hần sẽ cần tới một giờ. Rồi thì hần sẽ cần tới hai giờ, rồi tới mười giờ... vậy thì hần ta không thể đi đến cửa hàng của mình bởi hần cần phải hát “Rama, Rama” trước khi bắt đầu làm việc. Vì thế hần phải vào rừng và buông bỏ hết mọi thứ do cái việc hát Rama này đã thành cơn nghiện. Và bây giờ, hần càng hát nhiều hơn thì dường như nó càng quan trọng hơn, bởi nếu hần thoát ra khỏi nó, hần sẽ cảm thấy cơn đau. Rồi bây giờ hần nói rằng hần sẽ hát toàn bộ, hai mươi bốn giờ một ngày.

Đây là sự xúc chạm tới những biên giới của sự điên rồ. Từ đó chẳng hề xuất phát ra được kiến thức hay hiểu biết gì trong cuộc sống con người - và những đất nước hay các dân tộc mắc phải cái loại điên rồ này sẽ đánh mất hết mọi thứ và thành ra không có tính tâm linh. Đất nước chúng ta là một ví dụ sống và là một ví dụ rất đơn giản. Đất nước chúng ta đã đánh mất tất cả sự sống, tất cả vinh quang và tâm linh của nó; nó đã trở thành vô tâm linh vì những cái thứ ngu ngốc đó. Vinh quang không xuất phát từ sự lặp đi lặp lại; sự lặp lại chỉ sanh ra tình trạng không ý thức, vì thế những dân tộc đã từng học những phương pháp lặp lại này, sẽ học cách đi ngủ bằng cách lặp lại một điều gì đó. Nếu con nhỏ của bạn đau ốm trong nhà, bạn

(1) Tu sĩ khổ hạnh của đạo Hindu

có thể tránh né tình huống này bằng cách hát 'Rama, Rama'. Khi bạn trở nên mất ý thức thể thì đứa trẻ biến mất, thế giới này biến mất, bạn không còn biết gì nữa. Nếu bạn không thể kiếm được một việc làm, bạn hát 'Rama, Rama' và tránh né khỏi cái tình huống ấy. Bây giờ bạn chẳng còn lo lắng về công việc hay về thực phẩm nữa. Những giống dân nghèo đói, những quốc gia bị xâm xé và túng thiếu sẽ tiếp tục tìm kiếm những phương cách né tránh để khỏi phải làm cái công việc kiến tạo và vì thế lại càng trở nên nghèo đói bần cùng hơn nữa. Đời sống sở dĩ được thay đổi là nhờ vào sự chiến đấu và vật lộn.

Đời sống được thay đổi bởi sự nỗ lực đương đầu với nó và làm biến đổi nó. Đời sống sẽ chẳng thay đổi gì hết nếu như bạn cứ nhắm mắt và hát những mantra. Mọi thứ này đơn giản chỉ là á phiện - vì thế hãy quên đi việc hát những lời, những tên, những mantra. Thiền là cách làm thức tỉnh sự hiểu biết ở sâu trong bạn, không phải là làm cho nó ngủ. Đó là những cái còn nằm ẩn sâu bên trong bạn mà cần phải được đánh thức dậy, và phải trở nên tỉnh thức đến mức không còn phần nào còn ngủ lịm ở bên trong bạn. Toàn thể con người của bạn phải tỉnh thức. Thiền là cái tên để gọi cái tình trạng tỉnh thức đó.

Nhưng ở tại Ấn Độ, bạn có thể nằm đó trong một tình trạng vô thức và dân chúng chung quanh nói rằng bạn đã đạt được định! Nước dãi đang nhiều ra khỏi khoé miệng và bạn nằm đó dơ bẩn, và rồi trong một cơn bộc phát dân chúng nói rằng bạn vừa đạt đến được định! Đây chính là chứng hysteria nhưng người ta lại cứ nghĩ rằng bạn đang ở trong định. Đây chẳng phải thiền cũng chẳng phải định, đó chỉ là một chứng hysteric. Trở thành vô ý thức là một thứ bệnh. Ở châu Mỹ hay châu Âu, nếu có người mắc chứng hysteric hoặc bị

đau ốm thì hẳn ta sẽ được chữa trị, nhưng ở Ấn độ, dân chúng quá sức điên cuồng và ngu ngốc tới nỗi họ hát những bài ngợi khen chung quanh kẻ đó và nói rằng kẻ đó đã đạt được định! Nếu như thông minh một chút thì người ta sẽ phải sắp xếp để chữa trị cho tất cả những kẻ vĩ đại ấy. Họ là những kẻ bệnh tật, không phải là những người khoẻ mạnh. Bệnh của họ là bệnh thuộc về tâm trí, là cái hậu quả cuối cùng của sự căng thẳng thần kinh. Không phải là định khi mà người ta nằm dài trên đất không còn ý thức gì nữa với nước dãi nhiều ra khỏi miệng.

Quả là thực sự ngu ngốc khi những người sùng mộ ca hát và cho rằng kẻ ấy đã đạt được định. Định (samadhi) có nghĩa là sự tỉnh thức toàn bộ, nó không có nghĩa là ngủ hay là tình trạng mất ý thức. Định có nghĩa là người ấy đã trở nên tỉnh thức đến nỗi không còn một mảng bóng tối nào sót lại; tất cả đã được chiếu sáng. Ngọn đèn tỉnh thức ở sâu bên trong đã được thắp lên. Định không có nghĩa là ngủ và mất ý thức, nó có nghĩa là tỉnh thức, là nhạy bén. Một người trong định vẫn tỉnh thức và nhận biết toàn thể cuộc sống của họ, từng cử động, từng hơi thở. Còn chứng hysteric và những sự điên rồ ấy không phải là định - nhưng nếu có kẻ đàn cảnh hòng thu hút những người sùng mộ vây quanh mình, vậy tại sao hẳn phải nên nói ra rằng có điều gì đó là sai? Những gì mà đang xảy ra là tốt, là đúng! Sự ngu dốt này đã tiếp diễn cả hàng ngàn năm và không may là chúng ta không thể nói trước được là nó sẽ còn tiếp tục kéo dài trong bao lâu nữa. Ta đang giúp cho nó kéo dài. Tôi không nói rằng việc hát hay việc lập đi lập lại là thiện. Thiện có nghĩa là hai điều này: sự nỗ lực để thiện và tạo ra sự tỉnh thức nội tại của chính mình.

Và trong buổi thiền tối nay của ta, chúng ta cũng đừng nên ngủ!

Bây giờ chúng ta sẽ thực hiện buổi thiền tối nay. Bạn không nên ngủ. Hãy thư giãn cơ thể, thư giãn hơi thở, hãy làm cho tâm trí yên lặng, nhưng đừng đi ngủ. Hãy tỉnh thức toàn bộ bên trong. Đó là lý do tại sao tôi đã bảo bạn hãy nên lắng nghe mọi tiếng động từ ngoài, bởi nếu bạn đang lắng nghe, bạn sẽ vẫn còn tỉnh thức, nhưng nếu như bạn không đang lắng nghe, thế thì có khả năng bạn sẽ ngủ mất.

Ngủ là một điều tốt, ngủ không xấu, nhưng đừng có cho rằng ngủ là thiền. Giấc ngủ là cần thiết, nhưng ngủ không phải là thiền - ta phải nhớ điều đó. Nếu giấc ngủ chưa đến, thế thì bạn có thể tạo ra giấc ngủ bằng cách ngân nga ca hát gì đó, nhưng đừng lầm tưởng mà nghĩ rằng bạn sẽ có thể kinh nghiệm được điều gì đó có tính tâm linh. Bạn có thể tạo ra sai lầm đấy, không có khó gì. Cũng giống như người uống thuốc ngủ, bạn có thể hát một mantra. Không thành vấn đề. Nó cũng có tác dụng giống như thuốc ngủ. Khi Vivekananda ở Mỹ nói chuyện về các mantra và thiền, một tờ báo đã đăng một mục cho rằng những gì Vivekananda đang nói hình như là tốt. Một mantra có vẻ giống như một thứ không phải là dược chất mà vẫn có thể tạo ra an thần. Nó là một cách thức tốt để đem đến giấc ngủ.

Nếu bạn muốn tạo ra giấc ngủ, đó là một chuyện, nhưng để đưa đến trạng thái của thiền thì lại là một chuyện hoàn toàn khác. Vì thế trong thí nghiệm mà ta sắp làm đây, mọi người nên trở nên thư giãn, nên tiếp tục lắng nghe, nhưng bên trong mọi người vẫn phải tỉnh thức hoàn toàn. Ngày mai

chúng ta sẽ nói nhiều hơn về hiện tượng của sự duy trì tỉnh thức, rồi mọi chuyện sẽ trở nên sáng tỏ hơn cho bạn.

Trước khi làm thí nghiệm này, nên hiểu trước hết vài điều. Đầu tiên, đây là một thí nghiệm rất đơn giản. Đừng có ý nghĩ trong đầu rằng bạn đang làm một điều gì đó thật khó khăn. Cái mà bạn nghĩ là khó thì sẽ trở thành khó thật - không phải bởi nó khó, nhưng bởi vì bạn nghĩ rằng nó như thế. Những gì ta nghĩ là dễ thì sẽ trở thành dễ. Khó khăn là do cách nhìn của ta.

Từ hàng ngàn năm qua, người ta đã bảo ta rằng thiền là một cái gì đó rất khó. Nó chỉ dành cho một số ít người hiếm hoi, nó cũng giống như là việc đi trên cạnh lưỡi kiếm, và thế này, và thế khác ... tất cả những điều ấy đã tạo ra trong tâm trí ta một ý nghĩ rằng thiền là chỉ dành riêng cho một số ít người, không phải dành cho đại chúng. Tất cả những gì chúng ta có thể làm được chỉ là cầu nguyện và tôn thờ, hoặc hát 'Rama, Rama', hay cùng nhau hát những bài thánh vịnh nào đó kéo dài suốt nhiều ngày không dứt - thường là với một âm lượng rất lớn qua micro và tăng âm đến nỗi không những chỉ chúng ta thôi mà cả hàng xóm láng giềng chung quanh cũng đều được hưởng phước lây! Ta nghĩ rằng đấy là tất cả những gì có thể làm đối với chúng ta, còn thiền thì chỉ dành cho một số ít người. Điều này sai hoàn toàn. Thiền là điều có thể đối với mọi người. Thiền đơn giản tới mức khó mà kiếm được người nào không thể thiền được. Nhưng ta phải được chuẩn bị, ta phải hiểu khả năng của ta, hiểu được vai trò và thái độ của ta khi bước vào sự đơn giản đó. Nó rất đơn giản, đơn giản như điều đơn giản nhất có thể là.

Đơn giản như là một nụ hoa trở thành bông hoa, tâm trí con người cũng có thể chuyển đổi vào thiền đơn giản như thế. Nhưng muốn cho nụ trở thành hoa, cần phải có ánh sáng, nước và phân bón. Điều này là tự nhiên, đấy là những nhu cầu của nó. Cùng cách ấy, tâm trí cũng cần có những yêu cầu nhất định để trở nên có thể thiền được. Đó là những gì ta đang nói đây. Hôm qua ta đã nói về những nhu cầu của cơ thể; hôm nay ta vừa nói về việc làm sao đem lại sức khoẻ cho tâm trí và óc não, về việc làm thế nào để tự do thoát khỏi cái mạng lưới rối rắm của trí não.

Và ngày mai ta sẽ nói về trái tim, trung tâm thứ nhì. Nếu tim và não đã được chỉ rõ ra thì sẽ rất dễ để đi vào trung tâm thứ ba.

Hôm nay có lẽ có vài người mới đến, thế nên tôi phải nói cho họ biết là bây giờ chúng ta sẽ nằm để thiền. Đây là buổi thiền ban tối, tiến hành ở tư thế nằm trước khi ta đi ngủ. Vì thế mọi người nên chuẩn bị chỗ riêng cho mình và nằm xuống mà không được chạm vào người khác. Vài người có thể lên trên đây và một số người khác có thể nằm ở trên sàn phía trước...

NHỮNG LỜI KINH VỀ CÂY ĐÀN TRÁI TIM

Thính giả thân mến,

Trung tâm của suy nghĩ là não, trung tâm của những tình cảm là tim, và trung tâm của năng lượng cuộc sống là rốn. Việc suy nghĩ, nghiền ngẫm và nghiên cứu xảy ra thông qua bộ não. Ta đã nói một chút về cái trung tâm của tư tưởng vào ngày hôm qua. Còn tình cảm, sự trải nghiệm những cảm xúc như yêu, ghét, giận dữ thì xảy ra thông qua trái tim. Và năng lượng sống xảy ra thông qua rốn. Trong ngày đầu, tôi đã nói với bạn về các tế bào của tư tưởng đang rất căng thẳng cần phải được thư giãn. Trong suy nghĩ có rất nhiều căng thẳng và stress, óc não bị đặt dưới quá nhiều stress. Những sợi dây đàn tư tưởng quá căng đến nỗi chẳng có âm nhạc nào từ nó phát ra; hơn nữa, dây còn bị đứt - và làm cho con người trở nên rối loạn. Con người đã trở nên quá rối loạn. Rất cần thiết phải làm chùng bớt những sợi dây đàn tư tưởng, để chúng có thể hoà điệu để cho âm nhạc phát ra được.

Tình trạng của trái tim ta lại đối nghịch hẳn với não. Những sợi dây của trái tim ta quá chùng. Chúng cần được căng lên một chút, để chúng có thể hoà điệu và phát ra âm nhạc.

Tình trạng căng thẳng của các sợi dây tư tưởng phải được giảm đi và những sợi dây chùng của trái tim cần phải được căng lên. Nếu những sợi dây tư tưởng và những sợi dây tình cảm đều cùng hòa điệu, nếu chúng quân bình, thế thì âm nhạc có thể được tạo ra thông qua cuộc hành trình đi về hướng rốn.

Hôm qua ta đã nói về việc làm thế nào để cho những tư tưởng có thể trở nên yên lặng. Sáng nay, ta sẽ nói về việc làm thế nào để có thể căng lên những sợi dây tình cảm của trái tim. Nhưng trước khi ta có thể hiểu được điều này, ta phải hiểu rằng con người đã từng sống dưới tai họa trong một thời gian rất dài. Cái tai họa đó là, ta đã từng lên án tất cả những phẩm chất của trái tim. Ta đã coi mọi phẩm chất của trái tim như là một tai họa, chứ không phải là một ơn phước. Sự ngu dốt này, sự lầm lẫn này nguy hại một cách không thể tưởng được. Ta đã kết án cơn giận, ta đã kết án hãnh diện, kết án ghen ghét, kết án quyến luyến và mọi thứ. Và ta đã làm tất cả những điều này mà không hề hiểu rằng, tất cả những phẩm chất ấy chỉ là dạng chuyển hóa của những cái phẩm chất mà ta muốn ca ngợi.

Ta đã từng ca ngợi tha thứ, và ta kết án giận dữ - không hề biết rằng tha thứ chỉ là dạng chuyển hoá của chính cái năng lượng giận dữ. Ta kết án thù ghét và ca ngợi tình yêu - nhưng không biết rằng cái năng lượng xuất hiện như là ghét có thể được chuyển hóa để xuất hiện dưới dạng là yêu. Cái năng lượng đằng sau tất cả những thứ ấy chẳng khác biệt nhau gì hết. Ta đã kết án tính cao ngạo và ca ngợi tính khiêm tốn mà không hiểu rằng cùng một năng lượng xuất hiện dưới dạng kiêu hãnh cũng có thể trở thành khiêm tốn.

Chẳng có xung đột cơ bản nào giữa hai cái này; chúng chỉ là hai mặt của cùng một năng lượng. Nếu sợi dây đàn chùng quá hay là căng quá thì khi gảy lên chỉ tạo ra một thứ âm thanh phi thẩm âm, gây quấy rối lỗ tai và làm tâm trí hoảng hốt. Nếu người ta thử lại cái thứ âm thanh bất hoà điệu ấy thì họ có thể trở nên tức giận và sẽ đập tan cây đàn, người ta có thể - nhưng họ không được quên rằng cũng chính từ cây đàn ấy nhưng với cách lên dây thích hợp có thể tạo ra được những âm thanh hòa điệu.

Âm thanh phi âm nhạc không phải là do lỗi của cây đàn. Lỗi là ở chỗ do đàn chưa được lên dây đúng đắn. Khi đã lên dây đúng cách, thế thì cũng chính từ sợi dây mà đã từng phát ra cái loại âm thanh hổ lốn giờ đây sẽ sinh ra một loại âm nhạc hài hoà quyến rũ linh hồn.

Âm thanh có nhạc điệu và âm thanh phi nhạc điệu đều cùng xuất phát từ những sợi dây đàn, dù khi nghe chúng có vẻ như trái ngược nhau. Một thứ thì đem đến cho bạn hạnh phúc, còn thứ kia mang lại cho bạn nỗi bức dọc, thế nhưng dây đàn và nhạc cụ đều vẫn là cùng một thứ. Giận dữ sẽ xuất hiện trong trái tim con người nếu như nó không được cân bằng, không có hệ thống và không được tổ chức. Cùng trái tim đó, nếu được cân bằng thì những năng lượng đã từng xuất hiện ở dạng giận dữ sẽ bắt đầu xuất hiện dưới dạng tha thứ. Tha thứ chỉ là hình thức chuyển hoá của giận dữ.

Nếu một đứa bé sinh ra không có giận dữ, thế thì chắc chắn tha thứ sẽ không bao giờ có thể xuất hiện trong cuộc sống của nó. Nếu trái tim của một đứa bé không có khả năng thù ghét thì cũng sẽ không thể có khả năng yêu thương.

