

Thiền Nghệ thuật của nhập định



Những cuốn sách về cách sống thiền

Nhà Xuất Bản Thời Đại



THIỀN: NGHỆ THUẬT CỦA NHẬP ĐỊNH

OSHO

**MEDITATION:
THE ART OF ECSTASY**

Talk given from 1970

OSHO

THIỀN: NGHỆ THUẬT CỦA NHẬP ĐỊNH

Người dịch: Nguyễn Đình Hách
Hiệu đính: Nguyễn Tiến Quang

Nhà xuất bản Thời Đại



MỤC LỤC

Chương 1. Thiền định: Nghệ thuật của lễ hội	11
Chương 2. Yoga: Sự trưởng thành của tâm thức	27
Chương 3. Không làm thông qua làm	47
Chương 4. Thiền "hỗn loạn"	61
Chương 5. Thiền Động hoặc thiền Tĩnh	99
Chương 6. Di chuyển vào vùng được biết đến	113
Chương 7. Kundalini: Sự thức tỉnh của sự sống	135
Chương 8. Chứng ngộ: sự khởi đầu không điểm kết	173
Chương 9. Khai tâm với bậc thầy: kỹ thuật tối thượng	189
Chương 10. Sannyas: Sự đoạn tuyệt với quá khứ	201
Chương 11. Toàn bộ mong ước: Con đường dẫn tới không ước mong	219
Chương 12. Linh hồn là gì?	247
Chương 13. LSD và Thiền	261
Chương 14. Khả năng trực giác: Điều không thể giải thích	269
Chương 15. Tâm thức, sự chứng kiến, sự nhận biết	279

Chương 16. Sự khác nhau giữa Satori và Sammadhi	285
Chương 17. Năng lượng dục, sự thức tỉnh của kundalini	301
Chương 18. Sự biểu lộ của prana ở bảy cơ thể	307
Chương 19. Các kỹ thuật truyền thống	327
Giới thiệu về Osho	371
Chú thích thuật ngữ	373



“Thiền có nghĩa là nhận biết. Bất kỳ điều gì bạn làm với nhận biết thì đó là thiền. Không phải là hành động mà phẩm chất bạn mang vào hành động đó mới là vấn đề. Đi bộ có thể là thiền nếu bạn bước một cách nhận biết. Ngồi có thể là thiền nếu bạn ngồi với nhận biết. Nghe chim hót có thể là thiền nếu bạn nghe với nhận biết. Nghe tiếng ồn bên trong tâm trí bạn có thể là thiền nếu bạn giữ nguyên nhận biết và tỉnh táo. Toàn bộ vấn đề là ở chỗ: con người không nên hướng vào mơ ngủ. Thế thì bất kỳ điều gì bạn làm cũng là thiền”.

Osho

Chương 1

Thiền định: Nghệ thuật của lễ hội

Tập trung chú ý là sự lựa chọn tự nguyện. Điều đó loại trừ tất cả đối tượng bên ngoài của sự tập trung; đó là sự thu hẹp. Nếu bạn đang bước trên đường phố, bạn sẽ phải thu hẹp ý thức của bạn trong khi bước đi. Bạn không thể nhận biết được tất cả những gì đang xảy ra, bởi vì nếu bạn nhận biết mọi thứ đang xảy ra bạn sẽ trở nên mất tập trung. Do vậy sự tập trung là cần thiết. Sự tập trung tâm trí là cần thiết để sống - để sống sót và để tồn tại. Đó là lý do tại sao mọi nền văn hóa, bằng mọi cách có thể, nhằm giới hạn tâm trí của trẻ nhỏ.

Đặc tính của trẻ nhỏ là không tập trung; ý thức của chúng mở rộng về mọi hướng. Mọi điều đều có thể được tiếp nhận mà không có ngoại lệ nào. Trẻ nhỏ cởi mở với mọi cảm giác, mọi cảm giác đều trong ý thức của chúng.

Rất nhiều điều được tiếp nhận! Chính vì vậy, trẻ nhỏ rất mong manh, chập chờn không ổn định. Tâm trí bản năng của trẻ nhỏ là dòng chảy - dòng chảy

của các cảm giác - nhưng chúng sẽ không thể tồn tại được với kiểu tâm trí như vậy. Chúng phải học cách làm thế nào giới hạn tâm trí của chúng lại để có thể tập trung hơn.

Ở thời điểm bạn giới hạn tâm trí, bạn trở nên đặc biệt ý thức về một điều gì đó, và đồng thời trở nên mất ý thức về nhiều vấn đề khác. Tâm trí càng thu hẹp thì thành công sẽ nhiều hơn. Bạn sẽ trở thành chuyên gia, bạn sẽ trở nên lão luyện, nhưng toàn bộ vấn đề là sẽ có nhiều hiểu biết hơn về những điều ít ý nghĩa hơn .

Thu hẹp là sự cần thiết hiển nhiên; không ai chịu trách nhiệm về vấn đề đó. Để tồn tại, đó là điều cần thiết, nhưng như thế là chưa đủ. Thu hẹp tâm trí là vị lợi, nhưng chỉ để tiếp tục tồn tại thì điều đó là chưa đủ; chỉ vì vị lợi điều đó cũng chưa đủ. Cho nên khi bạn trở nên vị lợi, ý thức sẽ bị thu hẹp, bạn từ chối khả năng trí não của bạn. Bạn không sử dụng toàn bộ trí não, bạn chỉ sử dụng một phần nhỏ của nó.

Và phần còn lại - phần chính nhất - sẽ trở thành vô thức.

Thực tế không có ranh giới giữa ý thức và vô thức. Không có hai tâm trí. “Tâm trí tinh táo” có nghĩa là một phần của tâm trí đã được sử dụng trong một quá trình giới hạn. “Tâm trí vô thức” có nghĩa là phần còn lại bị sao lãng, bị bỏ quên, bị khép lại. Điều này tạo ra sự chia, sự tách biệt. Phần lớn hơn trong tâm trí của bạn sẽ trở nên xa lạ với bạn. Bạn

trở nên xa lạ với chính bản thân mình; bạn trở thành người xa lạ đối với toàn bộ con người mình.

Phần nhỏ hơn được nhận diện như là chính bạn và phần còn lại đã biến mất. Nhưng phần vô thức còn lại luôn có đó như là tiềm năng chưa được sử dụng, như là sự thử thách thay đổi lối sống. Tâm trí vô thức - đó là tiềm năng, tâm trí chưa được sử dụng này sẽ luôn tranh đấu với tâm trí tỉnh táo; đó là lý do tại sao luôn có xung đột bên trong.

Con người luôn trong tình trạng mâu thuẫn vì sự phân chia giữa ý thức và vô thức. Nhưng chỉ bởi tiềm năng đó mà vô thức đã dẫn đến sự nở hoa trong bạn, bạn sẽ cảm nhận được niềm vui sướng của tồn tại. Nếu không bạn sẽ không nhận được gì.

Nếu như phần cốt yếu trong tiềm năng của bạn chưa được mãn nguyện thì cuộc sống của bạn sẽ trở nên buồn chán. Chính vì vậy mà những người vị lợi là những người ít hoàn thiện hơn, ít phúc lạc hơn. Đối với những người quá vị lợi trong cách tiếp cận cuộc sống, tiếp cận công việc, lối sống của họ nghèo nàn hơn, ít sự kính trọng hơn. Phần tâm trí không thể biến thành hữu ích cho những người vị lợi đã bị từ chối.

Lối sống vị lợi là cần thiết, nhưng cái giá phải trả cũng quá đắt: bạn đã đánh mất tinh lễ hội của cuộc đời. Cuộc sống trở nên hoan hỉ, trở thành lễ hội nếu như tất cả tiềm năng của bạn nở hoa; dễ rồi cuộc sống sẽ là lễ hội hoan hỉ. Chính vì vậy mà tôi luôn nói rằng tôn giáo có nghĩa là sự biến đổi cuộc sống

thành lễ hội. Tâm cỡ của tôn giáo chính là tâm cỡ của lễ hội, của không vị lợi.

Tâm trí vị lợi không được coi là toàn bộ. Phần còn lại, phần lớn hơn - toàn bộ tâm trí - không nên hy sinh vì phần tâm trí vị lợi. Tâm trí vị lợi không phải là mục đích. Nó sẽ có đó như là phương tiện. Còn phần khác, phần còn lại, phần lớn hơn, phần tiềm năng - phải trở thành mục đích. Đó là những gì tôi muốn đề cập bằng cách tiếp cận mộ đạo.

Với cách tiếp cận phi tôn giáo thì tâm trí thực dụng, tâm trí vị lợi sẽ trở thành mục tiêu. Khi nó trở thành mục tiêu, phần vô thức sẽ không có khả năng biến tiềm năng thành hiện thực; phần vô thức sẽ bị từ chối. Nếu phần vị lợi là mục đích thì điều đó có nghĩa, người làm thuê sẽ đóng vai trò của người chủ.

Tính khôn ngoan, việc giới hạn tâm trí là phương tiện để sống sót, để tồn tại chứ không phải để sống. Sống sót, tồn tại không phải là sống.

Sự tồn tại là cần thiết - tiếp tục sống trong thế giới vật chất là cần thiết - nhưng mục đích sống phải luôn dẫn đến sự nở hoa của tiềm năng, điều đó tùy thuộc vào bạn. Nếu bạn được hoàn thiện một cách tuyệt hảo, nếu không có gì được giữ lại bên trong ở dạng hạt mầm, nếu mọi thứ trở thành thực tại, nếu bạn đang nở hoa, thế thì bạn có thể cảm nhận được niềm hạnh phúc, sự nhập định của cuộc đời.

Phần phủ nhận trong bạn, phần vô thức trong bạn, có thể trở nên sống động, trở nên sáng tạo chỉ khi bạn bỏ sung diện mạo mới cho cuộc sống của

bạn - diện mạo của lễ hội, diện mạo của cuộc chơi vui vẻ.

Do vậy, thiền không phải là công việc, nó là cuộc chơi. Cầu nguyện không phải là công việc mà là cuộc chơi. Thiền không phải là một cái gì đó được thực hiện nhằm đạt được mục tiêu an bình, hạnh phúc - mà nó là một cái gì đó vui thú như chính mục đích của nó.

Tâm cỡ lễ hội là một cái gì đó quan trọng nhất phải được hiểu - và chúng ta đã đánh mất nó hoàn toàn. Thông qua lễ hội, tôi muốn đề cập đến khả năng để vui chơi, hưởng thụ, từ thời điểm đến thời điểm, tất cả điều đó sẽ xuất hiện trong bạn.

Chúng ta trở nên quá điều kiện, và các thói quen trở thành máy móc, thậm chí khi không có công việc nào được thực hiện, tâm trí của chúng ta là thực dụng. Khi sự giới hạn không cần đến thì bạn lại bị giới hạn. Thậm chí khi bạn đang chơi, thực ra bạn không chơi, bạn không thích thú. Khi bạn đang chơi bài, bạn không thích thú về điều đó. Bạn chơi để giành phần thắng và cuộc chơi trở thành công việc; do vậy những gì đang diễn ra là không quan trọng mà kết quả mới là quan trọng.

Trong công việc, kết quả là quan trọng, còn đối với lễ hội, hành vi hoạt động là quan trọng. Nếu bạn có thể tạo ra bất kỳ hoạt động ý nghĩa nào thì bạn sẽ trở thành lễ hội, và bạn có thể vui mừng về điều đó.

Bất kỳ khi nào bạn ở trong lễ hội, sự giới hạn sẽ

bị phá vỡ. Sự giới hạn là không cần thiết, chúng phải bị quăng đi. Bạn thoát ra khỏi sự kìm hãm, sự hạn chế của bạn, đó là sự giới hạn của tập trung chú ý. Bây giờ bạn không lựa chọn; bạn cho phép mọi thứ có thể xuất hiện. Và ở thời điểm bạn cho phép toàn bộ tồn tại vào thì bạn sẽ trở thành một với nó. Đó là sự đồng cảm.

Đồng cảm - hoạt động lễ hội, sự nhận biết không lựa chọn, thái độ không thực dụng - tôi gọi là thiên định.

Lễ hội là thời điểm, là hành động, nó không phải là sự băn khoăn về kết quả, nó không phải là sự đạt được một cái gì đó.

Không có gì để đạt được, do vậy bạn có thể vui mừng hưởng thụ những gì đang hiện có nơi đây.

Bạn có thể giải thích như thế này: tôi đang nói chuyện với bạn; nếu tôi lo lắng về kết quả, vậy thì cuộc nói chuyện sẽ trở thành công việc. Nhưng khi tôi nói chuyện với bạn mà không có mong đợi nào, không có một ước mong nào về kết quả, lúc đó cuộc nói chuyện trở thành cuộc chơi. Động thái chính trong bản thân nó đã kết thúc, và rồi sự giới hạn là không cần thiết. Tôi có thể chơi với từ ngữ, tôi có thể chơi với ý nghĩ. Tôi có thể chơi với câu hỏi của bạn, tôi có thể chơi với câu trả lời của tôi; điều đó là không quan trọng, đó là sự vui vẻ, thư thái.

Nếu bạn đang lắng nghe tôi mà không suy nghĩ về việc lấy được một cái gì đó, vậy thì bạn đang thư

giãn: bạn có thể cho phép tôi trong mỗi đồng cảm với bạn, và sự thức tỉnh của bạn sẽ không bị giới hạn. Nó sẽ là cõi mờ - rong chơi và hương thụ.

Bất kỳ thời điểm nào cũng có thể là thời điểm của công việc, bất kỳ thời điểm nào cũng có thể là thời điểm của thiền; sự khác nhau là ở thái độ. Nếu nó không phải là sự lựa chọn, nếu bạn chơi với nó, vậy thì nó là thiền.

Có những nhu cầu xã hội và cũng có những nhu cầu của tồn tại, cả hai đều phải được thực hiện. Tôi sẽ không nói, “không được đặt điều kiện cho trẻ nhỏ”. Nếu bạn để cho chúng hoàn toàn bản năng, chúng sẽ trở thành man rợ. Chúng sẽ không có khả năng để tồn tại. Sự tồn tại cần có điều kiện nhưng đó không phải là mục tiêu, cho nên bạn phải có khả năng mang nó vào hoặc bỏ nó ra như là mặc quần áo. Bạn có thể mặc nó để đi làm, sau đó cởi nó ra khi về đến nhà. Lúc đó bạn chính là bạn.

Nếu bạn không được nhận ra với quần áo của bạn, với trạng thái của bạn, nếu bạn không nói, ví dụ như, “Tôi là tâm trí của tôi,” điều đó không khó; bạn có thể thay đổi một cách dễ dàng. Nhưng nếu bạn được nhận ra với trạng thái của mình. Bạn nói, “Trạng thái của tôi chính là tôi,” và tất cả điều đó không phải là trạng thái bị từ chối của bạn. Bạn nghĩ, “Tất cả những gì không có điều kiện không phải là tôi, sự vô thức không phải là tôi; tôi là người tỉnh táo, là người tập trung tâm trí”. Sự nhận dạng này là nguy hiểm, không nên như vậy. Sự giáo dục phù hợp là không có điều kiện, nhưng nó đã bị quy định bởi

nhu cầu vị lợi: Bạn phải có khả năng mang nó vào và bỏ nó đi.

Khi cần, bạn mang nó vào, và khi bạn không cần bạn có thể quăng đi. Cho đến khi con người được giáo dục sao cho họ không được nhận ra với những điều kiện của họ, thế thì con người không thực sự là con người tự nhiên.

Họ là những người máy - những con người bị quy định, bị giới hạn.

Hiểu điều này là trở nên nhận biết một phần của tâm trí, phần lớn hơn, phần đã từ chối ánh sáng. Và để biết điều đó bạn phải trở nên nhận biết rằng bạn không phải là tâm trí tinh tảo. Tâm trí tinh tảo chỉ là một phần. “Ta” là cả hai, và phần lớn hơn là bản năng. Và nó luôn có đó, nó đang chờ đợi.

Định nghĩa của tôi về thiền là như vậy, nó đơn giản là nỗ lực để nhảy vào vô thức. Bạn không thể nhảy bằng việc tính toán, bởi vì toàn bộ việc tính toán là của sự tinh tảo và tâm trí tinh tảo không cho phép điều đó. Nó sẽ cảnh báo: “Bạn sẽ trở thành kẻ điên. Không được làm điều đó.”

Tâm trí tinh tảo luôn sợ vô thức bởi vì nếu vô thức nổi lên thì tất cả mọi yên lặng và trong sáng của tinh tảo sẽ bị cuốn đi. Thế rồi mọi thứ sẽ trở nên đen tối như trong rừng rậm.

Giống như là thế này: bạn làm một khu vườn có hàng rào bao quanh. Một khu đất rất nhỏ được làm sạch, bạn trồng lên đó những cây hoa và mọi thứ đều rất đẹp - ngăn nắp, sạch sẽ.

Chỉ có điều, cánh rừng ở ngay bên cạnh. Nó phát triển phồng tưng, không kiểm soát, và khu vườn luôn sợ nó. Ở bất kỳ thời điểm nào cánh rừng cũng có thể xâm chiếm và rồi khu vườn sẽ dần biến mất.

Cũng tương tự như vậy, bạn đã gieo trồng một phần tâm trí bạn.

Bạn đã làm cho mọi thứ rõ ràng. Nhưng sự vô thức vẫn luôn quanh bạn, và tâm trí tỉnh táo luôn sợ hãi điều đó. Tâm trí tỉnh táo nói, “Không vào vô thức. Không nhìn nó. Không suy nghĩ về nó.”

Con đường dẫn của vô thức là tối tăm và không được biết đến. Để suy luận, nó có vẻ phi lý, phi logic. Cho nên, nếu bạn suy ngẫm để vào thiền thì bạn sẽ không bao giờ đạt được, bởi vì suy ngẫm không cho phép bạn làm điều đó.

Điều đó trở thành mâu thuẫn. Bạn không thể làm việc gì mà không suy nghĩ, và với sự suy nghĩ bạn không thể vào thiền.

Làm thế nào đây? Thậm chí nếu bạn nghĩ, “Tôi sẽ không nghĩ,” thì điều này cũng là suy nghĩ. Đó là một phần suy nghĩ của tâm trí đang nói, “Tôi không cho phép nghĩ.”

Thiền không thể thực hiện bởi nghĩ; đây là mâu thuẫn - mâu thuẫn lớn nhất. Những người tìm kiếm sẽ phải đối mặt với mâu thuẫn này; ở một nơi nào đó, vào một thời điểm nào đó, mâu thuẫn sẽ xuất hiện. Những người hiểu được điều này sẽ nói, “Hãy nhảy! Không nghĩ!”, nhưng bạn không thể làm việc

gi mà không suy nghĩ. Chính vì vậy mà những phương tiện không cần thiết đã được sáng tạo ra - Tôi nói những phương tiện không cần thiết, bởi nếu bạn nhảy không cần nghĩ thì phương tiện sẽ không cần đến.

Nhưng bạn không thể nhảy mà không cần nghĩ, cho nên phương tiện là cần thiết.

Bạn có thể nghĩ về phương tiện, tâm trí nghĩ của bạn có thể thoải mái về phương tiện, nhưng không phải với thiền.

Thiền có thể nhảy vào những vùng chưa biết. Bạn có thể làm việc với phương tiện, và phương tiện sẽ tự động đưa bạn vào vùng chưa biết. Phương tiện cần đến chỉ bởi sự huấn luyện của tâm trí; nếu không thì sẽ không cần đến.

Đã có lần nào đó khi bạn nhảy, bạn sẽ nói, “Phương tiện là không cần thiết, không cần dùng đến nó”. Nhưng đây là quá khứ; về sau này bạn sẽ biết rằng phương tiện đã không được dùng đến. Đó là những gì mà Krishnamurti nói: “Không có phương tiện nào là cần đến; không có phương pháp nào là cần đến.” Những bậc thầy Zen đang nói, “Không nỗ lực nào là cần đến; đó là phi nỗ lực”. Nhưng điều này là vô lý với những người chưa vượt qua được ràn cản. Và đây chính là cuộc nói chuyện với những người chưa vượt qua rào cản.

Cho nên tôi nói rằng phương tiện là nhân tạo. Đó chỉ là mảnh lời để làm cho tâm trí lý trí của bạn được thư giãn, để rồi bạn bị đẩy vào vùng chưa biết.

Đó là lý do tại sao tôi dùng những phương pháp mạnh mẽ đầy sinh lực. Phương pháp càng mạnh mẽ thì tâm trí tính toán của bạn càng ít cần hơn. Phương pháp càng mạnh mẽ thì càng trở nên toàn bộ hơn, bởi vì sức sống không chỉ của tâm trí mà còn là của cơ thể, của những xúc cảm.

Nó tràn đầy thực tại bạn.

Một số tu sĩ đã sử dụng khiêu vũ như là kỹ thuật, như là phương tiện. Nếu bạn khiêu vũ bạn sẽ không còn giữ được vẻ tao nhã, bởi vì khiêu vũ là một hiện tượng đầy gian khổ; nó đòi hỏi toàn bộ bản thể bạn. Và đến một thời điểm nào đó, khiêu vũ sẽ trở thành không cần động não. Càng sinh động càng mạnh mẽ, sự hiện diện của bạn càng nhiều thì sự hiện hữu của lý trí càng ít đi. Cho nên khiêu vũ được nghĩ ra như là một kỹ thuật để vào thiền. Ở một vài thời điểm bạn không thể khiêu vũ, nhưng vũ điệu vẫn cứ diễn ra, bạn sẽ bị cuốn đi xa đến suối nguồn chưa được biết đến.

Các bậc thầy của trường phái thiền Nhật Bản dùng phương pháp *koan* [các tu sĩ từ bỏ lý lẽ và sử dụng trực giác để đạt đến thông tuệ]. Koan là những trò chơi mà bản chất của chúng là ngớ ngẩn. Chúng không thể bị loại bỏ bởi lý lẽ; bạn không thể suy xét về chúng. Có vẻ như là một cái gì đó có thể được nghĩ đến, nó như là một sự nắm bắt. Có vẻ như có một điều gì đó được tương tượng về koan, cho nên bạn bắt đầu suy ngẫm. Tâm trí lý trí của bạn được thư giãn; một cái gì đó được tạo ra cho nó đã bị loại

bỏ. Nhưng có một điều gì đó khác được gán cho nó không thể bị loại bỏ. Bản chất quan trọng nhất không thể bị loại bỏ, bởi vì thực chất trò chơi đó là gian trá, là ngớ ngẩn.

Có hàng trăm trò chơi. Các bậc thầy sẽ nói, “Hãy suy ngẫm về âm thanh của sự im lặng”. Bằng lời nói, điều đó có vẻ như được nghĩ đến. Nếu bạn cố gắng, bằng cách này hay bằng cách khác, ở đâu đó âm thanh của sự im lặng sẽ xuất hiện; có thể là như vậy. Và rồi, ở một thời điểm chắc chắn nào đó - thời điểm không thể dự báo trước, với mọi người điều này là không như nhau - tâm trí hoàn toàn biến mất. Bạn có đó, nhưng tâm trí đã hoàn toàn biến mất. Lúc đó bạn như một đứa trẻ.

Điều kiện không có đó, bạn là người tinh táo; sự tập trung giới trong hạn không có đó. Lúc đó bạn nhận ra rằng phương tiện là không cần thiết - nhưng đây là suy nghĩ sau hành động, nó không được đề cập sớm hơn.

Không có phương pháp nào được coi là nguyên nhân; không có phương pháp nào tạo ra thiện. Đó là lý do tại sao có rất nhiều phương pháp. Mọi phương pháp chỉ là phương tiện, nhưng các tôn giáo lại cho rằng phương pháp của họ là con đường riêng mà không phương pháp nào khác sẽ thực hiện được. Tất cả họ đều nghĩ về thuật ngữ của luật nhân quả.

Nước đun nóng sẽ bốc hơi. Nhiệt là nguyên nhân; không có nhiệt, nước không thể bốc hơi. Đây là nguyên nhân. Nhiệt là cần thiết để thúc đẩy quá

trình bốc hơi. Nhưng thiên không phải là nguyên nhân, cho nên bất kỳ phương pháp nào cũng có thể chấp nhận được. Mọi phương pháp đều chỉ là phương tiện; nó chỉ tạo ra hoàn cảnh để thiên xuất hiện; nó không phải là nguyên nhân.

Ví dụ, bên ngoài phòng này là không gian rộng lớn. Bạn chưa bao giờ nhìn thấy nó. Tôi có thể nói với bạn về bầu trời, về sự mát mẻ, về biển, về tất cả những gì bên ngoài căn phòng này, nhưng bạn chưa bao giờ nhìn thấy. Bạn không biết về nó. Bạn chỉ cười; bạn cho rằng tôi đang đùa. Bạn nói, “Tất cả điều đó là kỳ quái. Thầy là người mơ mộng”. Tôi không thể thuyết phục bạn đi ra ngoài, bởi vì tất cả những gì tôi nói đều vô nghĩa với bạn.

Sau đó tôi nói, “Căn nhà đang cháy!” điều này gây cho bạn sự chú ý; điều này thì bạn có thể hiểu.

Bây giờ tôi không phải nói với bạn bất kỳ sự giải thích nào. Bạn chỉ bỏ chạy; bạn theo tôi. Ngôi nhà không bị cháy, nhưng vào thời điểm bạn đang ở ngoài ngôi nhà, bạn không hỏi tại sao tôi nói dối. Ý nghĩa có đó; bầu trời còn đó. Bây giờ bạn cảm ơn tôi về điều nói dối. Nói dối chỉ là phương tiện; nó chỉ là phương tiện để bạn ra ngoài. Nó không tạo ra sự tồn tại của không gian bên ngoài.

Mọi tôn giáo đều dựa trên phương tiện dẫn dụ. Tất cả các phương pháp đều là giả tượng; chúng chỉ tạo ra hoàn cảnh, chúng không phải là nguyên nhân. Những phương tiện mới có thể được tạo ra; những tôn giáo mới có thể được tạo ra. Những phương tiện

cũ trở nên vô vị, những giả tượng cũ cũng trở nên nhạt nhẽo, do vậy những cái mới cần phải được tạo ra. Bạn đã nhiều lần được thông báo rằng ngôi nhà bị cháy nhưng thực tế không phải như vậy, thế rồi lời dẫn dụ đã trở nên vô dụng.

Bây giờ một người nào đó phải tạo ra phương tiện mới.

Nếu một cái gì đó là nguyên nhân của một cái gì đó khác, điều đó không bao giờ là vô dụng. Phương tiện cũ luôn vô dụng, phương tiện mới là cần thiết. Chính vì vậy mà những nhà tiên tri mới sẽ phải đấu tranh với những nhà tiên tri cũ. Họ sẽ vẫn phải làm những công việc mà họ đang làm, nhưng họ sẽ phải chống lại những thuyết giảng của người cũ, bởi vì họ sẽ phải từ chối những phương tiện cũ đã trở nên nhạt nhòa và vô nghĩa.

Tất cả những con người vĩ đại - Đức Phật, Thánh Christ, Mahavira đã vượt ra ngoài lòng trắc ẩn, họ đã tạo ra những dẫn dụ vĩ đại chỉ để đẩy bạn ra khỏi căn nhà của bạn. Nếu bạn có thể đẩy tâm trí bạn ra ngoài thông qua bất kỳ phương tiện nào thì đó là tất cả những gì cần đến. Tâm trí của bạn là ngục tù, là chết chóc; nó là nô lệ.

Như tôi đã từng nói, mâu thuẫn này buộc phải xảy, đó là lẽ tự nhiên của cuộc sống. Bạn phải học cách làm hẹp tâm trí bạn. Sự làm hẹp này sẽ là hữu ích khi bạn hướng ra ngoài, nhưng sẽ là sự tê liệt ở bên trong. Đó sẽ là vị lợi với những người khác; đó là sự tự sát với chính họ.

Bạn phải tồn tại với đồng loại và với chính bạn. Bất kỳ cuộc sống một chiều nào cũng đều là què quặt, khập khiễng. Bạn phải tồn tại giữa đồng loại với tâm trí có điều kiện, nhưng bạn cũng phải tồn tại với chính bản thân bạn, với toàn bộ sự tinh táo bản năng. Xã hội tạo ra sự tinh táo hạn hẹp, nhưng chính bản thân sự tinh táo còn có nghĩa là mở rộng; nó là không giới hạn. Cả hai điều đó đều cần thiết và phải được hoàn thiện.

Tôi gọi những người thông thái là những người có khả năng hoàn thiện cả hai nhu cầu nói trên. Hoặc thái cực này là khờ dại; hoặc thái cực kia là có hại. Cho nên sống trong cộng đồng bạn cần phải có tâm trí, cần có điều kiện, nhưng sống cho riêng bạn thì tâm trí sẽ không cần, sự huấn luyện cũng sẽ không cần. Hãy sử dụng tâm trí như là một tiềm lực, đừng biến nó thành mục tiêu; khi có cơ hội bạn hãy thoát ra khỏi nó. Ở thời điểm một mình, bạn hãy thoát ra khỏi nó. Hãy ca ngợi thời điểm đó; hãy ca ngợi chính tồn tại, hãy ca ngợi chính sự sống.

Hãy như là lễ hội tuyệt vời nếu bạn biết cách thoát ra khỏi điều kiện ràng buộc. Sự “thoát khỏi” này bạn sẽ học được thông qua Thiền động. Nó sẽ không là nguyên nhân; nó sẽ đến với bạn mà không có lý do nào. Thiền sẽ tạo ra hoàn cảnh và bạn sẽ khám phá ra vùng chưa biết; dần dần bạn sẽ bị đẩy lùi khỏi thói quen, tính máy móc cá nhân. Hãy can đảm lên: thực hành thiền động một cách tích cực, mạnh mẽ và rồi tất cả mọi thứ còn lại sẽ theo bạn. Đó sẽ không phải là cái bạn làm, đó là cái sẽ diễn ra.

Bạn không thể mang lại điều linh thiêng, nhưng bạn có thể cản trở nó xảy ra. Bạn không thể mang mặt trời vào nhà, nhưng bạn có thể đóng các ô cửa. Nói một cách tiêu cực, tâm trí có thể làm được nhiều điều; nhưng ngược lại sẽ chẳng có điều gì xảy ra. Mọi thứ tích cực đều là quà tặng, mọi thứ tích cực đều là niềm vui sướng; nó đến với bạn, trong khi đó mọi thứ tiêu cực đều do bản thân bạn gây ra.

Thiền và những phương tiện của nó có thể làm được một điều: đẩy bạn thoát ra khỏi cản trở tiêu cực của bạn. Nó có thể mang bạn ra khỏi ngục tù tâm trí, và khi bạn thoát ra bạn sẽ cười lớn. Bước ra khỏi thật dễ dàng, ở đó thật có lý. Chỉ cần “một bước chân”. Nhưng chúng ta đã rơi vào vòng luẩn quẩn và “một bước chân” luôn bị lỡ... “một bước chân” đó có thể đưa bạn vào trung tâm.

Bạn rơi vào vòng luẩn quẩn ở ngoại vi và chỉ lặp lại một điều; ở một nơi nào đó sự liên tục sẽ bị phá vỡ. Đó là tất cả những gì có thể làm được bằng bất kỳ phương pháp thiền nào. Nếu sự liên tục bị phá vỡ, nếu bạn trở nên bị đứt đoạn với quá khứ, vậy thì đó chính là thời điểm bùng nổ! Ở chính thời điểm đó bạn đang quay vào trung tâm, vào trung tâm bản thể bạn, và rồi bạn sẽ nhận ra rằng tất cả luôn là của bạn, tất cả những cái đó chỉ chờ đợi bạn mà thôi.

Chương 2

Yoga:

Sự trưởng thành của nhận thức

Sự tiến hóa của cuộc sống là trở nên ngày càng nhận biết, nhưng sự nhận biết luôn được định hướng: bạn đang nhận biết về vài đối tượng nào đó. Yoga có nghĩa là được mở ra trong không gian mà ở đó không có đối tượng mà chỉ ý thức được giữ lại. Yoga là phương pháp tiến tới sự thức tỉnh tỉnh khiết; không phải thức tỉnh về một cái gì đó mà là tự thức tỉnh.

Khi bạn nhận biết về một cái gì đó, bạn không ý thức về cái được nhận biết. Sự nhận biết của bạn bắt đầu tập trung vào một cái gì đó; sự chú ý của bạn không phải bắt nguồn từ bản thân sự nhận biết. Trong yoga nỗ lực là để trở nên nhận biết về cả đối tượng và nguồn gốc. Sự nhận biết trở thành mũi tên kép. Bạn phải nhận biết được khách thể đồng thời phải nhận biết được chủ thể. Nhận biết phải trở thành mối liên hệ kép. Chủ thể không được mất đi, nó phải không bị quên lãng khi bạn tập trung vào khách thể.

Đây là bước đầu tiên trong yoga. Bước thứ hai là bỏ rơi cả chủ thể lẫn khách thể và chỉ nhận biết

là còn lại. Sự nhận biết tinh khiết này là mục đích của yoga.

Thậm chí không có yoga con người vẫn trở nên nhận biết nhiều hơn, nhưng yoga bổ sung một cái gì đó, đóng góp một cái gì đó vào sự mở rộng và sự tiến triển của nhận thức. Nó thay đổi và biến đổi rất nhiều thứ. Sự biến đổi đầu tiên là sự nhận biết “mũi tên kép”, bạn nên nhớ rằng ở thời điểm quyết định sẽ còn một cái gì đó phải được nhận biết.

Mâu thuẫn là thế này: hoặc là bạn nhận biết một vài đối tượng nào đó, hoặc là bạn không nhận biết. Nếu không có đối tượng nào bên ngoài thì bạn sẽ rơi vào giấc ngủ; đối tượng là cần thiết để cho bạn nhận biết. Khi bạn hoàn toàn nhận rồi bạn cảm thấy buồn ngủ - bạn cần một vài đối tượng nào đó để nhận biết - nhưng khi bạn có quá nhiều đối tượng để nhận biết, bạn có thể cảm thấy khó ngủ. Chính vì vậy việc quá ám ảnh với những ý nghĩ sẽ rất khó ngủ. Các đối tượng liên tục có đó, ý nghĩ cũng sẽ liên tục có đó. Anh ta không thể trở thành vô thức; ý nghĩ bắt đầu đòi hỏi sự chú ý của anh ta. Và đó là cách chúng ta tồn tại.

Với những khách thể mới bạn trở nên nhận biết hơn. Đó là lý do tại sao lại có sự ham muốn cái mới, sự khát khao mãnh liệt cái mới. Những cái cũ trở nên buồn chán. Thời điểm bạn sống với một vài đối tượng trong một khoảng thời gian nào đó, bạn trở nên vô thức với nó. Bạn đã chấp nhận điều đó, bây giờ sự chú ý của bạn là không cần thiết; bạn trở nên chán nản. Ví dụ, có thể bạn đã không chú ý đến vợ

bạn trong nhiều năm, bởi vì bạn đã chấp nhận cô ấy như vậy. Bạn không nhìn mặt vợ mình trong thời gian dài, bạn không thể nhớ màu mắt của cô ấy; đã nhiều năm bạn không còn chú ý. Chỉ đến khi cô ấy chết bạn lại mới bắt đầu nhận thấy rằng cô ấy có đó. Đó là lý do tại sao những người vợ và những người chồng trở nên tẻ nhạt. Bất kỳ khách thể nào không tạo cho bạn sự chú ý liên tục thì sẽ sinh ra buồn chán.

Cũng tương tự như vậy, những câu thần chú, sự rung động âm thanh được lặp đi lặp lại sẽ gây ra giấc ngủ sâu. Khi những câu thần chú được lặp lại liên tục sẽ làm cho bạn chán. Không có gì bí mật về điều đó. Lặp lại đều đặn một từ cụ thể sẽ làm cho bạn chán, bạn không thể sống như vậy được nữa. Lúc đó bạn sẽ bắt đầu cảm thấy buồn ngủ, bạn sẽ bắt đầu đi vào giấc ngủ ngắn; bạn sẽ trở nên không nhận biết. Đó là toàn bộ phương pháp thôi miên, thực tế nó phụ thuộc vào mức độ buồn chán. Nếu tâm trí bạn buồn chán vì một cái gì đó bạn sẽ rơi vào giấc ngủ.

Toàn bộ nhận thức của chúng ta phụ thuộc vào những đối tượng mới. Điều đó giải thích tại sao có rất nhiều sự khát khao những cái mới - những cảm giác mới, những bộ quần áo mới, ngôi nhà mới - với bất kỳ cái gì mới, thậm chí nếu điều đó không tốt hơn. Với một cái gì đó khác, bạn cảm nhận sự bộc phát đầy bất ngờ của nhận biết.

Bởi vì cuộc sống là sự phát triển của nhận thức - điều đó là tốt. Với cuộc sống thì điều đó là tốt. Nếu xã hội khát khao những cảm giác mới, cuộc sống sẽ phát triển, nhưng nếu bằng lòng với những cái cũ,

không đòi hỏi những cái mới, thì sẽ dẫn đến sự tê liệt; nhận thức sẽ không phát triển.

Ví dụ ở phương Đông, chúng ta cố gắng bằng lòng với những gì chúng ta có. Điều này sẽ tạo ra sự buồn chán bởi vì không có gì mới. Trong hàng thế kỷ, mọi thứ vẫn giữ nguyên như cũ. Bạn thật sự chán nản. Tất nhiên bạn có thể ngủ tốt hơn - ở phương Tây rất khó ngủ; chứng mất ngủ buộc phải tồn tại khi bạn liên tục đòi hỏi cái mới - nhưng không có sự phát triển nào. Và có hai điều có thể sẽ xảy ra: Hoặc là toàn bộ xã hội sẽ trở nên buồn ngủ và dẫn đến tê liệt như ở phương Đông, hoặc là xã hội sẽ trở nên khó ngủ như đã xảy ra ở phương Tây.

Cả hai điều đó đều không tốt. Bạn cần khả năng nhận biết thậm chí khi không có đối tượng mới nào. Thực sự, bạn cần sự nhận biết không phải với những cái mới, đối tượng mới. Nếu điều đó buộc phải xảy ra với đối tượng vậy thì nó chắc chắn sẽ phải xảy ra với cái mới. Bạn cần sự nhận biết mà không có bất cứ đối tượng nào, đó chính là sự nhận biết bên ngoài đối tượng. Thế rồi bạn sẽ có tự do: bạn có thể đi ngủ nếu bạn thích, bạn có thể dậy khi bạn muốn; bạn không cần sự trợ giúp nào của đối tượng. Bạn trở thành tự do, thực sự tự do đối với toàn bộ thế giới khách quan.

Ở thời điểm bạn bên ngoài khách thể thì bạn cũng đồng thời vượt ra bên ngoài chủ thể, bởi vì cả hai cùng tồn tại mật thiết với nhau. Thực sự, tính chủ quan và tính khách quan là hai mặt của một vấn đề. Khi có khách thể thì bạn là chủ thể, nhưng nếu bạn

có thể nhận biết mà không cần khách thể thì sẽ không có chủ thể, không có ta. Điều này được hiểu một cách sâu sắc: khi khách thể mất đi và bạn có thể trở nên tỉnh táo mà không cần khách thể - chỉ là sự nhận biết thuần túy - thể rồi chủ thể cũng sẽ biến mất. Nó không thể được giữ lại. Đó là điều không thể! Cả hai đều biến mất, thể rồi chỉ còn lại sự nhận biết, sự nhận biết tự nhiên. Bây giờ sẽ không còn ranh giới nữa. Không còn ranh giới của khách thể và của chủ thể.

Đức Phật thường nói rằng khi bạn trong thiền, bạn sẽ không còn cái tôi, không còn linh hồn, bởi vì nhận thức về cái tôi sẽ ngăn cách bạn với những thứ khác. Nếu bạn vẫn tiếp tục có đó, khách thể cũng sẽ vẫn có đó. “Ta là”, nhưng “Ta” không thể tồn tại trong toàn bộ sự đơn độc; “Ta” tồn tại trong mối liên hệ với thể giới bên ngoài. “Ta” là sự liên hệ. Rồi cái ta, cái “Ta là” chỉ là cái gì đó bên trong bạn mà nó tồn tại trong mối liên hệ với một cái gì đó bên ngoài. Nhưng cái bên ngoài không có đó thì cái bên trong cũng tan rã, biến mất; thể rồi nhận biết tự phát xuất hiện như là điều bình thường.

Đó là tất cả những gì mà yoga mang lại. Yoga là khoa học về tự do của chính bạn đối với ranh giới của khách thể và chủ thể, nếu bạn không tự do từ những ranh giới này thì bạn sẽ rơi vào sự mất cân bằng của phương Đông, hoặc sự mất cân bằng của phương Tây.

Nếu bạn muốn tâm trí mãi nguyện, và bình yên, nếu bạn muốn giấc ngủ yên lặng thì tốt nhất là nên

giữ nguyên sự tồn tại của khách thể. Trong nhiều thế kỷ không có sự thay đổi rõ ràng nào. Rồi bạn sẽ cảm thấy thư giãn, bạn có thể ngủ tốt hơn, nhưng về tinh thần sẽ chẳng có gì; bạn bị mất rất nhiều. Sự ham muốn phát triển đã bị lỡ, sự ham muốn mạo hiểm thách thức đã bị bỏ rơi, sự ham muốn tìm kiếm đã bị tàn lụi. Bạn trở nên thực sự đơn điệu, trì trệ, mù mẫm.

Nếu bạn thay đổi điều này, bạn sẽ trở nên năng động nhưng vẫn còn đó sự bệnh hoạn: bạn trở nên năng động nhưng căng thẳng, năng động nhưng điên khùng. Bạn bắt đầu tìm kiếm cái mới, yêu cầu cái mới, nhưng bạn sẽ ở trong cơn lốc. Cái mới bắt đầu xuất hiện, nhưng bạn cũng bắt đầu bị lỡ.

Nếu bạn làm mất tính khách quan của mình, bạn trở nên quá chủ quan và mơ mộng, nhưng nếu bạn trở nên quá ám ảnh với khách thể, bạn sẽ mất tính chủ quan. Cả hai trạng thái đó đều mất cân bằng. Phương Đông đã cố gắng thực hiện điều này; phương Tây đã cố gắng làm điều kia.

Bây giờ phương Đông đang hướng về phương Tây còn phương Tây đang hướng về phương Đông. Công nghệ phương Tây, khoa học phương Tây, chủ nghĩa duy lý phương Tây đang hấp dẫn phương Đông. Einstein, Aristotle và Russell đã ảnh hưởng đến con người phương Đông, trong khi ở phương Tây những điều ngược lại đang diễn ra: Đức Phật, thiền và yoga đang ngày càng trở nên ý nghĩa. Đây chính là điều kỳ diệu. Phương Đông đang hướng về vật chất, còn phương Tây đang bắt đầu nghĩ về sự

phổ biến của thức tỉnh - thiền định, duy linh, nhập định. Bánh xe có thể quay và chúng ta có thể thay đổi gánh nặng của cuộc đời. Nó sẽ được rọi sáng trong khoảnh khắc, nhưng rồi toàn bộ sự vô nghĩa sẽ bắt đầu trở lại.

Phương Đông đã thất bại trong cách này và phương Tây đã thất bại trong cách kia, bởi vì cả hai đã cố tình chối bỏ một phần của tâm trí. Bạn phải vượt qua cả hai, và không quan tâm tới cái này trong khi chối bỏ cái kia. Tâm trí là toàn bộ; bạn chỉ có thể vượt qua nó một cách toàn bộ hoặc là không. Nếu bạn tiếp tục chối bỏ một phần, phần bị chối bỏ sẽ tìm cách trả thù. Và sự thực là, phần bị chối bỏ ở phương Đông sẽ mang đến sự trả thù của nó ở phương Đông, và phần bị chối bỏ ở phương Tây cũng sẽ mang đến sự trả thù của nó ở phương Tây.

Bạn không bao giờ vượt qua được sự chối bỏ; nó vẫn có đó, và nó đang tập hợp rất nhiều sức mạnh. Ở thời điểm khi bạn chấp nhận thành công thì đó cũng chính là thời điểm của thất bại. Không có gì thất bại như thành công. Với sự thành công từng phần - với sự thành công trong một phần của bạn - bạn buộc phải nhận lấy sự thất bại sâu sắc hơn. Những điều bạn đạt được đó sẽ trở thành vô thức và những gì bạn bỏ lỡ sẽ trở nên nhận biết.

Sự vắng mặt được cảm nhận nhiều hơn. Nếu bạn bị mất răng, lưỡi của bạn sẽ nhận biết được sự vắng mặt và di chuyển đến vị trí răng bị mất. Nó chưa bao giờ tới đó trước đây - chưa bao giờ - nhưng bây giờ

bạn không thể dừng được nó; nó liên tục di chuyển đến chỗ trống và cảm nhận rằng không còn đó.

Cũng tương tự như vậy, khi một phần của tâm trí thành công, bạn bắt đầu nhận biết sự thất bại của phần khác - cái phần mà nó có thể đã từng tồn tại và không thành công. Bây giờ phương Đông bắt đầu nhận ra sự ngu ngốc của vô khoa học: đó là lý do tại sao chúng ta nghèo nàn, đó là lý do tại sao chúng ta “không là ai cả”. Bây giờ sự thiếu hụt đó đang được cảm nhận, và phương Đông đã bắt đầu hướng về phương Tây, trong khi phương Tây đang cảm thấy sự ngu ngốc, sự thiếu hòa hợp của họ.

Yoga có nghĩa là khoa học toàn bộ về con người. Nó không đơn giản là tôn giáo. Nó là khoa học toàn bộ về con người, toàn bộ sự siêu việt lên tất cả các phần. Và khi bạn vượt lên tất cả các phần bạn sẽ trở thành toàn bộ. Toàn bộ không phải là sự cộng dồn các phần; nó không phải là vấn đề toán học, không phải tất cả các phần được xếp theo dãy để trở thành toàn bộ. Không, nó còn hơn cả toán học; nó giống như một cái gì đó rất nghệ thuật.

Bạn có thể chia bài thơ thành những từ, nhưng từ ngữ không mang một ý nghĩa nào, và khi toàn bộ bài thơ có đó, nó còn ý nghĩa hơn cả những từ ngữ; nó có sự nhận biết riêng của mình. Nó có khoảng trống giống như các từ, và đôi khi khoảng trống còn ý nghĩa hơn cả các từ. Bài thơ trở nên thi vị chỉ khi nó đề cập về một điều gì đó chưa từng được nói đến, khi nó vượt lên tất cả các phần. Nếu bạn phân chia và

phân tích nó, vậy thì bạn chỉ có các phần riêng rẽ và bông hoa huyền ảo - giá trị đích thực đã bị bỏ lỡ.

Cho nên thức tỉnh là toàn bộ. Bằng việc phủ nhận từng phần bạn đang bị mất một cái gì đó - một cái gì đó thực sự ý nghĩa. Và bạn không nhận được gì; bạn chỉ thu được sự cực đoan. Mọi sự cực đoan đều trở nên bệnh hoạn, mọi sự cực đoan đều trở thành bệnh tật bên trong, rồi bạn sẽ rơi vào tình trạng lộn xộn; đó là sự hỗn loạn bên trong.

Yoga là khoa học của sự siêu việt lên hỗn loạn, khoa học về việc tạo ra toàn bộ nhận thức của bạn - và bạn trở thành toàn bộ chỉ khi bạn siêu việt trên các phần. Cho nên yoga không phải là tôn giáo mà cũng không phải là khoa học. Nó là cả hai. Hoặc nó siêu việt trên cả hai. Bạn có thể gọi nó là tôn giáo khoa học hay khoa học tôn giáo. Chính vì vậy mà yoga có thể được thực hành bởi bất kỳ tín đồ tôn giáo nào, bởi bất kỳ đầu óc nào.

Ở Ấn Độ, tất cả các tôn giáo đều phát triển khác nhau - thực tế, đó là sự khác nhau về triết học, khái niệm, tri giác. Chúng không có điểm nào chung. Giữa đạo Hindu và đạo Jain không có điểm nào chung; giữa đạo Hindu và đạo Phật cũng không có điểm nào chung. Chúng có duy nhất một điểm chung đó là không tôn giáo nào có thể từ chối một điều: yoga.

Đức Phật nói: “Không có thể xác, nhưng có linh hồn” nhưng người không thể nói, “không có yoga”. Đạo Hindu nói, “Có thể xác, có linh hồn - và có yoga”. Yoga là bất biến. Thậm chí những người

Thiên Chúa giáo, những người theo đạo Hồi cũng không thể từ chối điều đó.

Trong thực tế, những người hoàn toàn vô thần cũng không thể từ chối được yoga, bởi vì yoga không tạo ra điều kiện tiên quyết là tin vào Thượng đế. Yoga không có những điều kiện tiên quyết; yoga là tuyệt đối kinh nghiệm. Khi khái niệm Thượng đế được đề cập đến - và trong quyển sách yoga xưa cũ nhất, khái niệm Thượng đế cũng chưa bao giờ được đề cập đến - nó chỉ được nhắc đến như là một phương pháp. Nó có thể được sử dụng như là một giả thuyết - nó có thể được sử dụng nếu nó là hữu ích với một người nào đó - nhưng nó tuyệt đối không phải là điều kiện. Chính vì vậy mà Đức Phật có thể trở thành yogi mà không cần đến Thượng đế, không cần kinh Veda, không cần đức tin. Không cần bất kỳ cái được gọi là niềm tin nhưng người vẫn có thể trở thành yogi.

Do vậy đối với những người hữu thần, hoặc thậm chí với những người vô thần, yoga có thể trở thành nền tảng chung. Nó có thể trở thành cây cầu giữa khoa học và tôn giáo. Nó xảy ra đồng thời giữa vô lý và có lý. Phương pháp luận là hoàn toàn có lý, nhưng thông qua phương pháp luận bạn chìm sâu vào sự bí ẩn của phi lý. Toàn bộ quá trình là rất hợp lý - mọi bước đi đều rất hợp lý, rất khoa học, rất logic - và vì vậy bạn chỉ việc thực hiện điều đó và mọi thứ khác sẽ diễn ra tiếp theo.

Jung nói rằng, trong thế kỷ mười chín không có người phương Tây nào quan tâm đến tâm lý có thể

hình dung bất kỳ cái gì trên hoặc dưới tâm trí tỉnh táo, bởi vì tâm trí có nghĩa là sự tỉnh táo. Do vậy, làm sao có thể tồn tại tâm trí vô thức? Điều đó là ngớ ngẩn, không khoa học. Cho nên, ở thế kỷ mười chín, khi khoa học nghiên cứu về vô thức, lý thuyết về tâm trí vô thức đã ra đời và phát triển... Thế rồi, khi họ nghiên cứu sâu hơn, họ phải chấp nhận quan niệm về vô thức đám đông, mà không chỉ mình vô thức cá nhân. Điều đó có vẻ ngớ ngẩn - tâm trí có nghĩa là một cái gì đó cá nhân, vậy thì làm sao có thể có tâm trí đám đông - nhưng bây giờ họ đã chấp nhận khái niệm tâm trí đám đông.

Có ba sự phân chia đầu tiên của tâm lý Phật giáo, yoga Phật giáo. Đức Phật tiếp tục chia thành hơn một trăm sáu mươi phần. Jung nói, “Trước đây chúng ta từ chối sự chia ba, bây giờ chúng ta chấp nhận nó. Điều đó chứng tỏ rằng có thể có những sự phân chia khác. Chúng ta phải tiến lên từng bước, chúng ta phải đi sâu hơn vào nó”. Sự tiếp cận của Jung là rất chí lý, ông ta là người đã bén rễ sâu vào phương Tây.

Với yoga, bạn phải tiến hành một cách có lý, nhưng chỉ để nhảy vào vô lý. Sự kết thúc buộc phải trở nên vô lý. Điều đó bạn có thể hiểu - sự hợp lý - không thể trở thành nguồn vì sự hạn chế của nó. Nguồn phải lớn hơn bạn. Suối nguồn, nơi mà bạn xuất hiện, nơi mà mọi thứ xuất hiện, toàn bộ vũ trụ đã xuất hiện - và ở nơi lắng đọng cho đến khi biến mất - nó phải lớn hơn. Sự biểu lộ phải hạn chế hơn suối nguồn. Tâm trí lý lẽ có thể cảm nhận và hiểu

được sự biểu lộ, nhưng sự không biểu lộ còn ẩn chứa phía sau.

Yoga không đòi hỏi con người phải trở nên lý lẽ. Có thể nói “Có lý khi tưởng tượng một cái gì đó vô lý. Thực sự, tưởng tượng về ranh giới của lý lẽ là điều có lý”. Tâm trí đích thực luôn nhận biết sự hạn chế của lý lẽ, luôn nhận biết rằng lý lẽ sẽ kết thúc ở một nơi nào đó. Bất kỳ người nào thực sự lý lẽ cũng phải đạt tới điểm mà ở đó sự phi lý sẽ được cảm nhận. Nếu bạn tiến đến điều tận cùng bằng lý lẽ thì ranh giới sẽ được cảm nhận.

Einstein cảm nhận được điều đó; Wittgenstein cảm nhận được điều đó. TRACTATUS của Wittgenstein là một trong những cuốn sách có lý nhất đã được viết; ông ta là một trong những bộ óc duy lý nhất. Ông ta không ngừng nói về sự tồn tại theo cách logic nhất, theo cách có lý nhất. Sự trình bày của ông ta - từ ngữ, câu chữ, mọi thứ khác - là có lý, nhưng sau đó, ông ta nói “Có một vài thứ mà ý nghĩa là bên ngoài chúng, không có thể nói gì, và tôi vẫn phải giữ im lặng về điều đó”. Thế rồi ông ta viết, “những gì không thể nói thì không được nói”.

Toàn bộ dinh thự đã bị sụp đổ: toàn bộ dinh thự! Wittgenstein đã cố gắng trở nên có lý về toàn bộ hiện tượng của cuộc sống và sự tồn tại, thế rồi bỗng nhiên thời điểm xuất hiện và ông ta nói, “Bây giờ, ngoài thời điểm này, không gì có thể nói đến”. Điều này nói về một cái gì đó - một cái gì đó rất ý nghĩa. Một cái gì đó hiện hữu và không thể nói được gì về

nó. Bây giờ có những giá trị không thể được định nghĩa, tất cả các định nghĩa đều thất bại.

Bất kỳ khi nào có tâm trí xác thực, tâm trí logic thì giá trị sẽ xuất hiện. Einstein đã chết như một người huyền môn - và còn huyền môn hơn cái gọi là những nhà huyền môn của bạn, bởi vì nếu bạn là người huyền môn mà chưa bao giờ theo con đường lý lẽ thì bạn không bao giờ đi sâu vào sự huyền bí. Bạn không thực sự biết về các đường biên. Tôi đã gặp những người huyền môn, họ liên tục nói về Thượng đế như là một khái niệm logic, như là lý lẽ. Có những người huyền môn Cơ Đốc đang cố gắng “chứng minh” Thượng đế. Điều đó thật vô nghĩa! Nếu thậm chí Thượng đế có thể được chứng minh thì bạn sẽ không còn lại cái gì là không thể chứng minh, và vấn đề không thể chứng minh đó chính là suối nguồn.

Một người nào đó đã trải nghiệm một cái gì đó về điều linh thiêng sẽ không cố gắng chứng minh điều đó, bởi vì nỗ lực để chứng minh cho thấy họ sẽ không bao giờ liên hệ được với suối nguồn nguyên thủy của sự sống - đó là không thể chứng minh. Toàn bộ không thể được chứng minh bởi một phần. Ví dụ, tay của tôi không thể chứng tỏ sự tồn tại của tôi. Tay của tôi không thể lớn hơn bản thân tôi; nó không thể bao phủ toàn bộ thân thể tôi. Cố gắng làm điều đó đơn giản là ngu ngốc. Nhưng nếu bàn tay có thể che phủ toàn bộ bản thân nó thì điều đó là quá đủ; ở thời điểm bàn tay biết chính nó, nó cũng còn biết rằng nó đã bám rễ sâu vào một cái gì đó nhiều

hơn, rằng nó luôn là một với một cái gì đó nhiều hơn. Nó có đó bởi vì cái “nhiều hơn” cũng có đó.

Nếu tôi chết, tay của tôi cũng chết; nó chỉ tồn tại bởi tôi. Toàn bộ giữ nguyên không biểu lộ; chỉ một phần là được biết đến. Chúng ta không thể chứng tỏ toàn bộ, nhưng chúng ta có thể cảm nhận; tay không thể chứng tỏ tôi, nhưng tay có thể cảm nhận tôi. Nó có thể hướng sâu vào chính nó, và khi nó đạt tới độ sâu, nó là tôi.

Những người được gọi là huyền môn đang bị làm phiền nhiễu bởi những lý lẽ không phải của những người huyền môn thật sự. Người huyền môn thật sự không bao giờ bị quấy rầy bởi những lý lẽ; họ có thể chơi với những lý lẽ đó. Và họ có thể chơi với lý lẽ bởi vì họ biết rằng lý lẽ không thể phá hủy điều huyền bí của sự sống. Cái gọi là những người huyền môn và những người tâm linh đang sợ hãi lý lẽ, sợ hãi logic, sợ hãi lẽ phải, họ đang thực sự sợ chính họ. Bất kỳ lý lẽ nào chống lại họ đều có thể tạo ra sự nghi ngờ bên trong; chúng có thể giúp cho sự nghi ngờ bên trong họ nổi lên. Họ đang sợ chính họ.

Nhà huyền môn Cơ Đốc giáo Tertullian nói, “Tôi tin vào Thượng đế bởi vì tôi không thể chứng minh ngài; tôi tin vào Thượng đế bởi vì đó là điều không thể không tin”. Đây thực sự là cách người huyền môn thật sự sẽ cảm nhận: “Đó là điều không thể; đó là lý do tại sao tôi tin”. Nếu điều đó là không thể thì không cần gì phải tin. Nó trở thành khái niệm, khái niệm thông thường.

Đó là những gì những người huyền môn luôn nói đến bởi sự trung thành, bởi niềm tin. Đó không phải là một cái gì đó trí tuệ, không phải là khái niệm; đó là cú nhảy vào điều không thể. Nhưng bạn chỉ có thể nhảy vào sự huyền bí từ đường biên của lý lẽ mà chưa bao giờ có thể thực hiện trước đó. Làm cách nào mà bạn có thể thực hiện trước đó? Bạn có thể nhảy chỉ khi bạn đã làm căng lý lẽ tới cực đỉnh logic của nó. Bạn đã đạt tới điểm mà lý lẽ không thể vượt ra bên ngoài, và bên ngoài vẫn được giữ nguyên. Thậm chí nếu bạn quyết định giữ nguyên với lý lẽ thì đường biên sẽ được tạo ra. Bạn biết rằng tồn tại là bên ngoài biên giới của lý lẽ, cho nên nếu bạn không vượt ra bên ngoài đường biên này, bạn có thể trở thành người huyền môn. Thậm chí nếu bạn không thực hiện cú nhảy, bạn cũng có thể trở thành người huyền môn, bởi vì bạn đã biết một cái gì đó, bạn đã chạm trán một cái gì đó hoàn toàn vô lý.

Tất cả những lý lẽ có thể biết thì bạn đã biết. Bây giờ có một cái gì đó được chạm trán mà lý lẽ không thể biết. Nếu bạn thực hiện cú nhảy, bạn phải để lý lẽ lại phía sau; bạn không thể thực hiện bởi chính lý lẽ. Đây chính là ý nghĩa của niềm tin là gì. Niềm tin không chống lại lý lẽ; nó bên ngoài lý lẽ. Nó không phải là chống lại lý lẽ; đó là sự phi lý.

Yoga là phương pháp đưa bạn tới cực đỉnh ranh giới của lý lẽ - và phương pháp không chỉ đưa bạn tới cực đỉnh mà còn tạo ra cú nhảy.

Làm cách nào để tạo ra cú nhảy? Ví dụ, Einstein hẳn là muốn được nở hoa như Đức Phật nếu ông ấy

biết một cái gì đó về phương pháp thiền. Ông ấy chỉ ở đường biên, rất nhiều lần trong cuộc đời mình ông ấy đã đạt tới điểm mà từ đó cú nhảy là có thể. Nhưng một lần nữa ông ấy lại bị lỡ: một lần nữa ông ấy lại vướng vào lý lẽ. Và cuối cùng, ông ấy đã chán nản với toàn bộ cuộc đời đầy lý lẽ của mình.

Điều tương tự có lẽ cũng đã xảy ra với Đức Phật. Người cũng có tâm trí vô cùng lý lẽ, nhưng có một cái gì đó là có thể đối với người, một phương pháp có thể được sử dụng. Không chỉ lý lẽ có phương pháp của riêng nó mà sự phi lý cũng có phương pháp của nó. Lý lẽ có phương pháp riêng của nó; sự phi lý có phương pháp riêng của nó.

Yoga tuyệt đối liên quan đến phương pháp phi lý; chỉ ở giai đoạn đầu phương pháp có lý mới được sử dụng. Chúng chỉ thuyết phục bạn, đẩy bạn, lý lẽ thuyết phục bạn di chuyển tới đường biên. Và nếu bạn xuất hiện ở đường biên thì bạn sẽ thực hiện cú nhảy tối thượng.

Gurdjieff đã làm việc với một nhóm nào đó bằng một vài phương pháp phi lý. Ông ấy làm việc với nhóm những người tìm kiếm và sử dụng phương pháp phi lý đặc biệt. Ông ấy thường gọi đó là Bài thực hành dừng. Ví dụ, bạn hẳn muốn cùng với ông ấy và bỗng nhiên ông ấy muốn nói, "Dừng lại!" thế rồi mọi người phải dừng lại như ông ấy - hoàn toàn dừng. Nếu tay đang ở một vị trí cố định, vậy thì tay phải dừng ở đó. Nếu mắt mở, vậy thì chúng hẳn phải mở; nếu mồm đang mở - có thể bạn vừa nói một câu

gì đó - vậy thì mồm vẫn phải ở trạng thái mở. Không nhúc nhích, không động đây!

Phương pháp này bắt đầu với cơ thể. Nếu không có sự hoạt động nào trong cơ thể thì cũng không có sự hoạt động nào trong tâm trí. Cả hai là liên quan: bạn không thể di chuyển cơ thể mà không có một vài sự chuyển động trong tâm trí, và bạn không thể dừng cơ thể một cách toàn bộ mà không có sự dừng hoạt động bên trong tâm trí. Cơ thể và tâm trí không phải là hai; chúng là cùng một năng lượng. Năng lượng trong cơ thể đặc hơn trong tâm trí; tỷ trọng là khác nhau, tần số của sóng cũng khác nhau, nhưng chúng là cùng một loại sóng, cùng một dòng chảy của năng lượng.

Những người tìm kiếm đã thực hành Bài thực hành dừng này trong một tháng liên tục. Vào một ngày, Gurdjieff đang ở trong lều của mình và ba người tìm kiếm đang đi bộ ngang qua con kênh cạn. Đó là con kênh cạn nước; không có nước chảy trong nó. Từ lều của mình, bỗng nhiên Gurdjieff la lên, “Dừng lại!” mọi người đang ở trên bờ kênh dừng lại. Ba người đang ở trong lòng kênh cũng dừng lại. Không có nước nên không có vấn đề gì.

Sau đó bỗng nhiên nước ủa tới. Không biết ai đã mở nguồn cung cấp nước và nước tràn vào kênh. Khi nước dâng lên đến cổ của ba người, một trong số họ đã nhảy ra khỏi kênh và nghĩ, “Gurdjieff không biết những gì đang xảy ra. Ông ấy đang ở trong lều và không biết thực tế rằng nước đã tràn vào trong kênh”. Người đàn ông đó nghĩ, “Mình phải nhảy ra

thôi. Bây giờ thật phi lý khi ở đây", và anh ta nhảy ra khỏi kênh.

Hai người còn lại vẫn ở trong kênh khi nước dâng lên ngày càng cao. Cuối cùng nước đã dâng đến mũi họ và người thứ hai nghĩ, "Đây là giới hạn! Mình không đến đây để chết. Mình đến đây để biết cuộc sống vĩnh hằng mà không phải để chết", anh ta nhảy ra khỏi kênh.

Vẫn còn lại người thứ ba. Rắc rối tương tự cũng xảy ra với anh ta, nhưng anh ta quyết định giữ nguyên vị trí, bởi vì Gurdjieff đã nói rằng đây là bài thực hành phi lý và nếu nó được thực hiện bởi sự có lý, vậy thì toàn bộ vấn đề sẽ bị phá hủy. Anh ta nghĩ, "Cũng được, mình chấp nhận chết, nhưng mình không thể dừng bài tập này", và anh ta vẫn ở đó.

Nước không chảy quá đầu anh ta. Gurdjieff nhảy ra khỏi lều, đi đến kênh và mang anh ta ra khỏi. Anh ta đã ở bên bờ vực của cái chết. Nhưng khi anh ta sống lại, anh ta đã là người biến đổi. Anh ta không còn là người đứng đó để thực hiện bài thực hành; anh ta đã hoàn toàn biến đổi. Anh ta đã biết một cái gì đó; anh ta đã thực hiện cú nhảy.

Vậy thì đâu là giới hạn? Nếu bạn vẫn tiếp tục với lý lẽ, có thể bạn sẽ bị lỡ. Bạn tiếp tục rơi ngược trở lại. Đôi khi bạn phải thực hiệc bước đi bất ngờ, mà bước đi đó dẫn bạn vượt ra bên ngoài. Bước đi đó trở thành sự biến đổi; ranh giới bị vượt lên. Cho dù bạn nói rằng ranh giới này là giữa ý thức và vô thức, giữa có lý và vô lý, giữa khoa học và tôn giáo, giữa Đông

và Tây - ranh giới này phải bị vượt lên. Đó chính là yoga: sự siêu việt. Vậy thì bạn có thể quay trở lại với lý lẽ, nhưng bạn sẽ được biến đổi. Thậm chí bạn có thể suy ra mọi vấn đề, nhưng bạn sẽ bên ngoài lý lẽ.

Chương 3

Không làm thông qua làm

Không làm gì là thiền, nhưng khi tôi nói không làm gì là thiền, tôi không ngụ ý rằng bạn không cần phải làm bất kỳ điều gì. Thậm chí để đạt được sự không làm này, bạn phải làm rất nhiều. Nhưng sự làm này không phải là thiền. Nó không chỉ là bàn đạp mà còn là bàn nhảy. Tất cả “làm” chỉ là bàn nhảy, không phải là thiền.

Bạn đang ở ngưỡng cửa, trên bậc thềm... Cửa là không làm gì, nhưng để đạt được trạng thái không làm gì của tâm trí bạn phải làm rất nhiều. Nhưng bạn không nên bối rối giữa sự làm này với thiền.

Năng lượng của sự sống vận hành trong mâu thuẫn. Cuộc sống tồn tại một cách biện chứng: không phải chỉ là sự vận động. Nó không chảy như dòng sông, nó là biện chứng. Với mỗi sự vận động, cuộc sống đã tạo ra mặt đối lập của nó, và thông qua sự đấu tranh với mặt đối lập mà cuộc sống vận động tiến lên. Với mỗi một sự vận động mới, chính diện đã tạo ra phản diện. Và điều đó vẫn tiếp diễn không ngừng: chính diện tạo ra phản diện, hòa hợp với

phản diện và trở thành sự tổng hợp, rồi sau đó nó lại trở thành chính diện mới; quá trình cứ tiếp diễn như vậy và tiếp tục tạo ra những cặp chính diện và phản diện mới.

Với sự vận động biện chứng, tôi muốn ngụ ý rằng đó không phải là sự vận động đơn giản một chiều; đó là sự vận động bị chia với chính bản thân nó, tự chia, tạo ra mặt đối lập, và rồi hợp lại cùng mặt đối lập. Và sau đó lại chia bên trong mặt đối lập. Điều tương tự như vậy có thể áp dụng cho thiện, bởi vì thiện là một cái gì đó sâu sắc nhất trong cuộc đời.

Nếu tôi nói với bạn, “hãy thư giãn”, điều đó là không thể bởi vì bạn không biết phải làm như thế nào. Cho nên rất nhiều thầy giả mạo vẫn liên tục nói, “Hãy thư giãn. Không làm gì; chỉ thư giãn”. Và bạn sẽ làm gì? Bạn chỉ có thể nằm xuống, nhưng đó không phải là thư giãn. Toàn bộ sự xáo động bên trong vẫn giữ nguyên, và bây giờ sự xung đột mới lại xuất hiện - để thư giãn. Một cái gì đó nhiều hơn và cao hơn được bổ xung. Toàn bộ sự vô nghĩa có đó, toàn bộ sự xáo động có đó, với một cái gì đó được bổ sung - để thư giãn. Bây giờ sự căng thẳng mới được cộng thêm vào sự căng thẳng cũ.

Cho nên con người đang cố gắng để sống một cuộc sống thư giãn lại là con người căng thẳng nhất có thể. Anh ta buộc phải như vậy bởi vì anh ta không hiểu được dòng chảy biện chứng của cuộc sống. Anh ta đang nghĩ rằng cuộc đời là dòng chảy một chiều; bạn có thể tự nói với mình thư giãn và bạn sẽ thư giãn.

Điều đó là không thể. Cho nên, nếu bạn đến với tôi tôi sẽ nói để bạn có thể thư giãn đúng. Đầu tiên hãy căng thẳng, như là sự căng thẳng tốt độ. Hãy căng thẳng hoàn toàn! Đầu tiên, hãy làm cho toàn bộ cơ thể hoàn toàn căng thẳng, và hãy căng thẳng tới cực đỉnh, với khả năng cao nhất của bạn. Thế rồi sau đó, bạn sẽ cảm thấy thư giãn xuất hiện bất ngờ. Bạn đã làm một cái gì đó có thể làm, bây giờ năng lượng sống sẽ tạo ra mặt đối lập.

Bạn đã đưa sự căng thẳng tới cực đỉnh. Bây giờ không gì có thể đi xa hơn; bạn không thể tiếp tục. Toàn bộ năng lượng đã dùng cho sự căng thẳng, cho nên bạn không thể tiếp tục sự căng thẳng này một cách vô hạn; nó cần phải bị loại bỏ. Nó sẽ nhanh chóng bị loại bỏ; bây giờ bạn hãy chứng kiến điều đó.

Thông qua sự căng thẳng, bạn đã tới gần kề điểm nhảy; đó là lý do tại sao bạn không thể tiếp tục. Nếu bạn tiếp tục tiến lên phía trước, bạn có thể bị nổ tung và kết thúc. Điểm tối ưu đã đạt được, bây giờ hoạt động của năng lượng sẽ được thư giãn bởi chính nó.

Quá trình thư giãn đang diễn ra. Bây giờ hãy nhận biết và quan sát sự thư giãn đang diễn ra ở bên trong. Mỗi chi của cơ thể, mỗi sợi cơ của cơ thể, mỗi dây thần kinh của cơ thể sẽ thư giãn một cách ngây thơ mà không có gì được làm trong cơ thể bạn. Bạn không làm bất kỳ điều gì để thư giãn cơ thể; nó đang tự thư giãn. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy nhiều điểm trong cơ thể đang thư giãn. Toàn bộ cơ thể sẽ là tập hợp những điểm thư giãn. Hãy nhận biết điều đó.

Sự nhận biết này là thiện. Nhưng đó là không làm gì; bạn đang không làm một cái gì bởi vì nhận biết không phải là hành động. Nhận biết không bao giờ là hành động; đó là bản tính của bạn, là bản chất quan trọng bên trong bản thể bạn. Bạn là sự nhận biết. Bạn không nhận biết rằng đó là thành tựu của bạn, và bạn đã đạt được điều đó với rất nhiều nỗ lực.

Cho nên đối với tôi, thiện có hai bước: đầu tiên là chủ động mà sự chủ động đó không thực sự là thiện hoàn toàn, và điều thứ hai, hoàn toàn không chủ động, sự nhận biết thụ động là thực sự thiện. Sự nhận biết luôn thụ động, và ở thời điểm bạn trở nên chủ động bạn sẽ mất toàn bộ sự nhận biết của mình. Trở nên chủ động và nhận biết là điều hoàn toàn có thể chỉ khi sự nhận biết đã đạt tới mức độ nào đó, tại đó không cần phải thiện để đạt được nó, biết nó, hoặc cảm thấy nó.

Khi thiện trở nên vô dụng, bạn đơn giản quảng nó đi. Bây giờ bạn là người nhận biết. Và rồi bạn chỉ có thể là cả hai: nhận biết và chủ động, nếu không sẽ chẳng có gì. Chẳng nào mà thiện vẫn còn cần đến, bạn sẽ không có khả năng nhận biết trong quá trình hoạt động. Nhưng khi thiện không cần đến...

Nếu bạn trở nên thiện định, bạn sẽ không cần đến sự nhận biết đó nữa. Và rồi bạn có thể trở nên chủ động, nhưng trong hoạt động đó bạn luôn là người quan sát thụ động. Bây giờ bạn không bao giờ là kịch sĩ: bạn luôn là người chứng kiến tĩnh táo.

Sự tĩnh táo là thụ động... và thiện buộc phải là thụ

động, bởi nó chỉ là ô cửa của thức tỉnh, sự thức tỉnh hoàn hảo. Cho nên khi nói thiền “chủ động” là sai. Thiền là thụ động. Bạn có thể cần một số hoạt động, một số công việc để vào thiền - điều đó có thể hiểu được - nhưng không phải bản thân thiền là chủ động. Đúng hơn là, bởi vì bạn đã chủ động thông qua rất nhiều khoảnh khắc sống, hoạt động đã trở thành phần lớn trong tâm trí đến mức bạn sẽ cần hoạt động để đạt được không hoạt động. Bạn đã quan tâm quá nhiều tới hoạt động đến mức bạn không thể bỏ rơi nó. Cho nên những người như Krishnamurti vẫn liên tục nói, “Hãy bỏ rơi sự chủ động”, nhưng rồi bạn vẫn tiếp tục hỏi làm cách nào để bỏ rơi nó. Ông ấy sẽ nói, “Đừng hỏi làm cách nào”. Tôi đang nói: hãy bỏ rơi nó! Không có “làm cách nào”. Không cần bất kỳ “làm thế nào.”

Và theo cách đó ông ta đã đúng. Sự nhận biết thụ động hoặc thiền thụ động sẽ không có “làm cách nào” trong nó. Điều đó là không thể, bởi vì nếu có bất kỳ “làm cách nào” thì nó không thể là thụ động. Nhưng ông ấy cũng có cái sai, bởi vì ông ấy đã không chú ý đến những người nghe. Ông ấy chỉ nói cho riêng mình.

Thiền không có “làm cách nào”, không có bất kỳ công nghệ nào, kỹ thuật nào. Cho nên Krishnamurti hoàn toàn đúng, nhưng những thánh giả lại không được tính đến. Thánh giả không có gì ngoài hành động bên trong người đó; đối với họ mọi thứ là hành động. Cho nên khi bạn nói, “Thiền là thụ động, không chủ động, không lựa chọn; bạn có thể ở bên

trong nó. Không cần bất kỳ nỗ lực nào; nó là không nỗ lực", bạn đang nói một thứ ngôn ngữ mà người nghe không thể hiểu. Họ chỉ hiểu một phần ngôn ngữ của nó - điều đó trở thành rất khó khăn. Họ nói, "Về mặt trí tuệ, tôi hoàn toàn hiểu. Bất kỳ điều gì thầy đang nói đã được hiểu một cách thấu đáo". Nhưng họ không có khả năng hiểu được ý nghĩa của nó.

Không có gì là bí mật về những thuyết giảng của Krishnamurti. Ông ấy là một trong những bậc thầy ít bí mật nhất. Chẳng có gì là bí mật; mọi thứ đều rõ ràng, chính xác, được phân tích, logic, hợp lý, cho nên bất kỳ ai cũng có thể hiểu. Và điều này đã trở thành rào cản lớn nhất bởi vì người nghe nghĩ rằng họ có thể hiểu. Họ chỉ hiểu phần ngôn ngữ học mà không thể hiểu cách diễn đạt thụ động.

Anh ta hiểu những gì được nói với anh ta - những câu chữ. Anh ta lắng nghe những câu chữ đó, anh ta hiểu chúng, anh ta biết nghĩa của những câu chữ đó. Anh ta làm cho chúng tương quan; toàn bộ bức tranh tương quan xuất hiện trong tâm trí của anh ta. Những gì được nói đến đã được hiểu; đó là sự giao tiếp trí tuệ. Nhưng anh ta không hiểu được ngôn ngữ của thụ động. Anh ta không thể hiểu. Từ góc độ của mình, anh ta không thể hiểu. Anh ta chỉ hiểu được ngôn ngữ của hành động, của sự chủ động.

Cho nên tôi phải nói về sự hoạt động. Và tôi phải dẫn dắt bạn thông qua hoạt động để đạt tới nơi mà ở đó bạn có thể nhảy vào không hoạt động. Sự hoạt động phải đạt tới cực điểm, ở đó bạn không thể trở

nên chủ động - bởi vì nếu hoạt động vẫn còn có thể vậy thì bạn sẽ vẫn tiếp tục là chủ động.

Hoạt động của bạn sẽ trở thành kiệt sức. Bất kỳ cái gì bạn có thể làm, bạn phải được phép. Bất kỳ cái gì bạn có thể làm, bạn bị thúc ép phải làm cho tới khi bạn phải tự kêu lên, “Bây giờ tôi không thể làm được gì nữa; mọi thứ đã được thực hiện. Bây giờ không gì là có thể; không nỗ lực nào là có thể. Tôi đang kiệt sức.”

Sau đó tôi nói, “Bây giờ hãy bỏ rơi!” Sự bỏ rơi này có thể được giao tiếp. Bạn đang ở bờ vực, bạn đang sẵn sàng để bỏ rơi; bây giờ bạn có thể hiểu được ngôn ngữ của thụ động. Trước khi điều này xảy ra bạn không thể hiểu. Bạn đã đẩy áp sự chủ động tích cực.

Bạn chưa bao giờ đạt tới cực điểm của chủ động. Một vài thứ có thể bị bỏ rơi từ cực đỉnh, không bao giờ từ trung gian lưng chừng. Bạn không thể bỏ rơi nó. Bạn có thể bỏ rơi tình dục - nếu bạn hoàn toàn trong nó, bạn có thể bỏ rơi nó; nếu không sẽ không bao giờ thực hiện được. Bạn có thể bỏ rơi mọi thứ ở cái nơi mà bạn không thể tiến xa hơn nữa, và cũng không có lý do để lùi lại. Bạn có thể bỏ rơi bởi vì bạn đã biết một cách toàn bộ.

Khi bạn hoàn toàn biết một cái gì đó thì nó sẽ bắt đầu làm bạn chán. Bạn chỉ muốn đi xa khỏi nó, nhưng nếu không thể đi xa hơn thì bạn sẽ ở trong thế tiến thoái lưỡng nan. Không thể quay ngược lại, không thể tiến lên phía trước; Bạn đang ở cái nơi mà

mọi thứ đều là ngõ cụt. Thế rồi bạn có thể bỏ rơi, bạn có thể trở nên thụ động. Và ở thời điểm bạn là thụ động, thiền xuất hiện; nó tuôn chảy, nó xuất hiện trong bạn. Nó là “cái chết bỏ rơi” trong thụ động.

Cho nên, đối với tôi đó là nỗ lực dẫn đến không nỗ lực; là hành động dẫn đến không hành động; là tâm trí dẫn đến thiền định; là thế giới vật chất dẫn đến sự chứng ngộ, sự khai sáng. Cuộc sống là một quá trình biện chứng; mặt đối nghịch với nó là cái chết. Nó cần phải được sử dụng, bạn không thể bỏ rơi nó.

Hãy sử dụng nó, và bạn sẽ bị quăng vào phía đối nghịch. Và hãy nhận biết: khi bạn bị ném vào những ngọn sóng, hãy nhận biết. Điều đó là dễ dàng. Khi bạn chuyển từ cực đỉnh căng thẳng tới thư giãn, điều đó được nhận biết một cách dễ dàng, rất dễ dàng. Điều đó không khó khăn gì bởi vì để nhận biết bạn phải là thụ động, bạn chỉ là người chứng kiến.

Thậm chí nỗ lực của chứng kiến cũng không nên có đó; điều đó là không cần thiết. Bạn đang kiệt sức vì hoạt động và bạn sẽ cảm nhận được, “Mặc kệ nó - đủ rồi!”. Thế rồi thiền sẽ xuất hiện, và bạn thì không. Vào một ngày nào đó bạn sẽ nếm trải, cảm giác đó sẽ không bao giờ bị mất đi. Nó sẽ giữ mãi trong bạn cho dù bạn di chuyển tới đâu.

Nó sẽ giữ mãi trong bạn. Rồi nó cũng sẽ thấm vào hoạt động của bạn. Sự chủ động trong sâu thẳm bản thể bạn sẽ có đó, sẽ có đó sự im lặng thụ động. Trong vòng tròn đó là toàn bộ xã hội và ở trung tâm

là Brahman. Trong vòng tròn đó là mọi hoạt động, còn ở trung tâm chỉ là sự tĩnh lặng. Nhưng là sự tĩnh lặng đầy ý nghĩa, không phải là im lặng chết chóc, bởi vì từ sự tĩnh lặng này mà mọi thứ được sinh ra, thậm chí cả hành động.

Từ sự tĩnh lặng này mà mọi sự sáng tạo xuất hiện; vô cùng phong phú. Cho nên bất kỳ khi nào tôi nói “im lặng” tôi không ngụ ý đến sự im lặng của nghĩa trang, sự im lặng của ngôi nhà không có ai ở. Không, tôi ngụ ý đến sự im lặng của hạt mầm, sự im lặng của bào thai trong bụng mẹ, sự im lặng của rễ cây trong lòng đất. Có rất nhiều tiềm năng ẩn chứa sẽ nhanh chóng xuất hiện.

Hoạt động sẽ có đó nhưng bảy giờ kịch sĩ sẽ không còn, người hoạt động sẽ không còn. Đây là sự tìm kiếm; đây là sự truy tìm.

Có hai truyền thống tương phản: yoga và samkhya. Yoga cho rằng không có nỗ lực thì sẽ không đạt được điều gì. Toàn bộ yoga, yoga Patanjali, yoga raja không là gì ngoài nỗ lực. Và điều này đã là dòng tư tưởng chủ yếu, bởi vì nỗ lực có thể được nhiều người hiểu. Hoạt động có thể được hiểu, cho nên yoga đã là dòng tư tưởng chủ yếu. Nhưng thỉnh thoảng lại có những người đồng bóng nói, “không có gì được làm”. Nagarjuna, Krishnamurti, Huang Po - là những người kỳ dị! Họ nói, “Không có gì được làm. Không làm bất kỳ cái gì. Không hỏi về phương pháp.” Đây là truyền thống của samkhya.

Chỉ có hai tôn giáo thực sự trên thế giới: yoga và

samkhya. Nhưng samkhya chỉ thực sự lỗi cuốn vải cá nhân ở nơi này hoặc nơi kia, cho nên nó không được nói đến nhiều. Đó là lý do tại sao Krisnamurti xuất hiện một cách mới lạ và độc đáo. Ông ấy không phải là như vậy, nhưng lại có vẻ như vậy, bởi vì samkhya rất ít được biết đến.

Chỉ có yoga là được biết đến. Có những ashram, những trung tâm huấn luyện và những người luyện tập yoga trên khắp thế giới. Yoga được biết đến như là truyền thống của nỗ lực. Và samkhya thì không được ai biết đến. Krishnamurti đã không nói một lời nào rằng nó là mới, nhưng bởi vì chúng ta không quen với truyền thống của samkhya, cho nên nó xuất hiện có vẻ như là mới. Chỉ có tính thơ vui sướng của chúng ta là sự thay đổi mạnh mẽ.

Samkhya có nghĩa là kiến thức, sự hiểu biết. Samkhya nói, “Chỉ cần biết là đủ; chỉ sự nhận biết là đủ”.

Nhưng hai truyền thống này là biện chứng. Đối với tôi đó không là đối nghịch. Đối với tôi, chúng là biện chứng và có thể là sự tổng hợp. Sự tổng hợp đó tôi gọi là không nỗ lực thông qua nỗ lực: yoga thông qua samkhya và samkhya thông qua yoga - không làm gì thông qua làm. Trong thời đại ngày nay, đây không phải là hai mặt đối nghịch mà là hai truyền thống biện chứng, và chúng sẽ trở nên có ích. Bạn có thể sử dụng yoga để đạt được samkhya - và bạn sẽ phải sử dụng yoga để đạt được samkhya.

Nếu bạn hiểu được phép biện chứng Hegel, vậy thì

toàn bộ vấn đề này sẽ trở nên rõ ràng với bạn. Khái niệm vận động biện chứng đã không được sử dụng kể từ thời Marx, và ông đã sử dụng nó theo phương pháp không Hegel. Ông đã sử dụng nó cho cuộc cách mạng vật chất, cho xã hội, cho các giai cấp, để chỉ ra sự tiến bộ của xã hội thông qua cuộc đấu tranh giai cấp. Marx từng nói, “Hegel đã đứng bằng đầu và tôi đã làm cho ông ta đứng lại bằng hai chân của chính mình.”

Nhưng thực tế dường như lại ngược lại, Hegel đã đứng bằng đôi chân của chính mình; Nhưng các học trò của ông đã buộc ông ta phải đứng bằng đầu. Kể từ đó, khái niệm phong phú nhất của biện chứng trở nên cứng nhắc, thô thiển. Nhưng khái niệm đó thực sự là rất đẹp, rất ý nghĩa; nó vô cùng sâu sắc. Hegel nói “Sự phát triển của tư tưởng, của ý thức là biện chứng. Nhận thức phát triển thông qua biện chứng.”

Tôi nói sự sống phát triển thông qua biện chứng và thiên là hiện tượng sâu sắc nhất, là sự bùng nổ của sự sống. Nó sâu sắc hơn sự bùng nổ nguyên tử, bởi vì trong sự bùng nổ nguyên tử chỉ có các hạt vật chất bùng nổ, nhưng trong thiên từng tế bào sống, sự tồn tại, từng con người đều bùng nổ.

Sự bùng nổ xuất hiện thông qua biện chứng. Cho nên hãy sử dụng hành động, và ghi nhớ không hành động. Bạn sẽ phải làm rất nhiều, nhưng phải nhớ rằng tất cả việc làm này chỉ để đạt được trạng thái mà không có gì được làm.

Samkhya và yoga đều xuất hiện một cách đơn giản.

Krishnamurti và Vivekananda là không phức tạp. Họ rất đơn giản, bởi vì họ đã chọn một phần của biện chứng; rồi họ xuất hiện một cách rất kiên định. Krishnamurti là rất kiên định, tuyệt đối kiên định. Trong bốn mươi năm thuyết giảng, ông ấy đã không thốt ra một lời nói mâu thuẫn nào, bởi vì ông ấy đã chọn một phần của toàn bộ quá trình, phần đối nghịch của nó đã bị từ chối. Vivekananda cũng kiên định: ông ta đã chọn phần khác.

Tôi nhìn có vẻ rất mâu thuẫn. Hoặc bạn có thể nói, tôi chỉ kiên định trong mâu thuẫn của mình. Hãy sử dụng phép biện chứng: thư giãn thông qua căng thẳng - thiền thông qua hành động.

Đó là lý do tại sao tôi nói về nhịn ăn. Đó là một hành động, một hành động vô cùng sâu sắc. Việc ăn không phải là một hoạt động lớn lao nếu so với không ăn. Nếu bạn ăn, và rồi bạn sẽ quên nó; đó không phải là một hoạt động ý nghĩa. Nhưng nếu bạn không ăn thì đó là một hành động vô cùng ý nghĩa: bạn không thể quên được nó. Toàn bộ cơ thể ghi nhớ điều đó; mỗi một tế bào đòi hỏi điều đó. Toàn bộ cơ thể rơi vào tình trạng xáo trộn. Điều đó là vô cùng năng động - năng động trong bản thể sâu thẳm nhất. Đó không phải là sự thụ động.

Khiêu vũ không phải là thụ động, nó là vô cùng năng động. Cuối cùng bạn cũng sẽ trở nên hoạt động; cơ thể bị lãng quên, chỉ còn sự hoạt động là được giữ lại. Thực sự, khiêu vũ là một cái gì đó huyền ảo nhất, là nghệ thuật siêu phàm nhất, bởi vì nó là nhịp điệu của chuyển động. Nó là tuyệt đối

không vật chất cho nên bạn không thể nắm giữ nó. Bạn có thể nắm giữ vũ công, nhưng không bao giờ nắm bắt được điệu vũ. Nó tan biến trong hài hòa. Nó có đó, rồi lại không có đó; nó không ở đây, rồi nó lại bắt ngờ ở đây - nó xuất hiện từ hư không và nó có đây - nó xuất hiện từ hư không và rồi lại quay về với hư không.

Vũ công đang ngồi đây; không còn điệu vũ nào trong họ. Nhưng nếu thi sĩ ngồi đây, chất thơ có thể ở trong họ; chất thơ có thể tồn tại trong thi sĩ. Họa sĩ đang ở đây: trong tồn tại vô cùng tinh tế, bức tranh đang có đó. Trước khi họa sĩ vẽ, bức tranh đã có đó. Nhưng với vũ công không có gì hiển hiện, và nếu nó hiển hiện thì người đó chỉ đơn giản là kỹ thuật viên mà không phải là vũ công. Sự chuyển động là hiện tượng mới đang xuất hiện. Vũ công trở thành phương tiện: sự chuyển động đã tràn ngập toàn bộ.

Một trong những vũ công vĩ đại nhất thế kỷ này là Nijinsky, và vào cuối đời ông ta đã trở thành kẻ điên. Ông ta có thể là vũ công vĩ đại nhất trong toàn bộ lịch sử, và sự chuyển động đã trở nên toàn bộ trong ông ta đến mức, người vũ công đã bị lãng quên trong sự chuyển động đó. Trong những năm cuối đời ông ta không kiểm soát được điều đó. Ông ta có thể bắt đầu khiêu vũ ở bất kỳ thời điểm nào, ở bất kỳ nơi đâu, và trong khi ông ta đang khiêu vũ không ai có thể bảo ông ta dừng. Ông ta có thể khiêu vũ suốt đêm.

Khi những người bạn hỏi ông ta, “Cái gì đang xảy ra trong ông? Ông bắt đầu và không có kết

thúc”, Nijinsky nói, “Tôi chỉ đang ở thời điểm bắt đầu. Và rồi một cái gì đó xảy ra và tôi không là tôi nữa - ai đang khiêu vũ tôi cũng không biết nữa”.

Ông ta trở nên điên khùng. Ông ta được đưa vào nhà thương điên và chết tại đó.

Hãy thực hiện bất kỳ hoạt động nào và đạt tới giới hạn mà ở đó chỉ là sự điên khùng hoặc thiên định. Người tìm kiếm lãnh đạm sẽ không bao giờ làm được như vậy.

Chương 4

Thiền “hỗn loạn”

Câu hỏi

Đó là sự trùng hợp ngẫu nhiên một cách lý thú, rằng kỹ thuật thiền của thầy về thư giãn thông qua thở mạnh phát triển cùng một lúc với kỹ thuật liệu pháp hỗn loạn đã xuất hiện ở phương Tây, như thuyết của ông R. D. Laing cho rằng bệnh tâm thần phân liệt không phải là một cái gì đó có thể được đẩy lùi, nhưng lại là một cái gì đó được trải nghiệm một cách tự nguyện. Laing đã nói rằng bạn không thể lành mạnh cho đến khi bạn không còn lành mạnh hoặc mất trí. Còn có phương pháp Reich về việc sử dụng năng lượng dục để giải tỏa sự tắc nghẽn của cơ thể cùng với bệnh loạn thần kinh chức năng; kỹ thuật này là nguồn cảm hứng cho liệu pháp được gọi là năng lượng sinh học, cũng như liệu pháp tâm lý. Liệu có thể có một ý nghĩa nào đó trong sự trùng hợp này?

Con người như vậy là loạn thần kinh chức năng. Không phải chỉ có vài người bị loạn thần kinh chức năng, mà nhân loại đang bị loạn thần kinh chức

năng. Đó không phải là vấn đề chữa trị cho vài người, mà là chữa trị cho toàn bộ nhân loại. Loạn thần kinh chức năng là điều kiện “bình thường”. Khi bạn sinh ra bạn đã bị loạn thần kinh chức năng. Có những lý do và chứng cứ về điều đó. Hiểu được những nguyên nhân sẽ làm cho con người trở thành “loạn thần kinh chức năng một cách bình thường”.

Loạn thần kinh chức năng là bệnh bẩm sinh. Lý do đầu tiên là con người chỉ là động vật được sinh ra mà chưa tiến hóa một cách hoàn chỉnh trong bụng mẹ. Mọi trẻ sơ sinh đều chưa trưởng thành. Ngoài trừ con người, tất cả động vật sơ sinh đều trưởng thành; người mẹ thực sự không cần thiết lắm. Trẻ con là hoàn toàn bất lực. Không mẹ, không gia đình, không người nuôi dưỡng, nó không thể sống. Nó là đứa trẻ sơ sinh chưa trưởng thành.

Các nhà khoa học nói rằng chín tháng chỉ là một nửa chu kỳ cần thiết. Đứa trẻ cần mười tám tháng trong bụng mẹ. Nhưng có những rắc rối: người mẹ không thể mang con trong mười tám tháng. Cho nên mọi đứa trẻ đều là đẻ non, là phát triển chưa đầy đủ. Điều này xảy ra chỉ bởi con người là động vật duy nhất đứng thẳng bằng hai chân. Bụng mẹ, cơ thể con người không được tạo ra ở tư thế thẳng đứng. Tư thế thẳng đứng sẽ gây ra rắc rối, và đứa trẻ phải ra đời trước khi nó thực sự trưởng thành và sẵn sàng được sinh ra. Điều đó gây ra chứng loạn thần kinh chức năng đầu tiên - một đứa trẻ không phát triển.

Điều thứ hai, nếu tình hình có thể thay đổi, vậy thì vẫn còn đó những rắc rối. Vào một ngày nào đó

chúng ta sẽ có khả năng thay đổi điều đó. Khi chúng ta có khả năng tạo ra dạ con cho lương lai của loài người một cách khoa học, chỉ khi đó chúng ta mới có khả năng thay đổi được điều đó. Nhưng khi đó vẫn có những rắc rối. Rắc rối thứ hai, rắc rối này còn sâu sắc hơn sinh lý học, đó là vấn đề về tâm lý. Không có con vật nào bị giáo huấn, nhưng con người bị giáo huấn. Anh ta phải trải qua các khóa đào tạo và huấn luyện. Anh ta không được phép là chính mình, anh ta bị nhào nặn thành hình mẫu đặc biệt nào đó. Hình mẫu đặc biệt đó tạo ra chứng loạn thần kinh chức năng.

Bạn không được phép trở thành chính bạn. Xã hội tạo cho bạn hình hài, khuôn mẫu. Bạn bị giáo huấn thành một hình mẫu cụ thể nào đó. Điều đó có nghĩa là bị khuất phục. Phần được giữ lại của bản thể bạn bị kìm nén. Chỉ có những mảnh vỡ là được biểu lộ. Điều này tạo ra sự chia tách, tạo ra bệnh tâm thần phân liệt. Những mảnh vỡ của tâm trí bạn được phép biểu lộ như là toàn bộ. Phần cốt lõi không được phép biểu lộ. Thậm chí nó không được sống. Nó phải ẩn sâu vào góc tối nhất của bản thể bạn.

Nhưng nó vẫn giữ nguyên ở đó, và vẫn là những cuộc xung đột không ngừng. Những mảnh vỡ xã hội cho phép và phần cốt lõi xã hội không cho phép đang ở trong trạng thái căng thẳng và xung đột - xung đột triển miên bên trong. Cho nên bạn đang chống lại bạn: đó chính là bệnh tâm thần phân liệt.

Không có con người nào đồng thuận với mình, họ đang chống lại chính mình. Con người đang

chống lại chính mình. Đó là cái cách xã hội giáo huấn bạn, đào tạo bạn, tu dưỡng bạn. Sự kìm nén này có rất nhiều hàm ý. Bạn sẽ không bao giờ cảm thấy thoải mái, bởi vì phần cốt lõi của bạn không bao giờ được phép tồn tại, thậm chí không bao giờ được phép trở nên tinh táo. Phần cốt lõi của bản thể bạn đang trong tình trạng nô lệ. Và nên nhớ rằng mảnh vỡ cũng không bao giờ được tự do. Liệu bạn có thể làm cho cành cây được tự do trong khi toàn bộ cây đang bị phụ thuộc? Mảnh vỡ về cơ bản là những phần của toàn bộ, cho nên mảnh vỡ thích thú với ảo tưởng tự do. Và cái phần bị kìm nén đó sẽ tiếp tục đấu tranh để được biểu lộ.

Sự sống cần sự biểu lộ, sự sống là sự biểu lộ.

Nếu bạn không cho phép sự sống, vậy thì bạn đang tạo ra, đang tích lũy sức nổ ghê gớm. Chúng sẽ bùng nổ và bạn sẽ biến thành từng mảnh. Sự chia rẽ trong bạn chính là tâm thần phân liệt. Cho nên mọi người đều mắc chứng tâm thần phân liệt, bị chia - chia chính bản thân mình. Bạn không thể thư giãn, không thể thoải mái; bạn không thể tĩnh lặng, không thể vui vẻ. Địa ngục luôn có đó, và trừ khi bạn trở thành toàn bộ, bạn không thể tự do khỏi địa ngục này.

Cho nên nếu bạn hiểu tôi, con người như vậy chính là tâm thần phân liệt, loạn thần kinh chức năng. Cho nên một cái gì đó phải được làm để xả chứng loạn thần kinh, mang phần phân chia của bạn đến gần nhau hơn. Phần không được biểu cảm phải được biểu cảm, và sự kìm nén liên tục của tâm trí, của ý thức cho tới vô thức phải bị quẳng đi.

Tất cả các kỹ thuật thiền cũ không lưu tâm đến điều này; đó là lý do tại sao chúng bị thất bại. Kỹ thuật thiền đã tồn tại trong thời gian rất dài: nó được biết đến thông qua chiều dài lịch sử, nhưng Đức Phật, Chúa Jesus, Mahavira đều đã thất bại. Tôi không ngụ ý rằng bản thân họ không nhận ra. Họ nhận biết, nhưng họ là ngoại lệ, và ngoại lệ chúng tôi loại bỏ. Đức Phật đã chứng ngộ, nhưng người đã không giúp cho phần đông nhân loại trở nên chứng ngộ. Người đơn giản là một ngoại lệ.

Tại sao tôn giáo không trở thành điều hữu ích lớn lao? Lý do là như thế này: chúng ta đương nhiên là con người như vậy, và chúng ta đang truyền đạt kỹ thuật thiền để giúp đỡ con người. Nhưng tất cả các kỹ thuật này có thể chỉ hữu ích trong phạm vi nhất định, và chỉ ở bề mặt. Những phần chia bên trong vẫn giữ nguyên; bạn đã không làm bất kỳ điều gì để loại bỏ nó.

Ví dụ có kỹ thuật thiền Zen, thiền siêu việt Mahesh Yogi, và những kỹ thuật khác. Chúng chỉ có thể giúp bạn trong một phạm vi nhất định. Chúng có thể làm cho bạn điềm tĩnh lại, có thể nét mặt bạn nhìn bình thản hơn, nhưng không có gì xảy ra bên trong thực tại bạn. Điều đó là không thể! Và theo cách mà bề mặt bình thản là rất nguy hiểm, bởi vì bằng cách này hay cách khác bạn sẽ bùng nổ trở lại. Về cơ bản không có gì xảy ra. Bạn đã huấn luyện tâm trí tĩnh táo của bạn trong trạng thái yên tĩnh hơn.

Bạn có thể làm cho tâm trí của bạn yên lặng thông qua những câu thần chú, thông qua tụng kinh

đều đều, thông qua rất nhiều thứ. Bất kỳ cái gì tạo ra sự buồn chán bên trong sẽ giúp bạn yên tĩnh hơn. Ví dụ nếu bạn liên tục lặp lại “Ram ram ram,” sự lặp lại liên tục này tạo ra sự buồn ngủ, sự buồn chán, và đầu óc bạn bắt đầu rơi vào giấc ngủ. Bạn có thể cảm thấy sự buồn ngủ đó như là sự yên tĩnh, như là sự bình thản, nhưng không phải như vậy. Nó là một dạng của chậm hiểu, của ngu dốt. Bạn có thể chịu đựng cuộc sống của bạn nhiều hơn thông qua nó; ít nhất, về bề ngoài bạn cảm thấy vui vẻ hơn. Nhưng sự thúc ép, chứng loạn thần kinh chức năng sẽ không ngừng sôi sục bên trong; vào một ngày nào đó nó sẽ phá vỡ về bề ngoài, bạn sẽ rơi vào trạng thái tê liệt.

Những phương pháp này là sự hòa giải, rất ít người có thể được trợ giúp thông qua chúng. Có những người có thể được trợ giúp thông qua chúng mà không cần bất kỳ kỹ thuật nào. Những người đó là ngoại lệ - những người may mắn khi ra đời không bị chứng loạn thần kinh chức năng. Rất nhiều điều được hàm ý trong đó, nhưng theo quy luật của loài người thì đó không phải là may mắn lắm.

Cho nên sự nhấn mạnh của tôi là, đầu tiên phải loại bỏ sự chia tách bên trong để bạn được là một - là duy nhất. Không gì có thể được làm, trừ khi bạn là hợp nhất. Điều đầu tiên là làm cách nào để loại bỏ chứng loạn thần kinh chức năng trong bạn.

Cho nên, kỹ thuật của tôi là chấp nhận chứng loạn thần kinh của bạn như là điều hiển nhiên, và cố gắng để loại bỏ nó. Kỹ thuật của tôi cơ bản là bắt đầu với sự tẩy nhệ. Bất kỳ cái gì đang ẩn chứa cũng

phải bị xả. Bạn không được kìm nén; đúng hơn là chọn sự biểu cảm như là biện pháp. Đừng tự lên án mình. Chấp nhận bạn là bạn bởi vì mọi sự lên án sẽ tạo ra sự chia tách.

Chỉ bằng việc lên án thì không có gì bị phá hủy. Nếu bạn nói tình dục là tệ hại, bạn lên án nó, nhưng bạn không thể hủy hoại nó. Chỉ bằng việc lên án, chẳng có gì bị phá hủy. Đúng hơn là, nó có thể trở nên nguy hiểm hơn, bởi vì khi bạn kìm nén thì có thể có xung đột nhằm đạt được sự biểu lộ. Nếu bạn vẫn tiếp tục đấu tranh với nó, không cho phép nó, thế thì nó sẽ trở thành đòi truy. Kìm nén sẽ làm cho bạn tình dục hơn, và năng lượng dục sẽ vật lộn để cố vượt ra ngoài bằng mọi cách, bằng mọi hình thức.

Mọi sự truy lạc trên khắp thế giới - đồng tính luyến ái hoặc thông dâm, về cơ bản là sản phẩm phụ của cái gọi là tôn giáo, đặc biệt là Cơ Đốc giáo: bởi vì họ càng kìm nén thì năng lượng càng phải tìm cho ra con đường thoát của riêng nó. Tình dục tự nhiên là rất tuyệt; tình dục đòi bại là rất xấu xa. Tình dục tự nhiên có thể tạo ra tính linh thiêng, nhưng tình dục đòi bại không thể tạo ra tính linh thiêng, bởi vì nó đã hai lần khác biệt với nguồn nguyên thủy.

Tình dục có đó: đừng lên án nó. Hãy chấp nhận nó.

Đừng tạo ra sự chia rẽ bên trong thực tại bạn. Giận dữ có đó: hãy chấp nhận nó. Lòng tham hoặc bất kỳ cái gì có đó: hãy chấp nhận nó. Tôi không ngụ ý hãy trở nên tham lam. Đúng hơn nếu nói ngược lại, tại thời điểm bạn chấp nhận, bạn đã đi qua bên kia

giới hạn, bởi vì sự chấp nhận tạo ra sự hòa hợp, và khi bạn hòa hợp bên trong, bạn có đủ năng lượng để vượt qua giới hạn.

Khi bạn bị chia bên trong, năng lượng của bạn sẽ xung đột với chính nó; nó không thể được sử dụng cho bất kỳ sự biến đổi nào. Cho nên hãy chấp nhận bạn là bạn - đừng lên án điều gì. Bất kỳ điều gì bạn làm cho đến thời điểm hiện nay chỉ là sự kìm nén. Tất cả điều đó cần phải được giải phóng. Nếu bạn trở thành loạn thần kinh có chủ ý thì một ngày nào đó bạn sẽ đạt tới điểm mà ở đó bạn sẽ không bị loạn thần kinh nữa.

Điều này có vẻ mâu thuẫn, nhưng những người kìm nén chứng loạn thần kinh sẽ trở nên loạn thần kinh hơn, trong khi đó những người biểu lộ nó một cách có chủ ý lại đang tổng nó ra ngoài. Cho nên trừ khi bạn trở thành mất trí một cách có ý thức, bạn không bao giờ có thể trở nên làm mạnh. R. D. Laing đã đúng. Ông ta là một trong những người nhạy cảm nhất ở phương Tây. Ông ta nói, “Hãy tự cho phép bạn trở nên mất trí”. Bạn đang mất trí, cho nên phải có một cái gì đó được làm về điều đó. Những gì tôi nói là trở nên tỉnh táo về nó. Những truyền thống cổ nói gì? Họ nói “Hãy kìm nén nó; không cho phép nó xảy ra, nếu không bạn sẽ trở nên điên khùng”. Tôi nói, cho phép điều đó xảy ra; đó là con đường duy nhất dẫn tới sự lành mạnh. Hãy giải phóng nó! Ở bên trong nó sẽ trở nên độc hại. Hãy quăng nó ra ngoài, lấy nó ra khỏi toàn bộ cơ thể. Sự biểu cảm là một cái gì đó như là đạo đức. Và để thực hiện sự tẩy nhẹ

này, bạn phải tiếp cận được nó bằng phương pháp có hệ thống, bởi vì nó đã trở nên điên cuồng với chính phương pháp - sự điên cuồng có ý thức.

Bạn phải thực hiện hai điều: giữ sự tỉnh táo với những gì bạn đang làm, và không kìm nén bất kỳ điều gì. Trong tâm trí của chúng ta tỉnh táo có nghĩa là kìm nén. Đó là rắc rối. Ở thời điểm bạn trở nên tỉnh táo với những điều cụ thể trong bạn, bạn bắt đầu kìm nén chúng. Đó là kỷ luật và điều đó phải được hiểu: trở nên tỉnh táo và không kìm nén; ngược lại thì trở nên tỉnh táo và kìm nén.

Bạn đang cảm thấy đau khổ: bạn sẽ làm gì đây? Hoặc là bạn cố gắng lẫn trốn sao cho bạn có thể quên, hoặc bạn sẽ cố gắng làm một cái gì đó mà nó có thể mang bạn thoát ra khỏi sự đau khổ của mình, hoặc một cái gì đó giúp bạn bình ổn lại. Bất kỳ điều gì bạn làm cũng là sự kìm nén tinh tế, sự đau khổ sẽ được tích lũy và nó sẽ vẫn ở trong bạn. Giữ nó ở đó càng lâu thì sự độc hại sẽ càng nhiều. Không phải chỉ trong tâm trí bạn. Mà nó còn di chuyển trong cơ thể bạn, trong máu bạn, trong xương bạn, trong hệ thống sinh lý bạn. Nó tạo ra rất nhiều bệnh tật.

Ít nhất năm mươi phần trăm bệnh tật thuộc về tâm thần và nguồn gốc của nó là do tâm trí. Con số thống kê tôi đưa ra là rất dè dặt - năm mươi phần trăm. Những người làm việc với trí não và cơ thể đều biết rằng, chín mươi phần trăm bệnh tật là do tâm trí tạo ra. Cho nên bạn càng kìm nén năng lượng của mình, bệnh tật trong cả trí não và cơ thể bạn sẽ càng

nhiều hơn. Bạn sẽ phải hướng sâu vào chính bạn bởi phương pháp biến đổi sâu sắc.

Hệ thống thiền động của tôi bắt đầu với việc thở, bởi vì thở đã bám rễ sâu vào bản thể bạn. Có thể bạn đã không quan sát rằng, thở là vô cùng đặc biệt theo nhiều phương cách khác nhau. Cơ thể bạn có hai dạng cơ cấu. Một cơ cấu là tự nguyện và cơ cấu kia là không tự nguyện. Tôi có thể chủ động di chuyển tay mình, nhưng tôi không thể chi phối sự tuần hoàn máu của tôi. Đó là không chủ động. Cơ thể bạn được tạo nên bởi hai cơ cấu - chủ động và không chủ động. Bạn có thể làm một cái gì đó với nó: bạn có thể thở sâu; bạn có thể thở chậm. Bạn có thể thay đổi nhịp điệu; nhưng bạn không bao giờ có thể dừng thở trong vài phút hoặc ít giây. Nhưng điều đó vẫn là ở giữa. Bạn không thể dừng thở mãi mãi. Nó là sự liên lạc giữa cơ cấu chủ động và không chủ động của cơ thể bạn.

Nếu bạn có thể thay đổi việc thở của mình thì bạn có thể thay đổi nhiều thứ với nó. Nếu bạn có thể quan sát thở của bạn từng phút thì bạn cũng có thể cảm nhận nhiều thứ bên trong mình. Khi bạn đang giận dữ, nhịp thở của bạn sẽ khác; khi bạn đang yêu, nhịp điệu thở hoàn toàn khác xuất hiện. Khi bạn thư giãn nhịp thở của bạn cũng khác; khi bạn căng thẳng nhịp thở của bạn cũng sẽ khác. Bạn không thể thở cùng một nhịp điệu khi bạn tức giận và khi bạn thư giãn. Điều đó là không thể.

Khi bạn đang hứng dục, thở của bạn thay đổi. Nếu bạn không cho phép thở thay đổi thì hứng dục

của bạn sẽ nhanh chóng giảm một cách tự động. Điều đó có nghĩa, việc thở quan hệ mật thiết với trạng thái tinh thần của bạn. Nếu bạn thay đổi thở của mình thì bạn có thể thay đổi trạng thái tâm trí bạn. Hoặc, nếu bạn thay đổi trạng thái tâm trí của mình thì thở sẽ thay đổi.

Cho nên tôi bắt đầu với việc thở, và tôi đề nghị thở hỗn loạn trong vòng mười phút ở giai đoạn khởi đầu của kỹ thuật. Và bằng việc thở hỗn loạn, tôi ngụ ý rằng chỉ thở vào và thở ra mà không có bất kỳ nhịp điệu nào - Hãy thở vào và thở ra càng mạnh càng tốt.

Việc thở hỗn loạn này tạo ra sự hỗn loạn bên trong cơ cấu bị kìm nén của bạn. Dù bạn có là gì thì bạn cũng chỉ có một kiểu thở cố định. Trẻ nhỏ thở theo kiểu khác, và khi trẻ nhỏ bắt đầu nhận biết tình dục, hoặc sự nhận biết đó được tạo ra bởi cha mẹ hay xã hội, thì nó bắt đầu thở theo cách khác. Nếu bạn sợ tình dục thì bạn không thể thở sâu, bởi vì thở sâu sẽ chạm vào trung tâm dục. Cho nên, nếu bạn sợ tình dục bạn không thể thở sâu. Và chúng ta làm cho trẻ nhỏ sợ tình dục. Nếu trẻ nhỏ đang sờ hoặc nghịch bộ phận sinh dục, chúng ta sẽ ngăn cản chúng. Khi chúng ta ngăn cản chúng, hơi thở của chúng sẽ trở nên nông hơn. Chúng không thể thở sâu; chúng sẽ trở nên sợ hãi. Trong sợ hãi bạn không thể thở sâu; sợ hãi tạo ra hơi thở nông.