Nhưng cho tới giờ, ta vẫn sống với cái ảo tưởng rằng những tình cảm ấy mâu thuẫn với nhau, và khi ta dẹp bỏ loại tình cảm này thì cái loại tình cảm kia sẽ phát triển. Điều này hoàn toàn sai lầm. Chẳng có sự giảng dạy nào nguy hiểm lớn hơn thế. Nó không phải là tâm lý. Nó rất phản trí tuệ. Không phải tha thứ xuất hiện là do đã dẹp bỏ được cơn giận, tha thứ sở dĩ đạt được là do sự chuyển hoá của cơn giận. Tha thứ không phải là sự phá huỷ cơn giận, nó chính là cơn giận đã được trở nên hoà điệu và hài hòa. Do đó, nếu ta chống đối cơn giận và thử trấn áp nó, thế thì tức là ta đang cố phá huỷ cây đàn. Và trong sự phá huỷ ấy, con người trở nên rất là yếu đuối và mong manh. Chẳng có phẩm chất nào thuộc về trái tim mà có thể phát triển bên trong con người của hần. Tình huống ấy cũng giống như người chất chứa phân bón chung quanh nhà mình - nó sẽ lây bẩn và toả mùi uế khí khắp nơi - để mong làm cho hoa nở. Nhưng thay vì hương hoa, hần sẽ chỉ nhận được mùi hôi của phân bón và cuộc sống hần sẽ trở nên không thể chịu đựng nổi.

Hoa chắc chắn sẽ nở với việc chăm bón, nhưng không phải chỉ bằng cách chất đồng phân bón quanh nhà. Phân bón cần phải trải qua một sự thay đổi. Nó phải đi vào cây thông qua bộ rễ và rồi một ngày nào đó mùi hôi phân bón sẽ biến thành mùi hương của hoa. Nhưng nếu người ta đơn giản chỉ chất đồng phân bón quanh nhà, thế thì anh ta sẽ trở nên điên mất vì cái mùi thối, và nếu như hần vứt bỏ phân bón đi thì hoa sẽ trở nên héo úa tàn tạ.

Sự chuyển hóa của phân bón có thể làm biến đổi một mùi hôi thối trở thành hương thơm.

Phản ứng hóa học này, cái giả kim thuật này được gọi là yoga, là tôn giáo. Cái nghệ thuật chuyển hoá những gì là vô dụng trong cuộc sống thành ra những thứ hữu ích được gọi là tôn giáo. Nhưng ta lại đang phạm phải cái chứng tự sát dưới cái danh nghĩa của tôn giáo, chứ không phải ta đang chuyển hoá ý thức của ta. Ta đang sống trong những sự lầm lẫn cơ bản, cái bóng của một tai hoạ sâu sắc đang treo lơ lửng trên đầu chúng ta. Trái tim của chúng ta vẫn chưa phát triển đúng mức bởi vì ta đã kết án những phẩm chất của nó. Chúng ta phải hiểu điều này một chút.

Nếu con người phát triển một cách đúng đắn, thế thì sự giận dữ sẽ đóng một vai trò quan trọng trong đời sống của hắn. Con giận có màu sắc riêng của nó. Nếu như nó bị vứt bỏ, thế thì bức tranh cuộc sống con người sẽ có những mặt bất toàn, có những màu sắc nào đó sẽ bị lỡ mất. Nhưng từ thuở nhỏ, chúng ta đã bắt đầu dạy dỗ trẻ em rằng cần phải trừ khử những tính tình nào đó, và cái kết quả duy nhất của việc trừ khử những phẩm chất ấy là đứa trẻ sẽ ức chế những gì mà chúng ta gọi là xấu, nó sẽ đè nén lại bên trong chúng. Một trái tim bị đè nén sẽ trở nên yếu mềm, và những sợi dây đàn của nó sẽ không thể được hoà điệu đúng cách.

Và sự ức chế này sẽ xảy ra ở bên trong não, bởi việc giáo dục của ta chẳng đi được đến đâu sâu xa hơn là não. Khi bạn bảo trẻ em rằng giận dữ là xấu, thế thì lời dạy này sẽ không đi đến được trái tim. Trái tim không có tai để nghe, trái tim chẳng có từ ngữ để mà suy nghĩ. Lời dạy này sẽ đi thẳng vào não, và não thì chẳng thể nào thay đổi được trái tim - thế nên bây giờ một vấn đề mới đã được tạo ra.

Trung tâm não nghĩ rằng giận dữ là sai, thế nhưng trung tâm tim thì không. Nó không có sự nối kết với não. Vì thế mỗi ngày bạn càng trở nên giận dữ, rồi mỗi ngày bạn lại ân hận vì nó và quyết định rằng mình sẽ thôi không giận nữa. Nhưng sáng hôm sau thức dậy và bạn lại tức giận. Bạn sẽ ngạc nhiên bởi vì bạn đã tự quyết định rất nhiều lần rằng mình sẽ không giận, thế mà giận vẫn cứ xảy ra!

Bạn không hề biết rằng, cái trung tâm cảm thấy giận thì khác biệt với cái trung tâm não. Cái trung tâm ra quyết định ‘Tôi sẽ không giận’ thì khác biệt hẳn với cái trung tâm giận. Chúng là hai trung tâm khác nhau hoàn toàn. Vì thế những quyết định cũng như những nỗi ân hận chẳng có tác dụng gì đối với cơn giận của bạn. Bạn vẫn cứ tiếp tục giận nữa, rồi bạn lại tiếp tục hối hận và cảm thấy bị hoang mang về nó. Bạn không hiểu được rằng hai trung tâm đó là khác biệt nhau, và rằng cái quyết định của trung tâm này không thể đến được cái trung tâm kia tí nào. Vì thế, con người bị phân mảnh và chia chẻ ở bên trong.

Trung tâm tim hoạt động theo những cách thức riêng nào đấy và nó cần có những thứ nào đấy để phát triển. Nếu tâm trí can thiệp vào trung tâm đó thì nó sẽ trở nên hỗn loạn, chao đảo. Trung tâm tim của mọi người thấy đều hỗn loạn, chao đảo hoàn toàn. Điều đầu tiên là chắc chắn rằng, cơn giận cần phải được chuyển hóa - thế nhưng không nên phá hủy nó.

4/ Vì thế câu kinh đầu tiên để giúp làm căng lên những sợi dây của trái tim là, hãy phát triển tất cả mọi phẩm tính của trái tim, không nên phá hủy cái nào cả. Có thể bạn hơi bối rối một chút.

Người ta liệu có cần phải phát triển cơn giận hay không?

Tôi nói với bạn rằng người ta chắc chắn phải phát triển cơn giận - bởi vì cơn giận một ngày nào đó sẽ có thể được chuyển hoá và trở thành sự tha thứ. Nếu không, tha thứ sẽ không bao giờ xuất hiện. Nếu bạn đọc tiểu sử của những người có lòng tha thứ lớn lao trên thế giới, bạn sẽ thấy trong những ngày đầu khi họ còn trẻ, họ là những người rất hay giận dữ. Cơn giận nó có cái thiên tính của nó và giá trị riêng của nó. Nếu bạn đọc tiểu sử của những người tiết dục vĩ đại trên thế giới, thế thì bạn sẽ thấy rằng trước đó họ là những người tình dục rất mạnh.

Gandhi đã trở thành một người tiết dục như là hậu quả của việc quá sung mãn về tình dục khi ông còn trẻ. Khi cha của Gandhi sắp chết, các bác sĩ bảo ông rằng cha ông sẽ không thể nào qua nổi đêm nay - thế nhưng ngay trong đêm đó, Gandhi không thể xa vợ mình nổi. Đó là đêm cuối cùng trong cuộc đời của cha ông. Sẽ rất tự nhiên nếu như người con ngồi kề cạnh cha, đó là lời từ biệt cuối cùng, ông ấy sẽ không thể nào còn thấy cha mình được nữa - thế nhưng vào lúc nửa đêm, Gandhi đi vào với vợ. Cha của Gandhi chết trong khi ông ta đang ở trên giường với vợ. Điều đó tạo ra một cú sốc rất mạnh trong cuộc đời của ông. Sự tiết dục của Gandhi bắt đầu từ cơn sốc ấy. Cơn sốc chuyển hướng tất cả năng lượng của một tâm trí đầy dục tính cao độ sang cái ước muốn tiết dục.

Làm sao nó lại xảy ra? Nó có thể xảy ra bởi vì năng lượng thì luôn luôn trung tính; chỉ có sự đổi chiều mà thôi. Năng lượng đang tuôn chảy về phía dục bắt đầu chảy theo chiều ngược lại.

Nếu đã sẵn có nhiều năng lượng rồi, thế thì nó sẽ có thể tuôn chảy theo bất cứ hướng nào, nhưng nếu không có năng

lượng, vậy thì chẳng có cái gì để mà di chuyển đi đâu cả! Cái gì sẽ đi?

Tất cả những năng lượng phải nên được phát triển đúng cách. Cái ý niệm giảng dạy luân lý đã chuyển con người thành ra một sinh thể rất là khốn khổ và bất lực. Trong quá khứ, loài người trải nghiệm cuộc sống trong một cách thức sâu sắc hơn là chúng ta hiện nay.

Hai thanh niên Rajpoot đến trước cung điện của nhà vua Akbar. Họ là hai anh em. Họ đến gặp vua Akbar và nói: “Chúng tôi đang kiếm việc làm”.

Akbar hỏi: “Các anh có thể làm được cái gì?”

Họ trả lời: “Chúng tôi không biết làm gì cả, nhưng chúng tôi là những người can đảm. Ngài có thể cần đến chúng tôi”.

Akbar hỏi: “Các anh có chứng chỉ nào của lòng can đảm hay không? Có bằng chứng gì để chứng minh các anh là những người can đảm?”

Cả hai anh em đều bắt đầu cười. Họ nói: “Có thể có được chứng chỉ của lòng can đảm ư? Chúng tôi thực sự là can đảm!”

Akbar trả lời: “Các anh không thể có được việc làm mà không có giấy chứng nhận!”

Cả hai lại cười. Họ rút kiếm ra và trong nháy mắt, họ xuyên lưới kiếm vào ngực của nhau. Akbar choáng váng. Cả hai người trẻ ấy đều ngã lộn trên mặt đất, máu chảy lênh láng, thế nhưng cả hai đều đang cười. Họ nói: “Akbar, ngài không biết rằng chỉ có duy nhất một chứng chỉ của lòng can đảm mà thôi và nó chính là cái chết. Chẳng thể có cái loại chứng chỉ nào khác!”

Rồi cả hai đều chết. Những giọt lệ lăn trên khoé mắt Akbar. Ông ta không thể tưởng tượng được rằng lại có thể xảy ra một chuyện như thế.

Ông ta gọi một trong những vị chỉ huy quân Rajpoot đến và nói với hắn: “Một tai nạn rất dững cắm vừa mới xảy ra. Hai người trẻ Rajpoot vừa giết chết lẫn nhau. Ta chỉ mới hỏi họ về một cái giấy chứng nhận!” Vị chỉ huy trả lời: “Ngài đã hỏi một điều sai. Điều đó làm cho máu của bất kỳ người thanh niên Rajpoot nào cũng đều sôi lên cả! Có gì khác hơn là cái chết mới có thể là giấy chứng nhận cho lòng can đảm? Chỉ có kẻ hèn nhát và kẻ yếu đuối mới có thể có được giấy chứng nhận nói rằng họ là can đảm, rằng ai đó nghĩ họ là dững cắm. Làm sao mà một người dững cắm lại có thể mang một giấy chứng nhận cái tính cách đó? Ngài đã hỏi một câu hỏi trật. Ngài chẳng biết cách để nói với một người Rajpoot gì hết! Những gì họ làm là đúng, không còn khả năng để làm bất cứ một điều nào khác. Đó là một sự lựa chọn rõ ràng”.

Quả là một cơn giận dữ như thế! Quả là một sự sáng chói như thế! Loại cá tính này có một chiều rộng thật là vĩ đại. Con người đã đánh mất những đặc tính này. Tất cả những sự sáng chói, tất cả lòng can đảm và sức mạnh của con người đang bị phá hủy - và ta nghĩ rằng chúng ta đang cho hắn một bài học tốt! Nhưng đây không phải là trường hợp ấy; trẻ em đang phát triển theo một cách rất sai lạc, không có một con người thực đang phát triển trong chúng.

Một vị Lama nổi tiếng đã viết trong tiểu sử của ông⁽¹⁾: “Khi lên năm tuổi, tôi được đưa đến trường nhập học. Lúc ấy tôi

(1) Lobsang Rampa Rinpoche

chỉ mới lên năm. Chiều hôm ấy, cha tôi nói rằng sáng hôm sau tôi sẽ được gọi vào trường. Và ông bảo tôi: ‘Cha mẹ sẽ không tới đó để tạm biệt con đâu. Mẹ con sẽ không có mặt ở đó bởi thế nào bà cũng rơi nước mắt, và nếu như con thấy mẹ khóc thì chắc con sẽ tiếp tục quay lại để nhìn theo bà, và trong gia đình ta chưa từng có một người đàn ông nào mà lại quay lưng nhìn về phía sau bao giờ cả. Ta cũng sẽ không có mặt ở đó bởi vì sau khi lên ngựa, nếu như con ngoái nhìn trở lại, thế thì con sẽ chẳng còn là con ta nữa, thế thì cánh cửa của gia đình này sẽ mãi mãi khép lại với con. Những gia nhân sẽ chào tạm biệt con sáng mai. Hãy nhớ, không được phép quay lại nhìn sau khi đã lên lưng ngựa. Chưa từng có người nào trong gia đình ta mà lại ngoái lại nhìn lui cả.’” Một sự kỳ vọng như thế đối với một đứa trẻ chỉ mới lên năm! Đứa bé năm tuổi thức dậy lúc bốn giờ sáng hôm sau và dẫn ngựa ra. Những gia nhân vẫy tay chào tạm biệt. Ngay khi nó bước ra, có một gia nhân nhắc nhở: “Cậu chủ nhỏ! Hãy cẩn thận! Người ta có thể quan sát cậu từ xa cho tới tận ngã tư, cha cậu đang theo dõi từ trên gác đấy. Không được ngoái lui lại nhìn trước khi cậu đến ngã tư. Mọi đứa trẻ trong nhà này đều đã phải khởi hành như thế cả, nhưng chưa từng có ai ngoái lui lại nhìn về sau”. Người hầu cũng nói với nó: “Nơi cậu được gọi đến học không phải là một trường bình thường. Những đáng nam nhi vĩ đại của đất nước này đều đã từng học ở đó. Sẽ có một cuộc khảo hạch nhập học rất khó khăn. Vì thế, dù bất kỳ điều gì xảy ra, cậu hãy cố gắng mọi cách để vượt qua được kỳ thi nhập học, bởi nếu cậu thất bại, sẽ không còn chỗ nào dành cho cậu trong căn nhà này nữa”.

Một sự nghiêm khắc đến thế đối với một đứa trẻ lên năm! Nó leo lên lưng ngựa.

Trong cuốn tự truyện của mình, vị lama kể lại rằng khi cậu ngồi trên lưng ngựa, “nước mắt bắt đầu chảy, nhưng làm sao tôi có thể ngoái nhìn lại căn nhà, nhìn lại cha mình? Tôi đang ra đi vì một cái gì không biết. Tôi còn quá nhỏ, nhưng tôi không được phép nhìn lại, bởi chưa hề có ai trong gia đình tôi từng quay lưng nhìn lại. Nếu cha tôi mà thấy được, ông ấy sẽ đuổi tôi khỏi gia đình mãi mãi. Vì thế tôi cố gắng tự chủ và nhìn về phía trước. Tôi không bao giờ nhìn lại”.

Có một cái gì đó vừa được tạo ra trong đứa bé này. Một sức mạnh ý chí nào đấy, một năng lượng sống nào đấy đang được thức tỉnh bên trong đứa bé mà nó có thể làm mạnh mẽ thêm cho trung tâm rốn. Người cha không khô khan; ông bố này rất đáng yêu. Và tất cả những ông bố bà mẹ mà có vẻ đáng yêu thì đều là sai, họ đang làm yếu đuối đi tất cả các trung tâm bên trong. Chẳng có sức mạnh nào hay tính quyết định nào được tạo ra bên trong.

Đứa trẻ tới trường. Cậu bé mới năm tuổi - người ta không biết khả năng của cậu tới đâu. Vị hiệu trưởng nói: “Cuộc khảo thí nhập học ở đây rất khó. Mi hãy ngồi ở cổng và nhắm mắt lại, không được mở mắt ra chừng nào ta chưa trở lại - dù bất cứ điều gì xảy ra. Đây chính là thử thách nhập học của mi. Nếu như mở mắt thì mi sẽ bị trả lại về nhà, vì kẻ nào không có nổi sức mạnh ấy bên trong chính hấn để ngồi đây và nhắm mắt trong một chốc lát thì sẽ không thể nào học được gì cả. Cánh cửa học tập sẽ khép lại. Vậy thì mi sẽ chẳng xứng đáng. Hãy đi mà làm chuyện khác đi”. Tất cả những điều như thế đối với một đứa trẻ lên năm.

... !

Nó ngồi gần cổng với đôi mắt nhắm. Đám ruồi bắt đầu quấy rối, nhưng nó biết rằng nó không được phép mở mắt ra, bởi một khi đã mở mắt thì vấn đề chấm dứt. Có những đứa bé đi vào và đi ra ngôi trường, vài đứa bắt đầu xô đẩy nó, số khác trêu chọc nó, nhưng nó quyết định sẽ không mở mắt, kéo hỏng hết mọi chuyện. Và nó nhớ lại những gia nhân trong nhà đã bảo với nó rằng, nếu như nó không vượt qua được kỳ thử thách nhập học, ngôi nhà người cha sẽ vĩnh viễn đóng lại với nó.

Một giờ trôi qua, rồi hai giờ trôi qua - nó vừa ngồi nhắm mắt vừa sợ rằng, biết đâu mình sẽ lằm lằm mà lại mở mắt ra chẳng. Chung quanh có rất nhiều cảm dỗ để xem: con đường đông đúc, trẻ em chạy chơi chung quanh, lũ ruồi đang quấy rối nó, một số đứa khác lại trêu chọc và ném sỏi vào nó. Nó muốn mở mắt ra xem vị thầy đã tới hay chưa. Một giờ trôi qua, hai giờ trôi qua, ba giờ, bốn giờ - nó đã ngồi đó suốt cả sáu giờ!

Sáu giờ sau, vị thầy đến nói : “Này con, cuộc thi nhập học của con đã xong. Hãy đi vào, con sẽ trở thành một thiếu niên có ý chí mạnh mẽ. Con sẽ có quyết tâm trong con để làm bất cứ điều gì con muốn. Ngồi được năm hay sáu giờ nhắm mắt ở lứa tuổi này quả là một sự kiện lớn!” Vị thầy ôm lấy nó và nói: “Con đừng lo, người ta đã sai những đứa bé đó trêu chọc con đấy. Người ta sai chúng phá con một chút để dụ xem con có mở mắt không!”

Vị Lama viết: “Lúc đó, tôi nghĩ rằng người ta đã đối xử với tôi quá nghiêm khắc, nhưng bây giờ, lúc gần cuối đời, tôi cảm thấy lòng tràn đầy biết ơn với những người đã từng nghiêm khắc với tôi. Họ đã đánh thức một điều gì đó trong tôi, một sức mạnh ngủ ngầm nào đó đã trở nên hoạt động”.

Chúng ta đang làm cái điều ngược lại. Ta nói: “Đừng giận dữ với trẻ, đừng đánh đòn chúng!” Bây giờ, trên khắp thế giới, người ta không còn sử dụng hình phạt thể xác nữa. Điều đó chẳng khôn ngoan chút nào bởi hình phạt đưa ra được đi kèm với tình thương, người ta không phạt với sự thù hận. Nơi những đứa trẻ bị phạt, những trung tâm của chúng được thức tỉnh bên trong. Trong chúng, cột sống được làm thẳng ra và vững chắc thêm lên. Một sự quyết tâm đã xuất phát trong chúng. Sự giận dữ và hãnh diện cũng nổi lên và một sức mạnh bên trong được nảy sinh và phát triển.

Chúng ta đang tạo ra những con người không có xương sống, những kẻ chỉ có thể bò trên mặt đất mà không thể bay được trên trời như chim. Ta đang tạo ra những con người trườn bò luôn cúi không có xương sống. Và chúng ta nghĩ rằng ta đang làm thế với sự thông cảm và tình yêu thương, đạo đức. Ta dạy con người không được giận, ta dạy con người không được biểu lộ bất kỳ một sự căng thẳng nào, ta dạy hấn phải trở nên yếu đuối và bạc nhược.

Chẳng thể nào có linh hồn trong cuộc sống của con người này. Không thể có linh hồn trong người này được bởi hấn không thể có những cảm xúc mạnh mẽ của trái tim vốn rất cần thiết cho linh hồn.

Có một ông vua Hồi giáo tên là Omar. Ông ta đã đánh nhau với một kẻ nọ suốt mười hai năm. Trong lần đánh nhau cuối cùng, khó khăn lắm ông ta mới giết được con ngựa của địch, đâm cho hấn ngã xuống đất và rồi ngồi chện lên trên ngực hấn.

Ông giờ cao ngọn giáo sắp sửa phóng thẳng vào ngực kẻ

thù thì hấn bổ nhử nước bọt vào mặt ông ta. Omar vút ngọn giáo đi và đứng ngay dậy. Kẻ thù của ông rất đổi ngạc nhiên. Hấn hỏi: “Omar, cuối cùng sau mười hai năm, người mới có được cơ hội giết ta. Sao người bỏ qua dịp này?” Omar trả lời: “Ta đã nghĩ rằng người là một kẻ thù xứng đáng với ta, nhưng bởi việc nhử vào mặt ta, người vừa biểu lộ một sự hèn hạ tới nỗi bây giờ không còn vấn đề phải giết người nữa. Cái sự nhỏ mọn mà người vừa biểu lộ không phải là phẩm chất của người can đảm. Ta đã nghĩ người cũng xứng đáng với ta, cho nên ta mới tiếp tục cuộc chiến suốt mười hai năm. Nhưng khi ta sắp giết người, người lại nhử vào mặt ta - đây không phải là phẩm tính của người can đảm. Ta sẽ phạm phải sai lầm nếu đi giết người. Cả thế giới sẽ nói gì về ta nếu ta lại đi giết một kẻ chỉ có thể nhử vào mặt ta thôi? Vấn đề đã kết thúc; ta sẽ không phạm phải cái sai lầm là giết người”.

Đó là những người kỳ lạ. Sự phát minh ra vũ khí và những phương tiện chiến tranh đã phá huỷ tất cả những gì là có ý nghĩa bên trong con người. Những cuộc chiến mặt giáp mặt có giá trị riêng của chúng. Chúng thường được dùng để bộc lộ ra những gì còn ẩn giấu bên trong con người. Ngày nay, không một chiến sĩ đơn độc nào phải chiến đấu một cách trực tiếp. Hấn ta thả một quả bom từ trên máy bay - điều này chẳng liên quan gì với lòng can đảm, chẳng có liên hệ nào với những phẩm chất bên trong. Anh ta đơn giản chỉ việc ngồi và ấn những cái nút trên những khẩu súng máy nào đó.

Cái khả năng để làm thức tỉnh những gì còn ẩn giấu bên trong con người đã trở nên giảm đi và chẳng lạ gì nếu con người trông ngày càng yếu đuối như thế. Cái hữu thể chân

thực của hần không thể được phát triển. Tất cả những yếu tố bên trong hần không thể được kết hợp cùng nhau và biểu lộ, thể hiện ra.

Các hệ thống giáo dục của ta lại rất đáng ngạc nhiên. Theo tôi, tất cả những phẩm chất của trái tim bên trong con người phải nên được phát triển mạnh mẽ cực độ. Đây phải là quyền ưu tiên. Chỉ khi có sự phát triển cực độ mới có thể có được sự chuyển hoá. Mọi sự chuyển hoá đều xảy ra ở những cực điểm; dưới mức đó, sẽ chẳng có sự chuyển hoá nào. Nếu ta đun nước, nó sẽ chẳng bốc hơi nếu như chỉ âm ảm. Nước ảm thì cũng là nước, nhưng ở 100°C , khi nước đạt tới nhiệt độ tới hạn, thế thì một sự chuyển hoá xảy ra và nước bắt đầu bốc hơi. Nước chuyển sang dạng hơi ở 100°C , nó không bốc hơi ở nhiệt độ thấp hơn thế. Nước âm ảm chẳng bao giờ bốc hơi được.

Chúng ta cũng giống như là những người âm ảm; chẳng có sự chuyển hoá nào xảy ra trong cuộc sống của ta. Mọi phẩm tính của tâm trí và trái tim ta, phải nên được phát triển tới một mức độ nào đó, chỉ từ đó mới có được một cuộc cách mạng trong chúng, chỉ có từ đó mới có một sự thay đổi. Khi cơn giận lên đến cực điểm, nó có thể chuyển hóa thành sự tha thứ; ngoài ra, không thể nào có được.

Nhưng chúng ta là những kẻ thù của giận dữ, tham lam, si mê, vì thế chúng ta trở nên những người âm ảm. Thế thì cuộc sống vẫn cứ chỉ là âm ảm; chưa hề xảy ra được một sự chuyển hoá nào. Tình trạng âm ảm này có tác dụng nguy hại lớn lao đối với con người. Theo cái thấy của tôi thì điều đầu tiên là phải hiểu rằng, mọi phẩm chất của cá nhân ta, của trái tim ra cần phải được phát triển một cách đúng đắn.

Giận dữ cao độ có cái vẻ đẹp riêng của nó mà ta không thể thấy một cách rõ ràng. Giận dữ cao độ có một sự toả sáng, một năng lượng, một ý nghĩa. Nó góp phần vào cá tính con người theo cách thức riêng của nó. Tất cả những tình cảm của trái tim cần phải được phát triển một cách cao độ.

2/ Vì thế điều đầu tiên là, những phẩm chất của trái tim nên được phát triển mà không nên bị phá hủy. Thế còn điều thứ nhì là gì? Điều thứ nhì là phải có một sự nhận biết đầy tinh thức về những tình cảm ấy mà không ức chế nó. Ta càng ức chế tình cảm của trái tim bao nhiêu, nó càng trở nên vô tình bấy nhiêu.

Ta đã đánh mất hình ảnh của những gì mà ta ức chế; nó sẽ di chuyển vào trong bóng tối. Tất cả những năng lượng của trái tim đều phải được quán sát một cách rõ ràng. Nếu bạn thấy rằng mình đang giận thì hãy dừng thử ức chế nó bằng cách hát 'Rama, Rama'. Nếu bạn cảm thấy mình đang giận, hãy ngồi một mình trong phòng, đóng hết cửa lại và thiền về cơn giận. 3/ Hãy nhìn thấy một cách toàn bộ cơn giận - "Cơn giận này là gì? Năng lượng của cơn giận này là gì? Từ đâu mà cơn giận này nổi lên? Tại sao nó nổi lên? Làm sao mà nó lại vây quanh tâm trí tôi và ảnh hưởng đến tôi như thế?"

Trong sự đơn độc, bạn hãy thiền về cơn giận. Hãy quán sát cơn giận một cách toàn bộ, thấu hiểu nó, ghi nhận nó. Từ đâu mà nó nổi lên? Tại sao nó nổi lên? Rồi thì từ từ, dần dần, bạn sẽ trở nên người chủ kiểm soát cơn giận. Và kẻ đã trở thành ông chủ của cơn giận thì sẽ có một quyền năng lớn, một sức mạnh lớn. Người ấy trở nên mạnh mẽ, người ấy trở nên chủ nhân ông của chính mình.

Vì thế, vấn đề không phải là chiến đấu với cơn giận, vấn đề là phải hiểu biết cơn giận - bởi vì, hãy nhớ là, không có năng lượng nào lớn hơn là sự nhận biết, và chẳng có sự ngu ngốc nào lớn hơn là việc chiến đấu chống lại cái năng lượng của mình.

Kẻ mà chiến đấu chống lại năng lượng của mình thì đã phạm phải cùng một lỗi giống như là kẻ vật lộn với đôi tay của mình. Nếu cái tay này vật lộn với cái tay kia, chẳng có tay nào có thể chiến thắng, bởi cả hai tay đều thuộc về cùng một người. Năng lượng đang tuôn chảy trong cả hai tay và nếu có một cuộc chiến giữa hai tay với nhau, thế thì năng lượng sẽ bị phân tán. Không thể nào có chuyện chiến thắng ở đây. Đây chính là cái loại cuộc chiến mà bạn sẽ thua. Tất cả năng lượng của bạn đều bị lãng phí. Năng lượng của ai đang nằm ở trong cơn giận đó? Chính là năng lượng của bạn. Năng lượng là của bạn, nhưng bạn lại là người chống lại nó. Nếu bạn tự tách đôi mình ra để mà đánh nhau, vậy thì bạn sẽ tiếp tục bị chia chẻ, bị phân cách, bạn không còn là một con người toàn thể nữa. Kẻ mà chiến đấu chống lại chính mình, sẽ chẳng thể đạt được điều gì trong cuộc sống cả ngoại trừ sự thất bại. Đó là điều không thể. Hãy đừng có chống lại. Hãy nhận biết năng lượng của bạn, ghi nhận chúng, làm quen với chúng.

Vậy điểm thứ nhì không phải là ức chế mà là nhận biết. Hãy đừng ức chế, bất cứ cái gì, bất kỳ khi nào, cái năng lượng có thể nổi lên ở trong bạn. Ta là tập hợp của những năng lượng chưa biết. Ta là trung tâm của những năng lượng rất kỳ lạ, với nó ta chưa hề quen biết, với nó ta chưa hề nhận biết. Từ hàng ngàn năm nay, khi sấm sét giáng xuống trái đất, con người trở nên sợ hãi. Họ chấp tay lại nói: "Ồi Thượng đế! Ngài

đã nổi giận rồi sao? Điều gì xảy ra vậy?" Con người thường sợ hãi, và sấm sét là một nguyên nhân gây ra sợ hãi.

Nhưng ngày nay, chúng ta đã biết về điện, ta đã thuần hoá được nó, vì thế ngày nay sấm sét không còn là nguyên nhân gây ra sợ hãi, mà còn trở thành nô lệ của ta. Trong từng căn hộ, nó đều cho ta ánh sáng, nó giúp chữa trị người ốm, nó giúp máy móc hoạt động. Toàn thể đời sống con người đều bị ảnh hưởng bởi nó, đều được vận hành bởi nó. Con người đã trở nên chủ nhân của nó. Nhưng trong hàng ngàn năm con người đã từng sợ hãi bởi vì không biết điện là gì. Một khi chúng ta biết nó là gì, thế thì ta trở thành chủ nhân ông của nó. Vậy, hiểu biết làm cho con người trở thành ông chủ. Bên trong chúng ta, có rất nhiều năng lượng còn to lớn hơn là điện vẫn đang toả sáng, chúng vẫn luôn chiếu sáng. Cơn giận loé lên, ghét bỏ loé lên, yêu thương loé lên. Chúng ta sợ hãi những gì đang xảy ra bởi vì ta không biết được tất cả những năng lượng ấy là gì.

Hãy biến cuộc sống của bạn thành một phòng thí nghiệm nội tại, và hãy bắt đầu nhận biết tất cả những năng lượng ấy ở bên trong - hãy quan sát chúng, nhận biết chúng. Không bao giờ ức chế chúng dù là do nhầm lẫn, không bao giờ sợ hãi thậm chí do lầm lẫn, nhưng hãy cố gắng nhận biết những gì đang ở bên trong. Nếu cơn giận đến, vậy bạn hãy cảm thấy rằng là mình may mắn và hãy biết ơn cái người đã làm cho mình nổi giận. Hấn đã tạo cho bạn một cơ hội - những năng lượng nào đấy đã nổi lên trong bạn, và giờ đây bạn có thể quan sát được chúng. Hãy quan sát nó một cách yên lặng, quan sát trong đơn độc; hãy tìm hiểu xem nó là cái gì. Khi cái biết

của bạn ngày càng phát triển, thì cái hiểu của bạn cũng ngày càng sâu sắc. Bạn càng làm chủ được cơn giận của mình, thế thì bạn càng thấy rằng nó phục tùng sự kiểm soát của bạn. Cái ngày bạn trở thành ông chủ cơn giận của mình là cái ngày bạn có thể chuyển hoá được nó.

Ta có thể chuyển hoá được những gì mà ta làm chủ; ta không thể thay đổi cái mà ta không phải là chủ của nó. Và hãy nhớ, không bao giờ bạn có thể trở thành chủ nhân của cái mà bạn chống lại, bởi ta không thể nào trở thành chủ nhân của một kẻ thù, ta chỉ có thể trở thành chủ nhân của một người bạn. Nếu bạn trở thành kẻ thù của những năng lượng trong bạn, thế thì bạn sẽ không bao giờ có thể trở thành chủ nhân ông của chúng. Không có tình yêu hay tình hữu nghị, bạn không bao giờ có thể chiến thắng được.

Đừng bao giờ sợ hãi mà cũng đừng bao giờ kết án cái kho tàng bất tận của những kẻ thù bên trong; hãy khởi sự nhận biết những gì còn đang ẩn nấp trong bạn.

Có rất nhiều thứ ẩn giấu bên trong con người - nó không có giới hạn. Chúng ta vẫn chưa ở đúng cái mức vị trí bắt đầu của nhân loại. Có lẽ sau mười hay hai mươi lăm ngàn năm nữa, thì con người trên trái đất sẽ tiến xa hơn chúng ta nhiều, cũng như là chúng ta đối với lũ khỉ hiện giờ.

Các nhà khoa học nói rằng, khoảng phân nửa bộ não con người hoàn toàn vẫn chưa được sử dụng tới, nó chẳng được dùng vào việc gì. Chỉ có một phần nhỏ bộ não là hiện được sử dụng và phần còn lại thì nằm ì ra đấy. Cái phần còn lại này có thể trở thành ì lì vô dụng, bởi vì trong bản chất của tự nhiên chẳng có gì là vô dụng. Có lẽ một khi kinh nghiệm

và kiến thức của con người được phát triển lên, thế thì cái phần ù lì ấy sẽ trở nên linh hoạt và bắt đầu làm việc. Vậy thì lúc đó nó sẽ vượt quá sức tưởng tượng của con người mà ta từng có thể biết được. Với một người mù thì chẳng có thứ gì được gọi là ánh sáng ở trong thế giới này cả. Ánh sáng không tồn tại đối với người mù ấy.

Nếu như không có mắt, thế thì sẽ không có ánh sáng. Những loài động vật không mắt không thể biết được rằng ánh sáng có hiện hữu ở trên thế giới này. Chúng thậm chí không thể tưởng tượng nổi, thậm chí không thể mơ nổi rằng ánh sáng có tồn tại. Ta có năm giác quan. Ai mà biết được? - nếu như ta có giác quan thứ sáu, có lẽ ta còn có thể biết được nhiều thứ hơn nữa tồn tại trong thế giới này! Và nếu ta có tới bảy giác quan, thế thì ta càng có thể biết được nhiều thứ hơn nữa ... Có ai biết được đâu là giới hạn của các giác quan của ta và chúng còn có thể trở nên lớn lao tới mức thế nào?

Chúng ta biết rất ít và ta thậm chí sống còn ít hơn thế nữa. Ta càng biết về cái bên trong, thế thì ta càng có thể đi sâu vào cái bên trong hơn, và ta càng quen thuộc với cái bên trong hơn nữa và năng lượng của chúng ta sẽ phát triển thêm và linh hồn của chúng ta sẽ kết tinh lại.

✱ Lời kinh thứ nhì cần ghi trong trí là không nên ức chế bất kỳ năng lượng nào của ta - ta nên nhận biết chúng, hiểu chúng, nhìn sâu và quán sát chúng. Từ đấy, bạn sẽ có một kinh nghiệm rất là kỳ diệu: nếu bạn thử nhìn vào cơn giận, nếu, ngồi một cách yên lặng, bạn trở nên thấy được nó, thế thì cơn giận sẽ biến mất. Khi bạn quán sát cơn giận, nó biến mất. Nếu những cảm xúc tích dục nổi lên trong tâm trí bạn và bạn tiếp tục theo

đôi nó, thế thì bạn sẽ thấy rằng nó sẽ biến mất. Bạn sẽ phát hiện ra rằng tính dục chỉ nổi lên trong tình trạng không nhận biết, và nó sẽ biến mất bởi sự quan sát về nó.