Việc thở hỗn loạn này đang phá vỡ tất cả các hệ thống của bạn trong quá khứ. Bất kỳ cái gì bạn tạo ra cũng sẽ bị phá vỡ. Điều này tạo ra sự xáo động bên trong bạn, bởi vì trừ khi sự xáo động được tạo ra bạn

không thể giải phóng những cảm xúc bị kìm nén của bạn; bây giờ những cảm xúc đó đã di chuyển vào trong cơ thể bạn.

Mười phút thở hỗn loạn thật tuyệt vời. Nhưng nó phải là xáo động. Đó không phải là một kiểu nhảy dựng ngược, mà là thở yoga; đơn giản là tạo ra sự xáo động thông qua thở. Nó tạo ra sự xáo động vì nhiều lý do khác nhau.

Thở sâu và nhanh sẽ cho bạn nhiều ôxy. Càng nhiều ôxy trong cơ thể, bạn càng trở nên sống động, càng trở nên giống thú vật. Thú vật hoàn toàn sống động, còn con người thì nửa sống nửa chết. Bạn buộc phải trở thành thú vật lần nữa; chỉ khi đó sẽ có cái gì đó cao hơn phát triển trong bạn. Bạn là giả tạo, và nếu bạn chỉ là nửa sống vậy thì không có gì có thể được làm với bạn.

Cho nên việc thở hỗn loạn này sẽ làm cho bạn giống như là thú vật: sống động, rung động, đầy sinh lực - càng nhiều ôxy trong máu, càng nhiều năng lượng trong tế bào. Các tế bào trong cơ thể bạn trở nên sống động hơn và sự ôxy hóa giúp tạo ra điện của cơ thể, hoặc bạn có thể gọi là năng lượng sinh học. Khi có điện bên trong cơ thể, bạn có thể hướng sâu vào bên trong, sâu trong chính bạn, bởi vì điện năng này sẽ hoạt động bên trong cơ thể bạn. Như là bạn bây giờ thì bạn đang thực sự tê liệt, hoặc chết một nửa... Bởi vì, thậm chí chết hoàn toàn còn tốt hơn. Một cái gì đó hoàn toàn luôn là điều tốt, nhưng chết một nửa thì lại là điều tồi tệ.

Cơ thể có nguồn điện riêng của nó. Nếu bạn đập mạnh vào nó bằng việc thở mạnh và nhiều ôxy thì chúng bắt đầu tuôn chảy. Nếu bạn trở nên thực sự sống động thì bạn không còn là cơ thể nữa. Khi bạn trở nên sống động bạn sẽ cảm thấy mình như là nguồn năng lượng, mà không phải là vật chất. Bạn cảm thấy bạn là thân thể bởi vì bạn là một nửa không hoạt động. Đó là lý do tại sao bạn cảm thấy nặng nề. Một nửa không hoạt động đó đã tạo ra trọng lượng và cảm nhận bị kéo xuống bởi lực trọng trường. Bạn cảm thấy không biết làm thế nào bạn mang được chính mình. Bạn thực sự nặng nề. Sự nặng nề này là do một nửa không hoạt động của bạn. Bạn càng trở nên sống động, năng lượng tuôn chảy trong bạn càng nhiều và bạn sẽ ít cảm thấy thể xác hơn. Bạn sẽ cảm thấy như năng lượng nhiều hơn và ít giống vật chất hơn.

Bất kỳ khi nào điều đó xuất hiện bạn sẽ cảm thấy sống động hơn, ở những thời điểm đó bạn không là thể xác. Nếu tình dục có nhiều hấp dẫn thì một trong những lý do là bạn đang thực sự trong hành động, hoàn toàn chuyển động, hoàn toàn sống động, vậy thì bạn không là thân thể nữa - mà chỉ là năng lượng. Cảm nhận về năng lượng này là vô cùng cần thiết nếu bạn muốn tiến xa hơn nữa.

Bước thứ hai của tôi là sự tẩy nhẹ. Tôi nói bạn hãy điền không một cách có ý thức, và bất kỳ cái gì xuất hiện trong tâm trí bạn - bất kỳ cái gì - cho phép nó biểu lộ và hợp tác với nó. Không phản kháng, chỉ là dòng chảy của cảm xúc...

Nếu bạn muốn gào thét, hãy gào thét; hãy hợp tác với nó. Gào thét mãnh liệt, trong gào thét đó toàn bộ bản thể bạn trở nên liên quan, đó chính là phép chữa bệnh, phép chữa bệnh mẫu nhiệm. Rất nhiều thứ, rất nhiều bệnh tật sẽ được giải thoát bởi gào thét. Nếu như gào thét trở nên toàn bộ thì toàn bộ bản thể bạn sẽ ở trong nó. Hãy cho phép tự biểu lộ thông qua khóc lóc, kêu la, khiêu vũ, nhảy múa, như họ thường nói đó là “trạng thái đê mê - lập dị”. Bước thứ hai này cũng chỉ trong mười phút, và trong vòng ít ngày bạn sẽ cảm thấy nó là như thế nào.

Ở thời điểm ban đầu, có thể đó là sự ép buộc, là nỗ lực, hoặc thậm chí chỉ là một hành động. Chúng ta trở nên quá giả dối đến mức không có gì là thực, hoặc là đáng tin cậy được thực hiện bởi chúng ta. Chúng ta không cười, chúng ta không khóc, chúng ta không la hét thực sự; mọi thứ chỉ là bề ngoài, chỉ là mặt nạ. Cho nên khi bạn bắt đầu thực hiện việc đó, ngay ở thời điểm ban đầu có thể có một chút ép buộc. Có thể cần sự cố gắng, có thể một chút hàng động, nhưng đừng bao giờ bận tâm về chuyện đó, hãy tiếp tục công việc của mình. Bạn sẽ nhanh chóng chạm tới những nguồn này, nơi mà bạn đã kìm nén rất nhiều thứ. Bạn sẽ chạm được những nguồn này, và vào một ngày nào đó chúng sẽ bị phá vỡ, bạn sẽ cảm thấy không còn gánh nặng nữa; cuộc sống mới sẽ đến với bạn, một sự hồi sinh mới. Việc cất đi gánh nặng này là nền tảng, không có nó thì sẽ không có thiên cho những người đang trong tình trạng nặng gánh. Tôi không nói đến những trường hợp ngoại lệ;

chúng là không liên quan.

Với bước thứ hai này, khi mà mọi thứ bị quăng ra ngoài thì bạn sẽ trở nên trống rỗng. Và đây chính là ý nghĩa của trống rỗng - tất cả sự kìm nén trở thành trống rỗng. Thế rồi trong sự trống rỗng này, một cái gì đó có thể được thực hiện.

Trong bước thứ ba tôi sử dụng âm thanh “HOO”. Rất nhiều âm thanh được sử dụng trong quá khứ; với mỗi âm thanh có một cái gì đó xác định. Ví dụ, người Hindu đã sử dụng âm thanh “AUM”. Nó có thể rất quen thuộc với bạn, nhưng tôi sẽ không đề nghị sử dụng “AUM”. Nó không bao giờ vào sâu hơn trái tim. Nó chỉ chạm vào trái tim và quay trở lại; nó không thể tiến sâu hơn.

Người Sufis sử dụng “HOO”, và nếu bạn nói vang “HOO” thì nó sẽ hướng sâu vào trung tâm dục. Cho nên âm thanh này chỉ được sử dụng như là cú đập bên trong. Khi bạn trở nên trống rỗng, chỉ khi đó âm thanh này mới có thể chuyển động bên trong bạn. Sự chuyển động của âm thanh là có thể chỉ khi bạn đang trống rỗng. Nếu bạn tràn ngập những kìm nén thì sẽ không có gì xuất hiện. Thỉnh thoảng, khi bạn tràn ngập kìm nén, việc sử dụng bất kỳ câu thần chú hoặc âm thanh nào sẽ là rất nguy hiểm, bởi vì mỗi một sự kìm nén sẽ thay đổi âm thanh bên trong, và kết quả cuối cùng có thể sẽ là một cái gì đó mà bạn chưa bao giờ ước mong, chưa bao giờ mong đợi, bởi vì mỗi một lớp của sự kìm nén sẽ thay đổi lối dẫn của âm thanh. Bạn cần tâm trí trống rỗng; chỉ khi đó những câu thần chú mới có thể được sử dụng.

Cho nên tôi không bao giờ khuyên sử dụng câu thần chú cho bất kỳ ai đang trong tình trạng như vậy. Có những câu thần chú nào đó của Ấn Độ cổ đã được sử dụng chỉ bởi những sannyasin mà không bao giờ được những người “còn tại gia” chủ sử dụng. Chúng không bao giờ được phép sử dụng bởi những người này bởi vì những người này có cơ cấu khác ở bên trong. Âm thanh “HOO” đó có thể làm phiền nhiễu họ. Cho nên chỉ những sannyasin mới được phép sử dụng những âm thanh đó.

Trong những thời kỳ trước đây, đặc biệt là ở Tây tạng, bất kỳ khi nào câu thần chú được trao cho sannyasin, họ phải chạm vào bông hoa, những bông hoa còn tươi nguyên trên cành. Và nếu những bông hoa bắt đầu héo vì sự tiếp xúc của họ, chỉ khi đó câu thần chú mới được trao cho họ, bởi vì câu thần chú đó sẽ tạo ra cái chết tinh tế bên trong họ. Những người “còn tại gia” không nên sử dụng câu thần chú đó, bởi vì sau đó cái chết cứ lờn vờn xung quanh họ. Không nên tiến hành mà không thực hiện hai bước đầu tiên. Không bao giờ tiến hành mà không có hai bước đó. Nếu bạn bị loạn thần kinh chức năng và chứng loạn thần kinh đó không được giải tỏa, vậy thì nếu bạn thực hiện “HOO”, bạn sẽ trở nên loạn thần kinh hơn. Cho nên chỉ trong bước thứ ba, trong vòng mười phút, âm thanh “HOO” này mới được sử dụng – càng vang vọng càng tốt. Hãy mang toàn bộ năng lượng của bạn vào trong nó. Đây là sự va đập mạnh. Khi bạn trống rỗng, âm thanh “HOO” sẽ hướng sâu hơn và nó sẽ va mạnh vào trung tâm dục.

Trung tâm dục có thể bị va mạnh bằng hai cách. Cách đầu tiên là rất tự nhiên. Bất kỳ khi nào bạn bị thu hút bởi bạn tình, trung tâm dục bị va mạnh từ bên ngoài. Và cú va đó thực sự là sự rung động tinh tế. Người đàn ông thu hút người phụ nữ và người phụ nữ thu hút người đàn ông. Tại sao họ lại thu hút lẫn nhau? Có cái gì trong người đàn ông và có cái gì trong người đàn bà? Điện dương và điện âm đã va lẫn nhau và sinh ra một sự rung động tinh tế: đó là âm thanh, thực sự như vậy. Có thể bạn đã quan sát những con chim sử dụng âm thanh để quyến rũ bạn tình. Tất cả tiếng hót của chúng là gọi tình; chúng là những âm thanh đặc biệt đang liên tục va đập lẫn nhau. Những âm thanh này va đập vào trung tâm dục của bạn tình của những con chim. Sự rung động tinh tế của điện năng đang va đập bạn từ bên ngoài. Khi trung tâm dục của bạn bị va đập từ bên ngoài, năng lượng của bạn bắt đầu tuôn chảy. Điều đó tạo ra sự tái sinh: một người nào đó khác được sinh ra từ bạn.

Âm thanh “HOO” này đang va đập vào cùng trung tâm năng lượng từ bên trong; Và khi trung tâm dục bị va đập từ bên trong, năng lượng bắt đầu tuôn chảy bên trong. Dòng chảy năng lượng bên trong này sẽ biến đổi bạn hoàn toàn. Bạn bắt đầu chuyển hóa; bạn đang tự hồi sinh.

Bạn được biến đổi chỉ khi năng lượng chuyển động hoàn toàn về hướng ngược lại. Bây giờ nó đang tuôn chảy, nhưng sau đó nó sẽ tuôn chảy bên trong; bây giờ nó đang chảy xuống, nhưng sau đó nó sẽ hướng ngược lên. Dòng năng lượng chảy ngược đó

được biết đến như là KUDALINI. Bạn sẽ cảm thấy nó trong xương sống bạn - thực tế như là một dòng chảy - nó di chuyển cao hơn, bạn sẽ chuyển động cao hơn cùng với nó. Và khi năng lượng này đạt tới trung tâm đầu bạn, trung tâm cuối cùng, trung tâm thứ bảy, lúc đó bạn là người mạnh mẽ và tuyệt vời nhất - Gurdjieff gọi đó là “người số bảy”.

Bạn là “người số một” khi năng lượng của bạn chỉ ở trung tâm dục. Khi một số năng lượng lên tới trung tâm trái tim, bạn là “người số hai” và là con người của tình cảm. Khi một số năng lượng lên tới trí năng, bạn là “người số ba” và là con người của trí tuệ. Có những con người bình thường – có tất cả chúng loạn thần kinh bên trong họ. Một số loạn thần kinh tình cảm, một số loạn thần kinh cơ thể, một số loạn thần kinh trí tuệ. Ba loại người này chỉ là những người bình thường.

“Người số bốn” là người đang cố gắng di chuyển năng lượng của mình bên trong: là người đang thiền, là người đang tạo ra mọi nỗ lực để triệt tiêu chúng loạn thần kinh, chúng chia tách, chúng tâm thần phân liệt. Đây là “người số bốn”. Khi năng lượng này di chuyển lên trên và vào trong, con người tầm cỡ hơn được tạo ra trong bạn. Con người tầm cỡ hơn đó sẽ ít bị loạn thần kinh hơn, ít bị thần kinh phân liệt hơn và sẽ lành mạnh hơn.

Thế rồi ở thời điểm năng lượng đó được giải phóng từ trung tâm cuối cùng của bạn vào vũ trụ. Bạn sẽ trở thành con người tuyệt vời, hoặc sau đó bạn không phải là con người nữa. Khi thời điểm đó

xuất hiện, khi bạn không phải là bạn nữa, chỉ khi đó bạn mới không là kẻ điên khùng.

Không biết vì sao con người buộc phải trở nên điên khùng hoặc thế này thế khác, bởi vì anh ta không phải là thực tại mình; đúng hơn là anh ta chỉ là vẻ bề ngoài. Con người không phải là giai đoạn phát triển cuối cùng, đúng hơn anh ta là một quá trình - một cái gì đó ở giữa hành trình, khoảng giữa. Anh ta không là thú vật nữa, anh ta cũng không còn là anh ta đã từng. Anh ta chỉ là giữa hình trình, khoảng lưng chừng, chỉ là một giai đoạn. Điều đó tạo ra chứng loạn thần kinh.

Bạn không còn là thú vật nữa. Với tất cả thú tính bên trong bạn, bạn không hơn thú vật. Tính thú vật có đó, và bạn không hơn thú vật. Tính thú vật đang kéo bạn xuống. Chẳng có gì xấu; thú vật không thể thực hiện bất kỳ điều gì. Nó kéo bạn xuống trung tâm dục, và liên tục di chuyển xung quanh đó. Nhưng đó là trung tâm đầu tiên của bạn mà không phải là khả năng cuối cùng của bạn. Khả năng cuối cùng của bạn là con người tuyệt hảo - siêu việt lên trên con người. Nó kéo bạn thẳng lên phía trên.

Hai lực kéo này tạo ra chứng tâm thần phân liệt. Cho nên, ở thời điểm nào đó bạn bị kéo cao hơn, bạn giống như vị thánh, và ở thời điểm tiếp theo bạn đang hành xử như con thú; bạn bị kéo xuống. Bây giờ tâm trí trở nên bối rối. Bạn không thể hoàn toàn là thú vật bởi khả năng cao hơn. Hạt mầm có đó, nó liên tục va đập bạn và thử thách bạn. Cho

nên bạn không thể thoát mái với tính thú vật, nhưng bạn không thể thoát ra khỏi tính thú vật. Nó có đó, nó là di sản của bạn. Cho nên bạn tự chia bạn thành hai. Bạn đặt phần thú vật của bạn vào vô thức, một cách chủ định bạn tự coi mình ngang hàng với tiềm năng cao hơn của bạn, mà thực ra bạn không phải là như vậy.

Khả năng cao hơn này là ý tưởng, là mục đích. Một cách ý thức bạn coi mình là giai đoạn phát triển cuối, một cách vô thức bạn vẫn ở giai đoạn ban đầu. Hai khả năng này tạo ra sự xung đột. Cho nên, trừ khi bạn vượt lên trên con người, bạn không thể vượt lên sự điên khùng. Con người là điên khùng.

Trong bước thứ ba tôi sử dụng HOO để mang năng lượng của bạn hướng lên. Ba bước đầu tiên này là tẩy nhẹ. Thực sự chúng không phải là thiền mà chỉ là sự chuẩn bị cho thiền. Chúng sẽ sẵn sàng thực hiện cú nhảy mà không phải là tự nhảy.

Bước thứ tư là cú nhảy. Ở bước thứ tư tôi nói bạn chỉ là người chứng kiến - sự cảnh giác tinh táo; không làm bất kỳ điều gì, chỉ duy trì sự chứng kiến, chỉ là bạn; không làm bất kỳ điều gì - không chuyển động, không ước mong, không trở nên, nhưng chỉ giữ nguyên ngay tại đây, chứng kiến trong im lặng bất kỳ điều gì đang xảy ra...

Sự giữ nguyên đó là ở trong trung tâm, trong thực tại bạn, điều đó là có thể bởi vì đã có ba bước đầu tiên. Nếu ba bước đầu không được thực hiện, bạn không thể giữ nguyên trong bạn. Bạn có thể liên tục

nói về điều đó, nghĩ về điều đó, ước mơ về điều đó, nhưng nó sẽ không xảy ra bởi vì bạn chưa sẵn sàng.

Ba bước đầu tiên này sẽ làm cho bạn sẵn sàng trong thời điểm, chúng sẽ làm cho bạn nhận biết. Đó chính là thiền, và trong thiền đó một cái gì đó xuất hiện mà không từ ngữ nào mô tả được. Vào thời điểm nó xuất hiện bạn sẽ không bao giờ như cũ nữa; điều đó là không thể. Đó là sự phát triển. Đó không chỉ đơn giản là trải nghiệm mà còn là sự phát triển.

Đó chính là sự khác biệt giữa kỹ thuật giả và kỹ thuật thực sự. Với kỹ thuật giả bạn có thể có kinh nghiệm, có sự ghi nhớ, rồi bạn lại vấp ngã trở lại. Đó chỉ là thoáng qua mà không phải là sự phát triển. Cho nên, với LSD điều này có thể xảy ra: bạn sẽ có một chút thoáng qua. Với kỹ thuật khác điều này có thể xảy ra: bạn có thể có một chút thoáng qua, bạn có thể có kinh nghiệm, nhưng một lần nữa bạn lại vấp ngã bởi vì bạn không phát triển. Kinh nghiệm đã xuất hiện trong bạn; bạn không xuất hiện vì kinh nghiệm. Bạn đã không trưởng thành. Khi bạn trưởng thành bạn không thể vấp ngã.

Nếu đứa trẻ ước mơ trở thành một người đàn ông trẻ, thế thì có thể có một ý niệm mơ hồ về việc trở thành người thanh niên trẻ trong nó, nhưng đó chỉ là giấc mơ. Giấc mơ tan vỡ và nó sẽ vẫn là đứa trẻ bởi vì nó chưa phát triển. Nhưng nếu bạn đã phát triển và trở thành một người đàn ông trẻ tuổi thì bạn không thể vấp ngã, và trở lại thành trẻ con; đó là sự trưởng thành thực sự. Cho nên đây là tiêu chuẩn đánh giá phương pháp, đánh giá kỹ thuật là thật hay giả.

Có những kỹ thuật giả mà nó được thực hiện dễ dàng hơn; Chúng không bao giờ hướng dẫn bạn tới bất kỳ nơi đâu. Nếu bạn chỉ phỏng theo những kinh nghiệm bạn sẽ trở thành con mồi đối với bất kỳ kỹ thuật giả nào. Kỹ thuật thực sự không liên quan tới kinh nghiệm như vậy; kỹ thuật thực sự liên quan tới sự trưởng thành thực sự. Kinh nghiệm xuất hiện; điều đó chẳng có gì liên quan. Sự quan tâm của tôi là sự trưởng thành, mà không phải với kinh nghiệm, kinh nghiệm sẽ có đó như là một phần của sự phát triển, nhưng tôi không quan tâm...

Bạn phải phát triển để trở thành duy nhất, để trở thành toàn bộ, để trở thành lành mạnh, không điên khùng. Và sự lành mạnh này không thể bị ép buộc lên bạn. Nó bị ép buộc bởi xã hội cho nên bạn vẫn còn điên khùng, và sự lành mạnh chỉ là vẻ bề ngoài.

Tôi sẽ không ép sự lành mạnh lên bạn. Đúng hơn là tôi đang lấy sự mất cân bằng ra khỏi bạn. Khi nó bị lấy ra hoàn toàn thì hãy ném nó vào trong gió, lúc đó sự lành mạnh sẽ xuất hiện trong bạn. Bạn sẽ phát triển.

Bạn hỏi tại sao đây lại là sự trùng hợp ngẫu nhiên, bởi vì ở phương Tây có nhiều kỹ thuật đang phát triển tương tự những gì tôi đang nói với bạn. Nhưng không hoàn toàn như nhau. Có rất nhiều sự khác biệt. Bây giờ nó đã trở thành tình trạng vô cùng khẩn cấp. Toàn bộ thế giới đang bị kìm kẹp bởi sự mất thăng bằng trong thời gian dài. Chúng ta đã liên tục trì hoãn, và bây giờ là thời điểm cuối cùng, thời điểm bùng nổ xuất hiện.

Bây giờ chỉ có hai khả năng: một là nhân loại tự tử tập thể, bởi vì sự diên khùng này không thể tích lũy nhiều hơn nữa. Các tôn giáo đã ra tay, các nhà đạo đức đã ra tay, các bậc thầy đã ra tay, những người được gọi là vĩ đại đã ra tay, và tất cả sự ra tay cứu giúp đó đã làm cho con người ngày càng diên khùng hơn. Bây giờ thời điểm cuối cùng đã xuất hiện, chúng ta có thể tự tử tập thể bằng bom nguyên tử, hoặc bom hydro, hoặc bằng một cái gì đó khác.

Con người như vậy không thể được tha thứ trên trái đất. Anh ta trở thành không thể tha thứ. Anh ta đang tàn sát toàn bộ nhân loại. Anh ta không chỉ tự sát mà còn trở thành kẻ tàn sát; anh ta đang giết hại mọi thứ. Con người đang giết hại mọi thứ trên trái đất này. Bây giờ không còn gì sống sót để anh ta thích; chỉ có những thứ đã tê liệt là thu hút được anh ta. Và người tê liệt là ổn hơn, bởi vì sau đó bạn có thể sở hữu họ, thao túng họ.

Cho nên anh ta đang tàn phá môi trường tự nhiên và mọi thứ trên trái đất. Anh ta không thể được tha thứ, và sự diên khùng của anh ta đã mang anh ta đến điểm bùng nổ. Vì điều này mà thời điểm đến ngày càng gần hơn. Toàn bộ nhân loại, những người đang nghĩ, đang cảm nhận, đang biết, tất cả họ đang tìm kiếm những phương pháp, họ đang phát minh ra những phương pháp để giúp loài người vượt lên sự mất cân bằng. Đó là con đường duy nhất.

Hoặc là con người sẽ tự tử, hoặc là họ sẽ nhảy vào địa hạt cao hơn của bản thể. Nếu sự biến đổi này không xảy ra, vậy thì không có gì được thực hiện:

con người sẽ tự nguyện tự tử. Chính vì vậy trên khắp thế giới, sức mạnh tinh thần của nhân loại đang được tập hợp lại. Đôi khi, trong sâu thẳm tâm trí con người điều đó không được rõ ràng lắm. Ngôn ngữ khác nhau, phương pháp khác nhau, cách tiếp cận khác nhau, nhưng ở mọi nơi đang có sự mò mẫm về một cái gì đó có thể trở thành giả thuật kim nhằm thay đổi nhân loại.

Bạn hỏi phương pháp của Wilhelm Reich về cách sử dụng năng lượng dục để giải phóng những tắc nghẽn của cơ thể, mà điều đó lại trùng hợp ngẫu nhiên với chứng loạn thần kinh chức năng: Tôi hoàn toàn đồng ý với cách tiếp cận của Wilhelm Reich. Thực sự tình dục là vấn đề rắc rối; tất cả những rắc rối khác chỉ là sản phẩm phụ. Nếu con người không hiểu năng lượng dục một cách sâu sắc thì tác dụng của nó sẽ là vô ích.

Điều đó là rất khó, bởi vì cơ cấu cơ bản đã được sử dụng để biến con người thành nô lệ. Bạn không thể làm cho con người thành nô lệ trừ khi bạn làm cho họ cảm thấy tội lỗi. Tội lỗi là trò bịp bợm để nô lệ hóa bất kỳ ai. Đầu tiên là làm cho anh ta cảm thấy tội lỗi. Bạn có thể làm cho bất kỳ người nào cảm thấy tội lỗi chỉ bởi một cái gì đó rất tự nhiên, tự nhiên đến mức anh ta không thể vượt ra bên ngoài điều đó. Và tình dục là một cái gì đó tự nhiên nhất bởi vì nó là suối nguồn của sự sống.

Bạn sinh ra cùng với dục. Cho nên nếu tôn giáo thuyết giảng rằng tình dục là xấu, là tội ác, vậy thì họ đã kết án bạn một cách hoàn toàn hợp lý. Và không

chỉ họ kết án bạn mà bạn còn tự lên án mình. Bây giờ bạn không thể vượt ra khỏi điều đó, bạn không thể rời khỏi nó, bây giờ đó là tội ác. Bạn bị chia rẽ; bạn bắt đầu tự đấu tranh với bản thân mình. Bạn càng tạo ra nhiều tội lỗi trong mình - bạn sẽ vượt quá khái niệm rằng tình dục là một cái gì đó vô đạo, báng bổ thần thánh - vậy thì bạn sẽ bị loạn thần kinh nhiều hơn.

Nhưng khi bạn bị loạn thần kinh, bạn có thể bị khống chế. Các thầy tu có thể khống chế bạn, thần chết có thể khống chế bạn. Nhưng nếu bạn không bị loạn thần kinh bạn sẽ không đến thầy tu làm gì. Vì vậy sẽ không có nhu cầu. Bạn đến bởi vì bạn sợ năng lượng nào đó đang tồn tại và thầy tu nói rằng họ biết cách giúp bạn. Do vậy, đầu tiên họ tạo ra tội lỗi, sau đó họ nói họ sẽ giúp đỡ bạn. Rồi họ sẽ lợi dụng và khai thác bạn. Trong xã hội mà ở đó tình dục là tự do thì sẽ chẳng cần phải đến đền chùa, đến tu viện hoặc nhà thờ - không cần! Điều đó là không thể! Nếu bạn cảm thấy thư giãn với dục, vậy thì cái gọi là tôn giáo sẽ không thể tiếp tục công việc của mình. Và rồi bạn không cảm thấy tội lỗi nữa, vậy thì có cần phải đi đâu nữa không?

Nếu bạn thỏa mãn, vậy thì bạn sẽ không khát khao thiên đường hoặc một cái gì đó bên ngoài cuộc sống. Bạn ở đây, bây giờ - vô cùng mãn nguyện. Và rồi bạn không cần phải đi đâu để hỏi ai đó về cuộc sống sau cái chết. Cuộc sống là ở đây.

Cho nên dục được sử dụng như một sự lợi dụng. Các vị hoàng đế có thể sử dụng bạn chỉ khi bạn tìm

nén dục của mình, bởi vì dục bị kìm nén sẽ trở thành tội ác. Con người bị kìm nén luôn ở trong tâm trạng gây hấn. Đó là con đường duy nhất để giải phóng dục của anh ta.

Cho nên những vị vua, những vị hoàng đế không cho phép những người lính có cuộc sống tình dục. Nếu lính Mỹ bị thất bại ở bất kỳ nơi đâu thì lý do duy nhất là: họ không thể giành chiến thắng trước những con người đói dục. Những người lính Mỹ không bao giờ có thể chiến thắng, bởi vì những người lính đói dục đã trở thành điên khùng; bạn không thể chiến đấu với họ. Cho nên, ở bất kỳ nơi đâu mà xã hội trở nên thịnh vượng và khoan dung thì nó rất dễ bị đánh bại. Bất kỳ ai cũng có thể đánh bại nó. Nền văn minh cao hơn luôn luôn bị đánh bại bởi những nền văn minh thấp hơn.

Ấn Độ luôn bị đánh bại bởi những nền văn minh thấp hơn mình. Con người càng thư thái, không ở trong trạng thái vật lộn đấu tranh, họ càng hưởng thụ cuộc sống nhiều hơn. Những người không đón nhận cuộc sống luôn sẵn sàng đấu tranh. Nếu cuộc sống là tốt đẹp vậy thì bạn có thể vui vẻ với mọi người. Nếu cuộc sống của bạn gặp khó khăn, lộn xộn, bạn có thể giết người, bạn có thể trở thành hủy diệt. Cho nên những người hippy rất có lý về một mặt nào đó khi họ nói, “Tình dục, không chiến tranh”. Nếu bạn yêu và ái ân, chiến tranh là điều không thể. Và nếu bạn không thể yêu, vậy thì năng lượng sẽ di chuyển theo hướng khác. Chúng phải di chuyển. Và sau đó nó sẽ dễ dàng hướng thẳng tới bạo lực.

Cho nên Wilhem Reich có lý, khi cho rằng tình dục là vấn đề rắc rối, và tất cả những vấn đề khác chỉ là phụ, chỉ là cành, là nhánh. Nếu bạn ngăn cản những cành nhánh, không gì có thể xảy ra. Không gì xảy ra trừ khi bạn ngăn cản gốc rễ. Đây cũng là sự hiểu biết của tôi - không chỉ của tôi mà còn là toàn bộ hiểu biết của tantra.

Nhưng tantra luôn bị kìm nén. Nó chưa bao giờ được phép tồn tại một cách rõ ràng. Tantra phải đi vào nền tảng, bất kỳ khi nào người thuyết giảng tantra muốn nói một vài điều thì hẳn ông ta sẽ bị hại - bởi vì nền tảng của xã hội dựa trên một cái gì đó mà ông ta đang phá hủy.

Cho nên Wilhelm Reich bị tấn công từ mọi phía. Ông ta bị buộc phải tuyên bố ông ta là người điên khùng. Họ tống ông ta vào nhà tù, và ông ta đã chết như một người vô danh. Thế kỷ này đã sinh ra hai kỷ lục song song. Ông ta là tantrika [*tantrika là môn đồ của truyền thống không phân chia giữa vật chất và tinh thần*] hiện đại, và có những nhóm bí truyền đã hỗ trợ ông ta. Nhưng điều đó là vô cùng khó khăn. Mang chân lý đến cho nhân loại là điều vô cùng khó khăn, bởi vì thế gian cơ bản tồn tại trong sự nhiễu loạn thông tin.

Nhân loại đang phải chịu đựng sự nhiễu loạn do chính họ gây ra. Nhưng mọi người lại nghĩ rằng đó là sự thật. Thời điểm bạn nói, bạn đang phải chịu đựng sự dối trá nào đó, thì xã hội sẽ kết liễu bạn bởi vì bạn đang lấy đi toàn bộ nền tảng của nó. Xã hội muốn bạn không phải chịu đựng đau khổ, và nó cũng

muốn sự dối trá của bạn không bị trừng phạt. Nhưng điều đó là không thể, cho nên bạn không thể được giúp đỡ.

Đây là kinh nghiệm của tôi: hàng ngày tôi tỉnh cở gặp mọi người, họ nói họ đang tìm kiếm Thượng đế. Càng phân tích họ tôi càng thấy rằng dục đang là vấn đề rắc rối. Nhưng nếu tôi nói rằng dục là vấn đề rắc rối thì điều đó sẽ lãng mạ họ, sẽ làm cho bản ngã bị xì hơi. Và dục là vấn đề rắc rối. Sẽ không có cuộc tìm kiếm Thượng đế nào là có thể trừ phi vấn đề đó phải được giải quyết.

Đây là thái độ của tôi: Bạn không thể vào thiên đường trừ khi bạn cảm thấy an bình với trần gian. Hãy bình an với cuộc sống trần gian, với cơ thể bạn, với năng lượng của bạn. Chỉ như vậy bạn mới có thể trở thành người chủ. Chỉ như vậy bạn mới “thuyết phục” được năng lượng của bạn. Chúng không thể bị tấn công mà chỉ bị thuyết phục, bị theo đuổi. Bạn không thể ép buộc chúng. Người làm chủ là người có thể thuyết phục năng lượng của mình hướng thẳng lên.

Cho nên tôi cho rằng dục là vấn đề cơ bản. Và nếu vấn đề dục của bạn được giải quyết thì bạn là người đàn ông, hoặc là người phụ nữ hoàn toàn khác, bởi vì sẽ không còn đòi truy, sẽ không còn hư hỏng nữa. Bạn đã giải quyết tận gốc vấn đề. Khi vấn đề dục được giải quyết thì sẽ không còn là rắc rối, không còn là vật lộn, khi bạn chấp nhận nó toàn bộ và nói có với nó một cách sâu sắc thì bạn có thể biến đổi nó - bởi đó là năng lượng sống động bên trong

bạn. Khi bạn đang chết, năng lượng đó vẫn tiếp tục phát triển nhiều hơn nữa. Bạn chỉ là ngọn sóng trong đại dương đục: đại dương vẫn tiếp tục, những ngọn sóng vẫn tiếp tục, tan rã và biến đi. Đại dương vẫn tiếp tục. Đục là BRAHMAN. Nếu bạn hướng sâu vào đục thì đó sẽ là cuộc sống thực sự. Nếu bạn quên nó thì bạn sẽ vẫn trên bề mặt. Đó là điều vô cùng xấu. Nếu bạn không đấu tranh với nó mà chỉ rơi vào nó, phân hủy trong nó, tan rã trong nó, khi bạn cho phép đục trở thành sự sống, vậy thì nó sẽ bắt ngờ biến đổi thành tình yêu. Đó là cách cơ chế vận hành tự động. Nếu bạn đấu tranh với nó, đục sẽ trở thành không được ưa chuộng. Cho nên, những người đang đấu tranh với đục là những người tràn ngập sự căm ghét.

Nếu bạn không đấu tranh với nó, bạn chấp nhận nó và tan rã trong nó, vậy thì nó sẽ trở thành tình yêu. Cho nên yêu và ghét là hai mặt của đục. Nếu nó là đòi trụy thì nó sẽ trở thành ghét. Nếu chấp nhận một cách sâu sắc thì nó sẽ trở thành tình yêu. Cho nên bạn có thể tạo ra tình yêu từ năng lượng đục. Nếu những năng lượng này được biến đổi thành tình yêu thì bạn sẽ hài lòng, thanh thản với cuộc sống đời thường ở nhà và với thế giới xung quanh. Gia đình là nền tảng.

Và đây là vẻ đẹp: nếu bạn chấp nhận đục thì bạn không thể từ chối bất kỳ điều gì. Đó là lý do tại sao có rất nhiều điểm nhấn trong nó. Nếu bạn từ chối đục thì bạn sẽ từ chối rất nhiều thứ. Đục là gốc rễ của sự từ chối. Nếu bạn từ chối đục thì bạn sẽ từ chối rất nhiều thứ. Thực phẩm sẽ bị từ chối, sau đó quần

áo sẽ bị từ chối, và mọi thứ sẽ bị từ chối. Đó là một quá trình lâu dài, và trong quá trình lâu dài đó bạn sẽ phải từ chối và từ chối, bởi vì toàn bộ cuộc sống là tình dục. Nếu bạn từ chối dục, bạn sẽ liên tục từ chối cho đến thời điểm cuối cùng bạn sẽ từ chối sự sống. Thế rồi tự sát là công việc đáng giá nhất, bởi vì thậm chí thờ cũng là dục. Hơi thở luôn sâu vào trong tế bào dục và làm cho chúng sống động. Sự sống đi đôi với tình dục. Nếu bạn chống lại dục thì bạn sẽ chống lại mọi thứ. Và con người đang chống lại mọi thứ sẽ buộc phải trở thành loạn thần kinh, điên khùng, bạn sẽ không giúp được gì cho người đó.

Tôi ủng hộ mọi điều, và mọi điều đều có thể trở thành thiêng liêng - có thể trở thành linh thiêng. Bạn cần phải biết kỹ thuật, bạn cần phải biết tantra, bạn cần phải biết cách làm thế nào để mọi điều trở thành linh thiêng. Mọi sự độc hại có thể trở thành thuốc tiên. Điều đó phụ thuộc vào bạn. Và toàn bộ sự tiếp cận của tôi là để giúp đỡ bạn, trao cho bạn phương pháp mà thông qua nó bạn có thể thay đổi năng lượng sống của mình. Đó là sự tiếp cận khoa học sâu sắc.

Bạn hỏi: “Tôi muốn hỏi làm cách nào mà những người theo thầy, những sannyasin hoạt động trong thế giới nhiễu loạn thần kinh này, bây giờ họ đang thực hành một cái gì đó có thể mang họ ra khỏi tình trạng nhiễu loạn bên trong họ?”

Nếu bạn là người lành mạnh thì sẽ không có vấn đề gì. Bạn có thể đi vào thế giới nhiễu loạn này một

cách dễ dàng - nếu bạn lành mạnh. Nếu bạn điên khùng thì đó lại là vấn đề rắc rối.

Thực ra, có vẻ rất khó khăn để trở thành không loạn thần kinh trong thế giới tâm thần này. Tình trạng đó thật khó khăn. Nếu bạn cảm thấy quá nghiêm trọng, điều đó sẽ rất khó khăn. Nếu bạn bắt đầu đấu tranh với con người điên khùng, và bạn bắt đầu đấu tranh với mọi thứ mà họ tạo ra, điều đó sẽ rất khó khăn. Nhưng bạn chỉ có thể đấu tranh chỉ khi bạn vẫn còn là người mất trí. Nếu không thì bạn sẽ cười vang; không cần gì phải đấu tranh. Không cần gì phải đấu tranh! Bạn sẽ cười vang!

Thế rồi bạn sẽ đóng kịch. Con người khôn ngoan như là diễn viên; anh ta không tỏ ra quan trọng bởi vì chẳng có gì cần phải quan trọng. Bạn biết rằng xung quanh bạn là những người điên, cho nên không cần phải quan trọng với họ. Bạn có thể đóng kịch chỉ khi hành động của bạn có thể giúp đỡ họ.

Có những đề xuất của R.D.Laing rằng, các bác sĩ trong nhà thương điên không nên hiện diện ở đó như là bác sĩ mà như là người điên. Điều đó có nghĩa là họ có thể đóng kịch. Họ có thể sẽ có ích nhiều hơn bởi vì sẽ có nhiều sự đồng cảm hơn: là bác sĩ họ đang chống lại người điên. Họ cũng nên là người điên trong nhà thương điên. Không nên cho ai biết họ là bác sĩ; như vậy họ sẽ có ích hơn nhiều. Đề xuất này là một nỗ lực tuyệt đối giá trị. Tôi cũng đang làm theo cách như vậy!

Bạn phải đóng kịch, và con người phải khéo léo.

Khi tôi nói “khéo léo”, tôi ngụ ý: anh ta phải đóng kịch.

Gurdjieff đã từng nói người không ngoan phải khéo léo. Anh ta phải đóng kịch: nếu không anh ta chẳng làm được gì có ích. Anh ta không phải trở nên nghiêm trọng như Krishnamurti. Sự quan trọng đó sẽ tạo cho bạn nỗi buồn chán không cần thiết. Thế rồi sự giận dữ sẽ xuất hiện, bởi vì con người nghiêm trọng luôn tức giận với mọi người. Không cần phải như vậy. Nếu bạn biết rằng một người nào đó bị điên, vậy thì không cần phải nghiêm trọng với họ mà hãy giúp đỡ họ. Bạn có thể, nhưng hãy là người điên trong số họ. Đừng đấu tranh với họ. Đó là cách của người khôn ngoan.

Có nhiều người thầy giới thiệu rằng họ là bậc thầy, và có lẽ có rất nhiều thầy giả. Làm cách nào mà người tìm kiếm có thể phân biệt bậc thầy thực sự từ con người đang liên quan tới quyền lực của bản ngã của chính mình? Điều đó là vô cùng khó khăn; trong tình trạng như vậy thì đó là điều không thể. Nhưng cũng không cần thiết phải như vậy. Bạn không cần cố gắng để phân biệt, bạn không cần phải cố gắng! Thậm chí người thầy giả sẽ giúp bạn biết sự lừa dối. Đừng lo lắng quá nhiều về sự phân biệt. Nếu bạn xuất hiện với bậc thầy giả, bạn hãy hết lòng với ông ta trong chừng mực có thể. Bạn sẽ biết, và khi bạn biết bạn sẽ trưởng thành, và rồi không bậc thầy giả nào có thể thuyết phục được bạn.

Cuộc sống được biết đến thông qua trải nghiệm. Tôi không thể đưa ra cho bạn bất kỳ tiêu chuẩn nào để đánh giá bậc thầy nào đó là giả hoặc thật, bởi vì

tất cả những tiêu chuẩn cũng có thể được sử dụng bởi những bậc thầy giả. Và họ đã sử dụng tất cả. Thịnh thoàng cũng xảy ra - đúng hơn là nó xảy ra thường xuyên hơn - điều đó có nghĩa sẽ rất khó khăn để đánh giá bậc thầy thực sự, bởi vì bậc thầy thực sự sẽ không bận tâm đến tiêu chuẩn của bạn. Nhưng thầy giả sẽ luôn hoạt động theo những tiêu chuẩn.

Nếu xã hội cho rằng bậc thầy thực sự là con người khổ hạnh, vậy thì bất kỳ người nào cũng có thể là người khổ hạnh, điều đó không có gì khó khăn. Mọi điều đều có thể xoay sở được. Người tìm kiếm thậm chí không nhận biết được bản thân mình thì làm thế nào để đánh giá? Nhưng không cần phải như vậy. Nếu điều đó tạo ra nhu cầu cơ bản - đầu tiên là đánh giá người thầy là thực sự hay không - sau đó bạn sẽ không bao giờ tiếp tục được nữa, bởi vì bước đầu tiên không được thỏa mãn. Bạn vẫn như là bạn vậy. Cho nên tôi nói hãy năng động. Nếu bạn xuất hiện với thầy giả, điều đó là tốt: hãy hoạt động với ông ta; sống cùng ông ta. Bất kỳ điều gì ông ta thuyết giảng, hãy cố mà tìm hiểu. Bạn sẽ biết thông qua kinh nghiệm của chính bạn rằng con người đó là giả tạo. Nhưng đừng chống lại ông ta. Không cần phải như vậy. Ông ta đã huấn luyện bạn về một cái gì đó cụ thể. Bạn đã biết một cái gì đó tốt mà bạn cần biết - đó là giả dối là gì. Bây giờ bạn sẽ trở nên nhận biết hơn. Cho nên hãy di chuyển, hãy trở nên năng động không ngừng!

Tất cả mọi điều trong cuộc sống đều là sự học hỏi. Hãy biến mọi điều trở thành sự học hỏi và đừng

cố gắng trở thành thông thái trước khi trải nghiệm: bạn không thể như vậy. Trải nghiệm sẽ chỉ cho bạn nhiều hơn. Sự tìm kiếm thực sự không phải về người thầy thực sự, mà sự tìm kiếm thực sự giành cho “người tìm kiếm thực sự”. Cho nên bạn sẽ trở thành người tìm kiếm thực sự thông qua sự tìm kiếm của bạn. Thật hay giả thì tất cả các thầy cũng sẽ giúp bạn.

Mọi người đều sẵn lòng nếu bạn thực sự cần sự giúp đỡ của họ. Cho nên đừng nghĩ về người khác cho dù họ là người thầy thực sự hay không. Sự tìm kiếm của bạn phải là đích thực và đáng tin cậy; đó là tất cả. Nếu sự tìm kiếm của bạn là thực sự, là đích thực thì sẽ không có người thầy giả nào có thể lừa dối được bạn. Nếu ngược lại thì sẽ không có con đường nào khác. Cho nên hãy vẫn là đích thực trong sự tìm kiếm của bạn. Những người thầy như vậy sẽ tự thất bại.

Bạn nói: “Trong số những người theo thầy, có rất nhiều người phương Tây. Liên quan tới những gì thầy nói về dục, tôi có ấn tượng rằng có một sự thỏa thuận quan trọng về sự kìm nén tình dục ở đây, ở Ấn Độ. Có hay không việc thầy đã thu hút rất nhiều người phương Tây, bởi quan điểm của thầy về việc rũ bỏ sự cấm đoán? Cho nên tôi nhận ra rằng, trạng thái tâm lý Ấn Độ không thể phù hợp với những gì thầy đang nói, và người phương Tây có thể thực hiện một cách dễ dàng?”

Trong thâm tâm, loài người không bị phân chia. Phương Đông và phương Tây chỉ là sự phân biệt bề

ngoài. Trong bối cảnh bề ngoài như vậy, những gì tôi đang nói sẽ hấp dẫn đầu óc phương Tây nhiều hơn đối với đầu óc phương Đông. Nhưng sâu thẳm bên trong, không phải là như vậy.

Rõ ràng là tâm trí phương Đông bị kìm nén nhiều hơn. Nó đã sống hành cùng sự kìm nén khủng khiếp. Nhưng đối với tâm trí phương Tây, hiện nay đã có sự chuyển dịch theo hướng ngược lại. Tôi đang đứng đâu đó ở giữa và khoảng cách tới hai phía là như nhau.

Những người phương Đông và phương Tây đến với tôi ở cùng một cự ly, bởi vì tôi không phải là phương Đông hoặc phương Tây: tôi là bên ngoài cả hai. Cho nên khi tôi nhìn thấy điều đó, nếu người tìm kiếm phương Tây đến với tôi, ở thời điểm ban đầu, chỉ ở thời điểm ban đầu thôi, anh ta sẽ cảm thấy thoải mái với tôi. Tất cả những gì tôi nói đều hấp dẫn anh ta, bởi vì hiện nay tất cả mọi xu hướng ở phương Tây, xu hướng hiện đại đang chống lại sự kìm nén.

Nhưng đây là con đường của tâm trí - rằng nó luôn dịch chuyển tới hướng ngược chiều, tới cực đối nghịch.

Xu hướng hiện đại đang chống lại truyền thống, nhưng bạn có thể tạo ra truyền thống trong việc chống lại truyền thống, và họ đã tạo ra điều đó. Đó là thái độ ly khai, nhưng sự ly khai có thể trở thành thái độ tuân thủ.

Ví dụ, những người hippie là ly khai đối với giới cầm quyền, nhưng bây giờ hippie có uy quyền riêng

của họ, nếu bạn không có kiểu tóc riêng của họ, bạn không được chấp nhận. Thế thì cần phải làm gì? Chống lại truyền thống đã trở thành truyền thống. Những người nổi loạn có thể trở thành chính thống và nó đã trở thành như vậy. Họ đã dịch chuyển về cực đối nghịch.

Cho nên khi họ đến với tôi, ngay ở thời điểm ban đầu ý tưởng của tôi đã hấp dẫn họ. Nhưng tôi không phải là người chống đối truyền thống. Tôi không phải là người chống đối và cũng không phải là người ủng hộ. Cho nên khi họ bắt đầu đến với tôi, những rắc rối sẽ nảy sinh. Với những người tìm kiếm phương Tây, ở thời điểm ban đầu họ rất dễ bị tôi thu hút. Nhưng càng làm việc với họ, họ sẽ gặp rắc rối. Với người tìm kiếm phương Đông, ở thời điểm ban đầu, rất khó khăn để thu hút họ, nhưng vào một thời điểm nào đó họ bị thu hút và sẽ không còn rắc rối nào nữa. Bạn có hiểu tôi không? Tâm trí phương Đông rất khó bị tôi hấp dẫn, bởi vì bất kỳ điều gì tôi nói đều làm họ bị sốc, nhưng rồi sau đó mọi thứ đều diễn ra dễ dàng, suôn sẻ. Có những lý do về điều đó.

Người phương Đông sống với truyền thống, chấp nhận nó hoàn toàn. Anh ta chịu đựng nhiều thứ vì truyền thống đó, nhưng vẫn có đó sự chấp nhận hoàn toàn. Bất kỳ khi nào tôi nói một cái gì đó, anh ta sẽ bị sốc và sẽ bỏ tôi. Nhưng khi anh ta đến với tôi, sự chấp nhận hoàn toàn đó sẽ giao về cho tôi. Anh ta sẽ chấp nhận tôi, và sau đó công việc sẽ trở nên vô cùng dễ dàng. Khi người phương Tây đến với tôi, anh ta bị hấp dẫn bởi ý tưởng của tôi. Nhưng khi tôi

làm việc với anh ta, thậm chí anh ta đã không chấp nhận tôi, anh ta không thể tuân theo bất kỳ kỷ luật nào. Anh ta không thể thực hiện một việc gì đó một cách kiên trì, hệ thống. Cho nên điều đó đã tạo ra rắc rối. Thu hút người phương Tây bằng quan điểm của tôi là rất dễ, nhưng làm việc với họ lại rất khó. Thu hút người phương Đông là rất khó, nhưng làm việc với họ lại rất thoải mái, và một lúc nào đó họ sẽ bị thu hút. Cho nên về tổng thể, điều đó là như nhau. Về tổng thể, không có nhiều sự khác biệt.

Chương 5

Thiền Động hoặc Thiền Tĩnh

Câu hỏi: Thiền động là rất năng động, rất tích cực. Liệu việc chỉ ngồi tĩnh lặng có thể vào thiền được hay không?

Bạn có thể vào thiền chỉ bằng việc ngồi, nhưng nếu chỉ ngồi thì sau đó bạn sẽ không thể làm được việc gì khác. Nếu bạn có thể ngồi, điều đó có thể trở thành thiền. Hãy toàn tâm trong tư thế ngồi; không vận động có thể trở thành sự vận động. Thực tế chữ zen xuất phát từ chữ zazen, nó có nghĩa chỉ ngồi, không làm gì. Nếu bạn chỉ ngồi, không làm gì với cơ thể và với tâm trí, điều đó sẽ trở thành thiền; nhưng sẽ rất khó khăn.

Bạn có thể ngồi dễ dàng khi bạn đang làm một cái gì đó, nhưng ở thời điểm bạn chỉ ngồi và không làm gì thì sẽ trở thành vấn đề rắc rối. Mọi thứ thịt của cơ thể bắt đầu động dậy bên trong; mọi tĩnh mạch và bắp cơ bắt đầu động dậy. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy một sự rung động tinh tế bên trong; bạn sẽ cảm nhận được nhiều điểm trong cơ thể mà bạn chưa bao giờ bạn cảm nhận trước đó. Bạn càng cố gắng

ngồi, bạn càng cảm thấy sự rung động bên trong. Cho nên việc ngồi có thể được sử dụng chỉ khi bạn đã làm một vài điều trước đó.

Bạn có thể chỉ đi bộ, điều đó dễ hơn. Bạn có thể chỉ khiêu vũ, điều đó thậm chí cũng dễ hơn. Và sau khi bạn thực hiện một vài việc gì đó dễ dàng hơn bạn có thể ngồi. Ngồi theo tư thế của phật là việc làm thực sự cuối cùng; không bao giờ nên làm điều đó ở bước khởi đầu. Chỉ sau khi bạn bắt đầu cảm thấy sự chia sẻ hoàn toàn với sự vận động, lúc đó bạn có thể cảm thấy đồng cảm hoàn toàn với không vận động.

Cho nên tôi chưa bao giờ nói mọi người bắt đầu với việc ngồi. Hãy bắt đầu bởi những điều mà sự khởi đầu là dễ dàng, nếu không bạn sẽ bắt đầu cảm thấy nhiều điều không cần thiết - những điều không có đó.

Nếu bạn bắt đầu với việc ngồi, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy nhiều phiền toái bên trong. Bạn càng cố gắng ngồi, bạn càng cảm thấy phiền toái; bạn sẽ nhận biết tâm trí điên khùng của mình, ngoài ra không còn gì khác. Nó sẽ tạo ra cảm giác chán nản, bạn sẽ cảm thấy thất vọng. Bạn sẽ không cảm thấy vui vẻ; đúng hơn là, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy bạn là kẻ điên khùng. Đôi khi bạn có thể trở thành điên khùng thực sự.

Nếu bạn ngồi với những nỗ lực chân thành, bạn có thể trở thành mất trí thực sự. Chỉ bởi vì mọi người không cố gắng một cách thành thật, điều đó làm cho sự điên khùng xuất hiện không thường xuyên. Trong

tư thế ngồi bạn bắt đầu biết rất nhiều về sự điên rồ bên trong bạn, nhiều đến mức nếu bạn chân thành và vẫn tiếp tục thì bạn có thể trở thành thực sự mất trí. Điều đó đã xảy ra nhiều lần trước đó; cho nên tôi không bao giờ khuyên bất kỳ điều gì có thể tạo ra nỗi thất vọng, sự chán nản, buồn bực - bất kỳ điều gì cho phép bạn nhận biết nhiều về sự điên khùng của bạn. Có thể bạn không sẵn sàng nhận biết mọi điên khùng bên trong bạn; bạn phải được phép nhận biết dần những điều nào đó. Kiến thức không phải lúc nào cũng tốt; bản thân nó phải tự nảy nở một cách chậm rãi giống như khả năng của bạn lôi cuốn, thu hút nó phát triển.

Tôi bắt đầu với sự điên khùng của bạn, mà không phải với tư thế ngồi; tôi cho phép sự điên khùng của bạn. Nếu bạn khiêu vũ một cách điên cuồng, cực đối nghịch sẽ xuất hiện trong bạn. Với điệu vũ điên cuồng, bạn bắt đầu nhận biết sự tĩnh lặng trong bạn; với việc ngồi tĩnh lặng, bạn bắt đầu nhận biết sự điên khùng. Sự đối nghịch luôn là quan điểm của nhận biết. Với điệu vũ điên cuồng của bạn, với hơi thở hỗn loạn của bạn, tôi cho phép sự điên khùng của bạn. Rồi bạn sẽ bắt đầu nhận biết giá trị tinh tế, giá trị sâu sắc bên trong bạn, đó là sự thư thái, sự tĩnh lặng, nó tương phản với điên khùng ở ngoại vi. Bạn sẽ cảm thấy vô cùng vui sướng; ở trung tâm bản thể mình bạn cảm nhận trạng thái tĩnh lặng sâu sắc. Nhưng nếu bạn chỉ ngồi, vậy thì cái bên trong chỉ là cái điên khùng; tĩnh lặng bên ngoài bạn, bên trong bạn là điên khùng.

Nếu bạn bắt đầu với một cái gì đó năng động - một cái gì đó tích cực, sống động - điều đó sẽ là tốt hơn; thế rồi bạn sẽ cảm nhận sự tĩnh lặng bên trong đang phát triển. Càng phát triển, nó sẽ càng cho bạn nhiều khả năng để sử dụng tư thể ngồi hoặc tư thể nằm - thực hành thiền tĩnh hơn sẽ là điều có thể. Nhưng sau đó nhiều điều sẽ trở thành khác biệt, hoàn toàn khác biệt.