Rồi thì bạn sẽ nhận ra rằng, bạn đã phát hiện ra được một phương pháp kỳ lạ; bạn vừa mới khám phá ra rằng, ngoại trừ ở trong vô thức, còn thì giận dữ và tính dục và tham lam chẳng có quyền hành gì đối với bạn cả. Với sự quan sát, với sự tỉnh thức, tất cả chúng đều biến mất.

Tôi có một người bạn có vấn đề với tức giận. Anh ta than thở, “Tôi rất khó chịu vì nó, nó cứ vượt ngoài tầm kiểm soát của tôi. Hãy chỉ cho tôi một phương pháp nào đấy để kiểm soát nó mà tôi không cần phải làm gì cả - bởi lúc ấy tôi hầu như mất hết tự chủ, chẳng có thể làm gì với nó được nữa. Tôi không nghĩ rằng mình có thể tự cố thoát ra khỏi cơn giận này nổi”.

Tôi đưa cho anh tờ giấy, trên đó có viết hàng chữ: “...Bây giờ tôi đang nổi giận”. Tôi bảo anh ta: “Hãy giữ tờ giấy trong túi và hễ khi nào anh thấy nổi giận, hãy lôi nó ra, đọc xong và rồi cất lại vào túi”. Và tôi nói: “Ít nhất bạn cũng có thể làm được như thế; đây là mức tối thiểu. Tôi không thể bảo bạn làm gì ít hơn nữa được! Hãy đọc tờ giấy này và rồi cất nó lại trong túi”. Anh ta nói sẽ cố gắng. Sau hai ba tháng gặp lại, tôi hỏi: “Rồi sau đó xảy ra chuyện gì?” Anh ta trả lời: “Tôi rất ngạc nhiên. Tờ giấy này cứ như thể là thần chú ấy. Mỗi khi tôi nổi giận, tôi lôi tờ giấy ra. Cái lúc tôi lôi nó ra, tay chân tôi trở nên tê cứng. Khi đưa tay vào túi tôi nhận ra mình đang nổi cơn giận và rồi có một cái gì đó trong tôi lỏng chùng ra; sự áp chế của cơn giận đối với tôi ở bên trong đột nhiên biến mất. Và khi tay tôi thọc vào túi rồi, nó trở

nên thư giãn, rồi chẳng bao lâu sau tôi không còn cần đọc nó nữa. Bây giờ mỗi khi cảm thấy giận, tôi bắt đầu nhìn thấy tờ giấy ở trong túi của tôi”.

Anh ta hỏi tôi: “Vì sao tờ giấy có tác dụng đó? Bí mật của nó là gì?” tôi trả lời: “Nó chẳng có bí mật nào cả. Rất đơn giản. Khi anh không ý thức thì những điều xuyên tạc, những sự mất cân bằng, những hỗn loạn của tâm trí sẽ nắm giữ anh. Nhưng khi anh trở nên tỉnh thức, mọi thứ đều biến mất”.

Vì thế, việc theo dõi có hai hiệu quả. Trước tiên kiến thức của bạn về năng lượng của chính bạn sẽ phát triển và việc hiểu biết chúng sẽ giúp bạn trở thành ông chủ. Và thứ nhì, sức mạnh của những năng lượng ấy đang nắm giữ bạn sẽ giảm thiểu dần. Từ từ, dần dần, bạn sẽ thấy rằng trước tiên là cơn giận đến và rồi sau đó bạn mới bắt đầu theo dõi nó. Về sau, bạn sẽ thấy rằng cơn giận và việc bắt đầu theo dõi cơn giận xảy ra cùng một lúc. Sau cùng, bạn sẽ thấy rằng cơn giận đang sắp sửa đến, thế nhưng sự tỉnh thức đã có mặt sẵn ở đó trước rồi. Từ ngày mà sự tỉnh thức theo dõi đến trước cơn giận, lúc đó cơn giận không còn khả năng nổi lên được nữa.

Tỉnh thức về những sự việc trước khi chúng xảy ra mới có giá trị. Buồn phiền không có ý nghĩa gì cả, bởi nó xảy ra muộn hơn. Sau đó thì chẳng còn làm gì được nữa; dù có kêu gào khóc lóc cũng chỉ vô dụng, bởi ta không thể đảo ngược những gì mà đã xảy ra rồi. Chẳng còn dịp nào hoặc cơ hội nào để ta thối lui trở lại, không có cách nào cả, không có cửa. Nhưng bất cứ điều gì hễ chưa xảy ra thì đều có thể thay đổi. Buồn rầu đơn giản có nghĩa là bạn đang trải nghiệm sự đau khổ sau khi một sự gì đã xảy ra rồi. Nó là vô nghĩa, nó hoàn toàn

chẳng thông minh chút nào. Bạn trở nên giận dữ, đây là một sai lầm - và rồi bây giờ bạn lại buồn rầu, đây lại là một sai lầm nữa. Bạn đang trở nên bối rối một cách không cần thiết. Nó chẳng có giá trị gì. Một sự tỉnh thức đi trước mới là cần thiết; những sự tỉnh thức như thế sẽ phát triển dần lên khi ta từ từ quan sát tất cả những cảm xúc của trái tim ta.

Lời kinh thứ nhì là hãy quan sát và không ức chế.

Và lời kinh thứ ba là sự chuyển hóa. Mỗi phẩm tính của trái tim đều có thể được chuyển hoá. Mỗi thứ đều có nhiều dạng; mọi thứ đều có thể thay đổi theo chiều hướng ngược lại. Chẳng có phẩm chất nào hay năng lượng nào là không thể chuyển sang phía tốt, về phía có ích. Và hãy nhớ, cái mà có thể trở thành xấu thì cũng có thể trở thành tốt. Cái có thể trở thành nguy hiểm thì cũng có thể trở thành có ích. Hữu ích và tác hại, tốt và xấu là những chiều hướng. Chỉ có một vấn đề về sự chuyển hoá bằng cách thay đổi chiều hướng, và rồi mọi thứ sẽ khác đi.

Một người đang chạy khỏi Delhi. Hắn dừng lại và hỏi ai đó, "Delhi còn bao xa?" người kia trả lời, "Nếu cứ chạy theo chiều đang chạy, anh sẽ phải chạy cả vòng trái đất mới tới Delhi - bởi hiện giờ anh đang rời khỏi Delhi! Tuy nhiên nếu anh quay lại, vậy thì Delhi sẽ là thành phố gần nhất. Chỉ là vấn đề xoay lại mà thôi". Chạy theo chiều người đàn ông đang chạy, lâu lắm hắn mới tới Delhi. Nhưng nếu quay lại 180° thì hắn đã ở ngay đó rồi.

Nếu tiếp tục đi theo cái chiều ta đang đi hiện giờ, thế thì ta sẽ chẳng tới đâu. Ta không thể tới được đâu cả, ngay cả khi ta đi vòng quanh cả trái đất - bởi trái đất thì nhỏ mà

tâm trí thì quá lớn. Một người có thể đi vòng quanh trái đất, nhưng đi vòng quanh tâm trí là điều không thể; tâm trí rất lớn, vĩ đại, vô tận.

Ta có thể hoàn tất một vòng chung quanh quả đất - con người có thể trở lại Delhi - nhưng tâm trí thì còn lớn hơn quả đất nhiều và đi vòng quanh tâm trí là một cuộc hành trình rất dài. Vì thế việc hiểu biết để quay trở lại hoàn toàn, một sự đổi chiều toàn bộ, là điểm thứ ba ta cần ghi nhớ. Con đường hiện giờ mà ta đang đi là sai. Vậy đâu là bằng chứng rằng một cái gì đó là sai? Bằng chứng của điều là sai là, ta càng đi chuyển, ta càng trở nên trống rỗng; ta càng đi chuyển, ta càng trở nên buồn rầu; ta càng đi chuyển, ta càng trở nên bất an; ta càng đi chuyển, ta càng ngập đầy bóng tối. Nếu đây chính là tình huống ấy, thế thì chắc chắn ta đã đi sai.

Hạnh phúc là cái tiêu chuẩn duy nhất của cuộc sống. Nếu cuộc sống của bạn không tràn đầy hạnh phúc, thế thì bạn biết rằng bạn đang đi sai. Khổ sở là tiêu chuẩn của lầm lạc và hạnh phúc là tiêu chuẩn của đúng đắn - không có tiêu chuẩn nào khác. Không cần phải đọc bất cứ kinh thánh nào hoặc tham vấn một bậc đạo sư nào. Tất cả những gì cần phải làm là, hãy xem bạn có ngày càng hạnh phúc thêm không, xem hạnh phúc của bạn có ngày càng sâu sắc hơn không. Nếu thế, tức là bạn đang đi đúng hướng. Còn nếu khổ sở, đau đớn và tức giận ngày càng phát triển, vậy thì bạn đã đang đi sai. Không cần hỏi hoặc tin vào ai khác, đó chỉ là vấn đề nhìn vào trong cuộc sống của riêng bạn, từng ngày, và xem bạn đang trở nên buồn rầu hay là hạnh phúc. Nếu bạn tự hỏi lấy mình, thế thì sẽ chẳng có gì khó khăn.

Những người già thường nói rằng tuổi trẻ của họ rất hạnh phúc. Điều này có nghĩa là gì? Có phải họ đã phát triển sai lạc hay không? Tuổi ấu thơ, thời kỳ của hạnh phúc, là khởi đầu của cuộc đời, và bây giờ, lúc cuối cuộc đời, họ lại buồn phiền. Khởi đầu thì hạnh phúc và kết thúc lại buồn phiền; thế thì cuộc sống đã đi sai hướng. Điều ngược lại phải xảy ra mới đúng. Cái đáng lẽ phải nên xảy ra là hạnh phúc của thời thơ ấu phải lớn lên từng ngày theo cùng với con người. Để khi đến tuổi già của mình, người ta sẽ phải nói rằng thời thơ ấu là tình huống khốn khổ nhất - bởi nó là sự bắt đầu của cuộc sống, nó là giai đoạn đầu.

Nếu một sinh viên vào trường đại học nhưng lại nói rằng, càng ngày, cái kiến thức hần có khi mới nhập học lại càng biến mất; thế thì ta sẽ hỏi hần, "Bạn có học không? Bạn không thu thập được kiến thức nào hay sao? Quả là điều này thực lạ!" Ta có thể hiểu được nếu như anh ta đã nói rằng anh ta dốt nát khi mới vào học - lẽ tự nhiên là sau khi học vài năm, một sinh viên phải biết nhiều hơn, chứ không phải ít đi - nhưng nói rằng bây giờ anh ta biết ít hơn thì quả là lạ!

Con người luôn luôn nói rằng họ sung sướng hơn nhiều khi còn là trẻ thơ. Những thi sĩ viết những bài thơ ca ngợi thời kỳ ấu thơ hạnh phúc. Họ hẳn phải là điên! Nếu thời thơ ấu sung sướng vậy phải chăng có nghĩa là bởi hiện tại bạn đang buồn phiền, bạn đã lãng phí mất cuộc đời hay không? Nếu vậy có lẽ tốt hơn bạn nên chết đi trong thời thơ ấu; ít nhất thì bạn cũng đã được chết trong hạnh phúc.

Giờ đây bạn sẽ phải chết trong buồn rầu. Thế thì những người phải chết trong thời thơ ấu mới là may mắn! Con người

càng sống lâu hơn, vậy thì niềm vui của anh ta càng phải phát triển thêm lên - thế nhưng niềm vui của ta lại ngày càng ít đi. Các thi sĩ chẳng nói gì sai, họ đang chia sẻ kinh nghiệm sống của họ. Họ đúng. Niềm vui của ta ngày càng trở nên ít đi. Từng ngày, mọi thứ tiếp tục trở nên ít đi trong khi đúng ra nó phải nhiều hơn mới phải. Thế nên ta đang phát triển sai đường.

Chiều hướng cuộc sống của ta là sai; năng lượng của ta là sai. Ta phải nên liên tục cảnh giác, liên tục thẩm vấn; ta cần nên giữ những tiêu chuẩn rõ ràng ở trong trí. Nếu những tiêu chuẩn ấy là rõ ràng đối với bạn, và nếu như bạn thấy bạn đang đi sai, vậy thì chẳng ai ngoài bạn có thể ngăn cản bạn đi đúng hướng.

Một buổi chiều, hai thầy tu về tới căn chòi của họ. Suốt bốn tháng qua họ đi hành cước, nhưng bây giờ khi mùa mưa tới, họ phải về chòi. Nhưng khi về đến, người tu sĩ trẻ đang đi phía trước đột nhiên trở nên bức tức và phiền muộn. Mưa gió đã thổi bay mất nửa mái lều; chỉ còn một nửa. Họ vừa trở về sau bốn tháng trời với hy vọng rằng có thể nghỉ ngơi trong chòi để trú mưa an toàn. Nhưng giờ thì tình hình khó khăn. Một nửa mái chòi sụp xuống còn nửa kia thì đã bị gió thổi bay đi mất.

Người tu sĩ trẻ nói với vị đồng tu lớn tuổi: "Thật quá lắm! Có nhiều thứ làm cho ta phải nghi ngờ sự có mặt của Thượng đế. Những kẻ tội lỗi với những cung điện của họ trong thành phố chẳng bị sao cả, còn cái chòi của những kẻ nghèo như chúng ta, những người ngày đêm cầu nguyện Thượng đế thì lại bị phá hủy. Tôi ngờ rằng không biết Thượng đế có tồn tại

không! Kê cầu nguyện này có thực hay không! Hay ta đã lầm? Có thể có chân lý ở trong tội lỗi ư - bởi các cung điện tội lỗi ấy vẫn trụ vững vàng, còn chòi của những kẻ cầu nguyện thì lại bị gió cuốn đi mất”.

Người tu sĩ trẻ trần đầy tức giận và kết án, cảm thấy rằng tất cả những lời cầu nguyện của mình đều vô ích. Nhưng vị đồng tu lớn tuổi đang giờ hai tay lên trời cùng với những giọt nước mắt sung sướng chảy ra từ khoé mắt. Người tu sĩ trẻ rất ngạc nhiên. Ông ta hỏi, “Anh đang làm gì thế? “ Vị lớn tuổi đáp, “Tôi cảm ơn Thượng Đế, bởi ai mà biết được gió có thể làm tới những gì? Chúng có thể đã thổi bay hết cả căn chòi, nhưng hỡi Thượng đế đã tạo ra chướng ngại nào đấy để mà cản gió, nhằm cứu lấy nửa căn còn lại cho ta. Thượng đế cũng quan tâm đến những kẻ nghèo như ta đấy chứ, vì thế ta nên cảm ơn ngài. Những lời cầu nguyện của ta đã được ngài nghe, lời cầu nguyện của ta đã không vô ích - nếu không, toàn bộ cái mái đã bị thổi bay từ lâu”.

Đêm đó, hai người đều đi ngủ - nhưng như bạn có thể đoán, họ ngủ theo hai cách khác nhau. Vị tu sĩ đầy giận dữ và bức tức, người nghĩ rằng những lời cầu nguyện của mình chỉ là vô dụng thì cứ trần trọc thay đổi tư thế cả đêm, với đủ mọi ác mộng và nỗi lo lắng cứ chạy đua ở trong tâm trí. Ông ta lo lắng. Bầu trời thì đầy mây; trời có lẽ sắp mưa. Gió đã thổi mất nửa mái và nằm trong chòi họ có thể nhìn thấy được bầu trời. Ngày mai sẽ bắt đầu mưa, rồi chuyện gì sẽ đến?

Còn người kia thì ngủ rất sâu. Ai có thể ngủ được một cách trần đầy an bình như thế ngoại trừ cái người đầy lòng biết ơn? Hôm sau ông ta thức dậy và bắt đầu nhảy múa, ca hát.

Trong lời hát ông nói, “Ồi Thượng đế! tôi không biết rằng có thể có nhiều hạnh phúc như vậy trong căn chòi nát. Nếu tôi biết thế, tôi sẽ chẳng cần phiền đến những ngọn gió của ngài, tự tôi sẽ tháo bỏ đi nửa mái. Tôi chưa bao giờ ngủ ngon như thế. Nhờ mất một nửa mái chòi, tôi mới có thể thấy những vì sao cùng mây tụ họp trên bầu trời của ngài mỗi khi mờ mắt trong đêm. Và rồi bây giờ mưa sắp sửa rơi, thế thì bầu trời sẽ càng đẹp hơn, bởi vì do mất nửa mái, chúng tôi có thể nghe được tiếng nhạc của những giọt mưa của ngài một cách rõ ràng hơn nữa. Chúng tôi quả thật ngốc. Tôi không biết là có thể vui sướng tới mức nào khi được tiếp xúc với bầu trời, với gió và mưa. Nếu tôi biết thế, tôi đã không làm phiền đến những ngọn gió của ngài, tự tôi có thể dỡ bỏ cả nửa mái chòi”.

Vị tu sĩ trẻ nói: “Tôi đang nghe gì thế? Tất cả những thứ vô nghĩa này là gì? Sự điên rồ này là cái gì? Anh đang nói gì thế”.