Kỹ thuật thiền bắt đầu với sự vận động, hành động, nó cũng còn giúp bạn trong những hoàn cảnh khác. Nó trở thành sự hồi hộp phần chân. Khi bạn đang ngồi, bạn cảm thấy chán nản; tâm trí bạn muốn vận động, còn bạn thì lại đang ngồi. Hệ thống gân cốt kích động, hệ thống thần kinh kích động. Bạn đang cố ép buộc một cái gì đó không phải là bản tính tự nhiên của bạn; rồi bạn tự bị chia thành một người đang ép buộc và người khác đang bị ép buộc. Thực sự là, phần bị ép buộc và bị kìm nén là phần đích thực hơn; nó là phần chủ yếu hơn của tâm trí so với phần đang kìm nén, và phần chủ yếu đó buộc phải thắng.

Cái mà bạn đang kìm nén phải thực sự bị quăng đi, không bị kìm nén nữa. Nó đã trở thành sự tích lũy bên trong bạn, bởi vì bạn đã kìm nén nó liên tục. Toàn bộ sự huấn luyện, nền văn minh, nền giáo dục là sự kìm nén. Bạn đã bị kìm nén nhiều đến mức nó có thể bị quăng đi một cách dễ dàng với một nền giáo dục khác, với nền giáo dục thức tỉnh hơn, với sự nhận biết của các bậc cha mẹ. Với sự nhận biết tốt hơn của cơ cấu bên trong tâm trí, của sự mở mang có thể cho phép bạn quăng đi rất nhiều thứ.

Ví dụ, khi trẻ con tức giận, chúng ta bảo chúng, “Đừng giận dữ”. Nó bắt đầu kìm nén sự giận dữ. Dần dần, một cái gì đó tạm thời xảy ra sẽ trở thành vĩnh viễn. Bây giờ nó không hành động một cách giận dữ mà nó sẽ kìm giữ sự tức giận. Chúng ta đã tích lũy rất nhiều giận dữ từ những sự kiện tạm thời; không ai có thể giận dữ liên tục trừ khi nó đã bị kìm nén. Giận dữ là một cái gì đó tạm thời, nó đến rồi lại đi: nếu nó được biểu lộ, vậy thì bạn sẽ không giận dữ được lâu. Cho nên, với tôi, tôi muốn cho phép trẻ nhỏ thật sự giận dữ nhiều hơn nữa. Hãy giận dữ, nhưng hãy sâu sắc trong nó; đừng kìm nén nó.

Tất nhiên, sẽ có những rắc rối. Nếu chúng ta nói, “Hãy giận dữ”, sau đó bạn sẽ trở nên giận dữ với một người nào đó. Nhưng đứa trẻ có thể được nhào nặn; nó có thể được trao cho cái gối và nói “Hãy giận dữ với cái gối. Hãy bạo lực với cái gối”. Ngay thời điểm ban đầu, đứa trẻ có thể được nuôi dưỡng theo cái cách mà sự giận dữ bị phân chia. Một vài đồ vật có thể được đưa cho nó: đồ vật liên tục bị ném đi cho đến khi giận dữ của nó biến đi. Trong vòng ít phút, trong vòng ít giây, nó sẽ xua tan sự giận dữ của mình và sẽ không còn được tích lũy nữa.

Bạn đã tích lũy giận dữ, tình dục, bạo lực, tham lam, mọi thứ có thể! Bây giờ sự tích lũy này trở thành sự điên khùng trong bạn. Nó có đó, bên trong bạn. Nếu bạn bắt đầu với bất kỳ thiền kìm nén nào - ví dụ, với việc ngồi - bạn đang kìm nén tất cả điều đó, bạn không cho phép nó giải tỏa. Cho nên tôi bắt đầu với sự tẩy nhẹ. Đầu tiên, cho phép sự kìm nén bị

quảng vào không trung; và khi bạn có thể ném sự giận dữ của bạn vào không trung, bạn đã trở nên trưởng thành.

Nếu tôi không thể yêu đơn độc, nếu tôi có thể chỉ yêu người tôi yêu, vậy thì thực sự tôi chưa trưởng thành. Và tôi đang phụ thuộc vào một người nào đó đang được yêu; một người nào đó phải có đó, rồi tôi có thể được yêu, vậy thì tình yêu đó chỉ có thể là một cái gì đó hơi hợt, nông cạn; đó không phải là bản chất của tôi. Nếu tôi đơn độc trong phòng tôi không yêu cái gì cả, cho nên chất lượng của tình yêu sẽ không sâu sắc hơn; đó không phải là một phần bản thể tôi.

Bạn trở nên trưởng thành hơn khi bạn ngày càng ít phụ thuộc hơn. Nếu bạn có thể giận dữ một mình thì bạn càng trưởng thành. Bạn không cần một đối tượng nào để giận dữ với. Cho nên tôi phải tạo ra sự tẩy nhẹ ở thời điểm ban đầu. Bạn phải thổi mọi thứ vào không gian, vào bầu trời rộng mở, mà không có sự hiện diện của bất kỳ đối tượng nào.

Hãy giận dữ mà không cần con người cụ thể, mà với con người đó bạn muốn giận dữ, than khóc mà không cần bất kỳ nguyên nhân nào; hãy cười, chỉ cười mà không cần bất kỳ nguyên cớ gì. Vậy thì bạn có thể thổi toàn bộ sự tích lũy - bạn có thể thổi nó ngay tức khắc. Vào một ngày nào đó, bạn sẽ biết làm thế nào cất bỏ được gánh nặng của toàn bộ quá khứ.

Trong vòng một vài thời điểm bạn có thể cất bỏ gánh nặng của toàn bộ cuộc đời - thậm chí của nhiều

cuộc đời. Nếu bạn sẵn sàng quảng đi mọi thứ, nếu bạn cho phép sự điên khùng của bạn thoát ra ngoài, trong vòng một vài thời điểm, sẽ có sự tẩy sạch sâu sắc. Bây giờ bạn đang được làm sạch lại: tươi trẻ, hồn nhiên, ngây thơ - bạn lại trở thành đứa trẻ. Bây giờ, với sự ngây thơ của mình, thiền ngồi có thể được thực hiện - chỉ ngồi, hoặc chỉ nằm hay một tư thế nào đó - bởi vì kẻ điên khùng bên trong có thể khuấy rây việc ngồi của bạn không còn nữa.

Làm sạch phải là công việc đầu tiên - sự tẩy nhẹ - nếu không thì với những bài tập thở, với việc ngồi, với thực hành asanas, bạn đang kìm nén một cái gì đó. Và một cái gì đó rất lạ sẽ xuất hiện: khi bạn cho phép thoải mái mọi thứ ra ngoài, việc ngồi sẽ xuất hiện, asanas sẽ xuất hiện - nó sẽ là tự phát.

Có thể bạn đã không biết chút nào về yoga asanas nhưng bạn đang bắt đầu thực hiện chúng. Bây giờ những tư thế này là thực sự, là đáng tin cậy. Nó mang đến rất nhiều sự biến đổi bên trong cơ thể bạn, bởi vì bây giờ cơ thể đang tự thực hiện chúng, bạn không ép buộc chúng. Ví dụ, khi một người nào đó quảng rất nhiều thứ ra ngoài, anh ta có thể bắt đầu đứng trên đầu của mình. Anh ta có thể chưa bao giờ học shirshasan, đứng bằng đầu, nhưng bây giờ toàn bộ cơ thể anh ta đang cố gắng làm điều đó. Bây giờ điều này là một cái gì đó sâu sắc bên trong; nó xuất phát từ sự sáng suốt bên trong của cơ thể anh ta, mà không phải từ tâm trí hiểu biết, từ thông tin của não của anh ta. Nếu cơ thể anh ta cứ khẳng khẳng, "hãy đứng bằng đầu của bạn," và anh ta cho phép điều đó,

vậy thì anh ta sẽ cảm thấy rất tươi trẻ, thay đổi rất nhiều bởi điều đó.

Bạn có thể thực hiện bất kỳ tư thế nào, nhưng tôi cho phép những tư thế này chỉ khi chúng tự xuất hiện. Một người nào đó có thể ngồi tĩnh lặng trong tư thế siddhasan hoặc trong bất kỳ tư thế nào khác, nhưng tư thế siddhasan là một cái gì đó rất khác biệt; chất lượng rất khác. Anh ta đang cố gắng tĩnh lặng trong tư thế ngồi – nhưng đây là một biến cố, không kìm nén, không nỗ lực; đó chỉ là làm cách nào cơ thể bạn cảm thấy. Toàn bộ bản thể bạn cảm nhận việc ngồi xuống. Trong tư thế ngồi này không có tâm trí phân chia, không có sự kìm nén. Việc ngồi trở nên nở hoa.

Bạn hẳn đã nhìn thấy tư thế ngồi của tượng Đức Phật trên tòa sen. Tòa sen chỉ là biểu tượng; đó là biểu tượng của một cái gì đó đang xảy ra bên trong Đức Phật. Khi “chỉ ngồi” xảy ra bên trong, bạn cảm thấy giống như đang nở hoa. Không có gì bị kìm nén từ bên ngoài; đúng hơn là không có sự phát triển, sự cởi mở từ bên ngoài; một cái gì đó bên trong mở ra và nở hoa. Bạn có thể bắt chước tư thế của Phật, nhưng bạn không thể bắt chước bông hoa. Bạn có thể ngồi hoàn toàn giống như Phật – thậm chí còn phật hơn cả Đức Phật – nhưng sẽ không có sự nở hoa bên trong. Đó là điều không thể bắt chước.

Bạn có thể sử dụng những thủ thuật. Bạn có thể sử dụng nhịp điệu của hơi thở, nó có thể buộc bạn trở nên yên lặng, có thể kìm nén tâm trí bạn. Thở có thể được sử dụng một cách kìm nén, bởi vì với mọi

nhịp điệu của hơi thở một tâm trạng đặc biệt sẽ nảy sinh trong tâm trí bạn. Không phải tâm trạng khác biến đi mà chúng chỉ lẫn trốn đầu đó.

Bạn có thể ép buộc bất kỳ điều gì trong bạn. Nếu bạn muốn trở nên tức giận, hãy thở với nhịp điệu mà nó xuất hiện trong giận dữ. Những kịch sĩ làm điều đó, khi họ muốn biểu hiện sự giận dữ, họ thay đổi nhịp điệu thở của mình; nhịp điệu thở phải trùng với nhịp điệu khi giận dữ. Bằng việc làm cho nhịp điệu nhanh hơn, họ bắt đầu cảm thấy giận dữ, phần giận dữ của tâm trí bắt đầu xuất hiện.

Cho nên nhịp thở có thể được sử dụng để kìm nén tâm trí, để kìm nén bất kỳ điều gì trong đầu. Nhưng điều đó là không tốt, đó không phải là sự nở hoa. Có phương pháp khác tốt hơn; khi tâm trí bạn thay đổi, và rồi như là hậu quả, hơi thở của bạn cũng thay đổi; sự thay đổi đầu tiên xảy ra từ tâm trí.

Cho nên mantra đã sử dụng rất nhiều nhịp điệu thở như là chìa khóa bí mật. Chúng cho phép ái ân khi thiền, nhưng chúng chỉ cho phép điều đó khi nhịp thở của bạn không đổi trong lúc ái ân, ngược lại thì sẽ không thực hiện được. Nếu tâm trí liên quan thì nhịp thở không thể giữ nguyên, và nếu nhịp thở giữ nguyên thì tâm trí sẽ không bao giờ còn dính đến. Nếu tâm trí không liên quan, thậm chí với vấn đề sinh lý đặc trưng như ái ân, thì nó sẽ không liên quan đến bất kỳ điều gì khác nữa.

Nhưng bạn không thể ép buộc. Bạn có thể ngồi và tạo ra nhịp điệu riêng biệt cho cơ thể bạn, bạn có

thể tạo ra tư thể phật sai, bạn sẽ bị tê liệt. Bạn sẽ trở nên dần dần, ngớ ngẩn. Điều đó đã xảy ra với nhiều thầy tu, nhiều đạo sĩ Hindu; họ đã trở thành dần dần. Mặt họ không còn nét sáng của trí thông minh; bộ mặt họ trông khờ dại, không có ánh sáng bên trong, không ngọn lửa bên trong. Bởi vì họ sợ hãi bất kỳ sự vận động bên trong nào, họ đã kìm nén mọi thứ - kể cả trí thông minh. Trí thông minh là sự vận động, một trong những sự vận động tinh tế nhất, cho nên, nếu tất cả mọi sự vận động bị kìm nén thì trí thông minh sẽ bị ảnh hưởng.

Nhận biết không phải là một cái gì đó tĩnh. Nhận biết cũng là vận động - dòng chảy sống động. Cho nên nếu bạn bắt đầu từ bên ngoài, nếu bạn tự ép buộc mình ngồi như pho tượng, vậy thì bạn đang bị kết liễu. Việc điều đầu tiên là liên quan tới sự tẩy nhẹ, liên quan tới sự làm sạch tâm trí bạn, cho nên bạn cảm thấy trống rỗng - đó chỉ là lối dẫn cho một cái gì đó từ bên ngoài vào trung tâm. Cho nên việc ngồi trở nên hữu ích, tĩnh lặng trở nên hữu ích, nhưng không phải trước đó.

Đối với tôi, bản thân tĩnh lặng không phải là một cái gì đó quý giá. Bạn có thể tạo ra sự tĩnh lặng nhưng đó là sự tĩnh lặng chết. Tĩnh lặng cần phải sống động, phải có sức sống. Nếu bạn "tạo ra" sự tĩnh lặng, bạn sẽ càng ngu xuẩn, càng dần dần, tê liệt; nhưng đây lại là cái cách dễ dàng hơn, và hiện nay rất nhiều người đang làm như vậy. Toàn bộ nền giáo dục là sự kìm hãm quá độ đến mức việc bạn tự kìm hãm lại còn cách dễ dàng hơn. Thế rồi bạn

không gặp phải rủi ro nào, và bạn không phải thực hiện bước nhảy nào.

Mọi người đến với tôi và nói, “Hãy dạy cho chúng tôi kỹ thuật thiền để chúng tôi có thể thực hành một cách yên lặng”. Tại sao đây lại là điều sợ hãi? Mọi người đều có nhà thương điên bên trong mình và họ tiếp tục nói, “Hãy truyền đạt cho chúng tôi kỹ thuật để chúng tôi có thể thực hành trong yên lặng”. Với kỹ thuật yên lặng bạn chỉ có thể trở nên ngày càng điên khùng - tĩnh lặng - và không còn gì khác.

Cánh cửa của nhà thương điên phải được mở ra! Không nên sợ tất cả những gì người khác sẽ nói. Những người luôn lo lắng về những gì người khác nghĩ sẽ không bao giờ có thể hướng vào trong. Họ sẽ rất lo lắng về những gì người khác đang nói, đang nghĩ.

Nếu bạn chỉ ngồi im lặng, nhắm mắt, vậy thì mọi thứ sẽ tốt đẹp; vợ bạn hoặc chồng bạn sẽ nói rằng bạn đã trở thành con người tuyệt vời. Mọi người muốn bạn như là người không hoạt động; thậm chí những người mẹ muốn con của mình trở nên thụ động - chỉ biết vâng lời và im lặng. Toàn bộ xã hội muốn bạn trở nên thụ động. Cái gọi là con người tốt thực sự là con người thụ động.

Cho nên đừng lo lắng với những gì người khác nghĩ, đừng lo lắng về hình ảnh của bạn trong mắt người khác. Bắt đầu với sự tẩy nhẹ và sau đó một cái gì đó tốt đẹp có thể nở hoa trong bạn. Sẽ có một giá trị khác, một vẻ đẹp khác, tất cả đều khác; điều đó sẽ

trở thành đích thực.

Khi sự tĩnh lặng xuất hiện trong bạn, khi nó hạ xuống bạn, nó không phải là giả. Bạn đã không nuôi dưỡng nó, nó đến với bạn. Bạn bắt đầu cảm nhận sự phát triển bên trong giống như người mẹ cảm nhận đứa trẻ đang phát triển. Sự tĩnh lặng sâu sắc đang phát triển bên trong bạn; bạn trở nên như người có mang. Chỉ khi đó sự biến đổi mới hiện diện; nếu không đó chỉ là tự lừa dối. Một người nào đó có thể tự lừa dối bản thân mình trong nhiều kiếp sống - khả năng để làm việc đó là vô hạn.

Câu hỏi: Có phải thiền không hoạt động là akarma?

Giai đoạn thứ tư của Thiền Động là akarma, là không hoạt động, nhưng ba giai đoạn đầu là hoạt động rất mãnh liệt. Ở giai đoạn đầu tiên cơ thể đầy sức sống của bạn, hơi thở của bạn, đang trong sự vận động mạnh mẽ, trong hoạt động cực độ. Với hoạt động mạnh mẽ trong cơ thể đầy sức sống của bạn, trong prana-sharira của bạn, trong hơi thở của bạn, giai đoạn thứ hai sẽ trở thành có thể: bạn trở nên rất năng động trong cơ thể của bạn. Và trong giai đoạn thứ ba, sau hoạt động hoàn toàn tâm lý, nó trở thành hành động trong thể tinh thần của bạn.

Cho nên trong ba thể - vật lý, sức sống và tinh thần - bạn đã tạo ra cực đỉnh của hành động, cực đỉnh của căng thẳng. Bạn trở nên căng thẳng nhiều hơn. Toàn bộ sự tồn tại của bạn trở thành cơn lốc, trở thành dòng nước xoáy. Nó càng trở nên mãnh

liệt thì khả năng thư giãn trong giai đoạn thứ tư càng nhiều hơn.

Giai đoạn thứ tư là thư giãn toàn bộ. Không phải là thực hành thư giãn, thực sự như vậy, bởi vì không ai có thể thực hành thư giãn. Thư giãn chỉ xuất hiện như là sản phẩm phụ, nó như là cái bóng của hành động mãnh liệt. Thực hành thư giãn là điều ngược đời; mọi sự thực hành đều là thực hành căng thẳng. Thư giãn có nghĩa là không làm gì - và bạn không thể thực hành không làm gì, bạn chỉ có thể đến với không làm gì, bạn chỉ có thể xuất hiện với không làm gì. Chỉ hành động mãnh liệt tạo ra tình trạng bên trong bạn, và đưa bạn vào trạng thái “buông bỏ”.

Cho nên giai đoạn thứ tư là akarma. Bạn đang không làm bất kỳ điều gì: bây giờ chỉ là bạn. Bạn chỉ tồn tại trong nó; bạn đang không làm gì. Nếu một cái gì đó xuất hiện thì nó xuất hiện nhờ bản năng, nó không được làm bởi bạn. Đối với bạn, hoạt động đã dừng hoàn toàn; không còn hoạt động nào nữa.

Trong trạng thái không hành động này, trong trạng thái akarmic này, vũ trụ và cá thể đến gần với nhau hơn. Chúng trở nên thân mật, chúng bị mất sự nhận dạng, chúng tràn ngập lẫn nhau. Một cái gì đó thấm vào bạn từ vũ trụ, và một cái gì đó từ bạn thấm vào vũ trụ; ranh giới trở nên linh động và mềm mại. Đôi khi không còn ranh giới và bạn cảm thấy sự vắng mặt của ý thức - không có giới hạn, không có kết thúc và không có khởi đầu. Thình thoảng ranh giới trở thành sự kết tinh quanh bạn. Một trạng thái lung linh. Đôi khi có ranh giới, đôi khi lại không.

Nhưng càng thư giãn nhiều, càng nhiều ranh giới biến đi. Không bao giờ có thể dự đoán thời điểm xuất hiện; thời điểm xuất hiện chính là thời điểm của sự kiện mà không có một nguyên nhân hay điều kiện nào. Cuối cùng, thời điểm xuất hiện khi bạn mất những ranh giới và bạn không bao giờ muốn đoạt lại nữa. Thế rồi sẽ bắt đầu tồn tại con người không có ranh giới, tâm trí không còn biên giới, và sự thức tỉnh không có bất kỳ giới hạn nào. Đó là vũ trụ, đó là điều linh thiêng, đó là toàn bộ.

Chương 6

Di chuyển sâu vào vùng được biết đến

Bạn không thể tìm kiếm điều linh thiêng, và cũng không thể tìm kiếm được sau này, bởi vì bạn chỉ có thể tìm những gì bạn đã thực sự biết. Tìm kiếm có nghĩa là khát khao và bạn không thể tìm kiếm cái gì đó không được biết đến. Làm thế nào bạn có thể tìm kiếm một cái gì đó mà bạn chưa biết một tí gì về nó? Sự khát khao tìm kiếm chỉ xuất hiện sau khi bạn đã nắm trái một cái gì đó, biết một cái gì đó - thậm chí chỉ là thoáng qua. Cho nên không thể tìm kiếm được điều linh thiêng. Nhưng khi tôi nói, điều linh thiêng không thể được tìm kiếm, tôi không ngụ ý rằng nó không thể được nhận ra. Nó không thể được tìm kiếm, nhưng nó có thể được nhận ra.

Bạn càng tìm kiếm nó thì khả năng nhận biết nó càng ít đi. Tìm kiếm và bạn sẽ không tìm thấy cái gì hết cả, bởi vì sự khát khao tìm kiếm sẽ trở thành những rào cản. Cho nên đừng tìm kiếm những gì mà bạn chưa biết: đúng hơn là hãy hướng sâu vào những vùng mà bạn đã biết. Đừng phí hoài thời gian vào

những vùng không biết; hãy hướng sâu vào những vùng đã biết. Và nếu bạn hướng sâu vào vùng đã biết, bạn sẽ vấp ngã ngay trước ngưỡng cửa của vùng chưa biết, bởi vì vùng đã biết là ô cửa vào vùng chưa biết. Cho nên hãy hướng vào thật sâu.

Ví dụ, bạn không thể tìm kiếm điều linh thiêng, nhưng nếu bạn yêu thì bạn đã biết về tình yêu; cho nên hãy hướng sâu vào tình yêu. Và khi bạn hướng sâu vào tình yêu thì ở một nơi nào đó, người yêu và người được yêu không còn, lúc đó điều linh thiêng xuất hiện.

Với bạn, tốt hơn là hướng vào những thực tại, là nơi đã biết, là nơi gần với bạn, như thế còn hơn là tìm kiếm điều linh thiêng. Không nên đi xa; hãy bắt đầu từ nơi gần. Chúng ta quá lo âu về việc đi xa đến mức chúng ta chưa bao giờ đặt bước chân đầu tiên, mà thực ra nó rất gần. Đầu tiên chúng ta dò hỏi bước chân sau cùng, nhưng bạn không thể đặt bước chân sau cùng ở thời điểm bắt đầu. Bước đầu tiên cần phải đặt trước tiên; bước đầu tiên là ở đây và bây giờ, nhưng chúng ta lại đang quan tâm ở đâu đó và sau này.

Tìm kiếm có nghĩa là tìm kiếm đúng lúc. Tìm kiếm là sự trì hoãn, sự trì hoãn ghê gớm, bởi vì tìm kiếm luôn là tương lai; nó không bao giờ là hiện tại. Làm cách nào bạn có thể tìm kiếm ở đây và bây giờ? Không có không gian. Bạn có thể ở đây và bây giờ, nhưng bạn không thể tìm kiếm. Cho nên tâm trí tìm kiếm tạo ra thời gian, bởi vì thời gian là cần thiết; chỉ có vậy bạn mới có thể tìm kiếm.

Đó là lý do tại sao những người đang tìm kiếm moksha, sự giải thoát, giải thoát tuyệt đối, đã sáng tạo ra khái niệm luân hồi. Thời gian nhiều hơn là điều cần thiết. Một cuộc đời là không đủ, nhiều cuộc đời là cần thiết. Chỉ có vậy, trong sự mở rộng về thời gian và không gian bạn có thể dịch chuyển. Nếu bạn phải tìm điều tuyệt đối thì chỉ một khoảnh khắc là đủ; và tất nhiên, một cuộc đời cũng không đủ.

Thời gian thực sự là sản phẩm phụ của ước mong. Bạn càng ước mong, bạn càng cần nhiều thời gian. Bạn có thể đề cập đến vấn đề này theo hai quan niệm: một là hình thành cuộc sống sau cuộc sống, thời gian không bao giờ kết thúc. Đây là quan niệm thứ nhất, quan niệm của phương Đông, tạo thật nhiều không gian cho ước mong. Và quan niệm khác là của phương Tây: trở nên có ý thức về thời gian, và phải làm thật nhiều điều trong chu kỳ thời gian được ban cho này. Chỉ có một cuộc đời: sẽ không có cuộc đời khác, cuộc đời này là tất cả, cho nên bạn phải làm thật nhiều thứ - nhiều, rất nhiều thứ. Bạn phải tích lũy rất nhiều ước mong trong khoảng thời gian được dành cho này. Và đó là lý do tại sao người phương Tây vô cùng ý thức về thời gian; thực tế, ý thức về thời gian là một trong những diện mạo chung nhất của con người phương Tây.

Nhưng trong cả hai quan niệm, bất kỳ khi nào bạn ước mong, bạn đều tạo ra thời gian. Thời gian là chiều thứ tư của không gian, nó là một dạng của không gian. Không có thời gian, ước mong của bạn không thể chuyển động, cho nên bất kỳ ước mong

nào cũng tạo ra thời gian và tương lai; và rồi bạn có thể trì hoãn thời điểm hiện tại, nó không phải thực sự là thời gian nhưng nó đang tồn tại.

Cho nên, tốt hơn hết là bạn nên hướng sâu vào những vùng bạn biết, vào cuộc sống của bạn. Hãy hướng sâu vào trong nó; nó có thể là bất kỳ cái gì, nhưng hãy hướng sâu vào trong nó. Không nên ở trên bề mặt, hãy hướng sâu tới tận cùng. Và thời điểm bạn hướng sâu, bạn sẽ gặp một chiều hướng khác. Đó không phải là hướng vào tương lai mà là hướng sâu vào hiện tại, vào chính thời điểm này.

Ví dụ, bạn đang lắng nghe tôi. Bạn có thể nghe rất hời hợt, khi đó chỉ có tai bạn liên quan; đó là lớp đầu tiên của nghe. Bạn có thể nói, “Tất nhiên, tôi đang nghe”, nhưng chỉ có tai là đang nghe - chỉ là cơ cấu của cơ thể, còn ý thức bạn đang ở đâu đó.

Nhưng nếu bạn hướng vào sâu hơn, bạn có thể nghe một cách rất chăm chú, tâm trí cũng chú ý đến, và bạn đang hướng sâu hơn vào khoảnh khắc tận cùng. Thậm chí ý thức bạn liên quan nhưng cơ thể có thể không liên quan. Nếu bạn đang nghĩ về những gì tôi đang nói thì ý thức cũng liên quan, nhưng vẫn còn đó những độ sâu, sâu hơn. Bản thể bạn có thể không còn ở đây; có thể có những dòng vô thức bởi vì bạn không hiện diện ở đây. Bạn có thể hướng sâu hơn; điều đó có nghĩa, bản thể cũng bị liên quan. Thế rồi bạn trở nên trống rỗng, thậm chí không còn ý nghĩ. Cơ cấu của bạn đang ở đây, tâm trí bạn đang ở đây, bản thể bạn đang ở đây - tất cả đang hội tụ. Sáu đó bạn hướng vào sâu hơn.

Cho nên, dù bạn đang làm bất kỳ điều gì ở thời điểm này thì hãy hướng vào sâu hơn. Càng hướng vào sâu hơn, bạn càng tới vùng chưa biết. Và vùng chưa biết không phải là một cái gì đó đối nghịch với vùng đã biết; nó là một cái gì đó ẩn chứa phía sau vùng đã biết. Vùng đã biết chỉ là tấm chắn.

Cho nên đừng hướng vào tương lai; đừng tìm kiếm. Hãy chỉ ở đây. Trong tìm kiếm, bạn tự trải mình ra, nhưng trong thực tại bạn là vô cùng mãnh liệt, toàn bộ sự mãnh liệt trong một thời khắc đó sẽ mang bạn đến sự kết tinh vững chắc nào đó. Trong sự toàn bộ đó, ở thời khắc mãnh liệt, bạn sẽ là bạn. Thực tại đó, biến cố của thực tại đó sẽ trở thành ô cửa; và bạn đã nhận ra mà không cần tìm kiếm; bạn có thể có nó mà không cần tìm kiếm.

Cho nên tôi nói: Không tìm kiếm, chỉ nhận biết!

Tất cả mọi phương pháp tôi sử dụng là làm cho bạn sâu sắc hơn, mãnh liệt hơn ở đây và bây giờ, để giúp bạn quên đi quá khứ và tương lai. Bất kỳ sự vận động nào của cơ thể hoặc tâm trí có thể được sử dụng như là bàn nhảy: điểm nhấn quan trọng là bạn nhảy ở đây và bây giờ.

Thậm chí khiêu vũ có thể được sử dụng, nhưng sau đó chỉ là khiêu vũ mà không phải là vũ công. Thời điểm vũ công xuất hiện, điệu vũ đã bị hủy hoại. Người tìm kiếm xuất hiện, thời gian định hướng xuất hiện; bây giờ sự chuyển động đã bị chia, khiêu vũ trở thành hơi hợt, và bạn đã đi quá xa.

Khi bạn khiêu vũ, vậy thì hãy khiêu vũ mà không

là vũ công, tại thời điểm mà bạn chỉ là sự chuyển động thì thời điểm đó không còn sự chia. Sự tinh tảo không chia đó là thiền.

Bạn có thể sử dụng mọi thứ. Nếu bạn đang ăn vậy thì ăn có thể trở thành thiền - nếu không có người ăn nào. Nếu bạn đang đi tản bộ thì đi bộ có thể trở thành thiền - nếu không có người đi bộ. Nếu bạn đang yêu thì tình yêu có thể trở thành thiền sâu sắc - nếu không có người yêu, người yêu biến mất. Tình yêu với sự hiện diện của người yêu trở nên độc hại, nhưng tình yêu mà không có người yêu lại sẽ trở thành linh thiêng, và một cái gì đó chưa biết bất ngờ xuất hiện.

Chúng ta bị chia và sau đó chúng ta đóng kịch. Kịch sĩ có đó: đó là vấn đề rắc rối. Tại sao kịch sĩ lại có đó? Anh ta có đó vì sự ước ao, vì sự mong đợi, vì những kỷ niệm quá khứ, vì niềm khao khát tương lai. Kịch sĩ có đó - anh ta là toàn bộ tích lũy của quá khứ và toàn bộ dự án của tương lai. Người kịch sĩ bỏ lỡ một thứ: thời điểm hiện tại. Và mọi thứ có đó trong thời điểm hiện tại - mọi thứ của quá khứ, mọi thứ của tương lai. Khoảnh khắc thực sự này đã bị bỏ phí, và khoảnh khắc thực sự này chính là cuộc sống. Mọi thứ còn lại chỉ là hoạt động của quá khứ hoặc ước mơ của tương lai - nó không là gì ngoài những giấc mơ.

Bạn có sự tích lũy vô cùng lớn, nhưng đó là sự tê liệt. Người kịch sĩ là sự tê liệt trong bạn. Nó là giàu có bởi rất nhiều sự trang hoàng của quá khứ, bởi rất nhiều khao khát cho tương lai; nhìn có vẻ giàu có,

nhưng đó là sự tê liệt. Thời điểm hiện tại chỉ là sự trần trụi, là nguyên tử, rất nghèo nàn, nghèo trong hoàn cảnh rằng, không có sự tích lũy của quá khứ và cũng không có những dự định của tương lai. Nó chỉ là sự trần trụi, thời điểm tồn tại trống rỗng. Nó nhìn có vẻ nghèo nàn, nhưng lại duy nhất là sự sống. Nó sống động! Trở nên sống động và nghèo nàn là sự giàu có duy nhất, trong khi trở nên tê liệt và giàu có lại là sự nghèo nàn duy nhất. Đó là lý do tại sao người khát thực như Đức Phật và Chúa Christ lại là người giàu có nhất, còn người như Midas lại là người nghèo nàn nhất trên thế gian.

Trong thiên chi có những sự kiện có thể được sử dụng mà không phải những phương pháp giả tạo. Chính vì vậy mà đã có rất nhiều sự khẳng định về người thầy đang sống. Những cuốn sách buộc phải giả mạo; chúng không thể thay đổi bạn, chúng không thể giao tiếp với bạn, chúng không thể chuyển hóa bạn. Học thuyết không thể là sống động, chúng buộc phải là tê liệt. Cho nên phương Đông luôn khẳng định hiện tượng người thầy, bậc thầy. Sự khẳng định đó thực sự vì điều này: chỉ có bậc thầy là linh động, họ có thể thay đổi mọi điều. Với họ, thậm chí phương pháp có thể là không phương pháp, trong khi đối với các kinh sách, các truyền thống tín điều, không phương pháp lại trở thành phương pháp, bởi vì tại thời điểm một cái gì đó được viết ra thì nó sẽ trở thành tê liệt.

Một cái gì đó đã được nói đến: đó là sự tê liệt. Bậc thầy là cần thiết để liên tục quấy nhiễu những sự

quả quyết trong quá khứ của chính con người sao cho không nơi nào “sự vững chắc” có thể xuất hiện. Trạng thái linh động của hiện tượng phải có đó; chỉ có vậy thì những sự kiện mới có thể xuất hiện.

Cho nên đối với tôi, nhóm đang trong thiền là nhóm đang làm một cái gì đó ở thời điểm hiện tại, mà không tìm kiếm bất kỳ điều gì. Và có thể điều đang thực ở hiện tại chỉ là điều tầm thường. Những người bên ngoài không thể biết điều gì đang được thực hiện; thậm chí họ có thể nghĩ rằng những người thiền đã bị điên. Có thể họ đang nhảy múa và kêu la, khóc lóc và cười đùa; họ đang làm một việc gì đó. Có thể họ đang ngồi tĩnh lặng hoặc đang tạo ra sự ồn ào khủng khiếp. Nhưng bất kỳ điều gì họ đang làm thì cũng không có người làm. Thực sự họ đang cho phép điều đó xảy ra mà không làm; họ cười mở với nó.

Ở thời điểm ban đầu, đó là điều vô cùng khó khăn. Bạn không muốn bất kỳ điều gì xảy ra mà không có bạn bởi vì bạn muốn mình là người chủ. Không gì có thể xảy ra mà bạn không là người chủ hoặc là người kiểm soát. Cho nên, ở thời điểm ban đầu đó là điều rất khó khăn. Nhưng dần dần, bạn cảm thấy nhiều tự do xuất hiện cùng cái chết của tâm trí bạn - trạng thái tươi trẻ xuất hiện tại thời điểm bạn xả sự kìm nén - bạn cười đùa nhiều hơn. Thế rồi, ở một thời điểm đặc biệt, bạn bắt đầu cảm nhận tâm trí là một cái gì đó tiêu cực bên trong bạn, nó là ông chủ - kẻ sở hữu, người điều khiển - đó chính là sự lệ thuộc của bạn.

Bạn không thể nhận biết điều này bằng việc quan sát một ai đó khác mà phải bằng sự cảm nhận từ từ. Sau đó, với sự bùng nổ bất ngờ, bạn không có đó nữa: người làm biến mất và chỉ còn lại việc làm. Với hoàn cảnh đó, tự do xuất hiện, nhận biết xuất hiện, trong hoàn cảnh đó bạn trở nên nhận biết toàn bộ. Đúng hơn là, lúc bấy giờ bạn chỉ là sự nhận biết.

Đó chính là ý nghĩa của thiền - không tìm kiếm, không tìm kiếm bất kỳ điều gì, mà chỉ hướng sâu vào bên trong ở thời điểm hiện tại. Bất kỳ thứ gì sử dụng cho điều đó cũng đều tốt. Nếu bạn hiểu thì bất kỳ điều gì cũng có thể được sử dụng như là mục đích của thiền. Đó là lý do tại sao tôi nói với bạn, hãy thực hành Thiền Động và hãy chìm sâu vào tĩnh lặng, chìm sâu vào những gì xuất hiện trong thiền.

Câu hỏi 1: Trong Hatha yoga có những bài tập mà với nó chúng ta căng thẳng mọi thớ gân trong cơ thể, sau đó là sự giải phóng bớt căng thẳng và trở nên thư giãn. Điều này có giống với những gì xuất hiện trong Thiền Động không?

Thư giãn về cơ bản là liên quan đến sự tồn tại. Bạn không thể thư giãn nếu thái độ của bạn với cuộc sống là căng thẳng. Thậm chí, nếu bạn cố gắng thư giãn thì điều đó là không thể. Thực tế, cố gắng thư giãn là điều ngớ ngẩn; nỗ lực như vậy chỉ làm cho thư giãn bị độc hại mà thôi. Bạn không thể thực hiện thư giãn; bạn chỉ có thể được thư giãn.

Sự hiện diện của bạn chính là sự độc hại đối với thư giãn. Thư giãn có nghĩa bạn đang vắng mặt,

bằng việc không nỗ lực về phía bạn, có thể đó là sự vắng mặt của bạn. Mọi nỗ lực sẽ làm mạnh thêm sự hiện diện của bạn: nó buộc phải làm mạnh thêm. Bất kỳ điều gì bạn làm sẽ là hành động của bạn, bạn sẽ được làm mạnh hơn thông qua nó, bạn sẽ cô đọng hơn thông qua nó, bạn sẽ trở nên kết tinh hơn.

Trong hoàn cảnh như vậy, bạn không thể thư giãn. Thư giãn chỉ xuất hiện khi bạn không có đó. Việc làm của bạn sẽ trở thành một phần của bản ngã, nỗ lực của bạn sẽ vẫn tiếp tục là bạn.

Bạn được thư giãn ở thời điểm bạn không có đó. Bản chất của bạn là căng thẳng; bạn không thể tồn tại mà không có căng thẳng - bạn là sự căng thẳng.

Căng thẳng bắt đầu với việc ước mong một cái gì đó không thể thực hiện. Đó là sự căng thẳng giữa quá khứ và tương lai. Bạn như là cây cầu giữa hai điều đó, và bất kỳ khi nào hai điều đó được nối với nhau thì sẽ có căng thẳng. Con người là cây cầu - cây cầu của những ước mong - nhưng đó là cây cầu vòng mà không phải là cây cầu kim loại; nó có thể tan biến. Khi tôi nói thư giãn là sự tồn tại, tôi ngụ ý điều này: hãy hiểu sự căng thẳng; không làm bất kỳ điều gì với nó, hãy hiểu nó.

Bạn có thể hiểu sự căng thẳng, nhưng bạn không thể hiểu sự thư giãn; điều đó là không thể. Bạn chỉ có thể hiểu sự căng thẳng, do vậy hãy hiểu nó là gì, nó xuất hiện từ đâu, làm cách nào nó tồn tại, nó tồn tại như thế nào. Hãy hiểu sự căng thẳng một cách toàn bộ, và ở thời điểm bạn hiểu nó thì cũng là lúc

không còn sự căng thẳng nào nữa. Ở thời điểm đó, không chỉ cơ thể thư giãn mà toàn bộ bản thể được thư giãn.

Thư giãn cơ thể không khó khăn lắm, nhưng nó trở nên khó khăn hơn bởi sự tiến bộ của cuộc sống văn minh, bởi vì sự liên hệ với cơ thể đã bị lỗi. Chúng ta không tồn tại trong cơ thể; về cơ bản, sự tồn tại của chúng ta là thuộc về tâm trí, về tinh thần.

Bạn không thể yêu bằng cơ thể bạn, bạn yêu bằng tâm trí của mình; cơ thể chỉ tuân theo như là một gánh nặng. Khi bạn sờ vào một người nào đó, đó không phải cơ thể bạn sờ; cảm giác không có đó. Lúc đó tâm trí sờ, nhưng kể từ lúc các tâm trí thực sự không thể sờ, lúc đó hai cơ thể gặp nhau, nhưng không có sự giao cảm. Cơ thể là tê liệt, nhưng bạn có thể ôm, đó là hai cơ thể tê liệt ôm nhau. Chúng đến gần nhau, nhưng thực sự chúng không gần nhau. Sự gần nhau chỉ có thể bạn tồn tại trong cơ thể, khi bạn đang trong cơ thể.

Chúng ta đang bên ngoài cơ thể giống như ma; chỉ ở quanh quanh mà không bao giờ bên trong. Con người càng trở nên văn minh, họ càng ít liên hệ với cơ thể mình. Sự liên hệ đã bị mất; đó là lý do tại sao cơ thể trở nên căng thẳng.

Cơ thể có cơ chế tự động riêng để thư giãn. Cơ thể đang mệt mỏi, nó đang nằm trên giường, nhưng bởi vì bạn không có đó, cho nên nó không thể thư giãn. Bạn phải ở trong nó, nếu không cơ cấu tự động của nó sẽ mất tác dụng; nó không thể hoạt động mà

không có sự hiện diện của bạn. Nó cần bạn; nó không thể tự vào giấc ngủ. Giấc ngủ đã biến mất, sự thư giãn đã biến mất, bởi vì sự liên hệ với cơ thể đã bị mất.

Bạn đang không trong cơ thể của mình, cho nên cơ thể bạn không thể vận hành một cách tương xứng; nó không thể vận hành với sự sáng suốt của nó. Nó có tính di truyền, có sự thông thái bẩm sinh trong hàng thế kỷ, nhưng bởi vì bạn không trong nó, cho nên vẫn còn đó sự căng thẳng. Nói cách khác, cơ thể vật lý về cơ bản là tự động, nó vận hành một cách tự động. Bạn chỉ phải có mặt ở đó; sự hiện diện của bạn là cần thiết, và sau đó nó sẽ bắt đầu vận hành.

Tâm trí của chúng ta tràn đầy sự căng thẳng. Không cần phải như vậy; tâm trí căng thẳng bởi vì bạn luôn tạo ra bối rối, do dự. Ví dụ, con người đang nghĩ về dục, họ đang tạo ra sự bối rối bởi vì dục không phải là một cái gì đó được nghĩ đến; trung tâm trí não không phải được tạo ra về điều đó. Dục có trung tâm riêng của nó, nhưng bạn đang thực hiện công việc của trung tâm dục thông qua tâm trí bạn. Thậm chí khi bạn đang yêu, bạn nghĩ về nó mà không phải cảm nhận nó; trung tâm cảm giác không vận hành.

Con người càng văn minh, trung tâm trí năng càng phải chịu nhiều gánh nặng; nhưng trung tâm khác không hoạt động. Điều này cũng tạo ra sự căng thẳng, bởi vì trung tâm đó phải vận hành, phải có năng lượng riêng để vận hành, nhưng không còn lại gì để vận hành. Nó tạo ra sự căng thẳng cho chính

mình, nó trở nên quá sức chịu đựng bởi chính năng lượng không được sử dụng của nó.

Trung tâm trí não bị quá tải vì công việc. Nó được tạo ra để cảm nhận, nhưng nó không thể thực hiện điều đó. Trí não không thể cảm nhận; nó chỉ có thể suy nghĩ. Phạm trù về nghĩ quá khác so với phạm trù về cảm nhận, và nó không chỉ khác nhau mà còn đối nghịch nhau hoàn toàn. Logic của trái tim không giống logic của cái đầu.

Tình yêu có lối suy nghĩ riêng của nó, nhưng đó không phải là phương diện trí óc, cho nên tâm trí phải thực hiện rất nhiều điều mà nó không dự định làm. Nó trở nên quá tải và trở thành căng thẳng. Tình trạng là như thế này: người cha đang làm công việc của trẻ con, và trẻ con đang làm công việc của người cha. Đây là một dạng của hỗn loạn mà nó được tạo ra bởi lối sống tâm thần. Nếu mọi trung tâm đều thực hiện những chức năng riêng của mình thì sẽ có sự thư giãn.

Tâm trí không là trung tâm duy nhất. Bởi vì chúng ta vận hành nó như là trung tâm nên chúng ta đã phá hủy toàn bộ trạng thái tĩnh lặng, toàn bộ thái độ thư giãn, toàn bộ sự hướng vào vũ trụ của loài người. Tâm trí phải làm việc. Nó có chức năng, nhưng vô cùng hạn chế; Nó đang bị quá tải. Toàn bộ sự giáo dục của bạn chỉ liên quan tới một trung tâm. Bạn được giáo dục theo cách đường như bạn chỉ có một trung tâm: đó là trí óc rất toán học, rất lý trí.

Cuộc sống không chỉ là có lý trí; ngược lại, phần

lớn hơn của cuộc sống là sự vô lý. Có lý chỉ giống như hòn đảo nhỏ được soi sáng trong đại dương mịt mù, bao la và đầy bí ẩn của sự vô lý. Và hòn đảo này bám rễ sâu vào đại dương bí ẩn - đại dương bí ẩn bao la.

Phần thấp sáng này chỉ là một bộ phận. Nó không phải là toàn bộ và không được coi là toàn bộ, nếu không hậu quả sẽ là sự căng thẳng. Phần bí ẩn sẽ có sự trả thù của nó; sự phi lý cũng sẽ có sự trả thù của nó.

Bạn có thể nhìn thấy những hậu quả của việc này ở phương Tây. Ở phương Tây trung tâm lý trí đã vận hành quá tải – bây giờ trung tâm phi lý đang có sự trả thù. Sự trả thù có đó; nó phá hủy toàn bộ trình tự - sự hỗn loạn, vô kỷ luật, sự nổi loạn, đang nổ ra. Sự trả thù có thể có trong âm nhạc, trong hội họa, hoặc trong bất kỳ điều gì. Sự vô lý đang chuẩn bị sự trả thù của nó, và trật tự được thiết lập đang đặt vào vị trí[?].

Lý trí không phải là toàn bộ. Khi nó được thiết lập như vậy, toàn bộ nền văn hóa sẽ trở nên căng thẳng. Những bộ luật giống nhau áp dụng cho từng cá thể cũng được áp dụng cho toàn bộ nền văn hoá, cho toàn bộ xã hội. Những bộ luật này phải được hiểu, và sự hiểu biết sâu sắc này sẽ bắt đầu ảnh hưởng đến sự thay đổi trong bạn: sự hiểu biết sâu sắc sẽ trở thành sự biến đổi.

Cơ thể trở nên căng thẳng bởi vì bạn không có trong nó, tinh thần đã trở nên căng thẳng bởi vì bạn

đã bị quá tải vì nó. Nhưng linh hồn của bạn không bao giờ bị căng thẳng. Tôi chia bạn thành cơ thể, tinh thần, linh hồn chỉ như là một thứ tự. Bạn bị chia - những ranh giới này không có, thực tế là nó không tồn tại - nhưng để giúp bạn hiểu mọi điều, sự phân chia sẽ trở nên hữu dụng.

Linh hồn chưa bao giờ bị căng thẳng, nhưng bạn không trong mối liên hệ với nó. Con người không trong mối liên hệ với cơ thể sẽ không bao giờ trong mối liên hệ với linh hồn, bởi vì đó là địa hạt sâu sắc hơn. Thậm chí, nếu bạn không trong mối liên hệ với ranh giới bên ngoài thì bạn không thể trong mối liên hệ với những trung tâm bên trong bạn.

Địa hạt thứ ba - linh hồn - được thư giãn; thậm chí trong giây lát nó cũng thư giãn. Thực tế, phải nói một cách chính xác hơn rằng linh hồn là địa hạt của thư giãn. Ở đó không có sự căng thẳng, bởi vì những lý do của căng thẳng không thể tồn tại trong địa hạt thứ ba. Bạn không thể tồn tại mà không có địa hạt thứ ba. Bạn có thể quên nó, nhưng bạn không bao giờ có thể thiếu nó bởi vì bạn chính là nó. Nó là bản thể bạn; nó là sự tồn tại thuần khiết.

Bạn không nhận biết linh hồn bởi vì bạn đang có nhiều sự căng thẳng như vậy trong cơ thể, nhiều sự căng thẳng như vậy trong tâm trí. Nhưng nếu bạn không căng thẳng trong cơ thể và tinh thần thì bạn sẽ biết được niềm phúc lạc của linh hồn, sự thư giãn của linh hồn một cách tự động. Nó đến với bạn; nó đã chờ đợi bạn.

Toàn bộ sự chú ý của bạn đang quá tập trung vào cơ thể và tinh thần mà không có sự chú ý hướng vào linh hồn. Nếu cơ thể và tâm trí căng thẳng, bạn có thể hướng sâu vào linh hồn, bạn có thể biết niềm phúc lạc của nó. Linh hồn không bao giờ bị căng thẳng. Không có sự căng thẳng linh hồn mà chỉ có sự căng thẳng cơ thể, sự căng thẳng tinh thần.

Sự căng thẳng cơ thể được tạo ra bởi những người được gọi là tôn giáo, họ đã thuyết giảng thái độ chống lại cơ thể. Ở phương Tây, Thiên Chúa giáo đã tỏ rõ sự chống đối một cách mạnh mẽ đối với cơ thể. Sự phân chia giả tạo, hồ ngăn cách đã được tạo ra giữa bạn và cơ thể bạn; thể rồi toàn bộ thái độ của bạn trở thành sự sáng tạo căng thẳng. Bạn không thể ăn trong thư giãn, bạn không thể ngủ trong thư giãn; mọi hoạt động của cơ thể trở nên căng thẳng. Cơ thể là kẻ thù, nhưng bạn không thể tồn tại thiếu nó. Bạn phải cùng với nó, bạn phải sống với kẻ thù của mình, cho nên sự căng thẳng liên tục có đó; bạn không bao giờ được thư giãn.

Cơ thể là kẻ thù của bạn, hoặc ở trong trạng thái nào đó không thân thiện với bạn, thậm chí thờ ơ với bạn. Sự tồn tại thực sự của cơ thể chính là niềm vui sướng. Và thời điểm bạn coi cơ thể bạn như là một món quà, như là món quà thánh thiện, bạn sẽ quay trở lại với cơ thể mình. Bạn sẽ yêu nó, bạn sẽ cảm nhận nó - và tình tế là cách thức của sự cảm nhận đó.

Bạn không thể cảm nhận cơ thể khác nếu bạn không cảm nhận chính cơ thể bạn, bạn không thể yêu cơ thể khác nếu bạn không yêu chính cơ thể mình -

và không ai quan tâm về điều đó! Bạn có thể nói rằng bạn quan tâm, nhưng tôi khẳng định: không ai có thể quan tâm. Thậm chí có vẻ như bạn quan tâm, nhưng thực ra bạn không thực sự quan tâm. Bạn đang quan tâm vì những lý do khác - vì ý tưởng của những người khác, vì cái nhìn vào mắt của một người nào đó; bạn chưa bao giờ tự quan tâm về cơ thể mình. Bạn không yêu cơ thể bạn, bạn không thể yêu nó vậy thì bạn không thể ở trong nó.

Hãy yêu cơ thể bạn và bạn sẽ cảm thấy thư giãn như chưa bao giờ cảm thấy trước đó. Yêu là thư giãn. Khi có tình yêu thì cũng có thư giãn. Nếu bạn yêu một người nào đó - ví dụ, giữa bạn và anh ta hoặc giữa bạn và cô ta có tình yêu - vậy thì âm nhạc của thư giãn sẽ xuất hiện cùng tình yêu. Thư giãn có đó.

Khi bạn thư giãn với một người nào đó, đó chính là tín hiệu của tình yêu. Nếu bạn không thể thư giãn với người đó, vậy thì bạn không thể trong tình yêu với họ; ngược lại kẻ thù sẽ luôn có đó. Đó là lý do tại sao Sartre đã từng nói, “Sự khác đi là địa ngục.” Địa ngục có đó vì Sartre, buộc phải như vậy. Khi không có tình yêu tuôn chảy giữa hai thì đó là địa ngục, nhưng nếu tình yêu tuôn chảy giữa hai vậy thì đó là thiên đường. Cho nên thiên đường hay địa ngục phụ thuộc vào việc có tình yêu giữa hai hay không.

Bất kỳ khi nào bạn đang yêu, sự tĩnh lặng sẽ xuất hiện. Từ ngữ biến đi; lời nói trở nên vô nghĩa. Thời điểm đó bạn có rất nhiều điều để nói nhưng không nói nên lời. Tĩnh lặng tràn ngập bạn, và trong sự tĩnh

lặng đó, tình yêu sẽ nở hoa. Bạn đang thư giãn. Với tình yêu, không tương lai và cũng không quá khứ; chỉ khi tình yêu kết thúc thì quá khứ sẽ xuất hiện. Bạn chỉ ghi nhớ cái chết của tình yêu, còn cuộc sống tình yêu không bao giờ được ghi nhớ; nó đang tồn tại, không có khoảng trống để ghi nhớ nó; không có không gian để ghi nhớ nó. Tình yêu là hiện tại; không tương lai và cũng không quá khứ.

Nếu bạn yêu một người nào đó, bạn không phải giả vờ. Bạn vẫn là bạn. Bạn có thể bỏ mặt nạ và thư giãn. Khi bạn không yêu, bạn phải đeo mặt nạ. Bạn luôn bị căng thẳng bởi vì người khác có đó; bạn phải giả vờ, bạn phải cảnh giác. Bạn phải, hoặc là giận dữ hoặc là đề phòng: đó là cuộc đấu tranh, là trận đấu - bạn không thể thư giãn.

Niềm vui sướng của tình yêu có thể nhiều hơn hoặc ít hơn so với thư giãn. Bạn cảm thấy thư giãn và bạn có thể là bạn, bạn có thể trần trụi trong cảm giác như bạn đang là. Bạn không cần phải băn khoăn về mình, bạn không cần phải giả vờ. Bạn có thể cởi mở, có thể bị tổn thương, và trong sự cởi mở đó, bạn được thư giãn.

Hiện tượng tương tự cũng xảy ra nếu bạn yêu cơ thể bạn; bạn trở nên thư giãn, bạn quan tâm về nó. Điều đó không có gì sai trái, yêu cơ thể mình không phải là tự yêu bản thân mình. Thực tế, đó là bước đầu tiên để đến với linh hồn.

Đó là lý do tại sao Thiền Động lại bắt đầu với cơ thể. Thông qua sự thở đầy khí lực, tâm trí được trải

rộng, ý thức được trải rộng; toàn bộ cơ thể bắt đầu rung động, bắt đầu cảm giác sống động. Bây giờ cú nhảy trở nên dễ dàng hơn. Bây giờ bạn có thể nhảy; suy nghĩ sẽ là một chút rào cản. Bạn trở lại thành đứa trẻ: chạy nhảy, rung động, tươi vui. Căn bệnh tinh thần sẽ không còn.

Cơ thể bạn không bị điều kiện nhiều như tinh thần. Hãy nhớ điều này: tinh thần bạn bị điều kiện ràng buộc, nhưng cơ thể bạn vẫn là một phần của tự nhiên. Tất cả mọi tôn giáo và những nhà tư tưởng tôn giáo - những người về cơ bản là trí não - đang chống lại cơ thể bởi vì với cơ thể, với các giác quan, tâm trí và những điều kiện của nó sẽ bị bỏ rơi. Đó là lý do tại sao họ sợ tình dục. Với dục, tâm trí điều kiện sẽ bị bỏ lỡ; bạn sẽ lại trở thành một phần của quả cầu sinh học lớn hơn, thành sinh quyển; bạn trở thành một với nó.

Tâm trí luôn chống lại dục, bởi vì dục chỉ là một cái gì đó của đời thường mà nó có thể chống lại tâm trí. Bạn đã kiểm soát mọi thứ; chỉ có một thứ là không bị kiểm soát. Cho nên tâm trí chống lại dục rất mạnh mẽ bởi vì đó là sự liên lạc duy nhất còn lại giữa cơ thể và bạn. Nếu nó bị từ chối hoàn toàn thì bạn có thể trở thành hoàn toàn là trí não, và bạn không còn là cơ thể chút nào nữa.

Sợ hãi tình dục về cơ bản là sợ hãi cơ thể, bởi vì với dục toàn bộ cơ thể bắt đầu rung động, bắt đầu trạng thái sống động. Thời điểm mà tình dục lan tỏa khắp cơ thể thì toàn bộ tâm trí sẽ bị đẩy lùi; nó

không còn đó nữa. Thở sẽ lan tỏa rộng khắp; thở sẽ trở nên mãnh liệt và sống động.

Chính vì vậy tôi bắt đầu thiền bằng việc thở. Với thở bạn bắt đầu cảm nhận toàn bộ cơ thể mình, mọi ngóc ngách của nó; cơ thể bị tràn ngập; bạn trở thành một với nó. Bây giờ là lúc bạn có thể thực hiện cú nhảy.