Vị thầy tu già nói: “Tôi vừa nhìn sự việc một cách sâu sắc và kinh nghiệm của tôi là bất cứ những gì làm ta hạnh phúc thêm lên, đấy là chiều hướng đúng của cuộc sống, và tất cả những gì làm ta khổ sở hơn, đó là chiều hướng sai lạc. Tôi cảm ơn thượng đế và hạnh phúc của tôi gia tăng. Anh tức giận với thượng đế và tức giận của anh gia tăng. Anh bất an suốt đêm, còn tôi ngủ yên bình. Bây giờ tôi có thể ca hát còn anh thì đang bốc cháy với tức giận. Từ lâu tôi đã hiểu rằng, cái chiều hướng nào mà trong đó cuộc sống ta trở nên hạnh phúc hơn thì ấy là chiều hướng đúng. Và tôi đã hướng toàn bộ nhận thức của tôi về phía cái chiều hướng ấy. Tôi không biết thượng đế có hiện hữu không, tôi không biết ngài có nghe ta cầu nguyện không, thế nhưng bằng chứng của tôi là tôi đang vui

về ca hát, còn bạn thì đang kêu than, giận dữ, phiền muộn. Hạnh phúc của tôi chứng tỏ cách sống của tôi là đúng; sự tức bực của bạn chứng tỏ cách bạn đang sống là sai”.

“Điểm thứ ba là luôn luôn kiểm tra cái chiều hướng mà nó làm cho niềm vui của bạn ngày càng sâu sắc hơn lên. Không cần phải hỏi ai khác. Ta có thể áp dụng cái tiêu chuẩn này hàng ngày, trong đời sống hàng ngày của ta. Tiêu chuẩn đấy là hạnh phúc. Nó cũng giống cái tiêu chuẩn thử vàng bằng cách cọ vào một cục đá - người thợ kim hoàn sẽ vớt đi những gì tạp nhạp và cất giữ những gì tinh khiết vào trong tầng hầm của mình. Hãy tiếp tục kiểm tra hàng ngày với cái tiêu chuẩn này của hạnh phúc: xem cái gì đúng và cái gì sai. Bất cứ cái gì sai đều có thể quăng đi, nhưng cái đúng sẽ từ từ tích lũy lại giống như là một kho báu. Sáng nay có tất cả là ba lời kinh. Trong buổi chiều ta sẽ nói thêm một ít về chúng.

Bây giờ ta sẽ ngồi thiền cho buổi thiền sáng.

Nếu các bạn ngồi hơi cách xa nhau thì sẽ tốt hơn. Không ai được đụng vào người khác. Bạn cần phải hiểu hai điều - tôi sẽ giải thích lại bởi có lẽ có vài người mới tới đây.

Những gì chúng ta sắp làm thì rất dễ dàng và đơn giản. Nhưng cái thường hay xảy ra là, những việc dễ hình như lại rất khó làm, bởi ta không hay thường làm những việc dễ. Ta có thói quen hay làm những thứ khó khăn, không phải những thứ dễ dàng.

Đầu tiên, rất đơn giản dễ dàng để cho cơ thể được thư giãn hoàn toàn và yên lặng trong một lúc. Nhắm mắt từ từ và chỉ việc ngồi yên thôi, chẳng làm gì hết - và rồi, thứ nhì là hãy lắng nghe một cách yên lặng những âm thanh xảy ra chung

quanh - chỉ lắng nghe thôi. Sự kiện chỉ lắng nghe thôi sẽ bắt đầu tạo ra một sự tĩnh lặng và một chiều sâu ở bên trong.

Tại Nhật bản, cái từ người ta dùng để chỉ cho thiền rất là hay. Họ gọi thiền là zazen. Zazen nghĩa là 'chỉ ngồi thôi, chẳng làm gì hết'. Nó chỉ có nghĩa này thôi, chẳng có nghĩa nào khác: ngồi một cách yên lặng và chẳng làm gì hết. Nó là một từ rất có ý nghĩa.

Vì thế hãy ngồi yên lặng, đừng làm gì cả. Mất nhắm lại, tai mở ra, vì thế tai sẽ lắng nghe. Chỉ việc tiếp tục lắng nghe một cách yên lặng. Hãy tiếp tục lắng nghe một cách yên lặng. Trong khi lắng nghe, bạn sẽ thấy rằng bên trong bạn có một sự yên lặng và một cái không sâu xa vừa mới nổi lên. Chính trong cái không này mà người ta tiếp tục di chuyển - sâu hơn và sâu hơn nữa. Chính qua cái cửa không này mà một ngày nào đó bạn sẽ nhận ra được cái toàn thể.

Thông qua cái cửa không này chúng ta sẽ đạt được cái gọi là toàn thể. Và trong cách này hãy trở nên yên lặng và yên lặng hơn, hãy lắng nghe tiếng chim và những âm thanh chung quanh bạn - một ngày nào đó chúng ta sẽ bắt đầu nghe thấy những âm thanh của cái con người bên trong. Vì thế ta hãy lắng nghe một cách yên lặng.

Đầu tiên, hãy thư giãn toàn bộ cơ thể. Rồi từ từ nhẹ nhàng nhắm mắt lại. Hãy buông mi mắt xuống rất chậm, để cho không có một sức nặng nào đặt lên đôi mắt cả. Nhắm mắt và thư giãn toàn thân. Ngồi một cách tuyệt đối yên lặng - chúng ta đang ngồi yên lặng và chẳng làm gì cả. Có những tiếng chim khắp xung quanh, chỉ việc lắng nghe chúng một cách yên lặng. Tiếp tục lắng nghe đối với mọi âm thanh chung

quanh bạn. Chỉ việc tiếp tục lắng nghe và chẳng làm gì cả. Từ từ, dần dần bên trong bạn có một điều gì đấy sẽ trở nên yên lặng, có cái gì đấy sẽ trở nên dừng lại. Chỉ việc lắng nghe, và một sự yên lặng sẽ đi xuống bên trong bạn. Trong vòng mười phút hãy lắng nghe một cách yên lặng. Hãy lắng nghe một cách thư giãn tuyệt đối. Hãy lắng nghe... tâm trí vừa trở nên yên lặng, tâm trí vừa trở nên tuyệt đối yên lặng, tâm trí vừa trở nên yên lặng, tâm trí vừa trở nên yên lặng. Trong sự yên lặng sâu xa... hãy lắng nghe từng thanh âm. Lũ chim đang hát... hãy lắng nghe.

TỰ DO THOÁT KHỎI CÁI “TÔI”

Thính giả thân mến,

Tối nay là buổi gặp cuối của trại thiền này, và trong buổi gặp cuối này tôi muốn nói với các bạn về những lời kinh cuối cùng.

Trong tâm trí con người có một tình trạng căng thẳng quá mức và sự căng thẳng ấy đã gần đến mức điên khùng. Ta phải buông thư bớt sự căng thẳng này. Và cùng với nó, trái tim con người lại chùng giãn quá nhiều; những sợi dây của cây đàn trái tim quá chùng. Chúng cần phải được căng lên. Tôi đã nói với bạn một vài lời kinh ban sáng về cách làm thế nào để căng lên những sợi dây của trái tim. Và bây giờ tôi sẽ nói về lời kinh sau cùng.

Trong cây đàn cuộc sống con người, cái âm nhạc cao cả chỉ có thể đến từ trái tim có những sợi dây hoà điệu. Cái xã hội mà đã đánh mất trái tim của nó, cái thời kỳ mà trong đó tất cả những giá trị của trái tim đã bị làm cho suy yếu đi - thế thì cái xã hội ấy hay thời kỳ ấy đã đánh mất tất cả những gì được gọi là tốt, là trung thực và đẹp đẽ. Nếu chúng ta muốn rằng chân lý, cái đẹp và sự sùng kính đi vào cuộc sống của ta, thế thì chẳng còn cách nào khác ngoại trừ làm cho dây đàn của trái tim phải được hòa điệu.

Tình yêu là một cách để làm cho những sợi dây đàn của trái tim được hòa điệu với nhau, là cách để đem những sợi dây trái tim vào đúng tình trạng có thể phát ra âm nhạc. Đó là lý do tại sao tôi gọi tình yêu là 'cầu nguyện', tôi gọi tình yêu là cách thức để đạt đến Thượng đế, tôi gọi tình yêu là "Thượng đế".

Việc cầu nguyện mà không có tình yêu thì là giả tạo, trống rỗng và là vô ích. Những lời khẩn cầu của kẻ cầu nguyện mà không có tình yêu thì chẳng có giá trị gì hết. Và chẳng có ai thích cuộc hành trình về Thượng đế lại có thể đến tới với Thượng đế mà không có tình yêu. Tình yêu là cách để làm cho cây đàn của trái tim trở thành âm nhạc. Ta cần phải hiểu một vài điều về chính tình yêu.

Ảo tưởng trước tiên là tất cả chúng ta đều nghĩ rằng chúng ta biết về tình yêu. Cái ảo tưởng này thực nguy hiểm vô cùng bởi vì ta sẽ không bao giờ nỗ lực để đạt đến hay làm thức tỉnh những gì mà ta nghĩ rằng ta đã biết rồi.

Nhưng ta không hề nhận biết được rằng, người nào biết được tình yêu thì đồng thời cũng có khả năng biết được cái thiêng liêng, cái siêu phàm. Nếu quả ta biết tình yêu, thế thì sẽ chẳng còn gì khác cần phải biết trong cuộc sống. Nhưng đường lối của ta là, chúng ta chẳng biết gì hết. Mọi thứ vẫn cần phải được biết.

Vì thế, cái tình yêu mà ta nghĩ như là tình yêu thì có lẽ không phải là tình yêu thực sự. Chúng ta gọi một cái gì đó là tình yêu, và bao lâu ta còn cái ảo tưởng này, bao lâu mà ta còn cái ý tưởng rằng ta đã biết tất cả về tình yêu, thế thì làm sao ta có thể tìm kiếm để thấy được nó? Điều đầu tiên cần phải hiểu là, ta chẳng biết gì về tình yêu cả.

Một buổi trưa nóng bức, Jesus Christ dừng chân dưới một gốc cây trong vườn. Trời rất nóng và ngài thấy mệt. Ngài ngủ dưới bóng mát của một tán cây. Ngài không biết rằng căn nhà đó, khu vườn đó là thuộc sở hữu của ai. Đó là khu vườn của Magdalene, một cô gái ăn sương rất xinh đẹp vào thời đó. Magdalene nhìn ra ngoài cửa sổ, và thấy một người độc đáo kỳ lạ đang ngủ ở dưới gốc cây. Cô ta chưa từng thấy một người nào có nét đẹp như thế. Cũng như là thân thể có vẻ đẹp, thế thì cũng có cái nét đẹp của tâm hồn. Người ta thường dễ thấy vẻ đẹp của cơ thể, nhưng nét đẹp của tâm hồn thì ít khi thấy được, và khi mà nét đẹp của tâm hồn xuất hiện thì ngay cả một thân thể xấu xí nhất cũng trở nên một bông hoa tươi đẹp nhất. Cô đã từng thấy nhiều người đẹp, bởi lúc nào cũng có một đám đông luôn tụ tập trước cửa nhà cô, và thường thì họ khó lòng mà được vào. Magdalene bị lôi cuốn đến cái gốc cây ấy, dường như là bị lôi kéo bởi một cái gì ma quái.

Jesus Christ sắp sửa thức dậy và rời khỏi. Ngài vừa nghỉ ngơi xong. Magdalene nói: "Ngài sẽ cho tôi một vinh hạnh bằng cách vào nhà tôi nghỉ chứ?" Christ nói: "Tôi vừa nghỉ ngơi xong - và đây là nhà của cô, đây là cây cối của cô. Giờ là lúc tôi phải rời đi. Nhưng nếu như tôi tình cờ lại đi qua đây và cảm thấy mệt, lúc ấy chắc chắn tôi sẽ đến nghỉ trong nhà của cô".

Magdalene cảm thấy bị xúc phạm. Nhiều hoàng tử lớn từng chờ đợi ngoài cửa nhà cô rồi phải ra về, thế mà giờ đây, khi cô mời một kẻ ăn xin ngoài đường vào nhà nghỉ ngơi thì hấn từ chối. Đây quả là một sự xúc phạm đối với Magdalene. Cô ta trả lời: "Không, tôi không thể nghe những điều như thế. Ngài phải vào nhà - ngay cả vì tình yêu của tôi mà ngài cũng

không thể vào ư? Ngài không vào nhà nghỉ một lát được sao?” Christ nói: “Qua lời mời của cô, theo một cách nào đó thì tôi đã vào nhà cô rồi, bởi vì, ngoài những tình cảm của trái tim, có nơi nào là nhà của cô? Và nếu cô hỏi, ‘Ngài không thể biểu lộ tình yêu ấy sao?’ vậy tôi sẽ nói với cô rằng, cô có thể gặp được nhiều người nói là họ yêu cô, nhưng chẳng ai yêu cô cả, bởi trong cốt lõi sâu xa nhất của họ, họ yêu một cái gì khác. Và tôi có thể bảo đảm với cô rằng, thực ra, tôi là một trong số ít người có thể yêu cô, và là một trong những người đã yêu cô, bởi vì chỉ có những người nào mà tình yêu đã nảy sinh trong trái tim họ thì mới có thể yêu”.

Không ai trong chúng ta có thể yêu, bởi bên trong chúng ta chẳng có nguồn suối tình yêu nào cả. Khi ta nói với người kia: “Tôi yêu em/anh” thực ra ta không ban phát tình yêu mà là ta đang đòi hỏi tình yêu. Tất cả chúng ta đều đòi hỏi tình yêu, và làm sao một người chính họ còn đang đòi hỏi tình yêu lại có thể cho đi tình yêu được? Làm sao một kẻ ăn xin mà lại có thể là một hoàng đế? Làm thế nào mà người đang đi xin tình yêu lại có thể là người ban cho tình yêu?

Tất cả chúng ta đều đòi hỏi tình yêu lẫn nhau. Con người ta chính là những kẻ ăn xin đang đi đòi hỏi người khác cho ta tình yêu. Người vợ đòi hỏi tình yêu của người chồng; người chồng đòi hỏi tình yêu nơi người vợ. Người mẹ đòi hỏi nơi đứa con, đứa con lại đòi hỏi nơi người mẹ. Những người bạn yêu cầu nơi bạn bè họ cho họ tình yêu. Tất cả chúng ta đều đòi hỏi tình yêu từ những người khác mà không biết rằng, người mà ta đang đòi hỏi tình yêu đó, chính họ cũng đang đòi hỏi tình yêu từ chúng ta. Các bạn giống như hai kẻ ăn xin đang đứng trước mặt nhau cùng chìa ra cái bát để xin lẫn nhau.

Bao lâu mà con người còn đòi hỏi tình yêu, người ấy không thể nào có khả năng ban phát tình yêu bởi vì đòi hỏi tình yêu là một dấu chỉ rằng không có suối nguồn tình yêu nào ở trong họ - nếu không tại sao hẳn lại phải xin xỏ tình yêu từ bên ngoài? Chỉ có người mà đã vượt khỏi sự cần thiết phải đòi hỏi tình yêu thì mới có thể cho đi tình yêu. Tình yêu là sự chia sẻ, không phải là sự xin xỏ. Tình yêu chính là một vị hoàng đế, nó không phải một kẻ ăn mày.

Tình yêu chỉ biết cho đi mà thôi, nó không hề biết gì về việc đòi hỏi.

Chúng ta có biết tình yêu không?

Tình yêu mà đòi hỏi thì không phải là tình yêu. Và hãy nhớ, người đòi hỏi tình yêu sẽ chẳng bao giờ nhận được tình yêu trong thế giới này. Một trong những định luật cốt yếu, một trong những định luật vĩnh cửu của cuộc sống, đó là người nào đòi hỏi tình yêu thì sẽ không bao giờ nhận được nó, không bao giờ.

Tình yêu chỉ tìm đến cánh cửa nhà nào mà sự thèm muốn (tình yêu) đã biến mất. Tình yêu sẽ bắt đầu mưa rào xuống ngôi nhà của người đã thôi không còn đòi hỏi tình yêu; nhưng trên mái nhà của kẻ thèm khát tình yêu, sẽ chẳng có mưa nào rơi xuống. Tình yêu không tuôn chảy về hướng trái tim đòi hỏi. Trái tim đòi hỏi không có cái loại tiếp nhận tính làm cho nó có thể để cho tình yêu đi vào. Chỉ có một trái tim chia sẻ, một trái tim cho đi mới có cái thứ tiếp nhận tính ấy để có thể cho tình yêu bước đến cửa nhà hẳn và nói: "Hãy mở cửa ra! Ta đã tới".

Đã bao giờ tình yêu từng gõ cửa nhà ta chưa? Chưa hề, bởi ta vẫn chưa thể cho đi tình yêu. Và cũng hãy nhớ rằng

bất kỳ những gì ta cho đi sẽ quay trở lại với chúng ta. Một trong những định luật vĩnh cửu của cuộc sống là, những gì ta cho đi sẽ quay trở lại với ta.

Toàn bộ thế giới chẳng là gì khác ngoài một tiếng vang dội lại. Ta cho đi thù ghét và thù ghét trở lại với ta. Ta cho đi giận dữ, và giận dữ trở lại với ta. Chúng ta ngược đãi kẻ khác, và ngược đãi quay lại với ta. Ta chìa gai nhọn ra, gai nhọn chìa lại về hướng ta. Bất cứ những gì mà ta cho đi đều trở lại với ta, nó trở lại với chúng ta theo những cách thức vô tận.

Nếu tình yêu không trở lại với chúng ta theo một số vô lượng cách, thế thì ta biết rằng, ta đã chưa cho đi tình yêu.

Nhưng làm thế nào ta có thể cho đi tình yêu? Ta chẳng hề có nó để mà cho. Nếu ta đã có tình yêu, vậy tại sao ta cứ phải lang thang từ cửa này đến cửa khác để van xin tình yêu. Tại sao chúng ta trở nên những kẻ ăn xin đi lang thang từ nơi này đến nơi khác? Tại sao ta đã đòi hỏi tình yêu?