Cú nhảy được thực hiện trong dục là cú nhảy rất nhỏ bé, trong khi cú nhảy thực hiện trong thiền là cú nhảy vô cùng lớn lao. Trong dục, bạn “nhảy” vào một người nào đó. Trước cú nhảy đó bạn phải là một với cơ thể mình, và trong cú nhảy đó bạn vẫn cần trải rộng nhiều hơn - tới cơ thể khác. Ý thức của bạn trải ra ngoài cơ thể bạn. Trong thiền, bạn nhảy từ cơ thể bạn tới toàn bộ cơ thể vũ trụ; bạn trở nên hòa hợp với nó.

Giai đoạn thứ hai của Thiền Động là sự tẩy nhẹ. Bạn sẽ không chỉ là một với cơ thể mình, mà toàn bộ sự căng thẳng tích lũy trong cơ thể sẽ phải bị tống ra ngoài. Cơ thể phải trở nên nhẹ nhàng, không gánh nặng, sao cho sự chuyển động trở nên mạnh mẽ nhất có thể. Sau đó những điều tương tự như nhảy múa của một số tôn giáo, của sufi đều trở nên có thể. Nếu sự chuyển động của bạn sống động và mạnh mẽ thì thời điểm sẽ xuất hiện khi bạn bỏ rơi sự kiểm soát. Và thời điểm đó là cần thiết. Bạn không nên trong sự kiểm soát, bởi vì sự kiểm soát của bạn trở thành rào cản. Khả năng kiểm soát của bạn - tâm trí của bạn - là rào cản.

Hãy liên tục chuyển động. Tất nhiên, bạn sẽ phải bắt đầu, nhưng thời điểm sẽ xuất hiện khi bạn được giải phóng; bạn sẽ cảm thấy sự kiểm soát đã bị bỏ rơi. Bạn đang ở bên bờ, bây giờ bạn có thể thực hiện cú nhảy.

Bây giờ bạn lại trở thành trẻ con lần nữa. Bạn đã trở lại; tất cả mọi điều kiện đã bị quăng đi. Bạn không quan tâm đến bất kỳ điều gì; bạn không qua tâm đến những gì người khác nghĩ. Bây giờ, mọi thứ mà xã hội nhồi nhét vào bạn đã bị quăng đi; bây giờ bạn trở thành một phần tử nhảy múa trong vũ trụ.

Khi bạn quăng mọi thứ ở giai đoạn thứ hai của Thiền Động, chỉ khi đó giai đoạn thứ ba mới có thể. Sự nhận dạng của bạn bị bỏ đi, giấc mơ của bạn bị phá vỡ, bởi vì bất kỳ cái gì bạn biết về mình không phải là bạn mà chỉ là nhãn mác. Bạn đã được nói rằng bạn là thể này, thể kia, và bạn phải trở nên đồng dạng với nó. Nhưng với sự chuyển động mạnh mẽ, với vũ điệu của vũ trụ, tất cả mọi sự nhận dạng đều bị bỏ rơi. Lần đầu tiên bạn sẽ trở thành như khi bạn mới ra đời. Và với sự tái sinh này, bạn trở thành con người mới.

Chương 7

Kundalini: Sự thức tỉnh của sức sống

Có lập luận rằng bất kỳ kiến thức nào về kundalini hoặc về những đường dẫn bí truyền của năng lượng sinh học - năng lượng bên trong của sức sống - đang được khái quát hóa. Đó là sự khác nhau từ cá thể đối với cá thể; gốc rễ của nó là không giống nhau. Với A nó sẽ khác, với B nó sẽ khác, với C nó sẽ khác. Cuộc sống bên trong của bạn có cá tính riêng, cho nên khi bạn yêu cầu một cái gì đó thông qua kiến thức lý thuyết, điều đó sẽ không có tác dụng - có thể nó sẽ gây trở ngại - bởi vì điều đó không phải là bạn. Nó không thể là bạn. Bạn sẽ chỉ biết về bạn khi bạn hướng vào bên trong.

Có những chakras [luân xa], nhưng hầu hết là khác nhau với mỗi cá thể. Có thể có bảy, có thể có chín; có thể có nhiều, có thể có ít. Đó là lý do tại sao rất nhiều truyền thống đã được phát triển. Đạo Phật nói có chín chakras, đạo Hindu nói có bảy, Tây Tạng nói có bốn - và tất cả họ đều đúng!

Gốc rễ của kundalini, là đường dẫn mà thông qua

nó kundalini trải qua, cũng khác với mỗi cá thể. Bạn càng hướng sâu vào trong, bạn càng trở nên riêng biệt. Chẳng hạn, trong cơ thể bạn, mắt bạn là phần riêng biệt nhất, và trên khuôn mặt đôi mắt thậm chí còn riêng biệt hơn. Sắc mặt sống động hơn bất kỳ bộ phận nào khác của cơ thể; đó là lý do tại sao nó có cá tính riêng. Bạn có thể không được nhận ra với tuổi cụ thể - đặc biệt với sự trưởng thành dục - sắc mặt bạn bắt đầu định hình và nó sẽ tiếp tục, nhiều hay ít, cho toàn bộ cuộc đời. Trước khi trưởng thành dục, sắc mặt bạn thay đổi rất nhiều, nhưng với sự trưởng thành dục, cá tính của bạn đã được định hình và nó tạo ra một hình mẫu cụ thể, và bây giờ sắc mặt bạn sẽ không thay đổi dù ít hay nhiều.

Đôi mắt sống động hơn sắc mặt, và chúng riêng biệt hơn đến nỗi chúng thay đổi mọi thời điểm. Đôi mắt bạn không bao giờ được định hình, trừ khi bạn đạt được sự chứng ngộ. Chứng ngộ là một dạng khác của trưởng thành.

Với sự trưởng thành của dục, sắc mặt trở nên định hình, nhưng cũng có những sự trưởng thành khác mà đôi mắt trở nên định hình. Bạn không thể tìm thấy bất kỳ sự thay đổi trong đôi mắt của Đức Phật: cơ thể của người sẽ già đi, người sẽ rời thân thể, nhưng đôi mắt vẫn không thay đổi. Đó là một trong những sự biểu lộ. Khi một người nào đó đạt được cõi niết bàn, đôi mắt sẽ là ô cửa duy nhất, mà qua đó những người bên ngoài có thể nhận biết người đó đã thực sự đạt được chứng ngộ. Từ đó đôi mắt không bao giờ thay đổi. Mọi thứ đều thay đổi,

nhưng đôi mắt vẫn giữ nguyên. Đôi mắt biểu lộ thế giới bên trong.

Nhưng kundalini còn sâu sắc hơn.

Không có kiến thức lý thuyết nào là hữu dụng. Khi bạn có một số kiến thức lý thuyết, bạn bắt đầu áp đặt nó lên mình. Bạn bắt đầu hình dung mọi điều bạn đã được dạy, nhưng nó có thể không phù hợp với trạng thái riêng biệt của bạn. Và rồi sự bối rối quá mức sẽ được tạo ra.

Bạn phải cảm nhận chakras mà không biết về chúng. Bạn phải cảm nhận: bạn phải cử những người nhạy cảm vào bên trong bạn. Chỉ khi bạn cảm nhận chakras của bạn, kundalini của bạn và đường dẫn của nó thì điều đó sẽ trở nên hữu ích; nếu không sẽ trở thành vô tích sự. Thực tế, kiến thức đã trở thành sự hủy hoại đối với thế giới bên trong. Càng có nhiều kiến thức, khả năng cảm nhận sự thực càng ít đi.

Bạn bắt đầu tự áp đặt những gì bạn biết lên bạn. Nếu một người nào đó nói, “Đây là chakra, đây là trung tâm”, và rồi bạn bắt đầu hình dung chakra của bạn ở dấu vết đó, và có thể nó không bao giờ có đó cả. Rồi bạn sẽ tạo ra chakra tưởng tượng. Bạn có thể tạo ra; tâm trí có khả năng đó. Bạn có thể tạo ra chakra tưởng tượng, và vì sự tưởng tượng của bạn mà dòng chảy sẽ bắt đầu, đó không phải là kundalini mà đơn giản là sự tưởng tượng - một hiện tượng hoàn toàn hão huyền, như trong mơ.

Một lúc nào đó bạn có thể hình dung ra những trung tâm và có thể tạo ra kundalini tưởng tượng, rồi

sau đó bạn có thể tạo ra mọi thứ. Kinh nghiệm tưởng tượng sẽ xuất hiện tiếp theo và bạn sẽ phát triển thể giới giả tạo bên trong bạn. Thể giới bên ngoài là hào huyền, nhưng nó không quá hào huyền như bạn có thể tạo ra bên trong.

Tất cả những điều bên trong đó không nhất thiết phải là thực hoặc đúng chỗ, bởi vì sự tưởng tượng cũng ở bên trong, giấc mơ cũng ở bên trong. Tâm trí có khả năng - khả năng vô cùng mạnh mẽ - để ước mơ, để tạo ra những ảo ảnh, để lên phóng chiếu. Chính vì vậy, việc tiếp tục hoàn toàn không ý thức về kundalini, về chakra trong thiền là điều tốt. Nếu bạn tỉnh cờ gặp chúng, vậy thì điều đó là tốt. Bạn có thể cảm nhận một cái gì đó; và chỉ sau đó bạn lại yêu cầu. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy sự hoạt động của chakra, nhưng hãy để cho sự cảm nhận xuất hiện trước. Bạn có thể cảm nhận năng lượng bắt đầu nảy sinh, nhưng hãy để cho sự cảm nhận xuất hiện trước. Đừng tưởng tượng, đừng suy nghĩ về điều đó, đừng cố gắng tạo ra bất kỳ nỗ lực trí tuệ nào để hiểu trước; ý nghĩ trước là không cần thiết. Điều đó không những là không cần thiết mà nó còn thực sự có hại.

Và còn một điều khác nữa: kundalini và chakra không phụ thuộc vào thuật mổ xẻ của bạn, vào chức năng sinh lý của bạn. Chakra và kundalini phụ thuộc vào cơ thể tinh tế, nhạy cảm của bạn, phụ thuộc vào sukshma sharina của bạn, mà không phụ thuộc vào cơ thể thô ráp của bạn. Tất nhiên sẽ có những dấu hiệu tương ứng. Chakra là một phần sukshma sharina của bạn, nhưng chức năng sinh lý và thuật

mở xẻ của bạn có những dấu hiệu tương ứng với chúng. Nếu bạn cảm nhận chakra bên trong, chỉ có như vậy bạn mới cảm nhận được dấu hiệu tương ứng; nói cách khác bạn có thể mở xẻ cơ thể bạn, nhưng sẽ chẳng có gì giống chakra sẽ được tìm ra.

Tất cả những cuộc nói chuyện và cái gọi là chứng cứ, tất cả những khẳng định khoa học rằng cơ thể thô thiển của bạn có một cái gì đó giống như kundalini và chakra là điều vô nghĩa. Tuyệt đối vô nghĩa. Có những dấu hiệu tương ứng, nhưng những dấu hiệu đó chỉ có thể được cảm nhận khi bạn cảm nhận chakra thực sự. Với việc mở xẻ cơ thể thô ráp của bạn, không gì có thể được tìm ra; không có gì cả. Cho nên vấn đề không phải là thuật mở xẻ.

Còn một điều nữa: Không cần thiết phải thông qua các chakra. Không cần thiết phải như vậy; có thể bỏ qua chúng. Cũng không cần thiết rằng, bạn sẽ cảm nhận được kundalini trước khi chứng ngộ. Hiện tượng sẽ rất khác với những gì bạn có thể nghĩ đến. Kundalini không được cảm nhận bởi vì nó đang nảy sinh; kundalini chỉ được cảm nhận nếu bạn có lối dẫn rất không rõ ràng. Nếu lối dẫn là tuyệt đối thông suốt thì năng lượng sẽ tuôn chảy nhưng bạn không thể cảm nhận được điều đó.

Bạn chỉ cảm nhận được điều đó khi có một cái gì đó ngăn cản dòng chảy. Nếu như năng lượng hướng ngược lên và bị ngăn chặn trong lối dẫn thì chỉ khi đó bạn mới cảm nhận được nó. Cho nên người cảm nhận được nhiều kundalini hơn lại thực sự bị cản trở:

có rất nhiều sự cản trở trong đường dẫn, cho nên kundalini không thể tuôn chảy.

Khi có sự ngăn chặn nào đó thì kundalini được cảm nhận. Bạn không thể cảm nhận được năng lượng một cách trực tiếp trừ khi có sự cản trở nào đó. Nếu tôi chuyển động bàn tay của mình và không có sự cản trở nào, vậy thì sự chuyển động đó sẽ không được cảm nhận. Sự chuyển động được cảm nhận bởi vì có lực cản của không khí, nhưng nó sẽ không được cảm nhận nhiều như khi có sự cản trở của tảng đá; thế rồi tôi sẽ cảm nhận được sự chuyển động nhiều hơn. Trong chân không tôi sẽ không cảm nhận được sự chuyển động nào cả - cho nên điều đó chỉ là tương đối.

Đức Phật chưa bao giờ nói về kundalini. Nhưng điều đó không có nghĩa là không có kundalini trong cơ thể của người, nhưng vì đường dẫn quá thông suốt đến mức không có một sự cản trở nào. Chính vì vậy, người không bao giờ cảm nhận được kundalini. Mahariva không bao giờ nói về kundalini. Chính vì điều này mà có một quan niệm vô cùng sai lầm đã được tạo ra và sau đó những tín đồ Jain, những môn đệ của Mahariva, nghĩ rằng kundalini là vô văn, rằng không có gì giống nó cả. Chính vì Mahariva không cảm nhận được kundalini, cho nên đạo Jain đã từ chối nó trong suốt hai mươi lăm thế kỷ truyền thống của mình, họ cho rằng không có sự tồn tại của kundalini. Nhưng lý do mà Mahariva không nói về kundalini là rất khác. Vì không có sự cản trở nào bên trong cơ thể ông ấy cho

nên ông ấy không bao giờ cảm nhận được nó.

Cho nên bạn không cần thiết phải cảm nhận kundalini. Bạn có thể sẽ không bao giờ cảm nhận được nó. Và nếu bạn không cảm nhận được kundalini thì bạn sẽ bỏ qua chakra, bởi vì sự hoạt động của chakra chỉ cần đến để phá vỡ sự cản trở. Ngược lại chúng sẽ không được cần đến.

Khi có sự cản trở và kundalini bị ngăn cản thì chakra ở vị trí gần bắt đầu chuyển động. Nó trở thành động. Chakra bắt đầu hoạt động bởi kundalini bị ngăn cản, nó hoạt động nhanh đến mức vì sự hoạt động đó mà năng lượng đặc biệt được tạo ra để phá vỡ sự cản trở.

Nếu lối dẫn thông suốt thì sẽ không cần đến chakra và bạn sẽ không bao giờ cảm nhận được bất kỳ điều gì. Thực sự, sự tồn tại của chakra chỉ để giúp bạn mà thôi. Nếu kundalini bị ngăn cản thì sự trợ giúp là cần thiết. Một số chakra sẽ lấy năng lượng bị ngăn cản. Nếu năng lượng không thể hướng lên thì nó sẽ bị dội ngược trở lại. Trước khi nó dội ngược trở lại, chakra sẽ hấp thu hoàn toàn năng lượng, và kundalini sẽ chuyển vào chakra. Thông qua sự chuyển động, năng lượng trở nên bổ ích hơn, nó trở nên sống động hơn, và khi gặp sự cản trở, nó có thể phá vỡ sự cản trở đó. Cho nên đó chỉ là sự thu xếp, sự trợ giúp.

Nếu kundalini di chuyển và không có sự cản trở nào, vậy thì bạn sẽ không bao giờ cảm nhận được chakra. Đó là lý do tại sao một người này có thể cảm

nhận được chín chakra, một số người kia có thể cảm nhận được mười chakra, và một số người khác có thể cảm nhận được ba hay bốn, hoặc một, hoặc không. Điều đó còn tùy thuộc. Thực tế, có vô số chakra, và ở bất kỳ sự dịch chuyển nào, bất kỳ bước nào của kundalini thì chakra cũng là hữu ích. Nếu sự trợ giúp là cần thiết thì nó có thể được tạo ra.

Chính vì vậy tôi khẳng định, sự hiểu biết lý thuyết là vô bổ. Và thiền như vậy không hề liên quan đến kundalini. Nếu kundalini xuất hiện, đó là vấn đề khác - thiền không có gì liên quan với nó. Thiền có thể được giải thích mà không cần đề cập đến kundalini; điều đó là không cần thiết. Thậm chí việc nhắc đến kundalini có thể tạo ra nhiều sự xung đột hơn khi giải thích vấn đề đó. Thiền có thể được giải thích một cách trực tiếp; bạn không cần phải bận tâm về chakra, bạn bắt đầu với thiền. Nếu lối dẫn bị nghẽn thì bạn có thể cảm nhận kundalini, và chakra sẽ có đó, nhưng nó là hoàn toàn không chủ động. Bạn phải ghi nhớ rằng nó là không chủ động; ý chí của bạn là không cần thiết.

Lối dẫn càng sâu hơn thì sẽ không có nhiều sự chủ động. Tôi có thể dịch chuyển tay của mình - đây là tự nguyện - nhưng tôi không thể dịch chuyển được máu của mình. Tôi có thể thử. Sau nhiều năm luyện tập, con người có khả năng làm cho máu của mình tuần hoàn một cách chủ động - hatha yoga có thể làm được điều đó; điều đó đã được thực hiện, điều đó không phải là không thể, nhưng đó là điều vô bổ, là phù phiếm. Ba mươi năm luyện tập chỉ để kiểm

soát sự chuyển động của máu là một điều vô nghĩa và ngu ngốc, bởi vì sự kiểm soát không tạo ra được điều gì. Sự tuần hoàn của máu là không chủ động; quyết tâm của bạn là không cần thiết. Bạn ăn, và tại thời điểm thức ăn đi vào, quyết tâm của bạn là không cần thiết: cơ thể là một bộ máy, bộ máy cơ thể đã bị kiểm soát hoàn toàn, nó liên tục thực hiện những gì cần đến. Giác ngủ của bạn là không chủ động, ngày sinh của bạn là không chủ động, cái chết của bạn là không chủ động. Có những cơ cấu không chủ động.

Kundalini còn sâu sắc hơn so với cái chết, sâu sắc hơn so với sự ra đời, sâu sắc hơn máu của bạn, bởi vì kundalini là sự tuần hoàn của cơ thể thứ hai. Máu là sự tuần hoàn của cơ thể sinh học của bạn; kundalini là sự tuần hoàn của cơ thể tinh không của bạn. Điều đó là tuyệt đối không chủ động; thậm chí những người tập hatha yoga cũng không thể làm bất kỳ điều gì với nó một cách chủ động.

Một người nào đó có thể vào thiền, sau đó năng lượng bắt đầu chuyển động. Cách mà bạn thực hiện được chính là thiền. Nếu bạn đang chìm sâu trong nó, vậy thì năng lượng bên trong bắt đầu chuyển dịch lên phía trên, bạn sẽ cảm nhận được sự thay đổi của dòng chảy. Nó sẽ được cảm nhận bằng nhiều cách: thậm chí sự thay đổi sinh lý cũng có thể được nhận biết.

Ví dụ, thông thường về mặt sinh học, nếu chân bạn ấm và đầu bạn lạnh thì đó là tín hiệu tốt của sức khỏe. Về mặt sinh học đó là tín hiệu tốt cho sức khỏe. Khi điều ngược lại xuất hiện - chân trở nên

lạnh và đầu trở nên nóng – đó là bệnh. Nhưng điều tương tự xuất hiện khi kundalini chảy ngược lên: chân bắt đầu lạnh.

Thực sự, sự ấm của chân không là gì so với sự tuôn chảy của năng lượng dọc xuống phía dưới. Ở thời điểm đó, năng lượng hữu ích, kundalini bắt đầu tuôn chảy lên phía trên, nó kéo theo năng lượng dọc. Nó bắt đầu chảy ngược lên phía trên: chân trở nên lạnh và đầu trở nên nóng. Về mặt sinh học sẽ là tốt hơn nếu chân ấm hơn so với đầu, nhưng về mặt tinh thần, sức khỏe tốt hơn nếu chân lạnh hơn, bởi vì đây là tín hiệu chứng tỏ rằng năng lượng đang tuôn chảy ngược lên.

Rất nhiều bệnh tật có thể xuất hiện ngay khi năng lượng bắt đầu chảy ngược lên, bởi vì về mặt sinh học bạn đã làm xáo trộn toàn bộ cơ thể. Đức Phật chết trong bệnh tật, Mahavira chết trong bệnh tật, Raman Maharshi chết vì ung thư, Ramarishna chết cũng vì ung thư. Và lý do là toàn bộ hệ thống sinh học bị xáo trộn. Rất nhiều lý do khác được đưa ra, nhưng chúng đều là vô nghĩa.

Những tín đồ Jain đã sáng tạo ra rất nhiều câu chuyện bởi vì họ không thể tưởng tượng rằng Mahariva lại có thể bị bệnh. Đối với tôi mâu thuẫn là ở chỗ: tôi không thể tưởng tượng làm cách nào mà ông ấy có thể khỏe mạnh một cách tuyệt đối. Ông ấy không thể như vậy, bởi vì điều này xảy ra trong lần sinh cuối cùng của ông ấy, và toàn bộ hệ thống sinh học phải bị phá vỡ. Hệ thống như vậy tồn tại liên tục trong hàng thiên niên kỷ phải bị phá vỡ. Ông ấy

không thể khỏe mạnh; ở giai đoạn cuối cùng ông ấy phải trở nên vô cùng ốm yếu. Và ông ấy đã là người như vậy! Nhưng đối với đệ tử của ông thì sẽ là vô cùng khó khăn khi cho rằng Mahavira bị bệnh.

Chỉ có một sự giải thích về bệnh tật trong những ngày đó. Nếu bạn đang chịu đựng một căn bệnh nào đó, điều đó có nghĩa là nghiệp chướng của bạn, quá khứ của bạn đã có những hành vi rất xấu xa. Nếu Mahavira chịu đựng bệnh tật thì điều đó có nghĩa ông ấy vẫn phải chịu ảnh hưởng nghiệp chướng của mình. Thực ra không phải như vậy, cho nên câu chuyện tái sinh đã được sáng tạo ra: đó là Goshalak, đối thủ của Mahariva đã sử dụng sức mạnh của quỷ dữ chống lại ông ấy. Nhưng câu chuyện này không bao giờ giải thích được trường hợp đó.

Về mặt sinh học, dòng chảy tự nhiên là hướng xuống; dòng chảy tinh thần là hướng lên. Và toàn bộ cơ cấu cơ thể là cho dòng chảy xuôi xuống.

Bạn có thể bắt đầu cảm thấy nhiều sự thay đổi trong cơ thể, nhưng sự thay đổi đầu tiên sẽ xuất hiện trong cơ thể nhạy cảm. Thiền chỉ để tạo ra cây cầu giữa thô ráp và tinh tế. Khi tôi nói: “thiền”, tôi ngụ ý: nếu bạn có thể nhảy ra khỏi cơ thể thô ráp của bạn - đó là những gì được ngụ ý bởi thiền. Nhưng để có bước nhảy này bạn cần sự trợ giúp của cơ thể thô ráp của bạn; bạn sẽ phải sử dụng nó như là bậc nhảy, là bước đệm.

Từ bất kỳ cực đỉnh nào bạn cũng có thể tạo ra bước nhảy. Việc nhịn ăn đã được sử dụng để đưa bạn

tới cực đỉnh. Bằng việc nhịn ăn lâu và liên tục bạn sẽ đạt tới bờ của cực đỉnh. Cơ thể bình thường của con người có thể chịu đựng được chín mươi ngày nhịn ăn, nhưng sau đó, vào một thời điểm nào đó, cơ thể bắt đầu kiệt sức hoàn toàn, ở thời điểm đó nguồn cung cấp năng lượng được tích lũy cho những trường hợp khẩn cấp đã bị xả rỗng - ở thời điểm đó, có thể xảy ra một trong hai điều. Nếu bạn không làm gì, cái chết có thể xuất hiện, nhưng nếu bạn sử dụng thời điểm này để thiền, vậy thì cú nhảy có thể xuất hiện.

Nếu bạn không làm bất kỳ điều gì, nếu bạn tiếp tục nhịn ăn thì cái chết có thể xuất hiện. Đó sẽ là tự tử. Mahariva, người đã trải nghiệm việc nhịn ăn một cách sâu sắc hơn bất kỳ người nào khác trong toàn bộ lịch sử tiến hóa của loài người, là người duy nhất cho phép môn đệ của mình tự tử tinh thần. Ông ta gọi đó là santhara: đó là ở bờ vực khi mà cả hai điều đều có thể xảy ra. Trong một thời điểm tức thời, bạn có thể chết hoặc bạn có thể thực hiện cú nhảy. Nếu bạn sử dụng một số kỹ thuật, bạn có thể nhảy; vì vậy mà Mahariva nói rằng, đó không phải là tự tử, đó là sự bùng nổ tinh thần vô cùng vĩ đại. Mahariva là người duy nhất nói rằng, nếu bạn có lòng can đảm, thậm chí tự tử cũng có thể được sử dụng cho sự tiến bộ tâm linh của bạn.

Từ bất kỳ bờ vực nào cú nhảy đều có thể xuất hiện. Người Sufis đã sử dụng khiêu vũ. Khoảnh khắc xuất hiện trong lúc khiêu vũ khi bạn bắt đầu cảm nhận sự kỳ dị, siêu phàm. Với vũ công Sufi thực sự, thậm chí người xem cũng bắt đầu cảm nhận sự siêu

phạm. Thông qua sự chuyển động của cơ thể, một sự chuyển động nhịp nhàng, người vũ công nhanh chóng nhận ra rằng họ là người khác với cơ thể mình, là tách biệt với cơ thể mình. Bạn phải bắt đầu với sự chuyển động nhưng cơ cấu không chủ động của cơ thể sẽ nhanh chóng tiếp quản.

Bạn bắt đầu, nhưng nếu điểm kết thúc vẫn là của bạn thì khiêu vũ đó vẫn chỉ là khiêu vũ thông thường. Bạn bắt đầu, và trước thời điểm kết thúc bạn cảm nhận cơ cấu không chủ động đã thay đổi ở một nơi nào đó giữa điệu vũ, thế thì nó trở thành điệu vũ. Bạn di chuyển nhanh đến nỗi cơ thể bị rung mạnh và trở nên không chủ động.

Đó là thời điểm mà bạn có thể trở nên điên khùng hoặc bạn có thể có cú nhảy. Bạn có thể trở thành điên khùng, bởi vì cơ cấu không chủ động đã thay đổi sự chuyển động cơ thể bạn. Điều đó nằm ngoài sự kiểm soát của bạn: bạn không thể làm điều gì. Bạn có thể trở thành điên khùng và không bao giờ có thể quay trở lại bình thường từ sự chuyển động không chủ động này. Đây là thời điểm điên khùng hoặc là bạn biết được kỹ thuật nhảy, kỹ thuật thiền.

Chính vì vậy người Sufis luôn được biết đến như là người điên khùng. Họ được biết đến như là kẻ điên! Bình thường, họ là những kẻ điên. Ở Bengal còn có một môn phái giống như Sufis: baul fakirs. Họ di chuyển từ làng này sang làng khác với những điệu nhảy và hát ca. Nghĩa chính của chữ baul là nói oang oang, là điên khùng. Họ là những người điên.

Sự điên khùng xảy ra rất nhiều lần, nhưng nếu bạn biết kỹ thuật vậy thì thiền có thể xuất hiện. Nó luôn xuất hiện ở bờ vực; đó là lý do tại sao những người thần bí luôn luôn sử dụng thuật ngữ “lưỡi kiếm”. Sự điên khùng có thể xuất hiện hoặc thiền có thể xuất hiện, và mọi phương pháp sử dụng cơ thể của bạn như là lưỡi kiếm sao cho điều này hoặc điều kia có thể xuất hiện.

Vậy thì kỹ thuật để có cú nhảy vào thiền là gì? Tôi đã nói về hai vấn đề: nhịn ăn và khiêu vũ. Tất cả mọi kỹ thuật là đẩy bạn tới bờ vực mà ở đó bạn có thể thực hiện cú nhảy, nhưng cú nhảy đó có thể được thực hiện chỉ nhờ một phương pháp rất thông thường, phương pháp không phương pháp.

Nếu bạn có thể nhận biết, ở thời điểm quan trọng khi việc nhịn ăn dẫn bạn tới bờ vực của cái chết, nếu bạn có thể nhận biết tại thời điểm khi cái chết đang bắt đầu, nếu bạn có thể nhận biết, vậy thì sẽ không có cái chết. Không chỉ không có cái chết ở khoảnh khắc đó mà sẽ không bao giờ còn cái chết. Bạn đã thực hiện cú nhảy! Khoảnh khắc cực kỳ mãnh liệt đến mức bạn biết trong một giây nó sẽ ở bên ngoài bạn, khi bạn biết rằng tại giây phút bị lỡ bạn sẽ không còn khả năng quay trở lại, hãy nhận biết - và thực hiện cú nhảy. Nhận biết chính là phương pháp. Vì nhận biết là phương pháp cho nên người theo trường phái Zen nói rằng không có phương pháp. Nhận biết không bao giờ là phương pháp. Chính vì vậy mà Krishnamurti liên tục nói rằng sẽ không có phương pháp.

Tất nhiên, nhận biết không bao giờ thực sự là phương pháp; nhưng tôi vẫn tiếp tục gọi nó là phương pháp bởi vì nếu bạn không thể nhận biết thì ở thời điểm chính xác mà cú nhảy có thể xuất hiện, bạn sẽ bị lỡ. Cho nên nếu một người nào đó nói, “Chỉ có sự nhận biết sẽ hữu ích”, điều đó có thể là đúng đối với một người trong số hàng nghìn người, nhưng người đó sẽ xuất hiện ở thời điểm mà ở đó sự điên khùng hoặc cái chết sẽ xuất hiện. Dù sao chăng nữa thì người đó cũng sẽ xuất hiện ở thời điểm đó.

Đối với những người khác - phần đa số chỉ nói nhận biết sẽ không ích gì. Đầu tiên họ phải được huấn luyện. Nhận biết trong những trạng thái bình thường sẽ không ích gì. Và bạn sẽ không thể nhận biết trong những trạng thái thông thường. Sự ngu ngốc của những tâm trí như vậy đã có những câu chuyện dài - sự thờ ơ, sự lừa dối, sự vô thức đã diễn ra trong thời gian rất dài, rằng bạn có thể không bao giờ hy vọng để nhận biết chỉ bằng việc nghe từ Krishnamurti, hoặc tôi, hoặc từ một người nào đó khác. Để nhận biết những điều tương tự này, điều mà bạn đã thực hiện nhiều lần mà không có sự nhận biết, sẽ là vô cùng khó khăn.

Bạn đã đến văn phòng mà hoàn toàn không nhận biết rằng bạn đã và đang di chuyển: bạn đã rẽ, bạn đã đi bộ, bạn đã mở cửa. Bạn đã làm điều đó trong toàn bộ cuộc đời mình. Bây giờ nó đã trở thành cơ cấu thụ động; nó đã hoàn toàn rời khỏi sự tỉnh táo của bạn.

Cho nên Krishnamurti nói, “Hãy nhận biết khi bạn đang đi bộ”. Nhưng bạn đã đi bộ mà không có

sự nhận biết nào. Thói quen đã hình thành quá sâu rồi, nó đã trở thành một phần của xương máu bạn; bây giờ đó là điều vô cùng khó khăn.

Bạn chỉ có thể nhận biết trong những trường hợp khẩn cấp, trong những trường hợp bất ngờ. Một người nào đó chĩa súng vào ngực bạn: Bạn có thể nhận biết bởi vì đây là tình huống mà bạn chưa bao giờ gặp phải. Nhưng nếu bạn đã quá quen với tình huống đó thì có thể bạn sẽ không nhận biết được gì.

Việc nhịn ăn tạo ra tình trạng khẩn cấp, và tình trạng khẩn cấp đó giống như là bạn đã biết trước đó. Cho nên, người đã quen với việc nhịn ăn có thể sẽ không có ích gì trong trường hợp này; anh ta cần thời gian lâu hơn cho việc nhịn ăn. Hoặc nếu bạn chưa bao giờ khiêu vũ, bạn có thể dễ dàng nhận được sự trợ giúp dễ dàng thông qua khiêu vũ; nhưng nếu bạn là chuyên gia khiêu vũ thì điệu vũ của các giáo sĩ đạo Hồi sẽ chẳng ích gì. Điều đó không ích gì bởi vì bạn quá hoàn hảo, quá năng lực, và năng lực nghĩa là một cái gì đó được thực hiện bởi một phần thụ động của tâm trí. Năng lực luôn có nghĩa như vậy.

Đó là lý do tại sao một trăm mười hai phương pháp thiền được tạo ra và phát triển. Một phương pháp nào đó có thể không phù hợp với bạn, nhưng phương pháp khác thì có thể. Phương pháp nào đó hoàn toàn hữu ích với bạn chính là phương pháp bạn hoàn toàn chưa biết. Nếu bạn chưa bao giờ được huấn luyện theo một phương pháp nào đó thì sự khẩn cấp sẽ nhanh chóng được tạo ra. Và trong tình trạng khẩn cấp đó, hãy trở nên nhận biết!

Cho nên hãy quan tâm tới thiền mà không nên quan tâm tới kundalini. Khi bạn trở nên nhận biết, mọi điều sẽ bắt đầu xuất hiện trong bạn. Lần đầu tiên bạn trở nên nhận biết thể giới bên trong vĩ đại hơn, rộng lớn hơn, trải rộng hơn thể gian bên ngoài; những nguồn năng lượng lạ sẽ bắt đầu tuôn chảy trong bạn. Hiện tượng diệu kỳ mà bạn chưa bao giờ nghe, chưa bao giờ tưởng tượng, chưa bao giờ ước mong sẽ bắt đầu xuất hiện. Nhưng đối với từng người, chúng là khác nhau, cho nên tốt nhất là không nên nói về chúng.

Chúng là khác nhau; đó là lý do tại sao truyền thống cũ nhấn mạnh việc phải có guru [là người có uy tín lớn trong cộng đồng Hindu]. Những kinh sách sẽ chẳng ích gì; chỉ guru là có ích. Và guru luôn chống lại các kinh, mặc dù các kinh luôn nói về guru và ca ngợi họ. Ý tưởng chính của guru là trái ngược với các kinh sách. Câu thành ngữ nổi tiếng Guru bin gnana nahee - không có guru sẽ không có kiến thức - không thực sự có nghĩa là, không có guru sẽ không có kiến thức. Điều đó có nghĩa, chỉ có các kinh sách không thì sẽ không có kiến thức.

Guru sống động là cần thiết mà không phải là cuốn sách tê liệt. Sách không thể biết bạn là ai. Sách luôn là sự khái quát, nó không thể là cụ thể; điều đó là không thể, khả năng quan trọng không có đó. Chỉ có những người sống mới có thể nhận biết về nhu cầu của bạn, về những gì đang xảy ra trong bạn.

Điều này thực sự mâu thuẫn: Các kinh nói về guru - Guru bin gnana nahee, không thể có kiến thức

mà lại không có guru - nhưng guru là biểu tượng chống lại các kinh. Ý tưởng chính cho rằng, guru sẽ cho bạn nhận biết không có nghĩa là họ sẽ cung cấp cho bạn kiến thức. Đúng hơn là, điều đó có nghĩa, chỉ người sống mới có thể có ích. Tại sao vậy? Bởi vì họ có thể biết về cá nhân bạn.

Không sách nào có thể biết về cá thể. Sách không có ý nghĩa đối với một người cụ thể nào, chúng là ý nghĩa đối với mọi người. Và khi phương pháp được đưa ra, cá thể bạn phải trở thành vô cùng chính xác, vô cùng khoa học. Kiến thức mà guru phải chuyển giao đã luôn được chuyển giao một cách bí mật, một cách riêng tư từ guru tới các môn đệ.

Tại sao lại là bí mật? Bí mật chỉ có nghĩa đối với sự chuyển giao kiến thức. Các môn đệ phải tuân lệnh không được nói về điều đó với bất kỳ ai. Tâm trí muốn nói. Nếu bạn biết một cái gì đó thì sẽ là vô cùng khó khăn để giữ bí mật về điều đó; đây là một trong những điều khó khăn nhất, nhưng nó luôn là phương pháp của các guru, phương pháp của các thầy. Họ sẽ trao bạn một cái gì đó với điều kiện là không được nói về nó. Tại sao lại như vậy? - Tại sao lại giữ bí mật?

Rất nhiều người nói rằng sự thật không cần giữ bí mật, không cần phải riêng tư. Điều này là vô lý. Sự thật cần nhiều riêng tư hơn không sự thật, bởi vì nó có thể chứng tỏ định mệnh đối với bất kỳ người nào; nó có thể chứng tỏ sự nguy hiểm. Nó đã được trao cho cá nhân cụ thể: nó chỉ có nghĩa với người đó và không một người nào khác. Người đó sẽ không

trao nó cho bất kỳ ai cho đến khi bản thân họ mất đi cá tính của mình. Điều này phải được hiểu.

Guru là con người đã bị mất cá tính. Chỉ khi đó họ mới có thể xem xét kỹ cá tính bạn. Nếu bản thân họ là cá nhân, họ có thể diễn giải bạn, nhưng họ sẽ không bao giờ hiểu bạn. Ví dụ, nếu tôi ở đây và tôi nói một cái gì đó về bạn, đó là tôi đang nói về bạn. Nhưng không phải về bạn mà thực ra là về tôi. Tôi không có ích gì cho bạn vì tôi thực sự không biết tí gì về bạn. Bất kỳ khi nào tôi biết bạn, dù là bằng đường vòng thì cũng là bằng việc biết chính bản thân mình.

Sự hiện hữu của tôi ở đây phải biến mất. Tôi phải là người vắng mặt. Chỉ khi đó tôi có thể hướng sâu vào bên trong bạn mà không cần bất kỳ sự diễn giải nào; chỉ khi đó tôi mới có thể hiểu bạn như là bạn, mà không phụ thuộc vào tôi. Và chỉ khi đó tôi mới là người có ích. Do vậy, sự bí mật là cần thiết.

Cho nên, tốt hơn hết là không nói về kundalini và chakra. Chỉ có thiền là được thuyết giảng, được nghe và được hiểu. Và rồi sau đó mọi thứ sẽ diễn ra.

Kundalini - bản thân nó không phải là sức sống. Đúng hơn nó là lối dẫn đặc biệt đối với sức sống sinh động - là con đường. Nhưng sức sống cũng có thể tạo ra những phương cách khác, cho nên không cần thiết phải thông qua kundalini. Có thể một người nào đó có thể đạt được chứng ngộ mà không cần thông qua kundalini - nhưng kundalini là con đường dẫn đơn giản nhất, ngắn nhất.

Nếu như sức sống thông qua kundalini, vậy thì brahma randhra sẽ là điểm cuối cùng. Nhưng nếu sức sống tạo ra con đường khác - và những con đường vô định là có thể - và rồi brahma randhra sẽ không phải là cuối cùng. Cho nên sự nở hoa của brahma randhra chỉ là điều có thể, chỉ là tiềm năng, nếu sức sống thông qua kundalini.

Có những nhà yoga không bao giờ nhắc đến kundalini; và sẽ không có gì giống brahma randhra. Nhưng đây là lối dẫn dễ dàng nhất, cho nên chín mươi phần trăm số người có thể nhận ra lối dẫn thông qua kundalini một cách bình thường.

Kundalini và chakra không định cư trong thể vật lý của bạn. Chúng thuộc về thể tinh không, nhưng chúng có những điểm tương ứng trong thể vật lý. Giống như là bạn đang yêu và bạn đặt bàn tay lên trái tim mình. Không có gì giống như “tình yêu” ở đó, mà chỉ là trái tim, trái tim vật lý, đó chính là điểm tương ứng. Khi bạn đặt tay lên tim mình, bạn đang đặt tay lên chakra thuộc về thể tinh không, và điểm này song song với trái tim vật lý của bạn.

Kundalini là một phần của thể tinh không, cho nên bất kỳ điều gì bạn đạt được thì cũng như là sự tiến bộ trên con đường của kundalini, mà nó không bao giờ chết trong thể vật lý của bạn. Nếu nó là một phần trong thể vật lý của bạn, thì với mỗi cái chết nó hẳn sẽ bị mất đi và bạn sẽ phải bắt đầu từ thời điểm đầu tiên. Nhưng nếu một người nào đó đạt được chakra thứ ba thì quá trình sẽ giữ nguyên trong họ

cho đến cuộc đời tiếp theo. Nó sẽ song hành cùng họ; nó sẽ được giữ trong thể thịnh không.

Khi tôi nói năng lượng sống thông qua kundalini, tôi ngụ ý rằng kundalini là lối dẫn - toàn bộ lối dẫn liên quan tới bảy chakra. Những chakra này không ở trong thể vật lý, cho nên nói bất kỳ điều gì về kundalini thì cũng có thể nói về thể thịnh không.

Khi sức sống thông qua kundalini thì các chakra sẽ bắt đầu rung động và nở hoa. Tại thời điểm năng lượng xuất hiện trong chúng, chúng trở nên sống động. Giống như việc tạo ra thủy điện; lực và áp suất của nước làm cho tuốc bin quay. Nếu không có áp lực và không có nước, tuốc bin sẽ ngừng quay; nó sẽ không làm việc. Tuốc bin quay vì áp lực. Cũng tương tự như vậy, chakra có đó, nhưng chúng là tê liệt cho đến thời điểm sức sống thấm vào chúng; chỉ khi đó chúng bắt đầu vận hành.

Đó là lý do chúng được gọi là chakra. “Chakra” không thể dịch một cách chính xác từ chữ trung tâm, bởi vì trung tâm là một cái gì đó tĩnh, trong khi chakra có nghĩa là một cái gì đó động. Cho nên dịch chính xác là bánh xe mà không phải là trung tâm; hoặc trung tâm động, trung tâm quay, trung tâm chuyển động.

Chakra là những trung tâm cho đến khi sức sống xuất hiện trong chúng. Tại thời điểm mà sức sống xuất hiện trong chúng, chúng bắt đầu trở thành chakra. Bây giờ chúng không phải là những trung tâm mà là những bánh xe quay. Và mỗi bánh xe

quay đã tạo ra dạng năng lượng mới. Năng lượng này được dùng để quay chakra tiếp theo. Cho nên khi sức sống thông qua từng chakra, nó trở nên bổ ích hơn, sống động hơn.

Kundalini là lối dẫn mà thông qua đó sức sống chuyển động. Sức sống được phân bổ trong sáu trung tâm, được lưu giữ trong sáu trung tâm, gọi là muladhar. Nó có thể được sử dụng như là năng lượng dục; rồi nó tạo ra cuộc sống riêng, cuộc sống sinh học. Rồi nó cũng tạo ra sự chuyển động, tạo ra nhiều năng lượng hơn; nhưng đây là năng lượng sinh học. Nếu năng lượng tương tự này chuyển động ngược lên, lối dẫn của kundalini sẽ được mở ra.

Sáu trung tâm, muladhar, được mở đầu tiên. Nó có thể hướng thẳng lên để phát ra năng lượng sinh học, hoặc nó có thể hướng thẳng tới năng lượng tinh thần. Muladhar có hai ô cửa, một thấp và một cao. Trong lối dẫn của kundalini, trung tâm cao nhất là sahasrar, trong đó brahma randhra là điểm trung gian. Ô cửa của brahma randha là một trong những lối dẫn tới tự nhận biết.

Cũng còn có những con đường khác mà trong đó lối dẫn của kundalini không được sử dụng, chúng là vô cùng khó khăn, gian khổ. Những phương pháp khác không đề cập đến vấn đề về kundalini, cho nên không có sự chuyển động thông qua lối dẫn. Có những phương pháp Hindu: raja yoga, mantra yoga và tất cả những kỹ thuật của tantra. Có những phương pháp Thiên Chúa giáo, phương pháp Phật giáo, phương pháp Zen, phương pháp đạo. Chúng

không liên quan tới sự thức tỉnh của kundalini; những lối dẫn đó không được sử dụng. Họ sử dụng những lối dẫn khác, những lối dẫn đó thậm chí không phụ thuộc vào thể thịnh không. Lối dẫn thiên thể có thể được sử dụng. Thể thiên thể, thể thứ ba có lối dẫn riêng của nó. Thể tinh thần, thể thứ tư cũng có lối dẫn riêng của nó. Tất cả bảy thể có những lối dẫn riêng của chúng.

Có nhiều phương pháp yoga không có gì liên quan với kundalini. Chỉ có hatha yoga sử dụng kundalini như là lối dẫn. Nhưng nó là khoa học nhất và ít khó khăn nhất. Phương pháp thức dẫn từng bước dễ dàng hơn so với những phương pháp yoga khác.

Thậm chí nếu lối dẫn kundalini không được sử dụng thì thỉnh thoảng cũng xuất hiện vài sự thức dậy bất ngờ của kundalini. Thỉnh thoảng một vài hiện tượng nào đó xuất hiện ngoài khả năng của bạn, thỉnh thoảng một vài hiện tượng nào đó xuất hiện mà bạn không thể tưởng tượng; thế rồi bạn hoàn toàn bị đảo lộn. Những lối dẫn khác có những sự chuẩn bị của riêng chúng. Những phương pháp tantric hoặc huyền bí không phải là kundalini yoga. Kundalini là một trong nhiều phương pháp, nhưng tốt hơn là chỉ nên quan tâm đến một phương pháp.

Phương pháp thiên Động mà tôi đang sử dụng có liên quan đến kundalini. Thực hành kundalini dễ dàng hơn bởi vì nó là thể thứ hai mà bạn đang quan tâm đến. Nếu bạn càng hướng sâu vào thể thứ ba hoặc thứ tư - bạn sẽ càng gặp nhiều khó khăn. Thể thứ hai là thể gần nhất với thể vật lý của bạn, và có

những điểm tương ứng với thể vật lý, cho nên điều đó sẽ dễ dàng hơn.

Nếu bạn làm việc với thể thứ ba, những điểm tương ứng sẽ ở thể thứ hai. Nếu bạn làm việc với thể thứ tư, những điểm tương ứng sẽ ở thể thứ ba. Sau đó thể vật lý của bạn không còn liên quan gì nữa; bạn không thể cảm nhận được điều gì trong thể vật lý của bạn. Nhưng với kundalini bạn có thể cảm nhận từng bước một cách chính xác, và bạn biết bạn đang ở đâu. Thế rồi bạn cảm thấy tự tin hơn. Với những phương pháp khác, bạn phải học kỹ thuật để có thể giúp bạn cảm nhận được những điểm tương ứng trong thể thứ hai hoặc thể thứ ba, và điều đó sẽ làm bạn mất thời gian.

Những phương pháp khác sẽ từ chối kundalini, nhưng sự từ chối của chúng là không đúng; chúng từ chối bởi vì chúng không liên quan đến nó. Kundalini có hệ phương pháp luận của riêng nó; nếu bạn làm việc với phương pháp Zen, bạn sẽ không phải liên quan với kundalini.

Nhưng thỉnh thoảng, thậm chí trong quá trình làm việc với phương pháp khác, kundalini sẽ xuất hiện, bởi vì bảy thể thâm vào nhau; chúng được liên kết với nhau. Cho nên nếu bạn đang làm việc với thể thứ ba, thể thiên thể thì thể thứ hai có thể bắt đầu làm việc. Nó có thể lấy tia lửa từ thể thứ ba.

Điều ngược lại là không thể. Nếu bạn đang làm việc với thể thứ hai, thể thứ ba sẽ không đánh lửa bởi vì thể thứ hai thấp hơn thể thứ ba. Nhưng nếu bạn

đang làm việc với thể thứ ba, bạn đang tạo ra năng lượng để nó xuất hiện ở thể thứ hai mà không cần bất kỳ nỗ lực nào của bạn. Năng lượng chảy xuống trường thấp hơn. Thể thứ hai của bạn thấp hơn thể thứ ba, cho nên thỉnh thoảng năng lượng tạo ra trong thể thứ ba có thể chảy tới nó.

Kundalini có thể được cảm nhận thông qua những phương pháp khác, nhưng những người truyền đạt những phương pháp này, những người không liên quan với kundalini, sẽ không cho phép bạn chú ý tới nó. Nếu bạn quan tâm tới nó, nhiều năng lượng sẽ xuất hiện; toàn bộ phương pháp không liên quan tới kundalini sẽ bị đảo lộn. Họ không biết một chút nào về kundalini, cho nên họ không biết làm cách nào làm việc với nó.

Những người truyền đạt các phương pháp khác sẽ hoàn toàn từ chối kundalini. Họ sẽ nói điều đó là vô nghĩa; họ sẽ nói đó là sự tưởng tượng; họ sẽ nói rằng bạn chỉ đang dự đoán: “Không quan tâm tới nó, không chú ý tới nó”. Và nếu bạn không quan tâm tới nó, và bạn tiếp tục làm việc với thể thứ ba thì ngay lập tức kundalini sẽ ngừng. Năng lượng sẽ không xuất hiện nhiều hơn nữa trong thể thứ hai. Thể thì điều đó sẽ tốt hơn.

Cho nên, nếu bạn quan tâm tới bất kỳ phương pháp nào thì hãy quan tâm tới nó một cách toàn bộ. Đừng quan tâm tới những phương pháp khác, thậm chí không nghĩ về phương pháp khác, bởi vì sau đó bạn sẽ trở nên bối rối. Lối dẫn của kundalini là rất

tinh tế và không thể biết, cho nên sự bối rối sẽ trở thành có hại.

Phương pháp thiền Động của tôi có sự liên quan tới kundalini. Nếu bạn tiếp tục quan sát hơi thở của mình thì điều đó sẽ trở nên hữu ích đối với kundalini, bởi vì hơi thở kèm theo prana - năng lượng sống - liên quan tới thể tinh không, thể thứ hai. Nó cũng không liên quan tới thể vật lý. Nó được lấy từ thể vật lý của bạn, nó được kéo từ thể vật lý của bạn, mà thể vật lý của bạn lại chỉ là ô cửa.

Prana liên quan tới thể tinh không. Phổi đang thở, nhưng việc thở đó là cho thể tinh không. Thể vật lý của bạn - thể đầu tiên đang làm việc cho thể tinh không, thể thứ hai. Cũng bằng cách tương tự như vậy, công việc tinh không cho thể thiên thể, thể thứ ba, và công việc thiên thể cho thể tinh thần, thể thứ tư.

Thể vật lý là ô cửa cho thể thứ hai. Thể thứ hai tinh tế đến mức nó không thể liên quan trực tiếp tới thế giới vật chất, cho nên thể thứ nhất vật lý chuyển hóa mọi vật chất thành dạng năng lượng sống; sau đó những năng lượng này sẽ trở thành thức ăn cho thể thứ hai.

Mọi thứ lấy được từ những giác quan lại được chuyển hóa thành dạng năng lượng sống; sau đó nó sẽ trở thành thức ăn cho thể thứ hai. Thế rồi thể thứ hai biến đổi thức ăn này thành dạng tinh tế hơn và trở thành thức ăn của thể thứ ba.

Giống như là thế này: bạn không thể ăn bùn, nhưng

trong rau những phần tử bùn đã được chuyển hóa; sau đó có thể ăn được nó. Rau xanh có thể chuyển hóa bùn thành dạng tinh tế, sống động; thể thì bạn có thể dùng nó. Bạn không thể ăn cỏ; bò làm điều đó thay cho bạn. Cỏ vào trong bò, bò chuyển hóa nó thành sữa; và bây giờ bạn có thể dùng nó, bạn có thể uống sữa.

Giống như thể đầu tiên của bạn nhận vật chất vào trong nó, chuyển hóa nó thành dạng năng lượng sống; sau đó thể thứ hai sẽ đón nhận nó. Thờ được thực hiện bởi phổi của bạn: phổi là bộ máy làm việc cho thể thứ hai. Nếu thể thứ hai chết, phổi vẫn còn giữ nguyên, nhưng sẽ không còn thờ; thờ đã biến mất. Thể thứ hai là chủ của thể thứ nhất, và thể thứ ba là chủ của thể thứ hai. Bất kỳ thể nào thấp hơn là đệ tử của thể cao hơn.

Cho nên việc nhận biết thờ là có ích trong việc thực hành kundalini. Nó tạo ra năng lượng; nó bảo tồn và giúp cho sức sống hướng lên trên.

Toàn bộ phương pháp của tôi liên quan tới kundalini. Một ngày nào đó phương pháp sẽ được hiểu, mọi điều có thể thực hiện bởi nó. Bây giờ, không cần gì thêm nữa.

Chakra cuối cùng, sahasras, có thể đạt được thông qua bất kỳ phương pháp nào. Sahasrar và brahma randhra là cái tên được đặt cho chakra thứ bảy trong yoga kundalini. Nếu bạn không làm việc với kundalini, nếu bạn làm việc với thể thứ ba, vậy thì bạn cũng đạt được điểm này, nhưng nó sẽ không

được biết như là brahma randhra, và sáu chakra đầu tiên sẽ không có đó. Bạn đã thông qua lối dẫn khác, cho nên cột mốc sẽ là khác nhau, nhưng điểm đích là như nhau. Tất cả bảy thể liên quan tới bảy chakra, cho nên từ bất kỳ vị trí nào bạn cũng có thể đạt được nó.

Một người không nên quan tâm tới hai lối dẫn, hai phương pháp: nếu không sự bối rối sẽ được tạo ra, và năng lượng bên trong sẽ bị biến thành hai kênh. Bất kỳ phương pháp nào cũng nên hướng toàn bộ năng lượng vào cùng một hướng. Chính vì vậy phương pháp thiền Động của tôi lại trở thành hiện thực, và đó cũng là lý do giải thích tại sao lại bắt đầu với mười phút thờ sâu và nhanh.

Câu hỏi 1: Có phải cảm giác về kundalini cũng giống như sự chuyển động của con rắn?

Không, nó là khác nhau. Có thể có những người chưa bao giờ nhìn thấy rắn. Nếu kundalini của họ thức dậy, họ không thể tưởng tượng đó như là “năng lượng của con rắn”; điều đó là không thể bởi vì biểu tượng không có đó. Vậy thì họ sẽ cảm nhận điều đó bằng cách khác. Điều này cần phải được hiểu.

Ở phương Tây, họ không thể tưởng tượng kundalini lại như năng lượng con quý, bởi vì con quý không có trong cuộc sống bình thường của họ. Nó có trong Ấn Độ cổ: con quý là hàng xóm của bạn, hàng xóm hàng ngày của bạn; và nó là một trong những thứ quyền lực được biết đến với sự chuyển động đẹp nhất. Cho nên biểu tượng của con quý được chọn để

biểu trưng cho hiện tượng kundalini. Nhưng ở một nơi nào khác con quỷ không thể là biểu tượng; nó trở thành không tự nhiên. Con rắn được biết đến; sau đó bạn không thể hình dung về nó. Thậm chí bạn không thể tưởng tượng về nó.

Những biểu tượng có đó và chúng có ý nghĩa với tính cách của bạn, nhưng biểu tượng cụ thể có ý nghĩa chỉ khi nó là thực sự đối với bạn, chỉ khi nó phù hợp với tinh thần của bạn.

Câu hỏi 2: Kundalini có phải là một hiện tượng tâm linh?

Khi bạn hỏi, “Có phải nó là tâm linh?” thì cũng có sự sợ hãi rằng nếu nó là không thực. Tâm linh có sự thực của riêng nó. Tâm linh có nghĩa là địa hạt khác của hiện thực: không vật chất. Trong tâm trí, hiện thực và vật chất trở nên đồng nghĩa, nhưng chúng không là như vậy; hiện thực vĩ đại hơn vật chất. Vật chất chỉ là một chiều của hiện thực. Thậm chí giấc mơ cũng có hiện thực riêng của nó. Nó là không vật chất, nhưng nó không phải là không thực; nó là tâm linh, nhưng không nên coi nó như là không thực. Nó chỉ là chiều hướng khác của hiện thực.