Thuở đó, có một vị thuật sĩ tên là Farid. Dân chúng trong thị trấn nói với ông: "Hỡi Farid, Akbar rất kính trọng ngài. Ngài hãy xin giùm Akbar mở một ngôi trường cho thị trấn này!" Farid nói: "Tôi chưa hề xin ai bất kỳ cái gì. Tôi là một vị fakir⁽¹⁾, tôi chỉ biết cho đi mà thôi!" Dân chúng trong thị trấn rất lấy làm ngạc nhiên. Họ bảo: "Chúng tôi nghĩ rằng một vị fakir thì luôn đòi hỏi, thế nhưng ngài lại nói rằng một fakir chỉ biết cho đi mà thôi. Chúng tôi không hiểu được những điều tế nhị và quan trọng như thế. Hãy làm ơn giúp chúng tôi, hãy hỏi xin Akbar mở cho chúng tôi một ngôi trường

(1) Tu sĩ khổ hạnh.

học". Dân chúng thị trấn nằng nặc nài nỉ, nên sáng hôm sau Farid đến gặp Akbar. Akbar đang cầu nguyện ở trong đền thờ thì Farid bước vào đứng sau ông ta. Sau khi Akbar cầu nguyện xong, ông ta giơ hai tay lên trời và nói: "Ôi Thượng đế! Xin ngài hãy gia tăng tài sản, gia tăng kho báu và gia tăng thêm vương quốc của tôi". Nghe những lời ấy, Farid bắt đầu quay đi. Akbar đứng dậy và khi thấy Farid bỏ đi, ông ta đuổi theo hỏi: "Tại sao người đến, rồi tại sao người lại bỏ đi?" Farid trả lời: "Tôi tưởng ngài là hoàng đế, thế nhưng tôi vừa mới phát hiện rằng, ngài cũng chỉ là một kẻ ăn mày. Tôi định hỏi xin ngài mở một ngôi trường cho thị trấn. Tôi đâu biết rằng ngài cũng vừa mới hỏi xin Thượng đế để gia tăng thêm tài sản và của cải cho ngài. Có vẻ như là không phải khi lại đi hỏi xin điều gì từ một kẻ ăn mày. Tôi đã từng nghĩ ngài là hoàng đế, nhưng bây giờ tôi thấy rằng ngài cũng là một kẻ ăn mày, vì thế nên tôi bỏ đi".

Tất cả chúng ta đều là những kẻ ăn mày và tất cả chúng ta đều đi hỏi xin những kẻ ăn mày khác về những gì mà họ không có. Và khi ta không xin được, ta sẽ trở nên phiền muộn; ta khóc lóc kêu gào và nhận thấy rằng ta không có được tình yêu. Tình yêu không phải là cái gì đạt được từ bên ngoài. Tình yêu là âm nhạc của cái con người nội tại của bạn. Chẳng ai có thể cho bạn tình yêu. Tình yêu có thể nổi lên từ bên trong bạn, nhưng bạn không thể đạt được nó từ ngoài. Không có cửa hàng, không có siêu thị hoặc một người bán hàng nào mà bạn có thể mua được tình yêu. Không thể nào mua được tình yêu, dù với bất kỳ giá nào.

Tình yêu là một sự nở hoa bên trong. Nó xuất phát từ một

năng lượng nào đó ngủ yên trong bạn, thế nhưng tất cả chúng ta vẫn cứ tìm kiếm tình yêu ở bên ngoài. Tất cả chúng ta tìm kiếm tình yêu ở người được ta yêu - một hành động hoàn toàn sai lạc và vô ích.

Hãy tìm kiếm tình yêu ở trong chính bạn. Ta thậm chí không thể tưởng tượng nổi làm thế nào tình yêu có thể ở trong ta được, bởi vì hễ yêu thì luôn luôn đi kèm với ý tưởng về cái được yêu. Nó cho ta cái ý nghĩ là, có lẽ có một ai đó ở bên ngoài. Bởi vì ta không nhớ rằng làm thế nào tình yêu có thể nổi lên ở trong ta được, cho nên cái năng lượng của tình yêu vẫn còn yên ngủ. Ta không nhận biết rằng ta luôn luôn đòi hỏi cái thứ bên ngoài trong khi nó đã ở trong ta rồi. Và vì ta hỏi xin ở bên ngoài, cho nên ta không thềm nhìn vào trong - thế thì cái có thể nổi lên sẽ không bao giờ nổi lên cho được.

Tình yêu là thứ kho báu thiết yếu mà cùng với nó từng cá nhân được sinh ra đời. Con người không được sinh ra với tiền bạc - tiền bạc là sự tích lũy xã hội - nhưng con người được sinh ra với tình yêu. Đó là quyền được sinh ra cùng với con người, nó là tài sản cá nhân của hấn, nó ở trong hấn. Nó là một kẻ đồng hành được trao cho hấn khi hấn ra đời, và là kẻ đồng hành có thể đi cùng hấn suốt cả cuộc đời. Nhưng rất ít người có đủ may mắn để nhìn vào trong xem tình yêu ở đâu - làm thế nào có thể tìm thấy được nó và làm thế nào có thể phát triển được nó.

Vì thế chúng ta được sinh ra nhưng tài sản của ta vẫn chưa được khám phá; nó chưa hề được khám phá chút nào. Và ta tiếp tục đi ăn xin nơi bậc cửa nhà những kẻ khác, chìa hai tay ra bởi vì ta muốn có tình yêu. Trên khắp thế giới, chỉ có

một ham muốn duy nhất - 'Chúng tôi muốn có tình yêu'; và trên khắp thế giới cũng chỉ có một lời than phiền - 'Chúng tôi không có tình yêu'. Và khi ta không có tình yêu, ta trách móc là do bởi lỗi của kẻ khác cho nên ta mới không có tình yêu. Người vợ nói với chồng: "Tại anh có những lỗi lầm nào đó, nên tôi mới không có được tình yêu". Và cũng chẳng ai ngạc nhiên để mà tự hỏi rằng, có khi nào lại có thể kiếm được tình yêu từ bên ngoài chẳng. Tình yêu là kho báu bên trong, và tình yêu tự nó là âm nhạc của cây đàn trái tim. Cây đàn trái tim của con người đã quá rối loạn. Thứ âm nhạc mà bởi đó người ta chế tạo ra cây đàn đã không được trở lên. Làm thế nào có thể tạo ra nhạc khúc ấy? Đây là chướng ngại cản trở cho việc sáng tạo ra nhạc khúc đó? Cái gì là chướng ngại ngăn không cho nó xảy ra? Bạn đã từng nghĩ về những chướng ngại đó chưa? Bạn có từng nghĩ rằng chướng ngại đó có thể là gì không?

Một diễn viên từng là một kịch sĩ tài ba và là một nhà thơ lớn vừa mới chết.

Nhiều người tập trung tại nghĩa trang để tổ chức tang lễ. Vị giám đốc hãng phim nơi mà người chết từng làm việc cũng có mặt ở đó đang nói vài lời chia buồn. Vị giám đốc nói: "Tôi đã giúp ông ấy trở thành diễn viên. Chính tôi đã dẫn ông ấy ra khỏi đường lầy và đặt ông ấy lên đại lộ thành thang. Cũng chính tôi đã giao cho ông ấy một vai diễn đầu tiên trên phim. Cũng chính tôi xuất bản tác phẩm đầu tay của ông. Tôi chính là cái lý do đã giúp cho ông ấy trở nên nổi tiếng trên khắp thế giới". Ông ta đã nói điều này rất nhiều - lúc đó tôi cùng một số các bạn cũng hiện diện ở đó - vị giám đốc nói quá nhiều đến nỗi đột nhiên cái xác chết đang nằm đó, bật dậy và nói:

“Xin lỗi ông, ai đang được chôn ở đây - ông hay là tôi? Ông đang nói về ai?”

Vị giám đốc đang nói: “Tôi là người đã giúp ông ấy nổi tiếng, tôi là người xuất bản sách của ông ấy, tôi là người giao cho ông ấy vai diễn đầu tiên trong phim ... tôi là người ...” Thậm chí cái xác chết cũng không chịu nổi sự ồn ào của cái “TÔI”. Cái xác chết đứng dậy và nói: “Xin lỗi, nhưng ai đang được chôn trong mộ, ông hay là tôi? Ông đang nói về ai thế?” Ngay cả những xác chết cũng không chịu nổi sự ồn ào của cái “TÔI” - và con người cứ tiếp tục tạo ra sự ồn ào về cái “tôi” một cách liên tục. Làm thế nào mà người sống chịu đựng nổi nó?

Chỉ có thể có hai thứ tiếng nói bên trong con người. Sẽ không thể nào có tiếng nói của tình yêu trong con người cứ chất đầy những giọng điệu của cái “TÔI”. Và sẽ không có cái giọng của “TÔI” bên trong cái người tràn đầy với tiếng nói của tình yêu.

Hai thứ đó không bao giờ có thể ở chung với nhau. Nó là không thể. Cũng tương tự như là bóng tối và ánh sáng không thể cùng nhau tồn tại.

Một ngày kia bóng tối tìm đến Thượng đế và nói: “Mặt trời cứ luôn luôn theo sau tôi rượt đuổi. Hắn cứ tiếp tục làm tôi bị khổ. Hắn luôn theo tôi suốt từ sáng đến tối, mỗi chiều đến là tôi mệt mỏi lắm rồi. Và đến ban đêm, trước khi tôi kịp ngủ nghỉ xong, hắn lại bắt đầu dí theo trở lại. Tôi chẳng biết mình có gì sai sót với hắn; tôi không nghĩ rằng mình đã làm hắn giận. Vậy tại sao hắn cứ theo đuổi tôi? Tại sao tôi cứ luôn bị quấy rầy? Tôi đã làm gì sai nào?”

Thế rồi Thượng đế gọi mặt trời tới hỏi: "Tại sao ngươi cứ đuổi theo cái tên bóng tối khốn khổ ấy? Hắn cứ phải luôn di chuyển, ẩn nấp, né tránh chỗ này chỗ khác. Tại sao ngươi cứ theo hắn suốt cả hăm bốn giờ như thế? Cần gì phải như vậy?"

Mặt trời trả lời: "Bóng tối đó là ai? Tôi chưa từng gặp hắn bao giờ. Thậm chí tôi cũng chẳng biết hắn. Bóng tối là ai? Bóng tối là cái gì? Tôi chưa từng gặp hắn và chưa hề gặp, nhưng nếu như tôi đã vô tình gây lỗi thì tôi sẵn sàng cầu xin tha thứ. Và một khi tôi đã nhận ra được hắn, tôi sẽ không bao giờ theo sau hắn nữa".

Người ta kể rằng đã hàng triệu, hàng tỉ năm trôi qua kể từ sau cái biến cố ấy. Trường hợp kiện tụng này vẫn còn bị trì hoãn lại trong đồng hồ sơ của Thượng đế. Nhưng ngay cả Thượng đế cũng không thể nào đặt bóng tối và mặt trời cùng chung với nhau được, và tôi bảo bạn rằng, trong tương lai, không bao giờ Thượng đế sẽ có thể giải quyết nổi, bất kể là quyền năng của ngài có toàn năng đến đâu. Thậm chí, sự toàn năng cũng không thể đem bóng tối đến trước mặt trời được, bởi vì bóng tối và ánh sáng không thể tồn tại cùng nhau.

Có một lý do tại sao chúng không thể tồn tại cùng nhau. Lý do là bóng tối không có cái tự thể của riêng nó, vì thế, nó không thể tồn tại trước mặt trời. Bóng tối chỉ là sự vắng mặt của ánh sáng mặt trời - vì thế làm sao mà sự vắng mặt và sự có mặt của cùng một thứ có thể tồn tại chung với nhau?

Bóng tối chỉ là sự vắng mặt của mặt trời. Bóng tối tự nó không là gì cả. Nó chỉ là sự vắng mặt của mặt trời, nó chỉ là sự vắng mặt của ánh sáng. Vì thế làm sao mà sự vắng mặt của ánh sáng có thể xuất hiện? Làm sao hai thứ có thể tồn

tại cùng nhau? Ngay cả Thượng đế cũng sẽ không thể nào xếp đặt nổi chuyện đó.

Theo cùng cách ấy, bản ngã và tình yêu không thể nào tồn tại cùng nhau. Bản ngã giống như là bóng tối vậy. Nó là sự vắng mặt của tình yêu. Nó không phải là sự có mặt của tình yêu. Bên trong chúng ta không có tình yêu, cho nên trong ta cái giọng nói của 'tôi' cứ tiếp tục vang lên. Và với cái giọng nói của cái 'tôi' này, ta nói rằng 'tôi' muốn yêu, 'tôi' muốn cho tình yêu; 'tôi' muốn nhận tình yêu. Bạn có điên không! Sẽ chẳng bao giờ có liên hệ nào giữa cái 'tôi' với tình yêu cả. Và cái 'tôi' này lại cứ tiếp tục nói về tình yêu - 'tôi' muốn cầu nguyện, 'tôi' muốn đạt đến thượng đế, 'tôi' muốn được giải thoát.

Điều này cũng giống như bóng tối nói rằng: "Tôi muốn ôm lấy mặt trời. Tôi muốn yêu mến mặt trời. Tôi muốn làm khách trong ngôi nhà của mặt trời". Không thể nào khái niệm cho nổi.

'Tôi' là sự vắng mặt của chính tình yêu. 'Tôi' là sự thiếu vắng tình yêu, và ta càng tiếp tục củng cố thêm cái giọng điệu 'tôi' này, thế thì càng ít có khả năng để có tình yêu bên trong chúng ta. Cái bản ngã càng có đó, thế thì tình yêu sẽ càng vắng mặt; khi có cái ngã toàn bộ, tình yêu sẽ chết hoàn toàn.

Không thể có tình yêu bên trong chúng ta, vì nếu ta tìm kiếm bên trong, chúng ta sẽ thấy rằng cái tiếng nói của cái 'tôi' đang vang lên liên tục hăm bốn giờ một ngày. Chúng ta thở với cái 'tôi' này, ta uống nước với cái 'tôi' này, chúng ta đi vào đền thờ với cái 'tôi' này. Trong cuộc sống của ta, có thể có gì khác được ngoại trừ cái 'tôi' này? Y phục của ta là y phục của những cái 'tôi' của ta. Vị thế của ta là những vị thế của cái 'tôi' của ta. Kiến thức của ta là kiến thức của cái

‘tôi’ của ta. Sự thực hành tâm linh của ta, việc giúp đỡ người khác của ta, chính là sự giúp đỡ của cái ‘tôi’ của ta. Mọi thứ của chúng ta, thậm chí những tu sĩ của chúng ta, thì cũng là những tu sĩ của những cái ‘tôi’ của chúng ta. Một tình cảm mạnh mẽ nổi lên bên trong rằng ‘tôi’ là một tu sĩ; ‘tôi’ không phải là một kẻ giữ nhà, ‘tôi’ không phải là một người bình thường; ‘tôi’ là một tu sĩ, ‘tôi’ là một người giúp đỡ; ‘tôi’ là một người có kiến thức; ‘tôi’ thì giàu; ‘tôi’ là thế này; ‘tôi’ là thế kia...

Ngôi nhà mà ta đã xây dựng chung quanh cái ‘tôi’ này sẽ không thể nào trở nên quen thuộc với tình yêu cho được. Và rồi thứ âm nhạc mà có thể đưa trái tim ta đi đến cái cốt lõi sâu xa nhất, mà có thể làm cho nó quen thuộc với cái chân lý của cuộc sống, sẽ không thể nổi lên từ cây đàn trái tim. Cánh cửa đó sẽ không mở, nó sẽ vẫn luôn luôn đóng kín.

Cần phải hiểu một cách rất căn bản rằng, cái ‘tôi’ của bạn mạnh tới cỡ nào, sâu xa tới cỡ nào. Và bạn phải nhìn thấy một cách rõ ràng rằng liệu bạn có đang ban cho nó thêm sức mạnh, bạn có làm cho nó ngày càng sâu sắc hơn và mạnh mẽ hơn không.

Nếu như tự bạn đang làm cho nó ngày một mạnh mẽ thêm lên, vậy thì hãy vứt bỏ cái hy vọng rằng tình yêu đó thể nổi lên trong bạn, hay là cái gút thắt của tình yêu ấy có thể mở ra, hay là bạn có thể lấy được cái kho tàng của tình yêu. Hãy vứt bỏ ý tưởng đó đi. Không cách nào nó có thể xảy ra cho được.

Vì thế tôi không bảo bạn hãy bắt đầu yêu, bởi vì cái ngã cũng có thể nói rằng ‘tôi’ là một người yêu và ‘tôi’ yêu. Cái tình yêu đến từ bản ngã là tuyệt đối giả tạo, vì thế tôi nói rằng tất cả những tình yêu của chúng ta là giả - bởi nó xuất

phát từ bản ngã, nó là cái bóng của bản ngã. Và hãy nhớ, tình yêu mà xuất phát từ bản ngã thì còn nguy hiểm hơn là ghen ghét, bởi vì ghen ghét thì rõ ràng, trực tiếp và đơn giản nhưng tình yêu lại đến với một bộ mặt thay đổi và sẽ khó lòng cho ta để mà nhận ra được nó.

Nếu như bạn được yêu với một tình yêu xuất phát từ bản ngã, sau một thời gian bạn sẽ thấy là mình đang bị cầm giữ bởi những sợi xích sắt chứ không phải những bàn tay yêu thương. Sau một thời gian, bạn sẽ thấy rằng cái tình yêu đã tạo ra những ngôn từ đẹp đẽ và hát những bài hát ngọt ngào cho bạn chỉ là để dụ dỗ bạn trong những bước đầu. Có nhiều độc chất trong những bài hát ngọt ngào đó. Và nếu tình yêu mà đến dưới hình thức một bông hoa thì đó là bóng dáng của bản ngã, thế thì, khi bạn chạm vào bông hoa, bạn sẽ thấy rằng những cái gai nhọn bên trong sẽ đâm vào tay bạn.

Khi người ta đi câu cá, họ móc một miếng mồi vào cái lưỡi câu. Cái bản ngã muốn trở thành chủ nhân của kẻ khác, nó muốn sở hữu họ, vì thế nó thấm đẫm sâu sắc với cái bả tình yêu ở trên lưỡi câu. Vì thế, có rất nhiều người đã kết thúc trong đau đớn và khổ sở bởi cái ảo tưởng của họ về tình yêu; thậm chí đến trong địa ngục cũng không có nhiều người phải chịu khổ sở như thế.