Thậm chí ý nghĩ cũng có tính xác thực riêng của nó, ý nghĩ không phải là vật chất. Mọi thứ đều có tính xác thực riêng của nó, và có những địa hạt của hiện thực, mức độ của hiện thực và tầm cỡ khác nhau của hiện thực. Nhưng trong tâm trí chúng ta vật chất trở thành hiện thực, cho nên khi chúng ta nói “tâm linh”, khi chúng ta nói “tinh thần”, một cái gì đó

bị kết án như là không thực.

Tôi đang nói kundalini là biểu tượng, nó là tâm linh; hiện thực là tâm linh. Nhưng biểu tượng là một cái gì đó mà bạn đã trao cho nó; nó không phải là cố hữu trong kundalini.

Hiện tượng là tâm linh. Một cái gì đó đang nảy sinh trong bạn; đó là sự nảy sinh mạnh mẽ. Một cái gì đó từ dưới hướng thẳng tới tâm trí bạn. Đó là sự xuyên thấu đầy mạnh mẽ, sinh động; bạn cảm nhận nó, bất kỳ khi nào bạn biểu cảm nó, lúc đó biểu tượng sẽ xuất hiện. Thậm chí nếu bạn bắt đầu hiểu nó, bạn sẽ bắt đầu sử dụng biểu tượng. Và bạn không chỉ sử dụng biểu tượng khi bạn biểu cảm hiện tượng đối với những thứ khác: bản thân bạn không thể hiểu nó mà không có bất kỳ biểu tượng nào.

Khi chúng ta nói “nảy sinh” thì điều này cũng là biểu tượng. Khi chúng ta nói “bốn” thì điều này cũng là biểu tượng. Khi chúng ta nói “lên” hoặc “xuống” thì đó cũng là biểu tượng; trong sự thật không có lên cũng không có xuống. Trong sự thật có những cảm giác mà không có những biểu tượng để hiểu và để biểu cảm những cảm giác này. Cho nên khi bạn hiểu, phép ẩn dụ sẽ xuất hiện. Bạn nói, “Nó giống như con quỳ”. Thế thì nó trở nên giống như con quỳ. Nó được coi là dạng của biểu tượng của bạn; nó bắt đầu giống như quan niệm của bạn. Bạn nặn nó thành hình mẫu cụ thể, nếu không bạn sẽ không hiểu được nó.

Khi điều đó xuất hiện trong tâm trí bạn, một cái gì đó bắt đầu mở rộng và nở hoa, bạn sẽ phải tưởng

tượng những gì đang xảy ra. Ở thời điểm ý nghĩ xuất hiện, ý nghĩ sẽ mang phạm trù của riêng nó. Cho nên bạn sẽ nói “nở hoa”, bạn sẽ nói “mở rộng”, bạn sẽ nói “thấm dẫm”. Bản thân điều đó cũng có thể được hiểu thông qua rất nhiều phép ẩn dụ. Phép ẩn dụ phụ thuộc vào bạn, nó phụ thuộc vào tâm trí bạn. Những gì nó phải phụ thuộc? Nó phụ thuộc vào rất nhiều thứ - ví dụ, kinh nghiệm cuộc đời bạn.

Hai trăm năm, ba trăm năm kể từ bây giờ, có thể sẽ không còn rấn trên trái đất này, bởi vì con người đã tiêu diệt mọi thứ chúng tỏ sự tương phản đối với họ. Thế rồi “con rấn” sẽ chỉ là một từ mang tính lịch sử, một từ chỉ có trong sách vở; nó không phải là hiện thực. Nó thậm chí không phải là hiện thực trong phần lớn thế giới ngày nay. Thế rồi lòng dũng cảm sẽ bị mất đi; vẻ đẹp sẽ không còn đó. Biểu tượng sẽ bị chết, và bạn sẽ phải hình thành kundalini theo cách mới.

Điện có thể bắt đầu tăng đột ngột. “Cường độ điện” sẽ trở nên thích hợp với tâm trí hơn là “rấn”. Nó giống như phản lực bay thẳng lên bầu trời, tên lửa bay thẳng tới mặt trăng. Tốc độ sẽ trở nên thích hợp hơn; nó sẽ giống như là phản lực. Nếu bạn có thể cảm nhận điều đó, toàn bộ tâm trí của bạn có thể tương tượng về nó giống như là phản lực, vậy thì nó sẽ trở thành giống như phản lực. Hiện thực là một cái gì đó, nhưng phép ẩn dụ được tạo ra bởi bạn; bạn đã chọn nó theo kinh nghiệm của bạn, bởi vì nó có ý nghĩa với bạn.

Vì yoga phát triển trong xã hội nông nghiệp, cho

nên nó có biểu tượng nghề nông: hoa, rắn, và những thứ linh tinh - nhưng chúng chỉ là những biểu tượng. Thậm chí Đức Phật cũng không nói về kundalini, nhưng nếu người có nói thì cũng không nói về sức mạnh của quỷ; Mahariva cũng không nói về điều đó. Họ xuất thân từ những gia đình hoàng gia: những biểu tượng đó phù hợp với mọi người nhưng không phù hợp với họ. Họ đã sử dụng biểu tượng khác.

Đức Phật và Mahariva xuất thân từ những lâu đài hoàng gia. Rắn không hiện diện ở đó. Nhưng đối với nông dân rắn là hiện thực hiển nhiên, không ai có thể không quen với nó. Và điều đó cũng rất nguy hiểm; bạn phải nhận biết điều đó. Nhưng đối với Đức Phật và Mahariva thì điều đó không bao giờ là sự thật.

Đức Phật không thể nói về rắn, người chỉ nói về hoa. Người biết hoa, biết nhiều hơn tất cả những người khác. Người đã ngắm nhìn nhiều bông hoa, nhưng là những bông hoa đang tươi. Người làm vườn của tòa lâu đài đã được cha của Đức Phật hướng dẫn rằng, phải tạo điều kiện để Gautam nhìn thấy mọi bông hoa trong vườn. Người chỉ nhìn những bông hoa mới nở, cho nên suốt đêm những người làm vườn đã chuẩn bị điều đó cho người. Do vậy, vào buổi sáng khi người xuất hiện, trong vườn chỉ có những bông hoa mới nở, không lá rụng, không hoa tàn.

Do vậy, nở hoa như là một hiện thực đối với người mà không phải đối với chúng ta. Cho nên khi người đạt được sự chứng ngộ của mình, người nói về điều đó chỉ như là một quá trình nở hoa, còi mòi.

Hiện thực còn là một cái gì đó khác mà phép ẩn dụ chỉ xuất hiện bởi Đức Phật.

Những phép ẩn dụ này cũng không phải là thực, cũng không phải là thơ ca. Chúng tương ứng với bản tính của bạn; bạn phụ thuộc vào chúng, chúng phụ thuộc vào bạn. Phủ nhận biểu tượng đã chứng tỏ sự lợi hại, sự nguy hiểm. Bạn đã phủ nhận mọi thứ không phải là vật chất thực, vì thế những nghi lễ, những biểu tượng đã tạo ra sự trả thù; chúng quay trở lại và chúng đã chiến thắng. Chúng có trong trang phục của bạn, trong ngôi đền của bạn, trong thơ ca của bạn, trong hành vi của bạn. Những biểu tượng sẽ có sự trả thù của riêng chúng, chúng sẽ quay trở lại. Chúng không thể bị từ chối bởi vì chúng phụ thuộc vào bản tính bạn.

Trí tuệ loài người không thể suy ngẫm trong mối liên hệ, mà chỉ là những ý niệm, những thuật ngữ. Đó là điều không thể. Hiện thực không thể hình thành trong những điều kiện toán học thuần túy: chúng ta chỉ có thể tưởng tượng nó bằng những biểu tượng. Sự liên hệ với biểu tượng cơ bản dựa trên bản tính con người. Trong thực tế, chỉ có trí tuệ con người mới tạo ra biểu tượng, động vật không thể tạo ra chúng.

Biểu tượng là bức tranh sống động. Bất kỳ một cái gì đó xảy ra bên trong, bạn phải sử dụng biểu tượng bên ngoài. Bất kỳ khi nào bạn cảm nhận một cái gì đó, biểu tượng sẽ xuất hiện một cách tự động, và ở thời điểm mà biểu tượng xuất hiện, ý nghĩa của nó bị nặn thành biểu tượng cụ thể. Bằng cách này,

kundalini trở nên giống như con rắn: nó trở thành con quý. Bạn sẽ cảm nhận nó và nhìn nó, và nó trở nên sống động hơn là con rắn đang sống. Bạn sẽ cảm nhận kundalini như là con rắn bởi vì bạn không cảm nhận sự trừu tượng hóa. Bạn không thể!

Chúng ta đã sáng tạo ra thần tượng Thượng đế bởi vì chúng ta không nhận thức được sự trừu tượng. Về mặt trừu tượng, Thượng đế trở thành vô nghĩa; ngài chỉ có nghĩa về mặt toán học. Chúng ta biết rằng từ *god* không phải là Thượng đế, nhưng chúng ta phải sử dụng từ ngữ. Từ ngữ là biểu tượng. Chúng ta biết rằng từ *god* chỉ là biểu tượng, là thuật ngữ mà không phải là Thượng đế thực sự, nhưng tất cả chúng ta phải sử dụng nó. Và đây là mâu thuẫn: khi bạn biết một cái gì đó không phải là sự thật, nhưng cũng không phải là hư cấu, nó là sự cần thiết tất yếu, một cái gì đó thực, vậy thì bạn phải vượt qua biểu tượng. Thế rồi bạn phải bên ngoài nó, và bạn cũng phải biết bên kia nó.

Nhưng tâm trí không thể hình thành cái bên kia, và tâm trí chỉ là dụng cụ mà bạn đang có. Thông qua nó, mọi ý tưởng phải xuất hiện trong bạn. Cho nên bạn sẽ cảm nhận biểu tượng: nó sẽ trở thành hiện thực. Và đối với những người khác, biểu tượng khác cũng trở thành thực như là biểu tượng của bạn đã xuất hiện trong bạn; thế rồi sẽ có những tranh cãi. Đối với mọi người, biểu tượng của họ là thực. Nhưng chúng ta bị ám ảnh bởi hiện thực thô cứng. Nó phải trở thành thực đối với chúng ta, nếu không nó không thể là thực.

Chúng ta có thể nói, “Cái băng ghi âm này là thực”, bởi vì nó là thực đối với tất cả chúng ta: nó có sự thực khách quan. Nhưng yoga liên quan tới hiện thực chủ quan. Hiện thực chủ quan không thực như là hiện thực khách quan, nhưng nó là thực theo cách riêng của nó.

Sự ám ảnh với khách quan phải bị loại bỏ. Hiện thực khách quan cũng thực như là hiện thực chủ quan, nhưng ở thời điểm bạn hình thành nó, bạn đã cho nó hương thơm của chính mình. Bạn đặt cho nó cái tên, bạn cho nó phép ẩn dụ của chính bạn. Và cái cách để nhận biết nó buộc phải là cá nhân: thậm chí những người cùng trải nghiệm một vấn đề nào đó thì việc ghi chép cũng sẽ khác nhau. Thậm chí hai con rắn là khác nhau, bởi vì phép ẩn dụ xuất hiện từ hai cá thể khác nhau.

Cho nên sẽ có những phép ẩn dụ - rằng cảm nhận kundalini giống như sự vận động của con rắn - chúng chỉ là những biểu tượng, nhưng chúng tương ứng với hiện thực. Sự vận động tương tự có đó; sự vận động tinh tế giống như con rắn có đó. Sức sống có đó, diện mạo quý giá có đó - tất cả những điều này tương ứng với biểu tượng của con rắn. Cho nên nếu biểu tượng đó thích hợp với bạn thì điều đó là hoàn toàn đúng.

Nhưng nó cũng có thể không phù hợp; cho nên đừng bao giờ nói với bất kỳ ai rằng điều gì xảy ra với bạn cũng phải xảy ra với họ. Đừng bao giờ nói điều đó với bất kỳ ai. Điều đó là có thể mà cũng là không thể. Biểu tượng phù hợp với bạn, nhưng lại

không phù hợp với họ. Nếu điều này được hiểu kỹ hơn thì sẽ không có lý do gì để bất đồng, để chia rẽ.

Sự khác biệt đã xuất hiện vì những biểu tượng. Mohammed không thể hiểu biểu tượng của Đức Phật. Đó là điều không thể! Môi trường của hai người là quá khác nhau. Thậm chí từ vị thần có thể trở thành gánh nặng nếu nó không được tưởng tượng như là biểu tượng tương ứng với tính cách của bạn.

Ví dụ, Mohammed không thể tưởng tượng Thượng đế như là lòng từ bi. Lòng từ bi không hề tồn tại trong môi trường của ông ấy. Mọi thứ quá sợ hãi, quá nguy hiểm đến mức Thượng đế phải hình thành trong đầu về sự khác biệt. Từ đất nước này tới đất nước khác, những người Hồi giáo không thể tưởng tượng rằng Thượng đế là không độc ác. Thượng đế không độc ác, Thượng đế đầy lòng từ bi hẳn không thực đối với họ, bởi vì khái niệm đó không tương ứng với hiện thực của họ.

Đối với người Hindu, Thượng đế được nhìn thấy thông qua môi trường xung quanh. Thiên nhiên tuyệt đẹp, đất đai phì nhiêu, màu mỡ; dòng giống bám sâu vào truyền thống. Mọi thứ đang tuôn chảy theo một hướng nhất định, và sự di chuyển là rất chậm rãi giống như dòng sông Hằng. Nó không sợ hãi, không nguy hiểm. Cho nên Thượng đế Hindu buộc phải là Krishna, nhảy múa vui chơi cùng tiếng sáo trên môi. Hình ảnh này xuất hiện từ môi trường, từ tâm trí chủng tộc và từ những kinh nghiệm của nó.

Mọi thứ chủ quan buộc phải chuyển đổi, nhưng bất kỳ tên và biểu tượng nào mà chúng ta trao cho nó

đều không thực. Nó là thực đối với chúng ta. Cho nên chúng ta phải bảo vệ biểu tượng của chính mình, nhưng chúng ta cũng không áp đặt biểu tượng của mình cho người khác. Chúng ta phải nói, “Thậm chí, nếu tất cả mọi người đều chống lại biểu tượng này thì nó vẫn phù hợp với tôi; nó xuất hiện trong tôi một cách tự nhiên và tự nguyện. Thượng đế xuất hiện trong tôi theo cách như vậy; tôi không biết ngài xuất hiện ở người khác như thế nào”.

Cho nên đã có rất nhiều cách để nhận biết những điều này, hàng nghìn hàng nghìn cách. Nhưng khi tôi nói nó là chủ quan, là tâm linh, tôi không ngụ ý rằng nó chỉ là cái tên. Nó không chỉ là tên: đối với bạn nó là hiện thực. Nó xuất hiện trong bạn theo cách này mà không thể theo cách khác. Nếu chúng ta không làm xáo trộn vật chất với hiện thực, và không làm xáo trộn khách quan với hiện thực, vậy thì mọi điều sẽ trở nên rõ ràng. Nhưng nếu bạn làm chúng xáo trộn thì việc hiểu chúng sẽ trở nên khó khăn.

Chương 8

Chúng ngộ: khởi đầu không điểm kết

Không có cấp độ của chúng ngộ. Một ngày nào đó nó sẽ xuất hiện, nó sẽ có đó. Nó giống như cú nhảy vào đại dương của cảm nhận. Bạn nhảy, bạn là một với nó, giống như rơi vào đại dương và trở thành một với nó. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng bạn biết về toàn bộ đại dương.

Thời điểm đó là toàn bộ: thời điểm đánh rơi bản ngã - thời điểm mà bản ngã bị loại bỏ, thời điểm không bản ngã - đó là toàn bộ: là hoàn toàn. Về phía bạn nó là hoàn hảo. Nhưng với đại dương, với điều linh thiêng thì đó chỉ là sự khởi đầu, và sẽ không có kết thúc.

Nên nhớ một điều: sự ngu dốt không có bắt đầu, nhưng có kết thúc. Bạn không biết sự ngu dốt của bạn bắt đầu từ đâu; bạn luôn tìm nó; bạn luôn ở giữa. Bạn chưa bao giờ biết bắt đầu: không có sự khởi đầu.

Ngu dốt không có khởi đầu, nhưng có kết thúc. Chúng ngộ có khởi đầu nhưng không có kết thúc. Và

cả hai điều này trở thành duy nhất; chúng là duy nhất. Sự khởi đầu của chứng ngộ và sự kết thúc của ngu dốt là cùng một giá trị. Nó là một, là nguy hiểm đối với hai bộ mặt: một bộ mặt nhìn thẳng vào sự ngu dốt không khởi đầu, và bộ mặt kia nhìn vào khởi đầu của chứng ngộ không điểm kết.

Cho nên, nói bạn đạt tới chứng ngộ, nhưng thực ra bạn chưa bao giờ đạt tới nó. Bạn đến với nó, bạn rơi vào nó, bạn bắt đầu trở thành một với nó, nhưng vẫn còn đó một vùng rộng lớn chưa được biết. Và đó chính là vẻ đẹp; là điều huyền diệu của chứng ngộ.

Nếu mọi điều có thể được biết trong chứng ngộ thì chẳng còn gì là huyền bí nữa. Nếu mọi điều được biết thì tất cả lại trở nên xấu xí; thế thì sẽ chẳng có gì huyền bí, mọi thứ trở nên không sống động, trở thành tê liệt. Cho nên chứng ngộ không phải là “biết” theo nghĩa này; nó không được biết đến như là tự từ, nó được biết đến theo nghĩa, đó là sự trải rộng tới những điều huyền bí vĩ đại hơn. “Biết” có nghĩa là bạn đã biết điều huyền bí, bạn đã trở nên nhận biết điều huyền bí. Nếu không phải như vậy thì bạn đã loại trừ nó: không phải đó là công thức toán học và bây giờ mọi thứ đều rõ ràng. Đúng hơn là, việc biết trong chứng ngộ là bạn đạt tới điểm, mà ở đó điều huyền bí đã trở thành tối thượng. Bạn đã biết được rằng đây là điều huyền bí tối thượng; bạn đã biết nó như là một điều huyền bí, bây giờ nó trở nên huyền bí hơn đến mức bạn không thể hy vọng để loại bỏ nó. Bây giờ bạn đã từ bỏ mọi hy vọng.

Nhưng nó không biến mất, nó không phải là sự vô

vọng; đó chỉ là sự nhận biết bản tính tự nhiên của huyền bí. Điều huyền bí như vậy là không thể giải quyết được; điều huyền bí như vậy mà lại tập trung nỗ lực để loại trừ nó là điều ngu ngốc. Điều huyền bí như vậy mà lại cố gắng để loại trừ nó thông qua trí tuệ là điều vô nghĩa: bạn đã đạt tới giới hạn của trí tuệ bạn. Bây giờ không còn suy nghĩ nào nữa, nhận biết bắt đầu.

Nhưng đây là một cái gì đó khác xa với nhận thức khoa học. Nghĩa chính của khoa học là biết. Nhưng biết theo cái nghĩa là làm sáng tỏ điều huyền bí. Biết của tâm linh nghĩa là một cái gì đó rất trái ngược. Nó không làm sáng tỏ sự thật; thực ra, tất cả những cái đó được biết đến trước khi trở lại thành huyền bí, bạn tự tin về những điều bình thường, tuyệt đối tự chủ về những điều bạn biết. Bây giờ công đã biến mất. Bằng cách đó, mọi thứ đã trở thành không công - không kết thúc và không giải quyết được.

Biết cần phải được hình thành theo nghĩa như thế này: nó tham gia vào tính huyền bí duy nhất của tồn tại: Hãy nói có với điều huyền bí của cuộc đời. Trí tuệ - lý thuyết trí tuệ - không có đó; bạn đang đối mặt với điều huyền bí. Đó là cuộc chạm trán sống còn - không thông qua tâm trí, nhưng thông qua bạn, toàn bộ bạn. Bây giờ bạn cảm nhận nó từ mọi nơi: từ cơ thể bạn, từ mắt bạn, từ tay bạn, từ tim bạn. Toàn bộ tính cách của bạn xuất hiện trong mối liên hệ với toàn bộ huyền bí.

Đây mới chỉ là bắt đầu. Và kết thúc sẽ không bao

giờ xuất hiện, bởi vì kết thúc có nghĩa là làm sáng tỏ điều đó. Đây là sự khởi đầu của chứng ngộ. Không kết thúc mà chỉ là khởi đầu. Bạn có thể biết được kết thúc của ngu ngốc, nhưng sẽ không có kết thúc đối với trạng thái chứng ngộ. Bây giờ bạn đã nhảy vào vực thẳm không đáy.

Bạn có thể hình thành nó trong đầu từ nhiều quan điểm khác nhau. Nếu ở ai đó xuất hiện trạng thái này của tâm trí thông qua kundalini, thế thì đó sẽ là sự nở hoa không bao giờ kết thúc. Một nghìn cánh hoa của sahasrar không có nghĩa chính xác là một nghìn: “một nghìn” có nghĩa là một con số vĩ đại nhất – nó mang tính biểu tượng. Điều này có nghĩa là những cánh hoa của kundalini đang nở ra một cách vô hạn; chúng sẽ mở rộng, mở rộng và mở rộng mãi. Cho nên bạn sẽ biết sự mở rộng đầu tiên, nhưng sự mở rộng cuối cùng sẽ không bao giờ có đó bởi vì nó là không giới hạn. Ai cũng có thể đạt được thời điểm này thông qua kundalini, hoặc có thể thông qua phương pháp khác. Kundalini không phải là không thể thiếu.

Những người đạt được chứng ngộ bằng những con đường khác nhau có thể đạt tới cùng một giá trị, nhưng tên gọi thì sẽ khác nhau, biểu tượng sẽ khác nhau. Tưởng tượng của bạn về nó là khác nhau, bởi vì những gì xảy ra là không thể mô tả, và những gì được mô tả không phải chính xác là những gì xuất hiện. Sự mô tả chỉ là phóng dụ và ẩn dụ. Bạn có thể nói nó giống như sự nở ra của những bông hoa - mặc dù không có bông hoa nào cả. Cảm nhận bạn như là

những bông hoa đang nở; cũng còn có cảm nhận tương tự về sự nở rộ. Nhưng những người khác có thể tưởng tượng về nó theo cách khác nhau. Họ có thể nói, “nó giống như là mở cửa - ô cửa mở rộng tới vô cùng, ô cửa đang mở rộng”. Cho nên bạn có thể sử dụng bất kỳ điều gì.

Tantra sử dụng những biểu tượng dục. Họ có thể sử dụng chung. Họ nói, “đó là cuộc gặp gỡ, một sự liên kết không kết thúc”. Khi tantra nói, Nó giống như maithuna, sự giao hợp, nó có nghĩa là gặp gỡ của những cá thể với vô hạn - nhưng là không kết thúc, là vĩnh cửu. Điều đó có thể hình thành bằng cách này, nhưng mọi khái niệm chỉ là phép ẩn dụ. Đó là biểu tượng; nó buộc phải là như vậy. Nhưng khi tôi nói biểu tượng, tôi không ngụ ý rằng biểu tượng không có ý nghĩa gì.

Đối với tính cách của bạn, biểu tượng rất ý nghĩa bởi vì bạn tưởng tượng nó theo cách đó. Nếu không bạn không thể tưởng tượng ra nó. Một người không yêu hoa thì sẽ không biết sự nở hoa, đi qua vườn hoa mà không biết gì về chúng, vậy thì toàn bộ cuộc đời của những con người đó sẽ không liên quan gì tới sự nở hoa, không thể cảm nhận nó như là sự nở hoa. Nhưng nếu bạn cảm nhận nó như là sự nở hoa, điều đó sẽ mang rất nhiều ý nghĩa; điều đó có nghĩa: biểu tượng là điều tự nhiên đối với bạn, bằng cách này hay cách khác nó tương ứng với nhân cách bạn.

Câu hỏi 1: Chúng ta cảm nhận như thế nào sau khi sahasrar mở ra?

Sau khi sahasrar mở ra, có thể sẽ không có sự cảm nhận nào, mà chỉ là sự im lặng và trống rỗng bên trong. Sự cảm nhận sẽ là khó chịu ngay ở thời điểm khởi đầu - khi bạn cảm nhận nó lần đầu tiên thì nó sẽ là vô cùng khó chịu - nhưng nếu bạn biết càng nhiều thì sự khó chịu sẽ càng ít xuất hiện. Bạn càng trở thành một với nó thì sẽ càng mất đi sự khó chịu về nó. Và ở thời điểm xuất hiện - nó phải xuất hiện - khi đó bạn sẽ không cảm nhận được nó chút nào.

Cảm nhận luôn mới. Bạn cảm nhận nó xa lạ; bạn không cảm nhận nó không xa lạ. Sự xa lạ được cảm nhận. Nếu nó trở thành một với bạn, và bạn đã biết nó thì bạn sẽ không cảm thấy nó, nhưng điều đó không có nghĩa rằng nó sẽ không có đó. Nó sẽ có đó, thậm chí còn nhiều hơn trước đó. Nó sẽ tiếp tục mạnh mẽ hơn, nhưng sự cảm nhận sẽ giảm đi rất nhiều. Và thời điểm sẽ xuất hiện khi không còn cảm nhận; sẽ không có ý nghĩa của “cái khác”, cho nên cảm nhận sẽ không có đó.

Khi sự nở hoa của sahasrar xuất hiện lần đầu tiên, nó là một cái gì đó khác với bạn. Nó là xa lạ với bạn và bạn không quen với nó. Nó là một cái gì đó thấm vào bạn, hoặc bạn đang thấm vào nó. Có sự ngăn cách giữa bạn và nó, nhưng sự ngăn cách sẽ từ từ bị bỏ rơi, và bạn sẽ là một với nó. Bây giờ bạn sẽ không nhìn thấy nó như là một cái gì đó đang xảy ra trong bạn; bạn sẽ trở thành hiện tượng. Nó sẽ tiếp tục trải rộng và bạn sẽ trở nên hòa hợp với nó.

Thế rồi bạn sẽ không cảm thấy nó. Bạn sẽ chú ý

đến nó, nhưng bạn sẽ không cảm nhận nó nhiều hơn như là bạn cảm nhận hơi thở của mình. Bạn cảm nhận thở của mình chỉ khi có một cái gì đó mới, hoặc có gì đó sai đã xảy ra trong bạn; nếu không, bạn sẽ không cảm nhận được nó. Thậm chí bạn không cảm nhận cơ thể mình trừ khi bệnh tật râm ran bên trong, trừ khi bạn đang ốm. Nếu bạn hoàn toàn khỏe mạnh, bạn không cảm nhận được nó: bạn chỉ có nó. Sự thực là, cơ thể bạn sống động hơn khi bạn khỏe, nhưng bạn không cảm nhận điều đó. Bạn cần phải cảm nhận nó; bạn là một với nó.

Câu hỏi 2: Điều gì sẽ xảy ra đối với những quan điểm tâm linh và sự biểu lộ khác của thiền sâu khi sahasrar mở ra?

Tất cả những thứ đó sẽ bị bỏ rơi. Tất cả những hình ảnh sẽ bị bỏ rơi - tưởng tượng, ảo ảnh sẽ bị bỏ rơi, bởi vì những thứ này chỉ xuất hiện ở thời điểm ban đầu. Chúng là những tín hiệu tốt, nhưng chúng sẽ bị bỏ rơi hoàn toàn.

Trước khi sự mở của sahasrar xuất hiện, rất nhiều ảo ảnh sẽ xuất hiện trong bạn. Chúng là không thực; ảo ảnh là thực, nhưng với sự mở ra của sahasrar thì sẽ không còn ảo ảnh nữa. Chúng sẽ không xuất hiện bởi vì “kinh nghiệm nở hoa” là kinh nghiệm đỉnh của tâm trí, đó là kinh nghiệm cuối cùng của tâm trí; ngoài điều đó ra, sẽ không còn tâm trí.

Tất cả điều đó xảy ra trước khi xảy ra với tâm trí, nhưng ở thời điểm bạn vượt lên tâm trí, sẽ không còn gì nữa. Khi tâm trí ngừng, sẽ không còn tư thế, điệu

bộ - sự biểu cảm bên ngoài của biến đổi tinh thần - hoặc không còn ảo ảnh; sẽ không còn những bông hoa hoặc những con rắn nữa. Sẽ không còn gì cả, bởi vì bên ngoài tâm trí không có phép ẩn dụ nào. Bên ngoài tâm trí hiện thực tinh khiết đến mức sẽ không còn gì khác nữa; bên ngoài tâm trí là toàn bộ hiện thực không thể chia thành đang trải qua và đã trải qua.

Trong tâm trí, mọi thứ được chia thành hai. Bạn trải nghiệm một cái gì đó - bạn có thể gọi nó là bất kỳ cái gì; tên gọi không thành vấn đề - nhưng việc chia giữa trải nghiệm và đã trải nghiệm, giữa đang biết và đã biết sẽ được giữ nguyên. Lưỡng cực vẫn được giữ nguyên.

Nhưng những ảo ảnh này là tín hiệu tốt bởi vì chúng chỉ xuất hiện ở giai đoạn cuối cùng. Chúng chỉ xuất hiện khi tâm trí bị bỏ rơi; chúng chỉ xuất hiện khi tâm trí tê liệt. Tư thế cụ thể và những ảo ảnh chỉ là biểu tượng, biểu tượng với ý nghĩa rằng, chúng cho thấy cái chết của tâm trí đang đến gần. Khi tâm trí chết sẽ không có gì còn lại. Hoặc mọi thứ sẽ còn lại, nhưng sự phân chia giữa đang trải nghiệm và đã trải nghiệm sẽ không còn.

Tư thế, ảo ảnh - đặc biệt là ảo ảnh - chỉ là trải nghiệm; chúng chỉ ra những giai đoạn cụ thể. Chúng giống như khi bạn nói, "Tôi đã mơ": chúng ta có thể nói rằng bạn đang ngủ vì giấc mơ là biểu hiện của giấc ngủ. Và nếu bạn nói, "Tôi đã mơ vào ban ngày" thì bạn cũng đã rơi vào giấc ngủ ngắn, bởi vì giấc mơ chỉ có thể xuất hiện khi tâm trí, đầu óc tỉnh táo

rơi vào giấc ngủ. Cho nên mơ là dấu hiệu của giấc ngủ; cũng tương tự như vậy, tư thế và ảo ảnh là dấu hiệu của trạng thái đặc biệt.

Bạn có thể nhìn thấy ảo ảnh của những hình ảnh cụ thể - bạn có thể nhận ra chúng - và những hình ảnh này sẽ là khác nhau đối với những cá nhân khác nhau. Hình ảnh Shiva không thể xuất hiện trong tâm trí của những người theo đạo Thiên Chúa. Điều đó là không thể; không thể có khả năng nào cho việc đó, nhưng với Jesus thì sẽ là có thể. Đó sẽ là hình ảnh cuối cùng của tâm trí Thiên Chúa giáo, nó là vô cùng giá trị.

Hình ảnh cuối cùng được nhìn thấy là hình ảnh trung tâm của tôn giáo. Hình ảnh trung tâm này sẽ là hình ảnh cuối cùng. Đối với đạo Thiên Chúa - tôi muốn ngụ ý rằng một người nào đó tiếm nhiệm ngôn ngữ của Thiên Chúa giáo, biểu tượng của Thiên Chúa giáo, thì đạo Thiên Chúa giáo đã thấm vào xương máu của người đó từ khi còn là trẻ nhỏ - hình ảnh chúa Jesus trên cây thập ác sẽ là hình ảnh cuối cùng. Những người nhận biết, những người kinh nghiệm sẽ vẫn có mặt, nhưng ở thời điểm cuối cùng, chỉ còn lại vị cứu tinh. Điều đó đã được trải nghiệm; bạn không thể chối bỏ điều đó. Ở thời điểm cuối cùng của tâm trí - của tâm trí hấp hối - ở thời điểm kết thúc, Jesus vẫn có đó.

Nhưng đối với người Jaina, Jesus không thể xuất hiện; đối với Phật tử, Jesus không thể xuất hiện. Đối với Phật tử, hình ảnh của Đức Phật sẽ có đó. Ở thời điểm sahasrar mở ra - với sự mở ra của sahasrar,

Đức Phật sẽ có đó. Đó là lý do tại sao Đức Phật được hình dung trên tòa sen. Bông hoa không bao giờ được cắm ở đó cho Đức Phật thực sự - hoa không có đó dưới chân người - nhưng trong tượng, hoa được cắm ở đó, tượng không là mẫu thực của Phật Gautam. Chúng là tượng trưng cho hình ảnh cuối cùng xuất hiện trong tâm trí. Khi tâm trí bị bỏ rơi vào vĩnh hằng, Đức Phật đã được nhìn thấy trong hoàn cảnh: trên tòa sen.

Đó là lý do tại sao Vishnu được đặt lên bông hoa. Bông hoa này là biểu tượng của sahasrar, và Vishnu là hình ảnh cuối cùng được nhìn thấy bởi tâm trí Hindu. Đức Phật, Chúa Jesus, Vishnu là nguyên mẫu - Jung gọi đó là nguyên mẫu.

Tâm trí không thể hình dung được bất kỳ điều gì trừu tượng, cho nên nỗ lực cuối cùng của tâm trí là thấu hiểu hiện thực thông qua biểu tượng, mà đó là điều quan trọng nhất. Kinh nghiệm đỉnh là kinh nghiệm cuối cùng của tâm trí. Đỉnh luôn là sự kết thúc; đỉnh có nghĩa là bắt đầu của kết thúc. Đỉnh là chết, cho nên sự mở ra của sahasrar là kinh nghiệm đỉnh của tâm trí, là trải nghiệm cuối cùng đối với tâm trí. Hình ảnh cuối cùng - hình ảnh trung tâm nhất, sâu sắc nhất, đặc trưng nhất - sẽ xuất hiện. Và đó sẽ là thực. Khi tôi nói "hình ảnh", nhiều người từ chối đó là thực. Họ sẽ nói rằng nó không thể là thực, bởi vì họ nghĩ rằng từ hình ảnh có nghĩa là ảo ảnh, nhưng nó còn thực hơn cả chính bản thân nó. Thậm chí nếu cả thế giới từ chối điều đó, bạn sẽ không sẵn sàng để chấp nhận sự từ chối đó. Bạn sẽ nói, "đối với

tôi, nó còn thực hơn cả thể giới. Tảng đá cũng không thực hơn là hình ảnh tôi đã nhìn thấy. Nó là thực; nó là thực một cách hoàn hảo”. Nhưng sự thực là khách quan; sự thực là màu mè trong tâm trí bạn. Trải nghiệm là thực cho nên phép ẩn dụ đã được bạn gán cho, cho nên những người theo Thiên Chúa giáo sẽ đưa ra một phép ẩn dụ, Đức Phật đưa ra phép ẩn dụ khác, người Hindu đưa ra phép ẩn dụ khác nữa.

Câu hỏi 3: Có phải sự siêu việt xuất hiện cùng với sự mở của sahasrar?

Không, sự siêu việt bên ngoài sự mở. Nhưng chứng ngộ có hai sự bao hàm. Một, đó là sự hấp hối của tâm trí - sự kết thúc của tâm trí, tâm trí như vậy đang chết, tâm trí như vậy đã đạt tới đỉnh của nó, tâm trí như vậy đã tới giai đoạn cuối của nó - đó là sự hình thành của chứng ngộ. Nhưng rào cản đã xuất hiện và bây giờ tâm trí sẽ không vượt ra bên ngoài nó. Tâm trí biết rằng đó là sự kết thúc, và cùng với sự kết thúc của nó, tâm trí cũng biết sự kết thúc của nỗi sợ hãi; tâm trí cũng biết sự kết thúc của phân chia; tâm trí cũng biết sự kết thúc của xung đột. Tất cả sự kết thúc này và tâm trí hình dung điều này như là sự chứng ngộ, nhưng tâm trí vẫn còn tưởng tượng về nó. Cho nên đây là sự chứng ngộ đã được tưởng tượng bởi tâm trí.

Khi tâm trí biến đi, chứng ngộ thực sự sẽ xuất hiện. Bây giờ bạn đã siêu việt lên, nhưng bạn không thể nói về nó, bạn không thể nói bất kỳ điều gì về nó. Đó là lý do mà Lão Tử nói, “Tất cả những điều có

thể nói thì không thể là sự thật. Những gì có thể nói sẽ không là sự thật, và sự thật thì không thể được nói. Chỉ có điều này là có thể được nói nhiều, và chỉ có điều này là hoàn toàn sự thật”.

Và đây là trạng thái cuối cùng của tâm trí. Trạng thái cuối cùng này có rất nhiều ý nghĩa, nhưng đó không phải là tiên nghiệm. Ý nghĩa của nó vẫn là giới hạn của tâm trí; vẫn là tinh thần, vẫn được hình dung thông qua tâm trí.

Nó giống như ngọn lửa, ánh lửa trong ngọn đèn đang le lói. Bóng tối đang trùm lên; bóng đêm đang đến dần, nó đang bao quanh rất gần, rất gần, ngọn lửa đang hấp hối, ngọn lửa đang tiến rất gần tới điểm kết của nó. Ngọn lửa nói, “bây giờ là bóng đêm”, và nó thoát ra khỏi sự tồn tại. Bây giờ bóng tối trở nên mênh mông và tràn đầy. Nhưng trạng thái cuối cùng của sự hấp hối của ngọn lửa được biết đến chỉ bởi ngọn lửa: bóng tối đã chưa hoàn toàn bởi vì ngọn lửa vẫn có đó, ánh sáng vẫn có đó. Bóng tối được hình thành bởi ánh sáng.

Ánh sáng không thực sự hình thành được bóng tối; ánh sáng có thể chỉ hình thành được sự giới hạn của nó và bên ngoài nó là bóng tối. Bóng tối đang đến rất gần và ánh sáng đang hấp hối. Nó có thể tạo ra trạng thái cuối cùng, “Tôi đang chết”, và rồi bóng tối tràn về. Bóng tối đang đến: thế rồi ánh sáng đã tạo ra nỗ lực cuối cùng rồi tắt hẳn, và bóng đêm bao trùm hoàn toàn. Cho nên trạng thái đó là thực, chứ không phải là sự thật.

Có sự khác nhau giữa thực và sự thật. Sự thật không phải là trạng thái. Ngọn lửa đã tắt và bóng tối tràn về; đây là sự thật. Bây giờ không còn trạng thái nào: bóng tối đang tồn tại. Sự trình bày đó là thực, nó không phải là giả. Đó là thực bởi vì bóng tối đang đến, đang bao vây. Nhưng trạng thái được tạo ra bởi ánh sáng, và trạng thái về bóng tối được tạo ra bởi ánh sáng có thể là hoàn toàn thực, nhưng không phải là sự thật.

Khi tâm trí không có đó, sự thật sẽ được biết đến: khi tâm trí không còn, sự thật sẽ xuất hiện. Trạng thái cuối cùng mà tâm trí có thể tạo ra sẽ là ít thực nhất, nhưng đó là tất cả những gì có thể được nói đến.

Cho nên giữa sự chứng ngộ được tường tượng bởi tâm trí và chứng ngộ như đã nói có sự khác nhau, mặc dù mức độ là không lớn lắm. Với ngọn lửa hấp hối, không có bất kỳ thời điểm nào trước khi nó tắt. Ngọn lửa tắt đồng thời với việc bóng tối xuất hiện. Không có bất kỳ một khoảnh khắc nào xuất hiện giữa hai sự kiện đó, nhưng sự khác nhau giữa chúng là đáng kể.

Tâm trí hấp hối sẽ nhìn thấy ảo ảnh ở điểm cuối - những ảo ảnh về điều đó đang đến gần. Nhưng sẽ có những ảo ảnh được tường tượng thông qua những phép ẩn dụ, những bức tranh, những nguyên mẫu. Tâm trí không thể tường tượng thêm điều gì; tâm trí được huấn luyện bằng những biểu tượng, ngoài ra không còn gì khác. Có những biểu tượng tôn giáo, biểu tượng nghệ thuật, thẩm mỹ, toán học, và biểu

tượng khoa học, nhưng tất cả chúng đều là biểu tượng. Đây là cái cách mà tâm trí được huấn luyện.

Con chiên Thiên Chúa giáo sẽ nhìn thấy Jesus, nhưng đối với nhà toán học đang hấp hối, tâm trí được huấn luyện một cách phi tôn giáo, có thể sẽ không nhìn thấy gì trong thời điểm cuối cùng ngoài công thức toán học. Nó có thể là số không hoặc có thể là biểu tượng vô hạn, nhưng không phải là Jesus, không phải là Đức Phật. Và đối với Picasso, trong lúc hấp hối, ở thời điểm cuối cùng ông ấy có thể nhìn thấy sự trừu tượng của màu sắc. Đó sẽ là thần thánh đối với ông ấy: nếu không ông ấy sẽ không bao giờ tưởng tượng nổi thần thánh.

Cho nên sự kết thúc của tâm trí cũng là sự kết thúc của biểu tượng, và ở thời điểm kết thúc, tâm trí sẽ sử dụng biểu tượng có ý nghĩa nhất mà nó biết. Sau đó, bởi vì không còn tâm trí cho nên sẽ không còn những biểu tượng.

Đây là lý do tại sao Đức Phật hoặc Mahariva nói về những biểu tượng. Họ đã nói rằng, nói về chúng không có tác dụng gì kể từ lúc họ ở dưới sự chứng ngộ. Đức Phật hẳn không nói về biểu tượng, vì vậy mà người nói rằng có mười một câu hỏi không nên hỏi người. Đã có tuyên bố rằng không ai được hỏi mười một câu hỏi đó; chúng không được hỏi bởi vì sẽ không có những câu trả lời đúng; phép ẩn dụ hẳn phải được sử dụng.

Đức Phật thường nói, “Tôi không muốn sử dụng bất kỳ phép ẩn dụ nào. Nhưng nếu bạn hỏi và tôi

không trả lời, bạn sẽ cảm thấy không an tâm. Điều đó sẽ không lịch sự; không nhã nhặn. Cho nên xin đừng hỏi những câu hỏi này. Nhưng nếu vì lịch sự tôi trả lời bạn thì đó không phải là thực; cho nên đừng đặt tôi vào tình trạng khó xử này. Nói về sự thật tôi không thể sử dụng biểu tượng; tôi chỉ sử dụng biểu tượng để ước lượng cái gì thực, cái gì không thực.”

Cho nên sẽ có những người không bao giờ sử dụng bất kỳ phép ẩn dụ nào, hoặc hình ảnh nào. Họ sẽ từ chối mọi thứ, bởi vì sự thật được hình thành bởi tâm trí, tự nó sẽ không trở thành chứng ngộ; có hai điều khác nhau.

Quan niệm của tâm trí sẽ rời đi khi tâm trí rời đi, và rồi sự chứng ngộ sẽ có đó, nhưng không tâm trí.

Cho nên những nhân cách chứng ngộ là không tâm trí - tính cách không tâm trí, sống động, nhưng không có bất kỳ một quan niệm nào; hãy làm mà không nghĩ về nó; yêu nhưng không khái niệm về tình yêu; thờ nhưng không thiên. Cho nên cuộc sống sẽ là thời điểm đến thời điểm và là một với toàn bộ, nhưng giữa đó sẽ không có tâm trí. Tâm trí chia và bây giờ sẽ không còn chia.

Chương 9

Khai tâm đối với Bạc thầy: kỹ thuật tối thượng

Khi tôi nói rằng con người đang ngủ, điều này phải được hiểu. Chúng ta liên tục mơ, hai mươi bốn giờ hàng ngày. Trong đêm chúng ta khép lại với thế giới bên ngoài, chỉ còn giấc mơ bên trong. Ban ngày, trạng thái của chúng ta là mở với thế giới bên ngoài. Bạn nhắm mắt lại trong chốc lát và bạn lại có thể mơ; nó là liên tục bên trong. Bạn đang nhận biết thế giới bên ngoài, nhưng sự nhận biết đó không có sự vắng mặt của tâm trí mơ; nó bị áp đặt lên tâm trí mơ, nhưng bên trong những giấc mơ vẫn tiếp tục. Đó là lý do tại sao chúng ta không nhìn thấy gì là thực, thậm chí khi chúng ta được coi là đang thức. Chúng ta áp đặt giấc mơ thành sự thật. Chúng ta chưa bao giờ nhìn thấy nó là gì; chúng ta luôn nhìn thấy những hình chiếu của mình.

Nếu tôi nhìn bạn và có giấc mơ nào đó trong tôi thì bạn sẽ trở thành chủ thể của những dự đoán của tôi. Tôi sẽ hướng giấc mơ của tôi về bạn, và những gì tôi hiểu về bạn sẽ là sự pha trộn với giấc mơ của

tôi, với sự phóng chiếu của tôi. Khi tôi yêu bạn, bạn xuất hiện rất khác trong tôi; khi tôi không yêu bạn, bạn xuất hiện trong tôi hoàn toàn khác. Bạn không là một bởi vì tôi đã sử dụng bạn như màn hình để chiếu tâm trí mơ của tôi lên bạn.

Khi tôi yêu bạn, giấc mơ sẽ khác, cho nên sự xuất hiện của bạn cũng khác. Khi tôi không yêu bạn, bạn không thay đổi - màn hình không thay đổi, nhưng hình ảnh là khác nhau; bây giờ tôi đang sử dụng bạn như màn hình cho những giấc mơ khác của tôi. Một lần nữa giấc mơ có thể thay đổi. Một lần nữa tôi có thể yêu bạn; thế rồi bạn lại xuất hiện trong tôi một cách khác lạ. Chúng ta chưa bao giờ nhìn thấy nó là gì; chúng ta chỉ luôn nhìn thấy giấc mơ của mình phóng chiếu lên nó là gì.

Tôi không như nhau đối với mỗi người trong các bạn: mỗi người chiếu lên tôi một cái gì đó khác. Đối với mình thì tôi là duy nhất. Và nếu tôi đang tự mơ, vậy thì tôi cũng khác đi ở mỗi thời điểm, bởi vì ở mỗi thời điểm sự thể hiện sẽ khác nhau. Nhưng nếu tôi tỉnh táo thì lúc đó tôi là duy nhất. Đức Phật nói rằng biết một người đã chứng ngộ là biết người đó luôn như vậy, không thay đổi, giống như nước biển: bất kỳ ở đâu cũng luôn mặn.

Những khái niệm, ý tưởng, dự định, sự thể hiện đang bao quanh bạn như lớp màng mỏng. Bạn là máy chiếu liên tục phóng chiếu những điều không ở đâu có, ngoại trừ bên trong bạn, và toàn bộ đã trở thành màn hình; cho nên bạn không bao giờ nhận biết chính mình, bởi vì bạn đang trong giấc ngủ sâu.

Có vị thánh Sufi tên là Hijira. Thiên thần xuất hiện trong giấc mơ và nói với ông ta rằng, ông ta nên tiết kiệm nước giếng càng nhiều càng tốt, bởi vì sáng ngày mai tất cả nước trên thế gian sẽ bị đầu độc bởi quỷ dữ, và bất kỳ người nào uống nước đó cũng sẽ bị điên.

Cho nên suốt đêm vị fakir đã tích trữ nước rất nhiều. Và hiện tượng thực sự đã xảy ra: vào buổi sáng hôm sau mọi người trở thành điên. Nhưng không ai biết rằng toàn bộ thành phố đã bị điên. Chỉ có vị fakir là không bị điên, nhưng toàn bộ thành phố nói rằng, dường như ông ta bị điên. Ông ta biết những gì xảy ra, nhưng không một ai tin ông ta cả, cho nên ông ta tiếp tục uống nước của mình và giữ nó lại cho riêng mình.

Nhưng ông ta không thể tiếp tục như vậy nữa; toàn bộ thành phố đang sống trong thế giới hoàn toàn khác. Không ai nghe ông ta, và cuối cùng có tin đồn rằng ông ta bị bắt và bị tống vào tù. Họ nói rằng ông ta bị điên.

Một buổi sáng họ đến để bắt ông ta. Ông ta có thể được chăm sóc như là người bị ốm, hoặc ông ta phải vào tù, nhưng ông ta không được phép tự do: ông ta đã trở nên hoàn toàn điên khùng. Những điều ông ta nói không thể hiểu nổi; ông ta nói một thứ ngôn ngữ rất khác lạ.

Vị fakir đã bối rối để hiểu vấn đề. Ông ta đã cố gắng giúp những người khác nhớ lại quá khứ của họ, nhưng họ đã quên hết mọi thứ. Họ không biết tí gì về

quá khứ, về tất cả những gì tồn tại trước buổi sáng điên khủng nọ. Họ không thể hiểu. Vị fakir trở thành khó hiểu đối với họ.

Họ bao vây nhà và bắt ông ta. Thế rồi vị fakir nói, “Hãy cho tôi thêm một thời gian. Tôi sẽ tự điều trị”. Ông ta chạy đến cái giếng công cộng, uống nước ở đó và trở lại bình thường. Bấy giờ tất cả thành phố đều vui mừng: vị fakir đã hoàn toàn bình thường, ông ta không còn điên nữa. Thực sự ông ta đã bị điên, nhưng bây giờ ông ta đã là thành viên của cộng đồng xã hội.

Nếu mọi người vẫn còn trong giấc ngủ, bạn sẽ không bao giờ nhận biết rằng bạn đang ngủ. Nếu mọi người điên và bạn cũng điên, vậy thì bạn sẽ không bao giờ nhận biết điều đó.

Với việc khai tâm, điều đó có nghĩa rằng bạn đã nhượng bộ một người nào đó đang thức tỉnh. Bạn nói, “Tôi không hiểu, tôi không thể hiểu. Tôi là một phần của thế giới điên khủng và đang chìm trong giấc ngủ. Tôi đang mơ suốt ngày đêm”. Cảm nhận này cũng có thể xuất hiện ở những con người ngái ngủ, bởi vì giấc ngủ không phải lúc nào cũng sâu. Nó dao động, ở thời điểm này trở nên rất sâu nhưng ở thời điểm tiếp theo lại trở nên rất nông, và tiếp theo nữa lại trở nên hời hợt. Giống như giấc mơ bình thường đang bập bênh ở nhiều mức khác nhau, giấc ngủ siêu hình mà tôi nói đến cũng dao động, bập bênh. Đôi khi bạn ở đường biên, rất gần với Đức Phật; thế rồi bạn có thể hiểu những gì mà Đức Phật đang nói, những gì người đang thuyết giảng. Nó sẽ

không bao giờ là chính xác những gì người nói. Nhưng ít nhất bạn cũng đã lờ mờ nhận thấy sự thật.

Cho nên, những người đang ở đường biên của giấc ngủ trờ tượng muốn được khai tâm. Họ có thể nghe được một cái gì đó, họ có thể hiểu một cái gì đó, nhìn thấy một cái gì đó. Mọi thứ dường như là sương mù, mặc dù vậy họ vẫn cảm nhận được một cái gì đó; cho nên họ có thể tiếp cận một người thức tỉnh nào đó và tự buông bỏ. Điều này có thể được người mơ ngủ thực hiện nhiều lần. Sự buông bỏ này có nghĩa, họ hiểu một cái gì đó rất khác với những gì xảy ra trong giấc ngủ của họ. Họ cảm nhận được điều đó ở một nơi nào đó. Họ không thể biết nó một cách chính xác, nhưng lại cảm nhận được nó.

Bất kỳ khi nào trải nghiệm được Phật tính, những người đang ở đường biên của giấc ngủ có thể nhận ra, có một cái gì đó khác về người đàn ông này. Anh ta cư xử khác, anh ta nói khác, anh ta sống khác, anh ta đi khác; có một cái gì đó xảy ra với anh ta. Những người đang ở đường biên có thể cảm nhận điều đó; nhưng họ đang ngủ, và đường biên của sự nhận biết không phải là thường xuyên. Họ có thể rơi trở lại giấc ngủ vào bất kỳ thời điểm nào.

Cho nên trước khi họ rơi vào vô thức sâu hơn, họ có thể buông bỏ đối với người thức tỉnh. Đây là sự khai tâm với những người đã được khai tâm. Anh ta nói, “Tôi không thể tự làm bất kỳ cái gì. Tôi là người vô dụng, và tôi biết rằng nếu tôi không buông bỏ tại thời điểm này, có thể tôi lại rơi trở lại giấc ngủ sâu. Vậy thì việc buông bỏ sẽ là điều không thể”. Cho

nên có những thời điểm không thể bị mất đi, và một người nào đó bị lỡ thời điểm này có thể sẽ không có khả năng đạt lại chúng trong hàng thế kỷ, cả cuộc đời, bởi vì nó không ở trong tay bạn khi bạn quay trở lại đường biên. Nó xuất hiện bởi rất nhiều lý do, mà những lý do đó nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn.

Về phần được khai tâm thì sự khai tâm là buông bỏ hoàn toàn: tin cậy hoàn toàn, buông bỏ hoàn toàn. Nó không bao giờ là không hoàn toàn. Nếu bạn buông bỏ một cách rời rạc, bạn đang không buông bỏ, bạn đang lừa dối chính mình. Không bao giờ có sự buông bỏ rời rạc, bởi vì trong buông bỏ rời rạc bạn đang giữ lại một cái gì đó, và sự giữ lại đó có thể sẽ lại đẩy bạn rơi vào giấc ngủ sâu hơn. Phần không buông bỏ đó sẽ chứng tỏ như là tiền định; bất kỳ thời điểm nào bạn cũng có thể rơi vào giấc ngủ sâu.

Buông bỏ luôn là toàn bộ. Đó là lý do tại sao sự tin cậy được đòi hỏi và luôn được yêu cầu đối với khai tâm. Sự tin cậy được yêu cầu như là điều kiện toàn bộ, như là yêu cầu toàn bộ. Và ở thời điểm bạn buông bỏ toàn bộ, một cái gì đó bắt đầu biến đổi; bấy giờ bạn không thể quay trở lại cuộc đời mơ của mình. Sự buông bỏ này làm đảo lộn toàn bộ sự phóng chiếu, toàn bộ tâm trí phóng chiếu, bởi vì tâm trí phóng chiếu này bị dính vào bản ngã, nó không thể sống thiếu bản ngã. Bản ngã là trung tâm, là cơ sở của nó. Nếu bạn buông bỏ, bạn đã buông bỏ điều cơ bản nhất. Bạn đã buông bỏ hoàn toàn.

Khai tâm là một người nào đó đang ngủ yêu cầu sự giúp đỡ để thức dậy. Anh ta buông bỏ đối với một

người nào đó thức tỉnh. Điều đó là vô cùng đơn giản; không có gì phức tạp. Khi bạn đến với Đức Phật, Jesus hoặc Mohammed, bạn sẽ tự buông bỏ, điều bạn sẽ buông bỏ đó chính là giấc ngủ của bạn, giấc mơ của bạn. Bạn không thể buông bỏ gì thêm nữa, bởi vì bạn không còn gì nữa. Bạn buông bỏ thể này: bạn buông bỏ giấc ngủ của mình, giấc mơ của mình, toàn bộ những điều vô nghĩa trong quá khứ của mình.

Cho nên, thời điểm được khai tâm chính là sự từ bỏ quá khứ, người khai tâm cho bạn sẽ là người chịu trách nhiệm cho tương lai. Người đó trở nên có trách nhiệm - và chỉ có người đó là có thể có trách nhiệm; bạn không bao giờ có thể có trách nhiệm. Làm thế nào mà một người đang ngủ lại có thể có trách nhiệm? Trách nhiệm chỉ xuất hiện ở người thức tỉnh.

Đây thực sự là quy luật cơ bản của cuộc đời: một người đang ngủ không thể có trách nhiệm với chính bản thân mình, và những người thức tỉnh có trách nhiệm với nhiều người khác. Nếu bạn đến với họ và buông bỏ với họ, vậy thì người đó sẽ trở thành trách nhiệm đặc biệt đối với bạn. Cho nên Krishna có thể nói với Arjuna, “Hãy bỏ lại mọi thứ. Hãy đến với tôi; buông bỏ dưới chân tôi”, và Jesus đã nói, “Ta là sự thật, ta là cửa, ta là công. Hãy đến với ta và đi qua ta. Ta sẽ là sự chứng kiến vào ngày cuối cùng đối với sự phán quyết của bạn. Ta sẽ trả lời bạn”.

Điều này là hoàn toàn giống nhau. Mọi ngày đều là ngày của phán quyết, mọi thời điểm đều là thời điểm của phán quyết. Sẽ không có ngày cuối cùng nào. Chỉ có những thuật ngữ có thể hiểu bởi những

người mà Jesus đã nói cho họ. Ông ấy đã nói, “Ta sẽ có trách nhiệm với bạn, và ta sẽ trả lời bạn khi thần thánh yêu cầu. Ta sẽ có đó như là người chứng kiến. Buông bỏ với ta; Ta sẽ là người chứng kiến của bạn”.

Đây là trách nhiệm lớn lao. Không có ai đang ngủ có thể có trách nhiệm, bởi vì có trách nhiệm với chính mình khi đang ngủ cũng là điều rất khó. Bạn có thể có trách nhiệm với người khác chỉ khi không cần trách nhiệm lâu hơn với chính bạn, khi bạn hoàn toàn không bị gánh nặng, khi bạn không còn gì nhiều. Cho nên chỉ có người không còn gánh nặng, không còn ràng buộc nào mới có thể khai tâm bạn; nếu không thì không ai có thể khai tâm bạn. Không một cá nhân cụ thể nào có thể khai tâm bất kỳ một người nào, và nếu điều đó xảy ra – và nó xảy ra nhiều lần, nó xảy ra hàng ngày; chính những người đang ngủ khai tâm cho những người khác cũng đang ngủ, người mù đang dẫn dắt người mù, cả hai đều rơi xuống vực tối.

Không một người đang ngủ nào lại có thể khai tâm cho bất kỳ ai, nhưng bản ngã lại muốn khai tâm. Thái độ ích kỷ này đã chứng tỏ tai họa và là điều rất nguy hiểm. Toàn bộ sự khai tâm, toàn bộ sự huyền bí của nó, toàn bộ vẻ đẹp của nó trở thành xấu xí, bởi vì những người này không được phép để khai tâm. Chỉ những người không bản ngã bên trong, không giấc ngủ bên trong, không giấc mơ bên trong là có thể khai tâm; nếu không sự khai tâm sẽ trở thành tội ác ghê gớm nhất.

Trong quá khứ, đạt được sự khai tâm không phải là điều dễ dàng; điều đó là vô cùng khó khăn. Bạn phải chờ hàng nhiều năm để được khai tâm; thậm chí một người nào đó có khi phải chờ cả đời mình. Sự chờ đợi này cũng là sự thử thách, nó chính là kỷ luật.

Ví dụ, Sufis chỉ khai tâm bạn khi bạn phải chờ trong một khoảng thời gian nào đó. Bạn phải chờ mà không có đòi hỏi nào, chờ đợi thời điểm khi chính người thầy có thể nói rằng, đó chính là thời điểm. Người thầy có thể là người thợ đóng giày. Nếu bạn muốn được khai tâm, bạn phải giúp ông ta đóng giày trong nhiều năm. Và thậm chí không có gì liên quan tới việc đóng giày có thể được đề cập đến. Cho nên trong năm năm, bạn chỉ việc đợi, giúp đỡ người thầy đóng giày. Ông ta sẽ không bao giờ nói về việc cầu nguyện hay thiền, ông ta không nói bất kỳ điều gì ngoài việc đóng giày. Bạn phải đợi trong năm năm... nhưng đây chính là thiền. Và đó không phải là thiền thông thường; bạn được làm sạch thông qua nó.

Đây là sự chờ đợi thông thường, sự chờ đợi không đòi hỏi, nó tạo ra nền tảng sẵn sàng cho việc buông bỏ hoàn toàn. Chỉ sau thời gian chờ đợi lâu dài, sự khai tâm mới có thể xuất hiện, nhưng sau đó sự buông bỏ trở nên dễ dàng, và bậc thầy có thể nhận trách nhiệm với đệ tử của mình.

Bây giờ toàn bộ vấn đề đã thay đổi. Không có ai sẵn sàng đợi. Chúng ta đã trở nên quá tinh táo đến mức chúng ta không thể đợi trong một khoảnh khắc. Và bởi chính sự tinh táo này mà sự khai tâm là không thể. Bạn không thể được khai tâm. Bạn chạy

ngang qua Đức Phật và bạn hỏi người, “Người sẽ khai tâm cho tôi?” bạn đang chạy; bạn gặp Đức Phật trên phố trong khi đang chạy. Thậm chí bạn chỉ có thể nói được bốn hoặc năm câu trong khi đang chạy.

Toàn bộ cuộc chạy của tâm trí hiện đại là vì sợ chết. Con người rất sợ chết, bởi vì đầu tiên con người tuyệt đối không nhận biết được cái chết. Chúng ta chỉ ý thức về cơ thể đang dần tới cái chết; chúng ta không ý thức về sự thức tỉnh bên trong rằng, đó là bất tử.

Trong thời kỳ cổ đại, có những người ý thức về sự bất tử, và bởi vì sự thức tỉnh của họ, sự bất tử của họ mà họ đã tạo ra một bầu không khí, trong bầu không khí đó không có sự vội vàng. Do vậy mà khai tâm là rất dễ dàng. Chờ đợi là dễ dàng; buông bỏ là dễ dàng. Thế rồi, với bậc thầy, việc thừa nhận trách nhiệm đối với đệ tử cũng quá dễ dàng. Ngày nay những vấn đề này trở nên khó khăn, nhưng vẫn còn đó những lựa chọn: sự khai tâm là cần thiết.

Nếu bạn vội vã, tôi sẽ trao cho bạn sự khai tâm trong trạng thái vội vã của bạn, bởi vì nếu không thì sẽ không có sự khai tâm nào. Tôi không yêu cầu sự chờ đợi của bạn như là một điều kiện tiên quyết. Tôi phải khai tâm bạn trước, và sau đó kéo dài sự chờ đợi của bạn bằng nhiều cách khác nhau; thông qua nhiều phương tiện khác nhau, tôi sẽ thuyết phục bạn phải chờ đợi. Nếu đầu tiên tôi nói với bạn, “Đợi trong năm năm và sau đó tôi sẽ khai tâm cho bạn”, bạn không thể chờ đợi, nhưng nếu tôi khai tâm bạn ở thời điểm quan trọng này, thế thì sau đó tôi sẽ có

khả năng tạo ra những phương pháp cho sự chờ đợi của bạn.

Cho nên hãy để nó giống như là thế này; nó không tạo ra sự khác biệt nào, quá trình sẽ là như nhau. Bởi vì bạn không thể đợi, tôi sẽ thay đổi; tôi sẽ cho phép bạn chờ đợi sau đó. Tôi sẽ tạo ra rất nhiều phương tiện, rất nhiều kỹ thuật chỉ phục vụ cho việc chờ đợi của bạn. Bởi vì không thể chờ đợi một cách nhàn rỗi, tôi sẽ tạo những kỹ thuật cho bạn, tôi sẽ cho bạn một cái gì đó để bạn chơi với nó. Bạn có thể chơi với những kỹ thuật này; nó sẽ là sự chờ đợi. Thế rồi bạn sẽ sẵn sàng cho sự khai tâm thứ hai, mà nó là lần đầu trong thời kỳ cổ đại, thời xa xưa. Sự khai tâm lần đầu là một cái gì đó trang trọng, nhưng lần thứ hai sẽ không trang trọng, nó giống như một sự kiện. Bạn sẽ không yêu cầu tôi, tôi sẽ không trao cho bạn. Nó sẽ xảy ra - nó sẽ xuất hiện trong sâu thẳm bản thể bạn. Bạn sẽ nhận ra điều đó khi nó xuất hiện.

Buông bỏ là của đệ tử, trách nhiệm là của bậc thầy: đó là cây cầu nối. Và bất kỳ khi nào bạn có thể buông bỏ, bậc thầy sẽ xuất hiện. Bậc thầy luôn có đó. Bậc thầy luôn tồn tại. Thiên hạ không bao giờ thiếu bậc thầy, chỉ luôn thiếu những đệ tử. Nhưng không một bậc thầy nào có thể bắt đầu bất kỳ điều gì trừ khi một người nào đó buông bỏ. Cho nên, bất kỳ khi nào bạn gặp thời điểm để buông bỏ, bạn không nên bỏ lỡ nó. Thậm chí, nếu bạn không tìm được người nào để buông bỏ với họ, vậy thì hãy buông bỏ với tồn tại. Nhưng bất kỳ khi nào xuất

hiện thời điểm để buông bỏ, bạn đừng bỏ lỡ nó. Bởi vì sau đó bạn ở đường biên, bạn đang ở giữa ngủ và thức. Hãy buông bỏ!

Nếu bạn có thể tìm được một người nào đó để buông bỏ thì điều đó là tốt, nhưng nếu bạn không thể tìm được người nào thì hãy buông bỏ với vũ trụ, và bậc thầy sẽ xuất hiện, ông ta sẽ xuất hiện. Ông ta sẽ xuất hiện bất kỳ khi nào có sự buông bỏ. Bạn trở nên trống rỗng, sức mạnh linh thiêng sẽ xuất hiện trong bạn và làm tràn đầy bạn.

Cho nên luôn ghi nhớ rằng, bất kỳ khi nào bạn cảm thấy muốn buông bỏ, vậy thì đừng bỏ lỡ nó. Nó có thể không xuất hiện trở lại, hoặc có thể trở lại sau hàng thế kỷ, không nên lãng phí cuộc đời như vậy. Bất kỳ khi nào thời điểm xuất hiện, hãy buông bỏ.

Buông bỏ là linh thiêng đối với vạn vật - thậm chí đối với cây - bởi vì ý nghĩa thực sự này không phải cho người mà bạn buông bỏ với họ: ý nghĩa thực sự là sự buông bỏ. Buông bỏ với cây, và cây sẽ trở thành bậc thầy của bạn. Buông bỏ với tảng đá, và tảng đá sẽ trở thành Thượng đế. Ý nghĩa thực sự là buông bỏ. Bất kỳ khi nào có sự buông bỏ thì một người nào đó sẽ luôn xuất hiện và có trách nhiệm với bạn. Đó chính là ý nghĩa của khai tâm.

Chương 10

Sannyas: Sự đoạn tuyệt với quá khứ

Đó là lý do tại sao tôi có thể khai tâm bất kỳ người nào thành sannyas. Đối với tôi sự khai tâm là một trò chơi. Và tôi sẽ không đòi hỏi bất kỳ một tiêu chuẩn nào - cho dù bạn đủ khả năng hay không - bởi vì tiêu chuẩn chỉ được yêu cầu khi cần thực hiện một điều gì đó quan trọng. Bằng sự tồn tại của mình, bấy kỳ ai cũng đủ năng lực cho cuộc chơi, và thậm chí nếu người đó không đủ khả năng để trở thành sannyas, điều đó cũng không tạo ra khác biệt nào, bởi vì toàn bộ vấn đề chỉ là cuộc chơi.

Cho nên tôi sẽ không đòi hỏi bất kỳ một tiêu chuẩn nào. Và sannyas của tôi cũng không liên quan đến bất kỳ bốn phận nào. Tại thời điểm bạn là sannyasin hoặc sannyasini, bạn ở trạng thái hoàn toàn tự do. Điều đó có nghĩa rằng bạn đã đưa ra quyết định, và đây là quyết định cuối cùng: sống trong do dự hay sống trong tự do.

Ở thời điểm bạn khai tâm thành sannyas, bạn được khai tâm thành tương lai chưa được thăm dò,

chưa được lên kế hoạch. Bây giờ bạn không bị ràng buộc vào quá khứ; bạn được sống tự do. Cho nên đối với tôi, sannyas là người quyết định sống một cách tối ưu nhất, tối đa nhất. Bạn sống từ khoảnh khắc tới khoảnh khắc, bạn hành động từ thời điểm tới thời điểm. Mỗi thời điểm tự bản thân nó là một sự hoàn hảo. Bạn không thể quyết định làm thế nào để hành động; thời cơ đến và bạn hành động. Không định trước, không đặt kế hoạch trước.

Sannyas có nghĩa là sống từ khoảnh khắc tới khoảnh khắc, mà không có sự cam kết nào với quá khứ. Nếu tôi trao bạn chuối trảng hạt, và nếu tôi trao bạn trang phục mới thì điều này chỉ có nghĩa đối với trí nhớ của bạn: để nhắc nhở bạn rằng, bạn không phải đưa ra bất kỳ quyết định nào, bây giờ bạn không còn là người cũ nữa. Sự nhận thức này trở nên quá sâu sắc đến mức bạn không cần phải nhớ nó, thế thì bạn có thể quăng cái áo choàng đi, quăng chuối trảng hạt đi. Không phải cho đến khi sự nhận biết sâu sắc đến mức bây giờ bạn mới biết rằng bạn là sannyasin, ngay cả trong giấc ngủ. Cho nên, tên mới, áo choàng mới, chuối trảng hạt mới - chỉ là những phương tiện để giúp bạn; giúp bạn hướng tới tự do, giúp bạn hướng tới toàn bộ bản thể, giúp bạn hướng tới sự toàn bộ của hành động.

Sannyas có nghĩa bạn phải nhận ra bạn là hạt mầm, bạn là tiềm năng. Bây giờ bạn phải đưa ra quyết định để phát triển; và đây là quyết định cuối cùng. Quyết định để phát triển là sự từ bỏ vĩ đại - từ bỏ sự bảo vệ đối với hạt mầm, từ bỏ “cái toàn bộ”

của hạt mầm. Nhưng sự bảo vệ này phải trả cái giá rất đắt. Hạt mầm là tê liệt; nó chỉ là tiềm năng sống. Trừ khi nó trở thành cây, trừ khi nó mọc, nó là tê liệt - chỉ có tiềm năng sống. Theo tất cả những gì tôi biết, loài người, trừ phi họ quyết định phát triển, trừ phi họ thực hiện cú nhảy vào vùng chưa biết, thì họ giống như những hạt mầm: tê liệt, khép kín.

Trở thành sannnyas là đưa ra quyết định để phát triển, đưa ra quyết định để đi chuyển vào vùng chưa biết. Đó không phải tôn giáo, không buộc phải là bất kỳ tôn giáo nào; bản thân nó đã là tôn giáo.

Câu hỏi 1: Từ cái nhìn đầu tiên, sannnyas xuất hiện như là một cái gì đó mà nó giới hạn hành động của con người. Tại sao người đó phải thay đổi trang phục của mình thành màu đỏ? Tại sao người đó lại phải thay đổi về bề ngoài của mình, từ đó mà sannnyas là một cái gì đó bên trong hơn là bên ngoài?

Sannnyas không phải là tiêu cực. Chính ngôn ngữ bao hàm sự tiêu cực, nhưng nó không phải là thuần túy tiêu cực. Nó có nghĩa là bỏ lại một cái gì đó, nhưng thực ra cũng không phải là bỏ lại một cái gì đó, bởi vì bạn đã đạt được một cái gì đó khác.

Một cái gì đó phải được để lại. Không phải để lại bất kỳ cái gì cũng mang ý nghĩa trong nó, nhưng điều đó tạo ra không gian cho một cái gì đó xuất hiện. Tiêu cực chỉ đang tạo ra không gian - và nếu bạn đang phát triển, bạn cần không gian.

Như chúng ta đây, chúng ta không có không gian bên trong; chúng ta bị lấp đầy với những thứ và

những suy nghĩ không cần thiết. Sannyas, về phương diện tiêu cực là tạo ra không gian – vứt ra bên ngoài những cái không giá trị, vô dụng, vô nghĩa, sao cho bạn có thể phát triển bên trong.

Phát triển là sự phân rã, nhưng phát triển cũng là sự tích cực. Và tôi muốn nhấn mạnh rằng sannyas là tích cực. Sự tiêu cực chỉ là sự làm sạch: làm sạch đất cho sự phát triển nảy sinh. Tiêu cực là một cái gì đó bên ngoài, và phát triển là bên trong. Tích cực là ở trung tâm, và tiêu cực là ở ngoại vi.

Thực sự, không gì có thể tồn tại mà nó chỉ đơn thuần là tiêu cực hoặc là tích cực. Điều đó là không thể, bởi vì có sự lưỡng cực. Sự sống tồn tại ở giữa: có hai bờ và giữa chúng sự sống đang tuôn chảy. Không có sông nào tồn tại mà không có bờ, hoặc sẽ không có sông nào. Khi sự nhấn mạnh chỉ cho một phía, hoặc một bờ, hoặc một cực thì điều đó sẽ trở nên sai lầm. Nhưng khi bạn chấp nhận toàn bộ thì sẽ không có sự nhấn mạnh nào đối với bất kỳ điều gì. Bạn chỉ chấp nhận sự lưỡng cực, và bạn phát triển bên trong; bạn sẽ sử dụng cả hai như là phép biện chứng bên trong để chúng hoạt động.

Sannyas được hiểu như là sự tiêu cực. Ý nghĩa của nó trở nên tiêu cực, bởi vì bạn phải bắt đầu với sự tiêu cực, bạn phải bắt đầu từ ngoại vi. Điều này phải được hiểu, bởi vì sannyas là bên trong: một cái gì đó đang nảy mầm bên trong, cho nên tại sao bạn lại phải bắt đầu từ bên ngoài? Khi bạn phải nảy mầm bên trong, tại sao lại không bắt đầu từ bên trong?

Nhưng bạn không thể bắt đầu từ bên trong, bởi vì bạn đang ở ngoại vi, ở bên ngoài. Bạn phải bắt đầu từ điểm mà bạn đang có đó; bạn không thể bắt đầu từ nơi nào đó mà bạn không có mặt.

Ví dụ, sức khỏe là một cái gì đó bên trong; nó phát triển. Nhưng bạn đang nhiễm bệnh và ốm, cho nên tôi phải bắt đầu với bệnh tật của bạn, mà không phải với sức khỏe của bạn; chúng ta phải phủ nhận bệnh tật. Bằng việc phủ nhận bệnh tật chúng ta đang tạo ra không gian cho sức khỏe phát triển bên trong; nhưng sự bắt đầu là tiêu cực.

Khoa học y khoa không có định nghĩa về sức khỏe. Họ không thể có định nghĩa đó; tất cả những cái họ có chỉ là định nghĩa như thế nào là bệnh tật, và làm thế nào khoa học loại trừ nó. Sức khỏe vẫn giữ nguyên là không thể định nghĩa, và bệnh tật được định nghĩa là tiêu cực bởi vì bạn phải bắt đầu với bệnh tật; bạn không thể bắt đầu với sức khỏe. Khi bạn có sức khỏe, bạn không cần phải bắt đầu với cái gì cả.

Cho nên nếu bạn có không gian bên trong, bạn không cần đến sannyas. Sannyas là để phủ nhận luân hồi, trần tục - bệnh tật. Khi tôi nói luân hồi, tôi không ngụ ý rằng nhân loại đang bị bệnh; đúng hơn là, tôi nói đến thế giới mà bạn đã tạo ra xung quanh mình. Bất kỳ người nào cũng sống trong thế giới mà họ tạo ra xung quanh mình.

Tôi không từ chối thế giới tồn tại bên ngoài. Điều đó là không thể từ chối; nó có đó. Nhưng bạn có thể

giới kỳ diệu, thể giới mơ xung quanh bạn, và thể giới mơ đó đã xuất hiện trong bạn. Ngoại vi đã trở thành trung tâm của bạn và bạn đã hoàn toàn quên trung tâm. Cho nên khi bạn bắt đầu, bạn phải từ chối thể giới mơ này, kể từ đó sự từ chối sẽ là sự khởi đầu. Điều này trở thành tiêu cực, và sannyas xuất hiện như là hiện tượng tiêu cực. Chúng ta cho nó ý nghĩa tiêu cực, bởi vì điều đó có nghĩa là phủ nhận thể giới mơ này. Cho nên sannyas thực sự là y học: nó là y học chỉ để từ chối bệnh tật. Khi bệnh tật bị phủ nhận, khả năng phát triển bên trong nảy sinh. Cho nên sannyas chỉ để tạo ra trạng thái.

Bạn phải hiểu một cách rõ ràng rằng khi tôi nói, “từ chối thể giới bên ngoài”, tôi không ngụ ý đến thể giới đang tồn tại, mà thực ra là thể giới mà mỗi cá nhân tự tạo ra xung quanh mình. Vì thế giới mơ này mà chúng ta không thể biết được thể giới thực đang tồn tại; giấc mơ liên tục này đã trở thành rào cản. Nó trở thành rào cản kép: bạn không thể hướng vào bên trong - có một cái gì đó đang tồn tại ở đó; bạn không thể ra bên ngoài - có một cái gì đó cũng đang tồn tại ở đó. Bạn bị mắc kẹt đối với tâm trí mơ của mình, và bạn không thể tiếp tục con đường của mình.

Điều thần diệu xảy ra khi những giấc mơ - rào cản này bị hủy diệt. Sẽ không còn bệnh tật nữa. Bạn bắt đầu tồn tại đồng thời trong hai thể giới, bây giờ sẽ không còn hai thể giới nữa, việc có hai thể giới chỉ bởi rào cản đã chia chúng. Bạn bắt đầu tồn tại bên trong, và bạn cũng bắt đầu tồn tại bên ngoài. Chính vì vậy sự tiếp cận tiêu cực đã được lựa chọn.

Làm cách nào để thực hiện điều này? - trở thành sannyas - ảnh hưởng đến hành vi đạo đức của bạn? Có hai khả năng: một là để thay đổi hành vi của bạn một cách có ý thức, và điều nữa là để thay đổi ý thức của bạn một cách tinh tế. Hành vi không ý nghĩa gì nhưng ý thức lại được biểu cảm, nhưng nếu bạn bắt đầu với hành vi, bạn có thể sẽ bắt đầu với ý thức cũ. Bạn có thể điều chỉnh bất kỳ hành vi mới nào đối với ý thức cũ, và sau đó hành vi sẽ thay đổi bề ngoài, nhưng thực chất không có gì thay đổi.

Ví dụ, ý thức của bạn có thể là mạnh mẽ, quá khích, nhưng hành vi của bạn có thể là không bạo lực. Bạn có thể là không bạo lực trong hành vi của mình, nhưng ý thức của bạn vẫn tiếp tục không thay đổi như khi hành vi của bạn là bạo lực. Bây giờ bạn bắt đầu ngăn chặn ý thức của mình. Bạn phải ngăn chặn nó bởi vì bạn phải làm ra vẻ hành vi đó không có trong ý thức. Ý thức cần phải được ngăn chặn, và khi bạn ngăn chặn ý thức, bạn đã tạo ra sự vô thức bên trong mình.

Khi bạn cư xử theo cái cách mà ý thức bạn không sẵn sàng để cư xử, vậy thì bạn đang từ chối một phần ý thức của bạn, bạn đang loại bỏ nó. Phần này của ý thức trở thành sự vô thức của bạn, và nó trở nên mạnh mẽ hơn so với ý thức của bạn, bởi vì bạn phải tiếp tục từ chối hành vi của mình. Bạn trở thành giả tạo; tính cách giả tạo đã được tạo ra. Tính cách giả tạo này chỉ tồn tại cho đến thời điểm mà tại đó sự vô thức tồn tại. Cho nên nếu bạn cố gắng thay đổi hành vi của mình một cách trực tiếp, bạn sẽ trở nên

ít tỉnh táo hơn và nhiều vô thức hơn.

Con người trở nên hoàn toàn định hướng thì hành vi của mình sẽ chỉ là máy móc. Một phần ý thức rất nhỏ cần để làm việc một cách tự động sẽ có đó; nếu không, toàn bộ tâm trí sẽ trở nên vô thức. Và tâm trí vô thức này sẽ trở thành bệnh tật của ý thức bạn.

Bạn có thể bắt đầu bằng việc thay đổi hành vi của mình nhiều hoặc ít “nguyên tắc xử thế” so với người bình thường. Cái gọi là tôn giáo bắt đầu với sự thay đổi hành vi của mình. Nhưng tôi không bắt đầu với việc thay đổi hành vi của bạn; tôi bắt đầu với việc thay đổi ý thức bạn, bởi vì ý thức thực sự là hành vi. Đó là hành vi. Hành vi bên ngoài là vô nghĩa. Cho nên hãy bắt đầu với việc thay đổi ý thức bạn.

Đó là lý do tại sao tôi nhấn mạnh đến thiền mà không phải hành vi. Thiền thay đổi ý thức bạn. Đầu tiên nó phá hủy rào cản giữa ý thức và vô thức. Bạn trở nên linh động hơn, bạn bắt đầu vận hành theo cách ít cứng nhắc hơn; bạn trở thành một với ý thức bạn. Cho nên việc đầu tiên là thiền phải phá hủy rào cản bên trong; và việc phá hủy rào cản có nghĩa là mở rộng sự tỉnh táo của bạn.

Bạn phải trở nên ý thức hơn. Cho nên việc đầu tiên là phải trở nên tỉnh táo hơn đối với bất kỳ điều gì bạn đang làm. Tôi không quan tâm đến nội dung công việc bạn làm, nhưng tôi quan tâm đến sự tỉnh táo của việc bạn làm. Hãy tỉnh táo nhiều hơn trong việc thực hiện nó.

Ví dụ, nếu bạn là bạo lực, cái gọi là những người

đạo đức và những người ngoan đạo sẽ nói, “Hãy là phi bạo lực, hãy nuôi dưỡng phi bạo lực”. Tôi sẽ không nói như vậy. Tôi sẽ nói: Hãy bạo lực, nhưng là bạo lực tinh tảo. Đừng thay đổi hành vi của bạn. Hãy tinh tảo với bạo lực của bạn và bạn sẽ nhận thấy rằng, bạn không thể bạo lực một cách tinh tảo, bởi vì bạn càng tinh tảo thì khả năng bạo lực càng ít đi.

Bạo lực có một quá trình gắn liền; nó chỉ tồn tại khi bạn không nhận biết. Sự nhận biết sâu sắc của bạn thay đổi toàn bộ vấn đề: bạn không thể bạo lực nếu bạn nhận biết. Sự ngu dốt tối tăm chắc chắn là cho sự tồn tại của bạo lực, hoặc cho giận dữ, cho tình dục, hoặc cho bất kỳ điều gì mà nó muốn thay đổi hành vi.

Có một cơ chế quy mô hơn, bạn càng không nhận biết những gì bạn đang làm, bạn càng có thể làm những điều xấu xa hơn. Khi tôi nói một cái gì đó là xấu xa, tôi không bao hàm nội dung của nó. Tôi nói một cái gì đó xấu xa khi nó tạo ra sự vô thức không cần thiết; đó là định nghĩa của tôi. Tôi không nói bạo lực là xấu bởi bạn sẽ giết một người nào đó. Tôi nói bạo lực là xấu bởi bạn không thể bạo lực mà không vô thức. Sự vô thức đó là xấu xa, bởi vì sự vô thức đó là nền tảng, là cơ sở của tất cả sự ngu dốt, những giấc mơ, những ảo tưởng, của những điều vô nghĩa mà chúng ta tạo ra.

Không có gì xấu xa hơn tâm trí vô thức.

Cho nên đối với người là sannyasin - đối với những người đã khai tâm thành sannyas - tôi nhấn

mạnh rằng bạn có thể làm những gì bạn đang làm. Không nên thay đổi hành vi của bạn, thay đổi ý thức của bạn. Bạn có thể làm bất kỳ điều gì bạn đang làm một cách tinh táo. Hãy tức giận - tức giận không phải là nguyên nhân của lo lắng - nhưng hãy tức giận một cách tinh táo. Sự tinh táo này trở thành sự biến đổi, và toàn bộ hành vi của bạn được thay đổi; bạn không thể như cũ. Bây giờ sự thay đổi này không chỉ là sự thay đổi trong hành vi, không phải chỉ thay đổi riêng việc làm của bạn; nó trở thành sự thay đổi bản thể bạn.

Bạn không phải tạo ra tính cách giả, tạo ra mặt nạ. Bạn có thể hoàn toàn thoải mái với chính mình. Nhưng sự “thoải mái với chính mình” có thể xuất hiện chỉ khi bạn trở nên hoàn toàn tinh táo. Sự căng thẳng có đó bởi vì bạn đang sống với những mặt nạ: bạn là bạo lực và bạn phải trở nên phi bạo lực; bạn giận dữ và bạn phải trở nên không giận dữ; bạn là ham muốn dục và bạn phải trở nên không ham muốn dục. Điều này tạo ra sự căng thẳng, tạo ra mối lo âu. Đây là sự thống khổ, sự thống khổ lớn lao; bạn phải là một cái gì không phải là bạn, cho nên bạn buộc phải chìm sâu trong nỗi lo âu triền miên. Điều “Là một cái gì đó không phải là bạn” đang làm héo mòn, làm tiêu tan toàn bộ năng lượng sống của bạn trong căng thẳng, trong xung đột. Thực sự, xung đột không bao giờ xảy ra với một người nào đó, mà chỉ luôn với chính bạn.

Cho nên tôi nhấn mạnh, hãy thoải mái với chính mình. Và bạn chỉ có thể thư giãn khi hành vi của bạn

là tình táo. Cho nên hãy tình táo; thiên định và tình táo trong hành vi của bạn. Thế rồi mọi điều sẽ bắt đầu thay đổi mà bạn không nhận biết về nó. Bạn sẽ trở nên khác đi bởi vì ý thức của bạn cũng thay đổi khác đi.

Bạn hỏi tôi tại sao tôi nhấn mạnh đến việc thay đổi trang phục, thay đổi tên gọi - đây là những thứ bên ngoài. Chúng là những dáng vẻ quá bề ngoài.

Khi tôi biết một người cùng bộ trang phục của họ. Đối với con người đó trang phục là vô cùng ý nghĩa. Bạn trao bộ quần phục cho một người nào đó và bộ mặt của anh ta thay đổi rất nhiều, thái độ của anh ta cũng thay đổi nhiều; một cái gì đó nảy sinh trong anh ta. Hãy nhìn vào người cảnh sát khi anh ta mặc bộ quần áo dân sự, và khi anh ta trong bộ đồng phục cảnh sát; anh ta không hoàn toàn như nhau. Tại sao lại như vậy? Những thứ bề ngoài tạo ra sự thay đổi bên trong, bởi vì bạn chẳng là gì mà chỉ là bề ngoài. Ngay bây giờ không có vấn đề như là “bên trong”.

Gurdjieff đã từng nói một điều ý nghĩa nhất: như bạn bây giờ thì bạn không có linh hồn. Ông ta vừa đúng vừa sai. Bạn có linh hồn nhưng bạn không biết về điều đó. Bạn là bề ngoài, là hơi hợt cho nên trang phục là rất ý nghĩa. Vì quần áo mà con người trở thành đẹp đẽ, và cũng vì quần áo mà con người trở nên xấu xí. Vì quần áo mà anh ta trở nên được kính trọng, và cũng vì quần áo mà anh ta không được kính trọng. Quan tòa phải mặc một loại trang phục nhất định - tòa tối cao phải sử dụng áo choàng riêng

biệt - và không ai hỏi tại sao. Với tấm áo choàng như vậy người đó trở thành quan tòa thượng thẩm; nếu không thì người đó không là ai cả.

Đây là cái kiểu con người là như vậy. Khi tôi nhìn vào một người, anh ta biểu hiện quần áo nhiều hơn là đầu óc. Và nó phải là như vậy, bởi vì chúng ta phụ thuộc vào cơ thể, chúng ta được nhận diện với cơ thể mình. Sự nhận diện bằng cơ thể trở thành sự nhận diện bằng quần áo.

Nếu tôi yêu cầu người đàn ông mặc trang phục phụ nữ và đi xuống phố, bạn có nghĩ rằng điều này sẽ chỉ là sự thay đổi quần áo? Không phải như vậy! Đầu tiên chúng ta không sẵn sàng làm việc đó. Không có người đàn ông nào sẵn sàng làm việc đó. Tại sao lại không sẵn sàng, tại sao lại kháng cự? Chỉ là sự thay đổi quần áo, mà quần áo thì không thể là đực hay là cái. Làm thế nào mà quần áo lại có thể là đực hay là cái? Nhưng trong thực tế, quần áo không đơn thuần là vải vóc; về mặt tâm lý nó phải được nhận diện như là nam hay nữ. Với loại tâm trí nào mà chúng ta có thể cho rằng thậm chí quần áo cũng có giới tính?

Nếu bạn vận động trong bộ trang phục phụ nữ, bạn sẽ cảm thấy như là giống cái. Điều bộ của bạn, dáng đi của bạn, mắt của bạn trở nên khác; sự nhận biết của bạn về những gì đang diễn ra trên đường phố cũng khác. Bạn sẽ nhận biết những điều bạn chưa hề nhận biết trước đó, mặc dù bạn đã đi bộ trên cùng một con phố trong suốt cuộc đời mình. Bởi vì đối với bạn mọi thứ sẽ khác đi, mọi người sẽ nhìn

bạn khác đi - và bạn sẽ phản ứng khác đi đối với cái nhìn của họ. Bạn sẽ không còn là mình nữa.

Cho nên khi tôi nói rằng quần áo là vẻ bề ngoài của bạn, chúng chỉ xuất hiện cho bề ngoài; nhưng chúng đã ăn sâu vào bên trong, chúng đã thấm vào bên trong. Cho nên tôi nhấn mạnh đến sự thay đổi của quần áo. Sự sẵn sàng để thay đổi quần áo cũng là sự sẵn sàng để thổi tâm trí cũ, tâm trí mà nó đã liên quan tới quần áo. Việc sẵn sàng với sự thay đổi này là sẵn sàng thay đổi sự nhận diện của bạn.

Khi một người nào đó khẳng định rằng, sự thay đổi chỉ ở quần áo, tôi biết tại sao anh ta khẳng định như vậy. Anh ta liên tục hỏi, “Tại sao thầy nhấn mạnh đến quần áo?”, nhưng tôi không nhấn mạnh đến chúng; anh ta nhấn mạnh chúng. Anh ta tiếp tục nói, “Tại sao thầy lại nhấn mạnh đến quần áo? Chúng chỉ là bề ngoài. Có gì khác biệt nếu tôi tiếp tục mặc những bộ trang phục cũ?”

Tôi không bao giờ nhấn mạnh đến trang phục; anh ta đang nhấn mạnh chúng. Thậm chí anh ta không nhận ra rằng anh ta đang kháng cự. Thế rồi tôi hỏi anh ta, “Tại sao bạn kháng cự?”. Nếu một người nào đó đến với tôi và không hoàn toàn kháng cự, thế thì có thể tôi không yêu cầu anh ta thay đổi trang phục. Nếu tôi yêu cầu anh ta thay đổi trang phục và anh ta nói “Được thôi”, vậy thì tôi có thể nói anh ta thay đổi trang phục, bởi vì anh ta thực sự không được nhận diện với trang phục.

Cho nên, có thể tôi bảo bạn thay đổi trang phục

của mình: sử dụng loại áo choàng nào đó, loại màu nào đó. Tại thời điểm bạn thay đổi trang phục, bạn đã thay đổi; thỉnh thoảng bạn mặc màu này, đôi khi bạn mặc màu khác. Nếu tôi chỉ yêu cầu bạn thay đổi kiểu trang phục mà không xác định loại màu cụ thể nào, điều đó có thể không hoàn toàn thay đổi, bởi vì bạn đã thay đổi kiểu vải liên tục. Cho nên sự thay đổi có thể chỉ xảy ra với cái áo choàng không thay đổi; và rồi đó thực sự là sự thay đổi. Nếu tôi cho bạn cái áo choàng không thay đổi, vậy thì sự thay đổi trong bạn có thể xảy ra.

Tại sao chúng ta thực sự thay đổi trang phục? Đó là vấn đề sâu sắc, không phải là vẻ bên ngoài. Tại sao lại chán nản với kiểu này, màu kia, vải nọ? Tại sao bạn lại chán? Tâm trí luôn đòi hỏi một cái gì đó mới, một cái gì đó khác. Chúng ta không ngừng yêu cầu làm cách nào dừng tâm trí khỏi sự hoạt động liên tục, và chúng ta liên tục nuôi dưỡng nó bằng những cái mới. Chúng ta luôn yêu cầu làm cách nào dừng tâm trí không ngừng dao động - làm cách nào mang nó đến chỗ dừng, làm thế nào để yên lặng - nhưng chúng ta vẫn tiếp tục nuôi dưỡng nó bằng những phương cách rất tinh tế. Chúng ta tiếp tục thay đổi trang phục, chúng ta tiếp tục thay đổi mọi thứ. Chúng ta chán nản với tất cả những thứ còn giữ lại, nhưng tâm trí càng được cung cấp những sự thay đổi thì nó càng được nuôi dưỡng nhiều hơn.

Với áo choàng không đổi, lần đầu tiên tâm trí bạn phải đấu tranh hàng ngày, từng thời điểm, với sự nhận diện rằng nó muốn thay đổi. Nếu bạn thoải

mái với áo choàng không thay đổi, bạn sẽ nhanh chóng thoải mái với thế giới xung quanh không thay đổi. Đây mới chỉ là sự bắt đầu. Bạn càng cảm thấy thoải mái với những gì không thay đổi, tâm trí sẽ càng có khả năng dừng. Cho nên, quan trọng là thư giãn nhiều hơn với những gì không thay đổi; chỉ khi đó bạn mới có thể hướng tới sự vĩnh hằng. Làm cách nào bạn tới được sự vĩnh hằng với tâm trí luôn đòi hỏi sự thay đổi? Bạn phải bắt đầu với sự không thay đổi.

Ở một nơi nào đó, với sự không thay đổi của trang phục, bạn sẽ trở nên không nhận biết với trang phục. Khi bạn sử dụng một loại áo choàng cùng màu, bạn sẽ trở nên không nhận biết về ttrang phục. Di trên đường phố bạn sẽ trở nên không nhận biết về những cửa hàng quần áo; ý thức của bạn về những thứ này sẽ bị bỏ rơi, bởi vì đó là những thứ mà tâm trí nhận ra chúng. Và nếu tâm trí của bạn lại tìm kiếm quần áo và nhận biết nó, thế thì tâm trí của bạn đang đòi hỏi điều gì đó?

Chúng ta cảm nhận được sự thay đổi trang phục là một cái gì đó đẹp, nhưng trong bộ áo choàng không thay đổi bạn cũng có được vẻ đẹp duyên dáng mà bạn chưa bao giờ có được với bộ áo choàng thay đổi. Với bộ áo choàng thay đổi bạn đang dấn đi sự xấu xí, ngoài ra không còn gì khác, nhưng với bộ áo choàng không thay đổi, mọi thứ về bạn cứ như là bạn đang biểu lộ.

Khi bạn thay đổi quần áo của mình, người khác bắt đầu nhận biết quần áo đó. Đó là lý do tại sao mọi

người luôn hỏi về quần áo mới của bạn. Nhưng khi bạn chỉ mặc một cái áo choàng cũ, không ai hỏi bạn về điều đó; việc quan tâm đó bị bỏ rơi. Thế rồi mọi người nhìn vào bạn chứ không phải là nhìn vào quần áo của bạn.

Đây là thực tế mà mọi phụ nữ đều biết. Nếu cô ta mặc quần áo đẹp và đồ trang sức cũng đẹp, bạn bắt đầu nhận biết bộ trang sức và quần áo đó, và quên người phụ nữ mang chúng. Đây là sự giấu giếm. Quần áo không là biểu hiện, mà là sự giấu giếm. Và trang sức càng quý giá bạn càng ẩn dấu sâu hơn, bởi vì những người khác chú ý nhiều hơn đến đồ trang sức đó.

Với kim cương trên ngón tay, ngón tay của tôi bị ẩn đi. Kim cương có quá nhiều sự biểu hiện, và vẻ đẹp lộng lẫy của nó trở nên liên quan tới ngón tay của tôi, nhưng nó cũng chỉ là một phần của ngón tay mà thôi. Sự trần trụi của ngón tay được phơi ra như là nó vậy. Nếu nó là đẹp, vậy thì nó là đẹp; nếu nó là xấu, vậy thì nó là xấu.

Người không giấu giếm sự xấu xí của mình sẽ có vẻ đẹp riêng của họ. Người không giấu giếm bất kỳ điều gì sẽ có sự duyên dáng nào đó, và sự duyên dáng này chỉ xuất hiện khi bạn là hoàn toàn trần trụi. Khi bạn thư giãn, sự duyên dáng sẽ xuất hiện, thậm chí bộ mặt xấu xí cũng trở nên đẹp. Nhưng với sự giấu giếm thì bộ mặt đẹp cũng trở nên xấu xí.

Đối với tôi, vẻ đẹp phải như là bạn thực sự: phải là như bạn và hoàn toàn thư giãn về điều đó. Nếu

bạn xấu xí, vậy thì bạn xấu xí và hãy thoải mái về điều đó; thế rồi vẻ đẹp tinh tế sẽ xuất hiện trên gương mặt bạn. Với sự thư giãn và thoải mái, dòng chảy tinh tế bắt đầu biểu lộ. Nó không đến từ kim cương; bây giờ nó xuất hiện từ trong bản thể bạn.

Một ai đó không thoải mái với chính mình thì không thể thoải mái với bất kỳ người nào khác. Một người nào đó không yêu chính mình, một người nào đó tự giấu mình, thì không thể được người khác yêu. Anh ta đang lừa dối người khác, và người khác đang lừa dối anh ta. Thế rồi chúng ta không bao giờ thực sự gặp mặt; chỉ những bộ mặt là gặp mặt - những gương mặt xa lạ. Tôi đã gặp những bộ mặt trang điểm, và bạn cũng gặp những bộ mặt trang điểm. Tôi đang giấu mình và bạn đang giấu bạn. Hai bộ mặt đang gặp nhau trong căn phòng, nhưng không có sự chạm trán nào, không có cuộc gặp mặt thực sự và sự đồng cảm nào giữa những bộ mặt này.

Nhưng tại sao bạn lại thay đổi bộ mặt mình? Bạn thay đổi chúng bởi vì nếu không bạn sẽ không tập trung đủ sự chú ý đối với bộ mặt mà bạn đang phơi ra, và sự thật có thể bị bóc trần. Chính vì vậy, người yêu trở thành người hoàn toàn khác khi cô ấy trở thành vợ bạn. Bây giờ cô ấy không như vậy, bởi vì cô ấy không thể ra vẻ bộ mặt mới. Với bạn cô ấy buộc phải bộc lộ bộ mặt thật. Vào buổi sáng cô ấy sẽ là như cô ấy - và bây giờ cô ấy thật xấu xí. Trên bãi biển cô ấy thật quyến rũ, nhưng sau một đêm, vào buổi sáng trên giường, cô ấy sẽ thực sự là cô ấy. Một lúc nào đó bạn nhìn vợ bạn vào buổi sáng khi cô ấy

rời khỏi giường, bạn nhìn thấy bộ mặt xấu xí của cô ấy. Nhưng bộ mặt của cô ấy không xấu xí mà cô ấy là xấu xí; nó xấu xí bởi vì không có gì bị giấu giếm. Bạn nhìn thấy mọi thứ, cô ấy nhìn thấy mọi thứ.

Cho nên khi tôi nói sannyasin nên giữ nguyên bộ áo choàng, điều đó có nghĩa là trở nên tự do đối với sự thay đổi của quần áo và sự thay đổi của nhận diện; hãy vẫn như là bạn và hãy biểu hiện như là chính bạn - chỉ chấp nhận chính mình. Tại thời điểm bạn chấp nhận chính mình, những người khác sẽ bắt đầu chấp nhận bạn - nhưng điều đó là không liên quan. Cho dù họ chấp nhận bạn hay không, điều đó cũng không liên quan. Nếu bạn nghĩ về những người chấp nhận bạn, vậy thì bạn sẽ tạo ra bộ mặt giả tạo khác. Chẳng có gì để nghĩ đến nữa: nó chỉ là hiện tượng.

Cho nên tôi thay đổi tên gọi, thay đổi trang phục, chỉ để giúp những người đang sống ở ngoại vi, đang sống ở bên ngoài.

Chương 11

Toàn bộ ước mong: con đường dẫn đến không ước mong

Tất cả những gì chúng ta nói và dự định về cuộc sống là hành trình đến cái chết. Nếu bạn có thể hiểu rằng toàn bộ cuộc sống của bạn chỉ là một cuộc hành trình và không là gì khác, vậy thì bạn sẽ ít quan tâm tới cuộc sống hơn và quan tâm đến cái chết nhiều hơn. Vào một ngày nào đó, một người nào đó quan tâm đến cái chết nhiều hơn, người đó có thể hướng sâu hơn vào chiều sâu của cuộc sống; nếu không họ sẽ chỉ vẫn trên bề mặt.

Nhưng chúng ta không hoàn toàn quan tâm đến cái chết: đúng ra là, chúng ta trốn tránh sự thật. Cái chết có đó, và chúng ta đang hấp hối ở mọi thời điểm. Cái chết không phải là cái gì đó xa lạ, nó ở đây và bây giờ: chúng ta đang hấp hối. Nhưng trong khi chúng ta hấp hối chúng ta liên tục lo lắng về cuộc sống. Điều này liên quan tới cuộc sống, điều này còn vượt trên sự lo lắng tới cuộc sống, đó là sự chạy trốn, sự sợ hãi. Cái chết có đó, rất sâu sắc bên trong - đó là sự phát triển.

Thay đổi sự quan tâm, hướng sự chú ý của bạn tới xung quanh. Nếu bạn trở nên lo lắng tới cái chết thì lần đầu tiên cuộc đời bạn được khám phá bởi chính bạn, bởi vì thời điểm bạn trở nên thoải mái với cái chết bạn đã đạt được một điều: rằng sự sống là không kết thúc. Tại thời điểm bạn biết cái chết, bạn cũng biết rằng sự sống là vĩnh hằng.

Cái chết là ô cửa của cuộc sống hời hợt, cái được gọi là cuộc sống tầm thường. Có đó ô cửa. Nếu bạn đi qua ô cửa bạn sẽ đạt được cuộc đời khác - sâu sắc hơn, vĩnh hằng, không có cái chết. Cho nên từ cái được gọi là cuộc sống, nó thực sự không là gì mà chỉ là đang hấp hối, bạn phải đi qua ô cửa của cái chết; chỉ khi đó bạn mới đạt được cuộc sống thực sự tồn tại và sống động - cuộc sống mà trong đó không có cái chết.

Nhưng bạn phải thông qua ô cửa này một cách tỉnh táo. Chúng ta đã hấp hối rất nhiều lần, nhưng bất kỳ khi nào một người nào đó chết, người đó trở nên vô thức; bạn quá sợ hãi cái chết đến mức khi nó xuất hiện, bạn trở nên vô thức. Bạn qua ô cửa trong trạng thái vô thức của tâm trí. Thế rồi bạn được tái sinh, tất cả những điều vô nghĩa lại bắt đầu trở lại, và bạn lại không quan tâm đến cái chết.

Một người nào đó quan tâm đến cái chết hơn là cuộc sống thì sẽ bắt đầu qua ô cửa một cách tỉnh táo. Điều này được ngụ ý bởi thiền: đi qua ô cửa của cái chết một cách tỉnh táo. Chết một cách tỉnh táo là thiền định. Nhưng bạn không thể chờ cái chết; bạn không cần, bởi vì cái chết luôn có đó: nó là ô cửa tồn

tại bên trong bạn. Nó không phải là một cái gì đó sẽ xảy ra trong tương lai, nó không phải là một cái gì đó bên ngoài mà bạn phải đạt được, nó ở trong bạn, là ô cửa.

Thời điểm bạn chấp nhận thực tế về cái chết, bạn bắt đầu cảm nhận nó, sống với nó, nhận biết nó, bạn bắt đầu buông bỏ rơi thông qua ô cửa bên trong. Cánh cửa mở ra, và thông qua ô cửa của cái chết bạn bắt đầu có sự thoáng qua về sự sống vĩnh hằng. Chỉ có thông qua cái chết bạn mới có thể có sự thoáng qua về sự sống vĩnh hằng; không có con đường nào khác. Cho nên, tất cả những điều được biết đến khi thiền chỉ là cái chết chủ động, là sự sâu sắc bên trong, sự chìm đắm bên trong; chỉ là thoát khỏi bề mặt để vào sâu thẳm bên trong.

Tất nhiên trong sâu thẳm đó là bóng tối. Tại thời điểm bạn rời khỏi bề mặt, bạn sẽ cảm thấy đang hấp hối, bởi vì chính bạn đã nhận ra bề mặt của cuộc sống. Điều đó không có nghĩa là những lớp sóng trên bề mặt chỉ là những lớp sóng; bạn đã trở nên được nhận dạng với chúng, bạn là bề mặt. Cho nên khi bạn rời khỏi bề mặt, điều đó không chỉ là rời khỏi bề mặt; bạn rời khỏi bạn, rời khỏi sự nhận dạng của bạn - quá khứ, tâm trí, hoài ức. Tất cả những cái là bạn, bạn phải bỏ chúng lại; đó là lý do tại sao thiền xuất hiện cho cái chết. Bạn đang hấp hối, chỉ khi bạn sẵn sàng chết thì đó là cái chết tự nguyện - đi sâu vào bên kia bạn, để lại bản ngã và vượt ra khỏi bề mặt - lúc đó bạn đã đến với sự thật, sự thật đó là vĩnh hằng.

Cho nên với một người nào đó sẵn sàng chết, sự sẵn sàng sâu sắc này trở thành sự siêu việt; sự sẵn sàng sâu sắc này là tôn giáo. Khi chúng ta nói một người nào đó trần tục, điều đó có nghĩa người đó vẫn còn quan tâm đến sống nhiều hơn là chết. Đúng hơn là, người đó tuyệt đối quan tâm đến cuộc sống và hoàn toàn không mảy may quan tâm đến cái chết. Với người trần tục thì chết là hết; và khi điều đó xảy ra họ trở nên vô thức.

Người tâm linh là người đang hấp hối từng thời điểm. Chết không phải là kết thúc; nó là quá trình chủ yếu của sự sống. Người tâm linh là người quan tâm nhiều đến cái chết hơn là sống, bởi vì họ cảm nhận rằng bất kỳ điều gì được biết đến như là cuộc sống sẽ biến đi. Nó sẽ bị mất đi; bạn đang mất nó ở từng thời điểm. Như là cát trong đồng hồ cát: từng thời điểm cát bị vơi đi, và bạn không thể làm được gì về điều đó. Đó là quá trình tự nhiên; không có gì được làm về nó, đó là điều không thể thay đổi.

Thời gian là một cái gì đó không thể cầm giữ, không thể ngăn chặn, không thể đảo ngược. Đó là hành trình một chiều: không có đường lùi. Và quá trình tối thượng của thời gian là cái chết, bởi vì bạn đang mất dần thời gian, bạn đang hấp hối. Một ngày nào đó toàn bộ cát không còn và bạn trở nên trống rỗng - hãy chỉ là bản thể trống rỗng với không thời gian. Thế rồi bạn chết.

Hãy quan tâm nhiều hơn đến cái chết - và thời gian. Điều đó cũng đúng ở đây và bây giờ - hiện diện ở mọi thời điểm. Một lúc nào đó, khi bạn bắt đầu tìm

kiếm nó, bạn bắt đầu nhận biết nó. Nó là ở đây, bạn chỉ bỏ sót thực tại; không chỉ bỏ sót thực tại mà còn trốn chạy khỏi nó. Cho nên hãy đi vào cái chết, nhảy vào trong nó. Đây là sự gian khổ của thiền, đây là sự khổ hạnh của thiền; bạn phải nhảy vào cái chết.

Tiếp tục ham sống là chìm đắm trong tham lam, thèm khát, và sẵn sàng chết có vẻ như là điều không tự nhiên. Tất nhiên, cái chết là một trong những điều tự nhiên nhất, nhưng sẵn sàng chết lại có vẻ như không tự nhiên.

Đây là nghịch lý, là biện chứng của thực tại: nếu bạn sẵn sàng chết, vậy thì sự sẵn sàng cao cả này làm cho bạn không hấp hối; nhưng nếu bạn không sẵn sàng chết, vậy thì sự không sẵn sàng chết này, việc quá gần bó với cuộc sống và ham muốn sống này sẽ làm cho bạn trở thành hiện tượng hấp hối.

Khi chúng ta thừa nhận bất kỳ thái độ nào, chúng ta luôn hướng tới sự đối nghịch. Đây là sự biện chứng sâu sắc của tồn tại. Mong đợi không bao giờ tới; ước mong không bao giờ được thực hiện. Bạn càng ước mong, bạn càng bị lỡ. Bất kỳ phương diện nào cũng như vậy, không có sự khác biệt; luật lệ không thay đổi. Nếu bạn đòi hỏi quá nhiều về một cái gì đó, bạn sẽ bị lỡ nó.

Nếu một người nào đó đòi hỏi tình yêu, anh ta sẽ không bao giờ có được nó, bởi vì chính sự đòi hỏi làm cho anh ta trở thành không thể yêu, trở thành xấu xí; thực tế là, đòi hỏi trở thành rào cản. Không ai có thể yêu bạn nếu bạn yêu cầu tình yêu. Không ai

có thể yêu bạn. Bạn chỉ có thể được yêu chỉ khi bạn không có yêu cầu nào; về cơ bản, việc không yêu cầu đã làm cho bạn trở nên đẹp hơn, làm cho bạn thư giãn.

Giống như bạn nắm chặt bàn tay, bạn bị mất không khí mà nó có đó khi bàn tay mở. Khi bàn tay mở, tất cả không khí có đó, nhưng ở thời điểm bạn nắm tay, bạn bị mất không khí bên trong. Có thể bạn nghĩ rằng, khi nắm bàn tay bạn sẽ không chế được không khí, nhưng thời điểm bạn cố gắng không chế, bạn sẽ mất nó. Với bàn tay mở, không khí có đó tràn đầy, và bạn sẽ là người chủ. Với bàn tay nắm: bạn là người bị mất, bạn đã mất mọi thứ; bạn không bao giờ có không khí bên trong.

Bàn tay càng nắm chặt thì khả năng không khí có đó càng ít đi. Điều này cũng giống như sự vận hành của tâm trí, đây là sự ngớ ngẩn của tâm trí; nếu bạn cảm nhận không có không khí, bạn sẽ có khả năng nắm chặt bàn tay hơn. Người của logic nói rằng, “Nắm chặt sẽ tốt hơn; bạn mất tất cả không khí. Bạn mất nó bởi vì bạn không nắm chặt tay. Bạn không thực sự nắm chặt tay như bạn phải làm; ở một nơi nào đó bạn bị lỗi. Bạn đã nắm không đúng; đó là lý do để không khí thoát ra. Cho nên hãy nắm chặt hơn, chặt hơn nữa”, thời điểm bạn nắm chặt nhất cũng là lúc bạn đang bị mất nhiều nhất. Nhưng đây là cái cách nó xảy ra như vậy.

Nếu tôi yêu một người nào đó, tôi trở nên muốn chiếm hữu. Tôi bắt đầu muốn giữ chặt. Càng muốn chiếm hữu, tình yêu càng xa vời. Tâm trí nói, “Hãy

chuẩn bị để giữ chặt hơn nữa”, và điều đó càng tạo ra nhiều sự chuẩn bị, nhưng ở một nơi nào đó sự rò rỉ sẽ xuất hiện. Đó là lý do tại sao tình yêu bị lỡ. Càng giữ chặt càng bị lỡ. Chỉ với bàn tay mở, tình yêu mới có thể được sở hữu; chỉ với bàn tay mở, chỉ với tâm trí không đóng, tình yêu mới có thể nở hoa. Và điều này xảy ra với mọi sự hiện hữu.