Trên toàn thể trái đất, bởi cái ảo tưởng này của tình yêu, toàn thể nhân loại đang phải khổ sở. Thế nhưng ta vẫn chưa hiểu được rằng tình yêu đến từ bản ngã là giả tạo ... đó là lý do tại sao địa ngục đã được tạo ra. Cái tình yêu mà bản ngã gắn liền với chính là một hình thức của ghen ghét - đó là lý do tại sao không ai lại ghen như là những người yêu nhau.

Cái tình yêu được gắn liền với bản ngã là một mưu mẹo để nhằm sở hữu người khác. Nó là một mưu lược - đó là lý do tại sao chẳng ai lại đi bóp nghẹt người khác nhiều như là những người đang nói về tình yêu. Tình trạng này được tạo ra là bởi 'yêu' đến từ bản ngã - ở đó chẳng thể có liên hệ nào giữa tình yêu với bản ngã cả.

Jalaluddin thường hát một bài hát, một bài hát rất đẹp. Hắn thường lang thang từ phố này sang phố khác hát bài hát ấy. Khi có ai yêu cầu hắn ta hãy nói một điều gì đó về thượng đế, thế thì hắn sẽ hát một bài hát. Bài hát rất lạ. Trong bài hát đó hắn nói rằng, có một người đang yêu đi đến cửa nhà người yêu của mình và gõ cửa. Và rồi người yêu của hắn hỏi: "Anh là ai?". Người đang yêu đó trả lời - cũng giống như mọi người đang yêu khác thường nói - "Tôi là người yêu của em!", chỉ có một sự im lặng bên trong. Chẳng có câu trả lời nào tới, không có giọng nói nào được nghe thấy từ bên trong. Người yêu bắt đầu gõ cửa lần nữa, gõ lớn hơn nhưng cứ dường như là chẳng có ai bên trong cả. Hắn bắt đầu la lên: "Tại sao lại bên trong lại yên lặng thế? Hãy trả lời tôi đi. Tôi là người yêu của em. Tôi đã đến". Nhưng hắn càng nói lớn "Tôi đã đến, tôi là người yêu của em", thì căn nhà lại càng trở nên yên lặng, giống như một nắm mồi.

Chẳng có câu trả lời nào từ bên trong cả.

Rồi thì hắn bắt đầu đập đầu vào cửa và nói: "Ít ra thì cũng phải trả lời một lần chứ". Và rồi một câu trả lời vang đến từ bên trong. Câu trả lời là: "Không có chỗ trong căn nhà này cho hai người. Anh mới vừa nói 'Tôi đã đến, tôi là người yêu của em' thế nhưng tôi đã có mặt tại đây rồi. Không thể nào

có chỗ cho hai người tại đây. Cánh cửa tình yêu chỉ có thể mở ra cho người nào mà đã buông bỏ cái tôi. Bây giờ thì hãy đi đi. Hãy đến vào một lúc nào khác”.

Cái người yêu ấy bỏ đi, và cầu nguyện, và thiền trong nhiều năm. Nhiều con trăng trôi qua, nhiều lần mặt trời mọc và lặn, nhiều năm trôi qua - và rồi hấn trở lại gõ cửa. Khi hấn gõ cửa, hấn lại nghe thấy cùng một câu hỏi: “Anh là ai?” lần này thì cái người yêu đó nói: “Không có cái ‘tôi’! Chỉ có mỗi em thôi”.

Và Jalaluddin kể rằng, vào lúc đó cánh cửa mở ra.

Nếu giả như là tôi, tôi sẽ không mở cánh cửa. Jalaluddin đã chết cách đây nhiều năm, và vì thế tôi chẳng có cách nào để bảo ông ta rằng vẫn chưa đến lúc để mà mở cửa; ông ấy đã cho phép cánh cửa mở ra quá sớm - bởi cái kẻ mà nói rằng ‘chỉ có mỗi em thôi’ thế thì kẻ ấy vẫn còn thấy chính mình là một cái ‘tôi’. Chỉ có người nào mà không biết đến một cái ‘em’ thì mới không biết đến một cái ‘tôi’.

Vì thế, tuy là sai khi nói rằng tình yêu không thể chứa ‘hai’, nhưng cũng sẽ là sai nếu như nói rằng tình yêu chỉ chứa cái một. Trong tình yêu, hai hay một cũng đều không tồn tại. Nếu đã có ý tưởng về cái một, thế thì ta cũng biết được rằng phải có người khác có mặt, bởi chỉ có cái kẻ khác đó mới có thể nhận biết về cái một.

Khi mà ‘em’ có mặt, tức là ‘tôi’ cũng có mặt.

Vì thế, nếu như là tôi, tôi sẽ phải bảo cái người yêu ấy ra đi. Hấn ta đã nói: “Không có ‘tôi’, chỉ có ‘em’ thôi”. Nhưng cái kẻ nói ra điều ấy có đó, hoàn toàn có mặt đó. Hấn ta chỉ vừa mới học được một mẹo lừa. Lần đầu hấn đã trả lời “Tôi

đây”, và cánh cửa vẫn đóng, vì thế sau nhiều năm suy nghĩ hần đã quyết định nói “Không có tôi, chỉ có mỗi em thôi”.

Nhưng ai sẽ nói ra điều ấy? Tại sao hần nói ra điều ấy? Người nào mà đã biết cái ‘em’ thì cũng sẽ biết cái ‘tôi’. Hãy nhớ rằng ‘em’ chỉ là cái bóng của ‘tôi’. Đối với người mà cái ‘tôi’ của họ đã biến mất thế thì cái ‘em’ hoặc ‘anh’ cũng chẳng tồn tại.

Vì thế nếu là tôi, tôi sẽ phải cho cái người yêu đó cút khỏi, bởi vì người được yêu đã nói rằng: “Không có chỗ cho hai người”. Con người không hiểu ra được điều đó; hần bắt đầu la lối và cự cãi: “Hai người đâu nào? Bây giờ không còn tôi, chỉ có em thôi!”. Và người được yêu đã bảo hần đi đi bởi vì hần chỉ học được có mỗi một mưu mẹo thôi. Hần ta vẫn thấy có hai người. Người được yêu nói rằng, nếu không còn hai người đó nữa thế thì người yêu sẽ thậm chí không thèm mở cửa thử - bởi có ai đứng đó đâu mà yêu cầu mở cửa, và hần muốn ai phải mở cửa? Trong căn nhà của hai người ở đó, không thể có tình yêu.

Người yêu đi khỏi. Nhiều năm trôi qua, và hần chẳng trở lại - hần không bao giờ trở lại. Rồi thì người được yêu lên đường ra đi để tìm kiếm hần.

Vì thế tôi nói rằng, cái ngày mà cái bóng của cái ‘tôi’ biến mất, ngày đó cái ‘tôi’ và cái ‘em’ cũng chẳng còn; ngày đó bạn không còn phải tìm kiếm cái thiêng liêng siêu phàm nữa; cái thiêng liêng ấy, cái siêu phàm ấy sẽ đến để mà tìm bạn.

Chẳng ai có thể tìm kiếm được cái thiêng liêng siêu phàm bởi vì hần không có khả năng tìm kiếm như thế. Nhưng khi có người nào đó trở nên sẵn sàng biến mất, đã trở nên sẵn sàng chẳng là gì cả, đã sẵn sàng biến thành cái không, thế thì cái thiêng liêng, cái siêu phàm chắc chắn sẽ đến tìm hần. Chỉ có

cái thiêng liêng là có thể tìm kiếm con người, con người không bao giờ có thể tìm kiếm cái điều thiêng liêng ấy, bởi ngay khi tìm kiếm thì cái bản ngã đã có mặt - “Tôi đang tìm kiếm, tôi phải đạt đến thượng đế. Tôi đã đạt được tài sản, tôi đã đạt được một ghế trong nghị viện, tôi đã có một căn nhà lớn, bây giờ còn lại mục tiêu cuối cùng: tôi cũng muốn đạt được tới cái thiên tính siêu phàm nữa. Làm sao tôi có thể bỏ qua cái uy lực của việc đạt được thượng đế! Đó sẽ là chiến thắng sau cùng của tôi. Tôi phải đạt được chiến thắng này. Tôi cũng phải đạt được cái thiêng liêng ấy”. Đây là một lời công bố, một sự khẳng định, một sự tìm kiếm của chính bản ngã. Vì thế một người tôn giáo sẽ là người không đặt ra việc tìm kiếm cái điều thiêng liêng siêu phàm đấy. Một người tôn giáo là người chỉ đặt ra việc tìm kiếm bởi vì cái ‘tôi’, và hấn càng tiếp tục tìm kiếm, hấn càng thấy rằng cái ‘tôi’ của hấn chẳng có ở đâu hết. Và cái ngày mà cái ‘tôi’ của hấn không còn tồn tại, ngày đó cánh cửa che dấu tình yêu sẽ mở ra cho hấn.

Vì thế điều cuối cùng là: hãy tiếp tục cuộc tìm kiếm cái ‘tôi’ của bạn, không phải là tìm kiếm linh hồn. Bạn không hề biết tí gì về linh hồn của bạn cả. Hãy đừng tìm kiếm cái thiêng liêng tuyệt đối, bởi bạn chẳng hề có tí tư tưởng thoáng qua nào về sự tuyệt đối cả. Làm sao bạn có thể tìm thấy được cái mà bạn chẳng hề có chút ý tưởng nào về nó? Bạn có thể tìm kiếm một ai đó ở đâu nếu như bạn không hề có địa chỉ của họ? Bạn sẽ tìm họ ở đâu nếu như bạn chẳng hề có chút thông tin nào về họ? Bạn sẽ tìm ở đâu cái mà không có bắt đầu mà cũng không có kết thúc, một điều mà bạn chẳng hề có ý tưởng nào về vị trí của nó? Bạn sẽ hóa nên điên! Bạn sẽ chẳng biết đâu mà tìm kiếm cả.

Thế nhưng chúng ta biết một điều: ta biết cái 'tôi' này của ta. Vì thế việc đầu tiên của tất cả chúng ta là phải tìm ra cái 'tôi' này - tìm ra nó là gì, nó ở đâu, và nó là ai. Và khi bạn tìm kiếm nó, bạn sẽ ngạc nhiên mà thấy rằng cái 'tôi' ấy chẳng tồn tại; nó chỉ là một ý niệm hoàn toàn giả tạo. Chính là do sự tưởng tượng của bạn mà cái tôi mới tồn tại; nó là một ảo tưởng được nuôi dưỡng bởi chính bạn.

Khi trẻ nhỏ ra đời, chúng được gán cho một cái tên, vì mục đích tiện dụng. Chúng ta gọi một ai đó là Rama, gọi ai khác là Krishna, rồi ai khác nữa là gì khác nữa. Chẳng ai có tên nào cả, mọi cái tên đều là vì mục đích tiện dụng; nhưng sau này, khi liên tục nghe và nghe những cái tên đó, con người có cái ảo tưởng rằng đây là tên của hấn - tôi là Rama, tôi là Krishna. Và nếu bạn nói điều gì xấu về Rama thế thì hấn sẽ sẵn sàng chiến đấu với bạn - bạn đã vừa mới chửi rủa họ. Và do ở đâu mà hấn ta có được cái tên đó?

Chẳng có ai sinh ra đời với một cái tên. Mọi người đều sanh ra vô danh, nhưng cái tên chính là một tiện ích của xã hội. Để làm một cái nhãn hiệu mà không có tên thì quả là khó, bởi vậy chúng ta gán cho nó một cái tên. Chúng ta đặt ra một cái tên để cho những người khác có thể nhận diện ra bạn. Đó là một tiện ích xã hội. Và nếu chúng ta lại dùng cái tên ta để tự nhận diện chúng ta, thế thì sẽ có sự nhầm lẫn - chúng ta đang gọi chúng ta hay là gọi người nào khác? Vì thế, để tránh nhầm lẫn, chúng ta tự gọi mình là 'tôi'. 'Tôi' là cái nhan đề người ta dùng để tự gọi mình, và tên là cái nhan đề dùng để gọi người khác. Cả hai nhan đề ấy đều là tưởng tượng, đều là những tiện ích xã hội. Và chúng ta xây dựng ngôi nhà

của cuộc đời ta xung quanh hai cái nhan đề ấy mà chúng đơn giản chỉ là những từ rỗng tuếch chứ chẳng có gì khác, đằng sau chúng không có sự thật, đằng sau chúng không có cái chất liệu nào cả.

Chỉ có những cái tên, những cái nhãn hiệu.

Một lần nọ, có một sự lầm lẫn như thế xảy ra. Có một cô gái nhỏ tên là Alice. Và Alice đang lang thang trong vùng đất lạ, một vùng đất thần tiên. Khi cô ta đến gặp nữ hoàng của vùng đất thần tiên, vị nữ hoàng hỏi Alice một câu. Bà hỏi: “Cô có gặp ai trên đường đến đây không?” Alice trả lời: “Tôi chẳng gặp ai⁽¹⁾ cả”, nhưng vị nữ hoàng lại nghĩ rằng cô ta có gặp một người có tên là “Chẳng Ai⁽²⁾”. Và cái ảo giác này lại càng mạnh thêm lên khi vị sứ thần của nữ hoàng đi tới, bà hỏi vị sứ thần có gặp người nào không, vị này cũng trả lời “chẳng ai cả”.

Nữ hoàng nói: “Chuyện này thật lạ”. Bà ta nghĩ rằng một người có tên là “Chẳng Ai” đã gặp cả Alice lẫn gặp vị sứ thần. Vì thế bà ta nói với vị sứ thần: “Hình như là Chẳng Ai đi bộ chậm hơn người.⁽³⁾” Câu nói này có hai nghĩa. Trong đó có một nghĩa là không có ai đi bộ chậm như là vị sứ thần. Vị sứ thần cảm thấy lo sợ, bởi vì một sứ thần thì phải có khả năng đi bộ rất nhanh. Vì thế ông ta nói: “Không! Chẳng ai đi bộ nhanh hơn tôi.”⁽⁴⁾

Vị nữ hoàng nói: “Đây là một tình huống rắc rối! Người nói rằng Chẳng Ai đi bộ nhanh hơn người. Nhưng nếu Chẳng

(1) *I met nobody.*

(2) *Nobody.*

(3) *It seems that Nobody walks slower than you.*

(4) *No! Nobody walks faster than me.*

Ai đi nhanh hơn người, vậy thì hẳn đã phải đến đây trước người rồi, hẳn đã phải ở đây rồi”. Lúc này vị sứ thần khốn khổ mới nhận ra rằng đã có sự hiểu lầm nào đó xảy ra. Ông ta nói: “Chẳng ai là chẳng ai ⁽¹⁾ cả”.

Vị nữ hoàng nói: “Thì ta biết tất nhiên Chẳng Ai là Chẳng Ai rồi. Nhưng hẳn là ai? Hãy nói cho ta nghe. Chắc hẳn bây giờ phải tới đây rồi. Hẳn đang ở đâu?”

Với con người, cái sự hiểu lầm tương tự thông qua ngôn ngữ cũng đã xảy ra. Tên của mọi người là ‘nobody’. Không có cái tên nào mang nhiều ý nghĩa hơn cái tên này. Tất cả mọi ý tưởng về cái ‘tôi’ là chẳng có ai cả, không có gì hơn thế. Nhưng thông qua sự hiểu lầm của ngôn ngữ, một ảo tưởng được tạo ra rằng tôi là một cái gì đấy. Tôi có một cái tên.

Con người ta chết nhưng cho lưu lại tên của mình khắc trên đá, họ hy vọng rằng có lẽ đá ấy sẽ tồn tại. Ta không biết chúng sẽ tồn tại hay không. Tất cả mọi hạt cát trên bãi biển đã có thời đã từng là đá. Tất cả mọi tảng đá rồi sẽ đều trở thành cát. Cho dù bạn có khắc tên mình trên cát hay là trên đá, nó cũng một thứ như nhau. Trong cái lịch sử lâu dài này của thế giới chẳng có sự khác biệt nào giữa cát và đá. Lũ trẻ viết tên của chúng lên trên bãi cát dọc theo bờ biển; có lẽ chúng nghĩ rằng ngày mai thiên hạ sẽ đi ngang qua đây và sẽ nhìn thấy. Nhưng những cơn sóng ập đến và quét sạch đi mọi thứ trên cát - và thế rồi những người lớn tuổi cười nói: “Các con điên sao! Chẳng có nghĩa lý gì trong việc viết tên mình trên cát cả!”

(1) *Nobody is nobody.*

Nhưng những người lớn lại cho khắc tên mình lên trên đá và họ không biết rằng cát được tạo ra từ đá. Người già cũng như trẻ nít, chẳng khác gì nhau. Trong cái sự ngu ngốc này thì tất cả chúng ta với nhau đều là cùng tuổi.

Có một vị hoàng đế trở thành một vị chuyển luân vương. Điều này rất hiếm xảy ra. Một vị chuyển luân vương có nghĩa là một vị chủ nhân ông của toàn thể trái đất. Một câu chuyện cổ nói rằng những chuyển luân vương đó có một đặc ân dành riêng không thể có được cho ai khác, cái đặc ân mà những người khác không thể nào có.

Họ có cơ hội để ký tên mình trên ngọn núi Tu di, một ngọn núi ở trên thiên đường. Ngay cả với thời gian vô tận, cũng rất hiếm có người được trở thành chuyển luân vương, vì thế những chữ ký ở trên núi Tu di, ngọn núi vĩnh cửu, là một hiện tượng rất hiếm.

Khi vị hoàng đế trở thành chuyển luân vương, ông ta rất hạnh phúc. Giờ đây, ông ta có cái đặc quyền là được ký tên mình trên ngọn núi Tu di. Ông ta đến cửa thiên đàng cùng với một đám kiệu rước trình diễn huy hoàng, tháp tùng bởi một đội quân rất đông. Người giữ cửa nói: "Ngài đã đến à? Ngài có thể vào nhưng đám đông này không thể vào trong được, họ phải trở về. Ngài có đem theo dụng cụ gì để khắc tên không?" Vị hoàng đế trả lời: "Tôi có đem theo". Người giữ cửa bảo ông ta: "Ngọn núi Tu di này là vô tận, nhưng bởi vì đã có quá nhiều chuyển luân vương cho nên bây giờ không còn chỗ nào còn trống để ký tên lên. Vì thế đầu tiên ngài phải xóa tên của ai đó rồi mới có thể ký tên ngài lên trên đó được; toàn thể ngọn núi đã bị ký tên kín hết cả".

Vị hoàng đế bước qua cổng. Ngọn núi là vô tận. Chỉ một nhánh nhỏ của nó thôi cũng có thể chứa được rất nhiều những dãy núi như là Himalaya, và trên bề mặt núi chẳng còn sót được chỗ trống nào dù chỉ một phân. Ông ta hẳn nghĩ rằng đã có người trở thành chuyển luân vương trong thời gian vô tận đó, nhưng ông ta không hề có ý tưởng nào rằng do thời gian quá dài vô tận như thế đã trôi qua đến nỗi ngay cả với một người trở nên chuyển luân vương trong thời gian vô tận, toàn thể ngọn núi đã bị ký tên kín mít, chẳng còn chỗ nào sót lại.

Vị hoàng đế trở nên phiền muộn và khủng hoảng.

Người giữ cửa nói với ông ta: "Hãy đừng buồn. Cha tôi, rồi ông tôi, và ông cố của tôi cũng đã từng làm như thế - qua nhiều thế hệ, chúng tôi biết rằng mỗi khi ngài muốn ký tên lên, ngài phải xoá trên bề mặt đá trước đã. Nếu không, ngài không thể nào có được một khoảnh trống".

Rồi thì vị hoàng đế quay đi. Ông ta nói: "Nếu như tôi chỉ có thể ký tên sau khi đã bôi xoá tên của ai đó, thế thì đây là một sự điên rồ - bởi vì tôi sẽ ký tên rồi đi, rồi ngày mai lại có ai khác sẽ đến, họ lại xoá tên tôi đi và ký tên của họ vào đó. Khi mà núi này quá to lớn mà lại có quá nhiều tên, ai sẽ đọc những cái tên đấy? Và đích điểm của việc này là gì? Hãy tha lỗi cho tôi, tôi đang làm một chuyện sai lầm. Việc này quả là vô dụng".

Chỉ có rất ít người thông minh như thế. Những người khác cho khắc tên của họ trên đá, trên những đền đài; họ xây những đài kỷ niệm và cho khắc tên họ lên đấy mà quên rằng họ đã được sanh ra mà không có tên. Họ chẳng có tên của riêng mình. Vì thế, một mặt thì đất đá bị lãng phí, và mặt khác

công sức lao động chân tay cũng bị lãng phí để rồi khi họ chết và nói lời từ biệt, họ lại trở thành không tên. Chúng ta chẳng có cái tên nào của riêng chúng ta. Cái 'tên' chính là cái ảo tưởng có thể thấy được ở thế giới bên ngoài và cái 'tôi' là cái ảo tưởng có thể thấy được ở bên trong. 'Tôi' và 'tên' là hai mặt của cùng một đồng tiền. Cái tên thì có thể thấy được từ bên ngoài và cái 'tôi' thì có thể thấy được từ bên trong. Và bao lâu mà cái ảo tưởng về 'tôi' cùng với 'tên' này còn tồn tại, thế thì không gian dành cho tình yêu để nảy nở vẫn không mở ra.

Vì thế điều cuối cùng mà tôi muốn nói là: hãy tìm kiếm một chút.

Hãy đi tới núi Tu di và xem có bao nhiêu cái tên đã có trên đó. Bạn có muốn cũng thêm tên mình vào bằng cách xoa bớt bề mặt núi không? Hãy đến gần núi hơn một chút để quan sát chúng đang trở thành cát. Hãy xem những lũ trẻ đang ký tên chúng trên bãi biển. Hãy nhìn tất cả chung quanh bạn xem chúng ta đang làm gì. Có phải ta đang phí cuộc đời của ta vào việc ký tên trên cát? Và nếu bạn cảm thấy như thế, vậy thì hãy tìm kiếm xa hơn chút nữa; hãy đi sâu vào bên trong cái 'tôi' và quan sát. Một ngày nào đó bạn sẽ thấy rằng 'tôi' chẳng là ai cả. Chẳng có ai ở đó cả. Chỉ có một sự yên bình và tĩnh lặng sâu xa ở đó nhưng không có cái 'tôi'. Và cái ngày bạn trở nên biết rằng không có cái 'tôi' ở bên trong bạn, bạn trở nên biết được cái toàn thể, cái mà thực sự là - hiện hữu, cái tồn tại, cái thiêng liêng.

Đó là lý do tại sao tôi nói rằng, tình yêu là cánh cửa dẫn đến cái thần tính thiêng liêng và bản ngã là cánh cửa dẫn tới vô minh. Tình yêu là cánh cửa đi đến ánh sáng và bản

ngã là cánh cửa đi tới bóng tối. Tôi phải nói cái điều cuối cùng này trước khi chúng ta chia tay. Bạn hãy tiến hành những cuộc thám hiểm vào trong tình yêu từ chiều hướng này. Những sự thám hiểm này sẽ bắt đầu với cái bản ngã và phải kết thúc với sự đạt được tình yêu. Vì thế hãy thám hiểm theo chiều hướng này: có phải cái bóng của bản ngã tồn tại một cách thực sự, có phải cái 'tôi' này tồn tại một cách thực sự? Người mà tiến hành cuộc thám hiểm này không những chỉ không thấy một cái 'tôi' mà đồng thời người ấy cũng đạt đến cái thiêng liêng, cái siêu phàm. Đây là điều cuối cùng tôi muốn nói với các bạn.

Thực sự ra, đây là cái điều đầu tiên và là điều cuối cùng được nói.

'Tôi' là cái đầu tiên trong cuộc đời của một người và 'tôi' cũng là cái cuối cùng. Người mà bị buộc vào trong một cái 'tôi' sẽ phải trải nghiệm những sự đau đớn - và sau khi khử bỏ cái 'tôi', hấn đạt đến hạnh phúc. Chẳng có câu chuyện nào, chẳng có sự tích nào khác hơn là cái 'tôi'. Chẳng có giấc mơ nào ngoại trừ cái 'tôi'. Chẳng có sự nói dối nào ngoại trừ cái 'tôi'.

Hãy tìm cái 'tôi' này và rồi cánh cửa hạnh phúc sẽ có thể mở ra cho bạn. Nếu cái tảng đá 'tôi' này vỡ tan ra, thế thì những giòng suối tình yêu sẽ bắt đầu tuôn chảy. Rồi thì trái tim sẽ được ngập tràn với âm nhạc của tình yêu. Khi trái tim được ngập đầy với tình yêu, một cuộc hành trình mới sẽ bắt đầu mà ta khó có thể mô tả bằng lời. Cuộc hành trình đó sẽ đưa bạn tới cái trung tâm thực của cuộc sống.

Tôi muốn nói ba điều này trước khi chúng ta chia tay.

Bây giờ chúng ta hãy ngồi cho buổi thiền tối. Trong mười phút chúng ta sẽ ngồi buổi thiền tối và rồi chúng ta sẽ nói

lời tạm biệt. Và tôi sẽ chào tạm biệt các bạn với một hy vọng và một lời cầu nguyện tới thượng đế rằng, mọi người sẽ được ban phúc đủ để đạt đến tình yêu, rằng mọi người sẽ được ban phúc đủ để trừ khử cái căn bệnh của cái 'tôi', rằng mọi người sẽ được ban phúc đủ để tìm thấy được những gì đã có sẵn bên trong người đó.

Một kẻ ăn xin vừa chết trong một thành phố lớn - tôi hy vọng cùng thượng đế rằng bạn sẽ không chết giống như là kẻ ăn xin đó! Kẻ ăn xin đã chết sau khi xin ăn ở cùng một chỗ suốt bốn mươi năm. Hắn đã nghĩ hắn sẽ trở thành một hoàng đế trong khi đi xin, nhưng có ai có thể trở thành hoàng đế nhờ vào đi xin? Một người càng xin nhiều chừng nào thì hắn càng trở thành một kẻ ăn xin lớn chừng đó.

Cái ngày mà hắn bắt đầu thì hắn mới chỉ là một kẻ ăn xin nhỏ, nay mà hắn chết hắn trở thành một kẻ ăn xin lớn, nhưng hắn không thể trở thành hoàng đế. Hắn đã chết. Vì thế dân chúng chung quanh cũng đối xử với hắn theo cùng cách như với những người đã chết khác - họ mang xác hắn thiêu cùng với những đồng giả rách hắn để lại. Rồi dân chúng chung quanh nghĩ rằng, bốn mươi năm qua kẻ ăn xin này đã làm cho chỗ đất ấy thành dơ bẩn và ô uế, tốt hơn là nên đào lớp đất ấy bỏ đi. Thế nên họ bắt đầu đào.

Rồi họ gặp phải một sự ngạc nhiên - nếu kẻ ăn mày còn sống, chắc hắn sẽ phát điên! Sau khi đào lớp đất lên, họ thấy một kho báu chôn ngay dưới chỗ gã ăn mày thường ngồi xin ăn hàng ngày. Hắn đã không biết rằng, nếu hắn đào xuống lớp đất bên dưới, thế thì hắn đã có thể trở thành hoàng đế và sẽ không cần phải xin ăn.

Nhưng gã nghèo đó đã biết được gì? Đôi mắt hắn chỉ nhìn ra bên ngoài, tay hắn chìa ra, vì thế hắn chết trong khi xin ăn. Và mọi người đứng đó thấy đều bị sốc - cái loại ăn xin gì thế này! Gã ngu này không hề biết rằng có một kho báu chôn ngay dưới chỗ hắn thường ngồi.

Tôi đến đây gặp những người láng giềng và bảo họ: "Những người ngu, đừng quan tâm về gã ăn xin nữa. Hãy buông bỏ những sự phán xét về gã ăn xin. Đôi khi bạn cũng nên đào lớp đất bên dưới bạn đi - nếu không, có thể là khi bạn chết những người khác sẽ cười vào bạn đấy".

Khi một người chết, những người khác cười vào mũi hắn và bảo hắn điên, hắn chẳng đạt được gì trong đời mình cả. Và họ không biết rằng những người khác cũng đang đợi họ chết để rồi cũng có thể cười nhạo và nói rằng người này điên thực sự và chẳng thể đạt được gì hết.

Những người còn sống cười vào ai đó khi họ chết, nhưng nếu như một người đang sống có thể có được cái ý tưởng để tự cười vào mình trong khi mình còn đang sống, thế thì cuộc đời hắn sẽ có thể thay đổi. Hắn sẽ trở nên một con người khác. Nếu trong ba ngày của trại thiên này mà bạn nhớ tự cười vào chính mình thế thì vấn đề sẽ chấm dứt. Nếu bạn nhớ đào cái chỗ bạn đang đứng bây giờ đây, thế thì vấn đề sẽ kết thúc. Thế thì tất cả những gì mà tôi vừa nói có thể nhất định sẽ trở thành hoa trái trong bạn. Cuối cùng, tôi chỉ cầu mong rằng bạn sẽ không chết như là một tên ăn mày nhưng chết như là một vị hoàng đế. Tôi cầu mong rằng bạn sẽ không cho những người xung quanh có cái cơ hội để cười nhạo bạn. Trong những ngày này, bạn đã lắng nghe những bài nói chuyện của tôi một

cách im lặng và đáng yêu như thế, tôi rất lấy làm cảm kích. Và tôi quỳ lạy thượng đế hiện diện trong mỗi quý vị. Xin vui lòng hãy chấp nhận những lời chúc của tôi.

Bây giờ, ta sẽ ngồi cho buổi thiền tối. Tất cả các bạn hãy chuẩn bị chỗ để bạn có thể nằm xuống được. Đây là buổi thiền cuối cùng cho nên bạn hãy sử dụng nó một cách toàn bộ hết mức như bạn có thể. Mỗi người nên ngồi cách người khác một khoảng.

Đừng nói chuyện. Không ai nên nói chuyện. Những người ngồi kia nên dẫn ra. Không ai được chạm vào người khác.

Hãy xích ra khỏi chỗ đó, dịch đến nơi nào có đủ chỗ. Đừng nói chuyện chút nào hết bởi việc này chẳng có gì để nói. Một số người nên lên trên đây ở hàng trước và cẩn thận để đừng làm phiền người khác.

Đầu tiên, hãy nằm xuống với tất cả toàn thân bạn thư giãn. Cho phép nó thả lỏng và thư giãn hoàn toàn. Rồi từ từ nhắm mắt lại. Hãy nhắm mắt lại.

Bạn đã vừa nhắm mắt và đã vừa thư giãn toàn thân. Bây giờ tôi sẽ cho bạn những lời gợi ý - hãy tiếp tục lắng nghe, cơ thể và tâm trí bạn sẽ tuân theo nó.

Hãy cảm thấy rằng cơ thể đang trở nên thư giãn, cơ thể đang trở nên thư giãn, cơ thể đang được thư giãn, cơ thể đang trở nên thư giãn. Hãy cảm thấy rằng cơ thể đang trở nên thư giãn, hãy cho phép cơ thể được thư giãn hoàn toàn. Và hãy cảm thấy trong tâm trí rằng cơ thể vừa trở nên được thư giãn hoàn toàn, cơ thể vừa được trở nên thư giãn, cơ thể đang được trở nên thư giãn hoàn toàn...

Hơi thở đang trở nên yên lặng. Hãy cảm thấy trong tâm trí rằng hơi thở đang trở nên yên lặng, hơi thở đang trở nên yên lặng... Hơi thở vừa trở nên yên lặng, hơi thở vừa trở nên yên lặng...

Tâm trí cũng đang trở nên trống rỗng. Tâm trí đang trở nên yên lặng. Hãy cảm thấy rằng tâm trí đang trở nên yên lặng, tâm trí vừa trở nên yên lặng...

Bây giờ trong vòng mười phút, hãy duy trì sự tỉnh thức bên trong và hãy cứ lắng nghe một cách yên lặng đối với tất cả những âm thanh xung quanh. Hãy cứ tỉnh thức bên trong, đừng đi ngủ. Hãy duy trì sự tỉnh thức bên trong. Cứ tỉnh thức bên trong và tiếp tục lắng nghe một cách yên lặng.

Chỉ việc duy trì sự lắng nghe. Hãy tiếp tục lắng nghe sự yên lặng của đêm, và trong khi lắng nghe, một sự trống rỗng sâu xa sẽ nổi lên.

Hãy lắng nghe! Trong mười phút cứ giữ sự lắng nghe một cách yên lặng, chỉ việc lắng nghe một cách yên lặng. Tâm trí đang trở nên trống rỗng hoàn toàn. Tâm trí đang trở nên trống rỗng. Tâm trí vừa trở nên trống rỗng, tâm trí vừa trở nên trống rỗng...

Tâm trí vừa trở nên trống rỗng hoàn toàn. Tâm trí đang trở nên trống rỗng. Hãy chìm vào trong sự trống rỗng được tạo ra khắp chung quanh. Tâm trí đang trở nên trống rỗng. Tâm trí đang trở nên trống rỗng, tâm trí đang trở nên trống rỗng.

THIÊN VÀ NGHỆ THUẬT ĐỐI DIỆN VỚI CUỘC ĐỜI HÀNH TRÌNH NỘI TẠI

CHÁNH TÍN (biên dịch)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TRẦN ĐÌNH VIỆT

Biên tập: CHÂU ANH KỲ

Sửa bản in: HỒNG NGUYỄN

Bìa: NGỌC MINH design

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1

ĐT: 08.8225340 - 8296764 - 8220405 - 8223637 - 8296713

Fax: 84.8.8222726 - Email: nxbtpHCM@bvn.vn

TRUNG TÂM THÔNG TIN KHOA HỌC & CÔNG NGHỆ HÓA CHẤT



Nhà sách **NGHIÊM BÍCH HOAN**

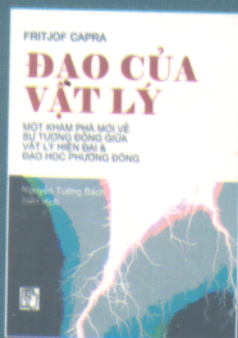
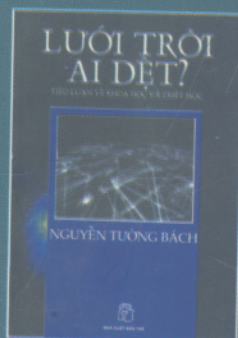
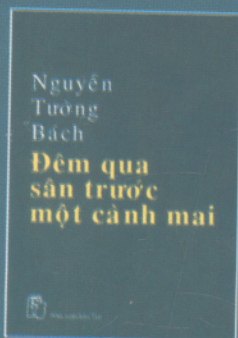
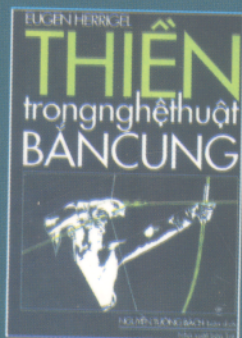
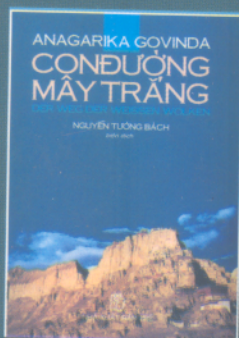
212/7 Lê Lai, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh, Tel-Fax: (84)(08)9253017
Email: ns_nghiembichhoan@yahoo.com - Website: <http://www.nsnghiembichhoan.com>

In 1000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm. Tại Công ty in bao bì XNK tổng
hợp. GPXB số: 1809-35/XB-QLXB ngày 17/07/2003. Giấy TNKHXB số
0819/TNKHXB ngày 14/09/2004.

In xong nộp lưu chiểu Quý 1 năm 2007

Trân trọng giới thiệu
bộ sách của tác giả

Nguyễn Tường Bách



Giá: 25.000đ