Nếu bạn quá yêu cuộc sống, bạn trở nên khép kín; bạn trở thành giống như người chết thậm chí khi bạn đang sống. Cho nên con người có cuộc sống đầy ham muốn là con người chết cứng; anh ta đã thực sự tê liệt, chỉ là cái xác. Anh ta càng cảm nhận như là cái xác, anh ta càng khao khát sống - nhưng anh ta không biết được sự biện chứng. Sự thèm khát mãnh liệt chính là sự đầu độc. Con người không thèm khát cuộc sống - đó là những người như Đức Phật, không ham muốn cuộc sống - lại sống rất mãnh liệt. Trong cuộc sống, người nở hoa trong toàn bộ, trong hoàn hảo.

Vào ngày mà Đức Phật rời thân thể, một ai đó nói với người rằng, “Bây giờ thầy đang hấp hối. Chúng con sẽ vô cùng nhớ thầy trong nhiều năm, trong nhiều cuộc đời”.

Đức Phật nói, “Nhưng ta đã chết từ lâu. Bốn mươi năm qua ta đã không nhận biết rằng ta còn sống. Cái ngày ta đạt được sự nhận biết, sự chứng ngộ, ta đã chết”.

Nhưng người quá sống động! Và người thực sự sống động chỉ sau khi người “chết”. Cái ngày mà người đạt được chứng ngộ bên trong, bên ngoài người

hoàn toàn chết, nhưng rồi người trở nên vô cùng sống động. Thế rồi người vô cùng thư giãn, tự nhiên và thanh thoát. Người không còn sợ hãi nữa - không còn sợ hãi cái chết.

Sợ chết chỉ là nỗi sợ thuần túy. Nó có thể mang bất kỳ hình thù nào, nhưng đó đơn giản là nỗi sợ. Một ngày nào đó bạn sẵn sàng - một ngày nào đó bạn chết - lúc đó sẽ không còn sợ - không còn sợ chết.

Và chỉ trong tồn tại không sợ hãi thì cuộc sống mới có thể vươn tới sự nở hoa.

Sau đó cái chết xuất hiện; Đức Phật cũng chết. Nhưng cái chết chỉ xuất hiện đối với chúng ta mà không phải đối với người, bởi vì một người đã đi qua ô cửa của cái chết sẽ không bao giờ chịu ảnh hưởng về thời gian, người đó sẽ có cuộc sống vĩnh hằng.

Cho nên đừng bao giờ lo lắng đến cuộc sống, thậm chí đến chính cuộc đời của bạn. Và nếu bạn không quan tâm đến cuộc sống, vậy thì bạn sẽ không ước mong cái chết, bởi vì ước mong chính là sống. Nếu bạn trở nên quan tâm và ước mong cái chết thì một lần nữa bạn lại ước mong cuộc sống - bởi vì bạn thực sự không thể ước mong cái chết. Ước mong cái chết là điều không thể. Làm cách nào bạn có thể ước mong cái chết? Ước mong chính là sống.

Cho nên khi tôi nói, “Đừng quan tâm quá nhiều đến cuộc sống”, thì tôi không ngụ ý, “hãy quan tâm đến cái chết”. Khi tôi nói, “Đừng quan tâm đến cuộc sống”, vậy thì bạn sẽ trở nên quan tâm đến thực tế... mà nó là cái chết. Nhưng nếu bạn không

thể ước mong điều đó; vậy thì điều đó không thực sự là ước mong.

Khi tôi nói về bàn tay mở thì việc hiểu nó là điều rất tốt: bạn phải nắm bàn tay, nhưng bạn không phải mở nó ra. Việc mở không bao giờ là nỗ lực; bạn chỉ không nắm nó và nó mở ra. Mở ra không phải là nỗ lực; nó không phải là một cái gì đó tích cực cần phải thực hiện. Trong thực tế, nếu bạn đang tạo ra nỗ lực để mở bàn tay mình thì đó chỉ là hành trình ngược lại của nắm. Nó có thể giống như là mở, nhưng chỉ đơn giản là ngược lại của đóng.

Mở thực sự chỉ có nghĩa là không đóng - đơn giản là không đóng; đó là hiện tượng trái ngược. Nếu bạn đang không nắm bàn tay, vậy thì bàn tay là mở. Bây giờ, thậm chí nó bị đóng thì nó cũng là mở. Sự đóng bên trong đã bị bỏ rơi, cho nên nếu nó được đóng bây giờ - đóng một nửa hoặc bất kỳ cái gì đó khác - thì nó vẫn là mở, bởi vì sự đóng bên trong không có đó.

Cũng theo cách tương tự như vậy, cuộc sống mà không ước mong thì nó cũng không ước mong về những điều ngược lại. Không ước mong không phải là đối nghịch của ước mong. Nếu nó là đối nghịch, vậy thì bạn sẽ lại bắt đầu ước mong trở lại. Thực ra là, không ước mong chỉ là sự vắng mặt của ước mong.

Bạn phải cảm nhận được sự phân biệt. Khi ta nói từ “không ước mong”, vậy thì nó sẽ trở thành đối nghịch. Nhưng không ước mong không phải là đối nghịch của ước mong; nó đơn giản là sự vắng mặt

của ước mong mà không phải là đối nghịch. Nếu bạn làm cho nó thành đối nghịch, bạn lại bắt đầu ước mong trở lại - bạn đang ước mong điều không mong ước - và khi điều này xảy ra, bạn lại rơi trở lại chu kỳ tương tự.

Nhưng đó là những xảy ra. Một người nào đó trở nên chán nản với cuộc sống sẽ bắt đầu ước mong cái chết. Điều đó lại bắt đầu trở thành ước mong. Anh ta không ước mong cái chết; anh ta đang ước mong một cái gì đó khác với cuộc sống của mình. Cho nên, thậm chí những người sống đầy ham muốn cũng có thể tự sát, nhưng sự tự sát này không phải là không ước mong; nó thực sự là ước mong về một cái gì đó khác. Đây là điều rất thú vị, là một trong những giá trị tuyệt đỉnh của toàn bộ sự tìm kiếm. Nếu bạn hướng tới phía đối nghịch, vậy thì bạn lại quay trở lại bánh xe, lại rơi vào chu kỳ luân quần. Và bạn sẽ không bao giờ thoát ra khỏi nó. Nhưng điều đó vẫn cứ diễn ra.

Con người từ bỏ cuộc sống, đi vào rừng, đi tìm kiếm thần thánh, tìm kiếm sự giải thoát hoặc bất kỳ cái gì khác. Nhưng bây giờ ước mong lại có đó. Anh ta chỉ đơn giản là thay đổi chủ đề của ước mong, không phải là chính ước mong đó nữa. Chủ đề của ước mong bây giờ không phải là sự giàu có; nó đã trở thành Thượng đế. Chủ đề không phải là thế giới này; mà nó trở thành thế giới khác. Nhưng chủ đề vẫn giữ nguyên; ước mong là như nhau, sự khát khao là như nhau - sự căng thẳng, nỗi thống khổ sẽ là như nhau. Toàn bộ quá trình sẽ đơn giản là sự lặp lại với

chủ đề mới. Bạn có thể tiếp tục thay đổi chủ đề ước mong của bạn để sống, nhưng bạn vẫn giữ nguyên không đổi bởi vì ước mong sẽ không thay đổi.

Cho nên khi tôi nói “không ước mong”, tôi ngụ ý đến sự vắng mặt của ước mong: không phải là sự vô dụng của chủ đề mà là sự phù phiếm của chính ước mong. Đó không phải là sự nhận thức rằng thế giới này là vô nghĩa, bởi vì sau đó bạn sẽ ước mong một thế giới khác. Cũng không phải rằng cuộc sống vô dụng đến mức bây giờ bạn phải ước mong chết, sự hủy diệt, sự chấm dứt, cỗi niết bàn. Không, tôi ám chỉ sự phù phiếm của chính bản thân giấc mơ. Giấc mơ sâu sắc đã bị bỏ rơi. Không có chủ đề nào được thay thế; giấc mơ trở thành sự vắng mặt. Và sự vắng mặt này, sự vắng mặt thực sự này trở nên cuộc sống vĩnh hằng.

Nhưng điều đó là biến cố: không phải vì ước mong của bạn. Đó là hậu quả hiển nhiên của không ước mong, đó không phải là kết quả tất yếu. Điều này xảy ra... nhưng bạn không thể làm cho biến cố này tạo ra giấc mơ của bạn. Nếu bạn thực hiện điều đó, bạn sẽ làm mất ý nghĩa của nó.

Khi cánh tay của bạn mở ra, bàn tay mở ra, toàn bộ không khí có đó, và bạn là chủ của tất cả những thứ đó. Nhưng nếu bạn muốn mở bàn tay để trở thành chủ nhân của toàn bộ không khí, bạn sẽ không có khả năng mở nó, bởi vì nỗ lực chính của khả năng bên trong sẽ bị đóng lại. Quyền làm chủ này đối với không khí không thực sự là kết quả của nỗ lực của

bạn, mà đúng hơn là nó xảy ra một cách tự nhiên khi không có nỗ lực nào.

Nếu tôi cố gắng không chiếm hữu bạn sao cho tình yêu có thể nở hoa, vậy thì sự “cố gắng không chiếm hữu” này sẽ trở thành nỗ lực. Nỗ lực chỉ có thể là sự sở hữu; thậm chí trong không sở hữu nó cũng sẽ là sở hữu; tôi sẽ luôn nhận thấy rằng tôi không sở hữu bạn. Thực chất, tôi đang nói, “Yêu tôi nhiều hơn nữa bởi vì tôi không chiếm hữu bạn”. Thế rồi tôi tự hỏi tại sao tình yêu lại không đến.

Một người nào đó đã ở đây. Anh ta đã tạo ra mọi nỗ lực để đạt tới thiền ít nhất trong mười năm, nhưng đã không đạt tới đâu cả. Tôi nói với anh ta, “Bạn đã tạo đủ nỗ lực - sự chân thành, sự thành thật. Bây giờ đừng cố một nỗ lực nào nữa. Hãy ngồi xuống mà không có nỗ lực nào”.

Thế rồi anh ta hỏi tôi, “Tôi có thể đạt được thiền bằng phương pháp này, với không nỗ lực chăng?”

Tôi nói với anh ta, “Bạn vẫn tiếp tục đòi hỏi kết quả, thế rồi sẽ có nỗ lực vô cùng tinh tế. Bạn sẽ không thể ngồi; bạn không thể ngồi nếu vẫn có bất kỳ ước mong nào. Ước mong sẽ là hoạt động tinh tế bên trong bạn, và hoạt động đó vẫn tiếp tục. Bạn có thể ngồi như tảng đá hoặc như Phật, nhưng vẫn còn đó sự hoạt động bên trong tảng đá. Ước mong là hoạt động”.

Bạn không thể ngồi yên nếu ước mong vẫn còn đó. Bạn có thể xuất hiện cứ như bạn đang ngồi, mọi người có thể nói rằng bạn chỉ đang ngồi, nhưng bạn

không thể chỉ ngồi; bạn chỉ có thể ngồi khi ước mong vắng mặt. Để “chỉ ngồi” không phải là ước mong mới, mà chỉ là sự vắng mặt; tất cả mọi ước mong đã trở nên phù phiếm.

Bạn không chán nản với cuộc sống bởi có những đối tượng. Người tâm linh vẫn nói với người khác rằng chẳng có gì trong người phụ nữ, chẳng có gì trên thế gian, chẳng có gì trong dục, chẳng có gì trong quyền lực. Nhưng vẫn có tất cả những mục đích. Họ vẫn tiếp tục nói rằng chẳng có gì trong những mục đích này: họ không nói chẳng có gì trong bản thân những ước mong.

Bạn có thể thay đổi mục đích và bạn có thể tạo ra những mục tiêu mới của giấc mơ. Thậm chí cuộc sống vĩnh hằng cũng có thể trở nên có mục đích; một lần nữa vòng tròn lại được tạo ra bên trong – đó là thực tại của ước mong. Bạn đã ước mong mọi thứ, bạn đã ước mong quá nhiều.

Nếu bạn có thể cảm nhận thực tại của chính giấc mơ - giấc mơ đó sẽ là phù phiếm, là vô nghĩa - thế rồi bạn sẽ không tạo ra mục tiêu khác để ước mong; và ước mong sẽ dừng. Trở nên nhận biết nó và nó dừng. Sau đó chỉ còn lại sự vắng mặt, và sự vắng mặt này chính là sự im lặng, bởi vì ước mong không còn đó.

Với ước mong bạn không thể im lặng; ước mong là tiếng ồn thực sự. Thậm chí nếu bạn không ý nghĩ - nếu bạn có tâm trí kiểm soát và bạn có thể dừng suy nghĩ - ước mong sâu sắc hơn sẽ tiếp tục, bởi vì bạn

đang dừng suy nghĩ này để đạt được một cái gì đó khác. Sẽ có tiếng ồn tinh tế. Ở một nơi nào đó trong con người sẽ có sự tìm kiếm và yêu cầu rằng, một cái gì đó được ước mong liệu có đạt được hay không. “Suy nghĩ đã bị dừng. Ở đâu có sự nhận biết linh thiêng, ở đó có Thượng đế. ở đó có chứng ngộ?” Nhưng bản thân ước mong sẽ trở nên phù phiếm nếu bạn có thể nhận biết nó.

Toàn bộ mảnh lời của tâm trí là bạn luôn trở nên nhận biết rằng một vài mục đích đã trở nên phù phiếm.

Thế rồi bạn thay đổi mục đích, và trong quá trình thay đổi mục đích, ước mong vẫn tiếp tục giam giữ sự tỉnh táo của bạn. Luôn xảy ra một điều rằng, khi ngôi nhà này trở nên vô dụng thì ngôi nhà khác lại trở thành hấp dẫn; khi người đàn ông này trở nên vô duyên, đáng ghét thì người khác lại trở nên hấp dẫn. Điều này vẫn liên tục diễn ra; và ở thời điểm bạn nhận ra sự phù phiếm của những ước mong thì tâm trí vẫn tiếp tục hướng tới những mục tiêu khác.

Khi điều này xảy ra, sự ngăn cách bị mất đi. Khi một cái gì đó trở nên phù phiếm, vô dụng, không hấp dẫn, lúc đó vẫn còn nguyên sự ngăn cách... Hãy nhận biết rằng mục tiêu đã trở nên phù phiếm, hoặc chính ước mong đó là phù phiếm. Và nếu bạn có thể cảm nhận được sự phù phiếm của ước mong, một cái gì đó bất ngờ bị bỏ rơi trong bạn. Bạn được biến đổi một cách bất ngờ thành tâm mức mới của sự thức tỉnh. Đây là trạng thái không, là sự vắng mặt, không có chu kỳ mới nào bắt đầu.

Ở thời điểm này, bạn đang ra khỏi bánh xe của luân hồi, của trần tục. Nhưng bạn không thể làm cho mục tiêu ước mong của bạn ra khỏi bánh xe. Bạn có cảm nhận được sự phân biệt không? Bạn không thể tạo ra ước mong không mục đích.

Câu hỏi 1: ước mong của Đức Phật về sự nhận biết có phải là ước mong không?

Đúng, đó là ước mong; Đức Phật đã ước mong. Khi Đức Phật nói, “Tôi sẽ không rời khỏi nơi này. Tôi sẽ không rời khỏi trừ khi tôi đạt được chứng ngộ”, đó là ước mong. Và với ước mong này, vòng tròn khắc nghiệt đã được xác lập. Thậm chí cho ngay chính Đức Phật.

Trong thời gian dài, Đức Phật đã không đạt được chứng ngộ chỉ bởi ước mong này. Chỉ vì nó mà người đã phải tìm kiếm trong sáu năm. Người làm mọi điều có thể để đạt được chứng ngộ. Người đã làm mọi điều nhưng không tiến lên được, thậm chí là nửa *inch*; người vẫn dậm chân tại chỗ, thậm chí còn nhiều chán nản hơn. Người đã từ bỏ thế giới, từ bỏ mọi thứ để có thể đạt được sự nhận biết, và không có gì xuất hiện. Trong sáu năm liên tục, mọi nỗ lực được tạo ra, nhưng không có gì xuất hiện.

Thế rồi vào một ngày, gần Bodh Gaya, người đi tắm ở sông Niranjana. Người rất yếu bởi vì người ăn kiêng quá lâu đến mức không thể lên bờ. Người vẫn ở đó bên gốc cây. Người yếu đến mức không thể bước ra khỏi dòng sông. Ý nghĩ đã xuất hiện trong tâm trí người rằng, nếu người quá yếu đến mức

không qua nổi một dòng sông nhỏ, vậy thì làm cách nào có thể vượt qua đại dương bao la hơn của tồn tại? Cho nên vào ngày đặc biệt đó, ước mong đạt được sự nhận biết cũng trở thành phù phiếm. Người nói, “Đủ rồi!”

Người bước ra khỏi dòng sông và ngồi dưới gốc cây bồ đề. Vào cái đêm đặc biệt đó ước mong mãnh liệt để đạt được đã trở thành phù phiếm. Người đã ước mong trần thế và nhận ra rằng đó chỉ là giấc mơ, và không chỉ là giấc mơ – mà còn là cơn ác mộng. Người đã ước mong sự chứng ngộ trong sáu năm liên tục, và điều đó cũng chỉ chứng tỏ là một giấc mơ. Và không chỉ là giấc mơ: nó còn chứng tỏ là cơn ác mộng khủng khiếp.

Người đã hoàn toàn chán nản; chẳng còn gì để ước mong. Người đã biết rất rõ về cõi trần gian - và người không thể quay trở về đó; chẳng có gì đợi người ở đó. Người biết nỗ lực của cái gọi là tôn giáo, của tất cả các tôn giáo nổi bật ở Ấn Độ; người đã thực hành tất cả các kỹ thuật của họ, và đã không có gì xuất hiện. Bây giờ không còn gì để cố gắng, không còn động lực, cho nên người nằm xuống gần gốc cây bồ đề và ở đó suốt đêm - mà không có một ước mong nào. Chẳng còn gì để ước mong; ước mong đã trở nên phù phiếm.

Vào buổi sáng hôm sau, khi người thức dậy, vẫn còn đó ngôi sao cuối cùng trên bầu trời. Người nhìn lên ngôi sao và lần đầu tiên trong đời mình, đôi mắt của người không bị sương mù che phủ, bởi vì người không còn ước mong nào. Ngôi sao cuối cùng vẫn

còn đó, cũng giống như ngôi sao đó, một cái gì đó trong người đã tàn lụi theo nó: bản ngã, bởi vì bản ngã không thể tồn tại mà không có ước mong. Và người đã trở nên chứng ngộ.

Sự chứng ngộ này xuất hiện ở thời điểm không còn ước mong nào. Và điều đó đã bị ngăn cản bởi sáu năm ước mong. Thực sự, hiện tượng chỉ xảy ra khi bạn ra khỏi vòng tròn luẩn quẩn đó. Cho nên ngay cả với Đức Phật, vì sự ước ao chứng ngộ mà đã phải đi lang thang trong sáu năm một cách phi hoại. Thời điểm biến đổi này - thời điểm nhảy ra khỏi vòng luẩn quẩn này, thoát ra khỏi bánh xe của cuộc đời - chỉ xuất hiện, chỉ xảy ra khi không còn ước mong nào. Đức Phật nói, “Tôi đạt được nó khi không còn sự đạt được của tâm trí; Tôi nhận ra nó khi không còn sự tìm kiếm nào. Điều này xuất hiện chỉ khi không còn nỗ lực nào.”

Một lần nữa, điều này lại trở thành rất khó hiểu, bởi vì nếu thông qua tâm trí, chúng ta không thể hiểu bất kỳ điều gì mà không phải là nỗ lực. Tâm trí có nghĩa là nỗ lực. Tâm trí có thể ngăn cản bất kỳ điều gì, có thể dẫn dắt bất kỳ cái gì mà nó có thể “được làm”, nhưng tâm trí không bao giờ có thể tương tượng một cái gì đó “xảy ra” và không thể thực hiện. Khả năng của tâm trí là làm một cái gì đó; nó là dụng cụ để thực hiện. Khả năng chủ yếu của tâm trí là đạt được một cái gì đó, giành lại một vài ước mong. Giống như là không thể nghe bằng mắt và nhìn bằng tay, tâm trí không thể tương tượng hoặc cảm nhận một cái gì đó xảy ra khi bạn không làm bất

kỳ một điều gì. Tâm trí không có bộ nhớ về những điều như vậy. Nó chỉ biết những điều có thể thực hiện hoặc không thể thực hiện; nó chỉ biết những điều mà trong đó có thành công hoặc thất bại. Nhưng nó không thể biết những gì xảy ra khi không có gì được thực hiện. Vậy thì cần phải làm gì đây?

Hãy bắt đầu với ước mong. Ước mong đó không đưa bạn tới ý nghĩa của sự kiện, nhưng ước mong đó có thể đưa bạn tới điều vô vị, sự phù phiếm. Bạn phải bắt đầu với ước mong; bắt đầu với không ước mong là điều không thể. Nếu bạn có thể bắt đầu với không ước mong, vậy thì sự kiện có thể xảy ra ở chính thời điểm này; thế rồi kỹ thuật, phương pháp sẽ không còn cần đến. Nếu bạn có thể bắt đầu với không ước mong, thời điểm quan trọng này sẽ xuất hiện. Nhưng điều đó là không thể.

Bạn không thể bắt đầu với không ước mong. Tâm trí sẽ làm cho sự không ước mong này thành mục đích của ước mong. Tâm trí sẽ nói, “Tốt thôi, ta sẽ cố gắng không ước mong”. Nó sẽ nói tiếp, “Điều đó nhìn thực sự hấp dẫn. Ta sẽ cố gắng làm một cái gì đó sao cho sự không ước mong này xuất hiện”. Nhưng tâm trí buộc phải có một vài ước mong. Nó chỉ có thể bắt đầu với ước mong, nhưng nó không thể kết thúc trong ước mong.

Bạn phải bắt đầu với việc ước mong một cái gì đó mà nó không thể đạt được bằng ước mong. Nhưng nếu bạn nhận biết thực tế này - nếu bạn nhận biết thực tế rằng bạn đang ước mong một cái gì đó không thể - điều đó là hữu ích. Nhận biết thực tế này

điều hữu ích; bây giờ, tại bất kỳ thời điểm nào bạn cũng có thể tạo ra cú nhảy. Và khi bạn tạo ra cú nhảy, sẽ không còn ước mong nào.

Bạn đã ước mong thể giới trần tục; bây giờ là ước mong điều linh thiêng. Đó là cái cách làm thế nào một người có thể bắt đầu. Sự khởi đầu này là sai, nhưng bạn phải bắt đầu bằng cách đó, bởi vì quá trình này đã gắn vào tâm trí. Đây là cách duy nhất để thay đổi nó.

Ví dụ, tôi nói với bạn rằng bạn không thể xuyên qua bức tường để ra ngoài; bạn phải đi qua cửa. Và khi tôi nói, đi qua cửa, “cửa” có nghĩa là nơi không có tường. Cho nên khi tôi nói bạn phải xuyên qua “không tường” để ra ngoài, bởi vì bạn không thể đi qua tường. Bức tường không thể là cửa, và nếu bạn muốn ra ngoài bằng cách xuyên qua bức tường bạn sẽ thất vọng.

Nhưng bạn đã không biết bất kỳ cái gì như là cửa. Bạn chưa bao giờ ở bên ngoài, do vậy làm cách nào bạn biết rằng ở đó có những ô cửa? Bạn luôn ở trong căn phòng này - căn phòng của tâm trí, căn phòng của những ước mong. Bạn luôn ở trong căn phòng này, cho nên bạn chỉ biết bức tường này, bạn không biết ô cửa. Thậm chí, nếu có ô cửa ở đó thì đối với bạn nó xuất hiện như là một phần của bức tường; đối với bạn nó là bức tường. Trừ khi bạn mở nó, bạn không thể biết nó là ô cửa.

Cho nên tôi nói với bạn, “Bạn không thể đi xuyên qua bức tường để ra ngoài. Bạn không thể làm

gì với bức tường; nó không thể đưa bạn ra bên ngoài. Bạn cần ô cửa”. Nhưng bạn không biết chút nào về cửa; bạn chỉ biết bức tường. Thậm chí ô cửa đối với bạn như là một phần của bức tường. Thế thì điều gì sẽ được thực hiện tiếp theo?

Tôi nói, “Hãy thử từ mọi nơi, nhưng phải bắt đầu”. Bạn sẽ thất vọng. Bạn sẽ đi vòng quanh căn phòng, thử mọi góc ngách - mọi nơi. Bạn sẽ bị thất vọng bởi vì bức tường không thể mở, nhưng ô cửa đang ở một nơi nào đó, và bạn có thể vấp phải nó. Đó là con đường duy nhất: bắt đầu với bức tường, bởi vì đó là sự khởi đầu khả thi duy nhất. Bắt đầu với bức tường, bạn sẽ vấp vào ô cửa. Ô cửa có đó, đó là một thực tế, ô cửa đó không phải là bức tường, và bạn không thể đi xuyên qua bức tường đó, bạn phải đi qua ô cửa. Chính thực tế này sẽ dễ dàng tạo ra sự vấp ngã. Thực sự là, bất kỳ khi nào bạn chán nản với bức tường, lúc đó ô cửa sẽ trở nên triển vọng hơn, tiềm năng hơn. Thông qua điều này mà sự tìm kiếm của bạn trở nên sâu sắc hơn.

Tâm trí ước mong. Tâm trí không thể làm được gì mà không có ước mong. Bạn không thể vượt lên tâm trí thông qua ước mong, bởi vì tâm trí là ước mong. Cho nên tâm trí phải ước mong cho dù sự chứng ngộ đạt được chỉ khi không có ước mong. Nhưng hãy bắt đầu với bức tường. Biết ước mong, và bạn sẽ vấp vào ô cửa. Thậm chí Đức Phật cũng phải bắt đầu với ước mong, nhưng không ai nói với người - rằng người đã không nhận biết thực tế - rằng cửa chỉ mở khi không còn ước mong.

Khi tôi hiểu điều đó, sự xung đột với ước mong trở thành bệnh tật. Từ bỏ xung đột đó là tự do. Đó là cái chết thực sự: chỉ khi bạn từ bỏ. Nếu bạn có thể nằm xuống và chết mà không còn sự xung đột với cuộc sống, thậm chí không còn dấu hiệu của xung đột, vậy thì cái chết đó có thể trở thành sự nhận biết. Nếu bạn chỉ nằm xuống và chấp nhận - không có sự hoạt động nào bên trong, không ước mong, không có sự giúp đỡ nào được nhận ra, không có phương pháp nào được tìm kiếm - nếu bạn chỉ nằm xuống và chấp nhận, vậy thì sự chấp nhận đó là một sự kiện vĩ đại.

Điều đó cũng không quá dễ dàng. Thậm chí khi bạn đang nằm xuống, sự xung đột vẫn còn đó. Bạn có thể bị kiệt sức: đó là vấn đề khác. Đó không phải là sự chấp nhận, đó không phải là sự sẵn sàng; bạn vẫn đang xung đột ở một nơi nào đó trong tâm trí. Nhưng sự thực là, nằm xuống và chết mà không còn xung đột thì sẽ làm cho cái chết trở thành sự nhập định. Cái chết trở thành samadhi; cái chết trở thành sự nhận biết. Thế rồi bạn nói, “Dĩ nhiên là như vậy!”

Bạn có thể không có ước mong nào để ra khỏi căn phòng này. Ước mong để ra khỏi chỉ có thể xuất hiện bằng hai cách. Đầu tiên, bạn đã có sự thoáng qua về một cái gì đó ở bên ngoài thông qua một cái lỗ nhỏ trên tường, hoặc từ cửa sổ - bạn có sự thoáng qua ở một nơi nào đó; hoặc bằng con đường huyền bí nào đó, trong một vài thời điểm, ô cửa mở ra và bạn đã có sự thoáng qua. Điều này tiếp tục xảy ra: trong một vài thời điểm huyền bí, ô cửa mở giống như tia sáng lóe lên và sau đó nó đóng lại. Bạn đã

nằm trải một cái gì đó bên ngoài; bây giờ ước sẽ mong xuất hiện.

Ước mong xuất hiện: bạn đang trong bóng tối và không có tia sáng bất ngờ nào. Trong cùng một thời điểm, mọi điều trở nên rõ ràng; bóng tối không còn nữa. Và sau đó bóng tối lại quay trở lại; mọi thứ mất đi, nhưng bây giờ bạn không thể như cũ nữa. Điều này đã trở thành một phần kinh nghiệm của bạn.

Trong một vài thời điểm của im lặng, trong một vài thời điểm của tình yêu, trong một vài thời điểm của đau khổ, trong một vài thời điểm của những biến cố ngẫu nhiên, ô cửa đột ngột mở ra và bạn đã nằm trải được nó. Vấn đề này không thể được chuẩn bị; chúng là ngẫu nhiên. Chúng không thể được chuẩn bị. Khi một người nào đó đang yêu, ô cửa mở ra trong giây lát, sự mở ra này thực sự là hiện tượng. Trong tình yêu sâu sắc, bằng cách nào đó, ước mong bị dừng. Thời điểm quan trọng là đủ; không cần ước mong cho tương lai. Nếu tôi yêu một người nào đó, với khoảnh khắc sâu sắc đó của tình yêu, tâm trí sẽ không còn. Thời điểm đó là sự vĩnh hằng. Đối với tôi, bây giờ, ngay tại thời điểm này, sẽ không còn tương lai - tôi sẽ không còn quan tâm đến tương lai - và không còn quá khứ. Tôi không băn khoăn về điều đó. Toàn bộ quá trình nghĩ đã dừng tại thời điểm này của tồn tại. Mọi thứ đã dừng, và thật bất ngờ, tại khoảnh khắc không ước mong này, ô cửa mở ra.

Cho nên tình yêu có những thoáng qua về điều linh thiêng. Nếu bạn thực sự đang yêu, bạn không thể giữ “trong phòng này” lâu hơn, thậm chí trong

một khoảnh khắc. Thế rồi bạn đã ném trái một cái gì đó không phải của bên ngoài.

Nhưng một lần nữa tâm trí lại chơi trò bịp bợm. Nó nói, “Thời điểm này đã xuất hiện bởi vì người tôi yêu. Tôi phải sở hữu con người này mãi mãi, nếu không điều này sẽ không xuất hiện trở lại”. Và bạn càng sở hữu bạn càng liên quan đến tương lai. Thế rồi thời điểm sẽ không xuất hiện trở lại. Thậm chí nó cũng không xuất hiện trở lại với cùng một con người, bởi vì với sự chờ đợi, tâm trí sẽ lại căng thẳng. Thời điểm xảy ra khi không có sự chờ đợi nào. Và rồi những người yêu tiếp tục kết tội lẫn nhau - “Bạn không yêu tôi như trước kia” - bởi vì thời điểm không xảy ra.

Thời điểm này, sự thoáng qua này không nằm trong tay bất kỳ ai, và người đang yêu không thể làm bất kỳ điều gì về chuyện đó. Bất kỳ điều gì anh ta cố gắng làm sẽ chỉ là phá hủy toàn bộ vấn đề. Anh ta không thể làm, bởi vì đó không bao giờ là công việc của anh ta; đó chỉ là hiện tượng tự nhiên. Nó xuất hiện và ô cửa mở ra.

Có thể xuất hiện theo rất nhiều cách. Một người nào đó bạn yêu đã bị chết, và cái chết đã gây ấn tượng trong tâm trí bạn như là sự xung đột. Quá khứ và tương lai là riêng biệt: cái chết đã trở thành như sự xung đột trong tâm trí bạn. Toàn bộ quá khứ đã dừng lại, trong sự chịu đựng khủng khiếp của bạn sẽ không có tương lai; mọi thứ đã dừng lại. Có thể bạn đã ném trái điều linh thiêng, của “bên kia”. Nhưng sau đó tâm trí bạn lại chơi trò bịp bợm. Nó

bắt đầu than khóc, nó bắt đầu làm một cái gì đó; nó bắt đầu nghĩ rằng “Tôi cảm thấy đau khổ vì một người thân nào đó đã chết”. Nó trở nên quan tâm đến người khác.

Nhưng nếu như vậy, ở vào thời khắc của cái chết, bạn vẫn là bạn trong thời điểm đó, thỉnh thoảng sau đó điều đó lại xuất hiện; để rồi sau đó bạn sẽ có sự thoáng qua về một cái gì đó bên kia. Trong một vài tai nạn, điều đó có thể xảy ra. Trong tai nạn mô tô, điều đó có thể xảy ra. Mọi vấn đề sẽ dừng ngay lập tức. Thời gian dừng lại. Bạn không thể ước mong bởi vì không còn thời gian, không còn không gian để ước mong. Xe hơi của bạn bị rơi từ trên cao; khi rơi, bạn không thể nhớ quá khứ, bạn không thể ước mong tương lai. Thời điểm là tất cả. Tại thời điểm đó, điều đó có thể xuất hiện.

Cho nên có hai phương pháp được tạo ra mà thông qua đó ước mong có thể hướng tới bên kia. Đầu tiên, bằng cách nào đó bạn đã ném trái được bên kia. Nhưng điều này không thể được lập kế hoạch trước: bạn có nó hoặc bạn không có nó. Tiếp tục, vào một lúc nào đó bạn có sự ném trái và bạn bắt đầu ước mong. Nỗi ước mong này có thể trở thành sự cản trở - nó trở thành sự cản trở - nhưng đó là cách mà mọi điều bắt đầu; đầu tiên bạn phải ước mong điều không mong ước.

Hoặc nó xuất hiện theo cách khác. Cách khác đó là bạn không ném trái cái bên kia - không! Bạn chưa bao giờ biết cái bên kia, nhưng căn phòng đã trở thành nỗi đau khổ; bạn không thể chịu đựng thêm

nữa. Bạn chưa bao giờ biết cái bên kia, nhưng bất kỳ nó là cái gì, bạn sẵn sàng lựa chọn nó, mặc dù nó chưa được biết đến, bởi vì căn phòng này, chính căn phòng này đã trở thành nỗi thống khổ, trở thành địa ngục. Bạn không biết cái bên kia là gì - cho dù nó là một cái gì đó hoặc không, cho dù cái bên kia đó có tồn tại hay không - nhưng bạn không thể ở lại trong căn phòng này nữa; căn phòng này đã trở thành nỗi thống khổ, thành địa ngục. Thế rồi bạn cố gắng - bạn bắt đầu ước mong cái chưa biết, cái bên ngoài. Thế rồi ước mong lại trở lại: ước mong để thoát khỏi đây. Nhưng bạn phải bắt đầu với ước mong mà nó không thể được thực hiện, nó không thể đạt được bằng việc ước mong.

Hãy ghi nhớ thực tế này một cách thường xuyên: tiếp tục làm bất kỳ điều gì bạn đang làm, luôn ghi nhớ rằng, bằng một mình việc thực hiện vẫn có thể đạt được điều đó. Và có rất nhiều phương pháp hữu ích giúp bạn thực hiện điều này. Nên nhớ rằng bạn không thể có được nó; chỉ có Thượng đế trao nó cho bạn. Đây là phương pháp đơn giản để bạn nhận biết rằng nỗ lực của bạn là vô nghĩa; chỉ có ơn trời, ân huệ mới làm được điều đó. Đây là con đường một chiều. Chỉ nói về cùng một vấn đề theo cách nhiều ẩn dụ hơn, bằng ngôn ngữ dễ hiểu hơn: rằng bạn không thể thực hiện bất kỳ điều gì.

Nhưng điều đó không có nghĩa rằng bạn đang không làm bất kỳ điều gì. Bạn có thể làm mọi thứ - nhưng nên nhớ, nó sẽ không xảy ra một cách đơn giản bởi việc làm của bạn. Một cái gì đó xảy ra với

bạn, một cái gì đó không được biết đến; ơn trời ban cho bạn. Nỗ lực của bạn sẽ làm cho bạn có thêm nhiều khả năng tiếp nhận đối với ân huệ, đó là tất cả; nhưng đó không phải là kết quả trực tiếp bởi nỗ lực của bạn rằng ân huệ đã ban xuống bạn.

Đây là cái cách mà những người tôn giáo cố gắng diễn đạt hiện tượng tương tự này. Đức Phật, hoặc những người có tâm trí như Phật sẽ diễn đạt nó một cách khoa học hơn. Đức Phật hẳn đã không sử dụng từ ân huệ, bởi vì hẳn người đã nói rằng bạn sẽ nóng lòng đối với ân huệ, ước mong ân huệ. Thậm chí bạn có thể ước mong ân huệ, và đi tới ngôi đền để khóc lóc, cầu xin ân huệ của thần thánh. Cho nên Đức Phật nói, “Điều đó sẽ không thực hiện được. Không có cái gì giống như là ân huệ. Chỉ khi bạn đang ở trong trạng thái không ước mong của tâm trí thì điều đó mới xuất hiện.”

Cho nên điều đó còn tùy thuộc. Nó là phụ thuộc! Có thể nó có ý nghĩa với một người nào đó, miễn là người đó hiểu rằng ân huệ không thể đòi hỏi, không thể yêu cầu, không thể theo đuổi - bởi vì nếu bạn có thể theo đuổi thì đó không phải là ân huệ; nó trở thành một phần nỗ lực của bạn. Không gì có thể được làm về ân huệ; bạn phải chờ đợi. Nếu bạn có thể hiểu rằng ân huệ xuất hiện chỉ trong chờ đợi, và bạn không phải làm bất kỳ điều gì, thế rồi bạn tiếp tục thực hiện bất kỳ điều gì, tiếp tục hiểu một cách sâu sắc rằng không gì có thể xảy ra bằng việc làm của bạn - nó sẽ xuất hiện chỉ trong thời điểm không làm gì. Vậy thì ý nghĩa chính của ân huệ có thể là

hữu ích. Nhưng nếu bạn bắt đầu yêu cầu ân huệ và cầu nguyện ân huệ, vậy thì nó sẽ không bao giờ xuất hiện. Cho nên, tốt hơn hết là, hãy ghi nhớ rằng chúng ta đang trong vòng tròn luẩn quẩn mà nó phải bị phá vỡ từ một nơi nào đó.

Hãy bắt đầu bằng việc ước mong, bằng hoạt động. Luôn ghi nhớ một thực tế rằng nó không thể được làm, và hãy tiếp tục thực hiện.

Lấy một ví dụ: bạn không cảm thấy giấc ngủ đang đến với bạn. Phải làm gì đây? - giấc ngủ không xuất hiện. Thực sự, bạn không thể làm bất kỳ điều gì, bởi vì chính việc làm sẽ là sự quấy nhiễu. Nếu bạn làm một cái gì đó sau đó, vậy thì giấc ngủ sẽ không xuất hiện. Giấc ngủ cần tâm trí không hoạt động; nó hạ xuống bạn chỉ khi bạn không làm bất kỳ điều gì. Hãy nói với người mất ngủ không làm bất kỳ điều gì và giấc ngủ sẽ xuất hiện, việc nằm dài trên giường sẽ dẫn đến căng thẳng. “Không làm bất kỳ điều gì” sẽ trở thành công việc. Hãy nói với anh ta, “Thư giãn và giấc ngủ sẽ đến”, và anh ta sẽ cố gắng để thư giãn, nhưng điều đó sẽ trở thành nỗ lực, và với nỗ lực sẽ không có thư giãn. Vậy thì phải làm gì đây?

Tôi sử dụng phương pháp khác. Tôi nói với anh ta hãy làm bất kỳ điều gì có thể mang giấc ngủ đến. “Hãy làm bất kỳ điều gì bạn muốn làm: nhảy, chạy, bất kỳ điều gì bạn thích. Làm bất kỳ điều gì bạn có thể làm”. Tôi nói với anh ta, “Nó sẽ không xuất hiện bằng việc làm - nhưng hãy hoạt động!”

Chính việc làm sẽ nhanh chóng trở thành phù phiếm. Anh ta chạy, anh ta tiếp tục làm nhiều việc một

cách máy móc. anh ta giải quyết những vấn đề khó xử, anh ta lặp lại những câu thần chú, anh ta tiếp tục làm - và tôi nói, “Hãy làm việc đó một cách toàn tâm, toàn ý”. Tôi biết rất rõ rằng sự kiện sẽ không xuất hiện bằng hành động của anh ta, nhưng sau đó anh ta sẽ bị kiệt sức và cảm nhận rằng đó chỉ là điều vô nghĩa. Trong thời điểm đó, khi hoạt động trở nên vô nghĩa, thật bất ngờ, anh ta rơi vào giấc ngủ. Giấc ngủ này xuất hiện không hoàn toàn vì hoạt động của anh ta, nhưng hoạt động đã giúp nó xảy ra; đó là điều hữu ích, bởi vì nó làm cho anh ta nhận ra rằng đó là sự phù phiếm vô nghĩa.

Cho nên hãy tiếp tục ước mong, làm một cái gì đó cho bên ngoài, hãy luôn luôn ghi nhớ rằng nó sẽ không xảy ra bởi nỗ lực của bạn. Nhưng không nên dừng những nỗ lực này, bởi vì nỗ lực của bạn dù sao cũng còn có ích. Thực tế, chúng sẽ làm cho bạn quá chán nản với ước mong đến mức bạn sẽ ngồi xuống, sẽ chỉ ngồi, không làm gì và một cái gì đó sẽ xảy ra! Đó là cú nhảy - đó là sự bùng nổ.

Cho nên tôi làm một cái gì đó rất ngược đời: tôi biết rằng điều đó có thể xảy ra mà không cần kỹ thuật, và tôi vẫn tiếp tục sáng chế ra kỹ thuật. Tôi biết rằng bạn không thể làm được gì, và tiếp tục khẳng định, “Làm một cái gì đó!”

Bạn có hiểu tôi không?

Chương 12

Linh Hồn Là Gì?

Câu hỏi: Thầy gọi linh hồn là gì? Có phải linh hồn chính là sự thức tỉnh hoặc là một cái gì đó như là cá thể?

Thực sự, việc gọi nó là gì không thành vấn đề, chúng ta sẽ bỏ lỡ nó. Bất kỳ sự khái niệm hóa nào cũng sẽ dẫn đến việc bỏ lỡ sự thực - bất kỳ khái niệm nào - cho nên bất kỳ cái gì được biết đến như là bản ngã, linh hồn, đều không phải là thực. Điều đó không thể là như vậy. Tất cả những người đã định nghĩa nó thì họ đều định nghĩa với điều kiện: họ đang cố gắng một cái gì đó vô lý. Rằng không thể nói là họ đang thuyết giảng; rằng không thể xác định là họ đang định nghĩa, rằng không thể biết họ đang tạo ra lý thuyết về điều đó.

‘ Đã có ba thái độ về vấn đề này.

Đầu tiên là những nhà huyền môn, những người biết, họ đang hoàn toàn giữ im lặng về vấn đề này. Họ sẽ không đưa ra bất kỳ định nghĩa nào; họ nói định nghĩa là vô tích sự. Có nhóm huyền môn khác - nhóm lớn hơn - họ nói rằng. “Thậm chí, nỗ lực phù phiếm cũng có thể trở nên hữu ích. Đôi khi lý thuyết

sai cũng dẫn tới sự thật, đôi khi những điều sai trái cũng có thể trở thành đúng, đôi khi những bước đi giả tạo cũng dẫn bạn tới kết cục có lý. Ở thời điểm nào đó nó có vẻ sai, hoặc thậm chí ở thời điểm kết thúc nó được chứng minh là sai, nhưng phương kế sai lại có thể trở nên hữu ích.”

Nhóm thứ hai cảm nhận rằng, với việc giữ nguyên sự im lặng bạn vẫn tiếp tục nói một điều gì đó mà nó không thể nói lên điều gì. Và nhóm huyền môn thứ hai đã có lý. Các định nghĩa đều phụ thuộc vào họ. Và có nhóm thứ ba, họ là những người không im lặng mà cũng không định nghĩa. Họ chỉ định nghĩa toàn bộ vấn đề để bạn không bị ám ảnh với nó.

Đức Phật thuộc nhóm thứ ba. Nếu bạn hỏi người rằng có hay không linh hồn, có hay không Thượng đế, có hay không sự tồn tại bên ngoài cuộc sống, người sẽ từ chối. Thậm chí, ngay bên bờ vực của cái chết nếu một người nào đó hỏi người, “Người sẽ ở bên ngoài cái chết?” thì người cũng từ chối điều đó.

Người nói, “Không! Tôi sẽ không ở đó. Tôi sẽ rơi khỏi tồn tại giống như ngọn lửa bị tắt”. Bạn không thể hỏi ngọn lửa ở đâu đó khi nào nó bị tắt; nó chỉ dừng mà thôi. Đó là lý do mà Đức Phật nói rằng niết bàn là “sự dừng của ngọn lửa”, mà không chỉ là moksha, không chỉ là sự giải thoát. Đức Phật nói, “Đây là sự giải thoát: dừng hoàn toàn. Dừng hoàn toàn là bằng cách nào đó dừng ở nơi nào đó trong cảnh nô lệ”. Đây là nhóm thứ ba.

Ba nhóm này luôn trong tình trạng tranh cãi, bởi vì người nói buộc phải cảm nhận rằng, những người giữ im lặng không đủ lòng trắc ẩn, rằng họ phải nói một cái gì đó với những người không hiểu sự im lặng. Và những người đã định nghĩa thì họ đã định nghĩa bằng rất nhiều cách đến mức có nhiều sự tranh cãi về điều đó: sự tranh cãi buộc phải có đó.

Tất cả mọi định nghĩa chỉ là phương tiện. Bạn có thể định nghĩa bằng cách này; Mahariva định nghĩa bằng cách khác, và Shankara sẽ định nghĩa bằng cách khác nữa, bởi vì mọi định nghĩa đều có sự cân bằng về đúng hoặc sai. Không có sự khác biệt nào được tạo ra. Làm thế nào mà định nghĩa lại phụ thuộc vào người đó là ai. Có rất nhiều định nghĩa, và những định nghĩa này đã trở thành các tôn giáo, các hệ thống triết học. Cho đến bây giờ, các định nghĩa đó đã làm cho tâm trí con người thực sự bối rối đến mức, đôi khi xuất hiện hiện tượng rằng, những người giữ nguyên sự im lặng sẽ động lòng trắc ẩn nhiều hơn. Các định nghĩa đã trở nên xung đột. Định nghĩa này không thể phù hợp với định nghĩa khác, ngược lại nó sẽ tự phủ nhận chính mình.

Mahariva đã nói rằng mọi định nghĩa đều có một chút sự thật trong nó, nhưng chỉ một chút thôi; cho nên vẫn có một chút gì đó sai đối với mọi định nghĩa. Đối với Mahariva, việc có nhiều người ủng hộ ông là điều không thể, bởi vì nếu bạn không định nghĩa một cách rõ ràng, tâm trí bối rối sẽ càng trở nên bối rối hơn. Nếu bạn nói, “Mọi con đường là đúng”, sau đó bạn nói, “Không có con đường

nào”, và một người nào đó đi tìm con đường sẽ trở nên hoang mang. Bạn không thể nhận từ tôi một sự giúp đỡ nào nếu tôi nói, “Mọi con đường đều đúng: bất kỳ nơi nào bạn đi, bạn sẽ gặp thần thánh. Bạn có thể đến bất kỳ nơi nào, làm bất kỳ điều gì, mọi điều sẽ trở thành sự thật”. Đó là sự thật, nhưng vẫn là vô dụng.

Nếu bạn định nghĩa theo cái cách riêng biệt và làm cho nó thành định nghĩa tuyệt đối, thế thì tất cả những định nghĩa khác lại trở thành sai. Bởi vì Shankara phải định nghĩa nhiều vấn đề một cách chính xác để ông ta có thể nói, “Đức Phật không đúng, ngài sai”. Nhưng nếu Đức Phật bị làm cho sai, vậy thì điều đó sẽ tạo ra bối rối. Làm thế nào mà Đức Phật có thể sai? Làm thế nào mà Thánh Christ có thể sai? Chỉ có Shankara là đúng sao? Vậy thì sẽ có nhiều tranh cãi.

Thậm chí thái độ thứ ba, thái độ của Đức Phật về sự phủ nhận cũng không ích gì. Nó không có tác dụng bởi vì bằng việc phủ nhận, việc tìm kiếm sâu sắc hơn đã bị bỏ lỡ, và không có sự tìm kiếm thì cũng không cần đến sự phủ nhận làm gì. Rất ít người có khả năng hiểu việc dừng toàn bộ là gì. Sự ham sống đã bắt rễ sâu đến mức, việc chúng ta tìm kiếm Thượng đế là một phần của cuộc đời đầy ham muốn của chúng ta: thực sự, chúng ta đang tìm kiếm cuộc đời nhiều ham muốn hơn. Thậm chí, nếu chúng ta đang tìm kiếm moska [Ở Ấn Độ, người ta gọi moska là trạng thái tự do toàn bộ, trạng thái tuyệt đỉnh] thì chúng ta cũng không tìm kiếm cái chết toàn bộ. Dù

thể nào chẳng nữa, chúng ta cũng muốn trong trạng thái moska đó.

Đức Phật đã được hỏi, và liên tục trong suốt bốn mươi năm chỉ một câu hỏi: “Nếu chúng ta dừng hoàn toàn, vậy thì toàn bộ nỗ lực này để làm gì? Nó có vẻ như vô nghĩa! Chỉ là dừng thôi sao? Chỉ là không nỗ lực thôi sao? Thế thì tại sao lại có toàn bộ nỗ lực này?” Tất cả mọi người xung quanh Đức Phật cảm thấy rằng người không dừng lại; thực sự là người trở nên sống động hơn - đó là cảm nhận của họ. Đức Phật đã trở nên sống động hơn, nhưng người vẫn tiếp tục từ chối và từ chối.

Làm thế nào mà bạn có thể định nghĩa một cái gì đó không thể định nghĩa? Nhưng, hoặc là bạn sẽ phải giữ yên lặng, hoặc là bạn sẽ phải định nghĩa nó.

Đối với tôi, tôi không rơi vào bất kỳ một trong ba nhóm này; chính vì vậy tôi không thể thích hợp. Một trong ba nhóm này có thể thích hợp, nhưng tôi không quan tâm đến khái niệm linh hồn chút nào cả. Tôi luôn quan tâm đến người hỏi, những người được hỏi. Làm cách nào người đó có thể được giúp đỡ? Nếu tôi cho rằng người đó có thể được giúp đỡ bởi niềm tin chắc chắn, vậy thì tôi sẽ công bố điều đó; nếu tôi cảm nhận rằng người đó có thể được giúp đỡ bởi sự im lặng, vậy thì tôi sẽ im lặng; nếu tôi cảm thấy người đó có thể được giúp đỡ bởi câu định nghĩa, vậy thì tôi sẽ đưa ra định nghĩa. Đối với tôi mọi thứ chỉ là phương tiện. Không có gì nghiêm trọng: đó chỉ là phương tiện.

Định nghĩa có thể không phải là thực; thực tế, nếu tôi làm cho nó có ý nghĩa với bạn thì có thể nó thực sự là sự thật. Bạn không biết linh hồn là gì; bạn không biết sự bùng nổ mà chúng ta gọi là Brahma, là linh thiêng. Bạn không biết ý nghĩa, bạn không biết từ ngữ. Từ ngữ mà bạn chưa trải nghiệm chỉ là những âm thanh vô nghĩa. Bạn có thể tạo ra âm thanh “Thượng đế”, trừ khi bạn đã biết Thượng đế chỉ là âm thanh.

“Trái tim” là từ rất ý nghĩa, “con bò” là từ rất ý nghĩa, bởi vì chính bạn đã trải nghiệm ý nghĩa của nó là gì. Nhưng với bạn “Thượng đế” chỉ là từ ngữ. “Linh hồn” chỉ là từ ngữ. Nếu tôi phải giúp bạn, tôi chỉ có thể giúp bạn bởi định nghĩa sai, vì bạn không có trải nghiệm về Thượng đế, không có trải nghiệm về linh hồn. Và khi tôi định nghĩa nó bằng một cái gì đó bạn không biết thì định nghĩa sẽ trở nên vô dụng.

Dối với những người chưa bao giờ biết đến hoa mà chỉ biết đến kim cương, thì tôi phải định nghĩa hoa thông qua kim cương. Không có cách nào khác. Hoa không có gì liên quan với kim cương, nhưng vẫn có một cái gì đó được chỉ ra thông qua nó. Tôi có thể nói, “Hoa là kim cương sống, kim cương đang phát triển”. Tôi tạo ra ước mong trong bạn để có thể trải nghiệm chúng. Định nghĩa đó chỉ để giúp bạn hướng tới trải nghiệm. Tất cả mọi định nghĩa đều giống như vậy.

Nếu bạn không biết kim cương, nếu bạn không biết một cái gì đó tích cực để thông qua đó tôi có thể định nghĩa, vậy thì tôi phải định nghĩa bởi những

điều tiêu cực. Tôi sẽ nói, “Sự khốn khổ của bạn không phải một phần của linh hồn. Dukkha, nỗi thống khổ mà bạn đang chịu đựng không phải là một phần của linh hồn”. Tôi phải định nghĩa dưới dạng nào đó mà bạn phải bị tê liệt, vì nó mà bạn hấp hối; dưới dạng nào đó mà bạn đang phải gánh chịu, nó đã trở thành địa ngục với bạn. Tôi phải định nghĩa một cách tiêu cực bằng việc nói, “Nó sẽ không phải như vậy, nó sẽ chỉ là đối nghịch”.

Cho nên điều đó là tùy thuộc. Nó là tùy thuộc. Tôi không có câu trả lời tuyệt đối, tôi chỉ có những phương tiện - chỉ những câu trả lời tâm lý. Và câu trả lời không phụ thuộc vào tôi, nó phụ thuộc vào bạn: bởi vì bạn mà tôi phải đưa ra câu trả lời cụ thể.

Đó là lý do tại sao tôi không là guru - không bao giờ! Đức Phật có thể trở thành guru, nhưng tôi không bao giờ. Bởi vì bạn quá mâu thuẫn, mọi cá thể là quá khác nhau, làm sao tôi có thể trở nên phù hợp? Tôi không thể. Tôi không thể tạo ra giáo phái, bởi vì điều này rất cần sự kiên nhẫn. Nếu bạn muốn tạo ra giáo phái, bạn phải kiên nhẫn, kiên nhẫn một cách dần dần; bạn phải từ chối mọi sự trái ngược. Chúng có đó, nhưng bạn phải từ chối chúng, nếu không bạn không thể hấp dẫn đệ tử. Cho nên tôi có rất ít phẩm chất guru và nhiều phẩm chất như tâm lý - một cái gì đó thêm vào. Với tôi, bạn là có lý. Nếu bạn có thể hiểu điều này, vậy thì có thể nói một cái gì đó nhiều hơn.

Bằng “tâm thức” tôi ngụ ý đến hoạt động hướng tới toàn bộ nhận thức sống động. Bạn chưa bao giờ

sống động một cách toàn bộ; đôi khi bạn sống động hơn - điều đó bạn biết - và thỉnh thoảng bạn ít sống động hơn. Và khi bạn sống động hơn bạn cảm thấy vui vẻ hơn. Vui vẻ không là gì nhưng nó là sự thể hiện cuộc sống sinh động hơn của bạn. Nếu bạn yêu một người nào đó, vậy thì bạn sẽ trở nên sống động hơn với người đó, và sự sống động hơn đó sẽ cho bạn cảm giác vui vẻ, hạnh phúc. Thế rồi bạn sẽ tiếp tục phóng chiếu những lý do hạnh phúc của bạn lên những người khác.

Khi bạn gần gũi thiên nhiên, bạn sẽ sống động hơn, khi bạn đang ở trên núi, bạn sẽ sống động hơn, và khi bạn sống như một cái máy, bạn sẽ ít sống động hơn, chỉ bởi vì toàn bộ sự ràng buộc. Với cây cối bạn trở nên sống động hơn bởi vì có một lần nào đó bạn đã là cây. Trong thâm tâm, chúng ta đang đi như cây - với rễ trong không khí mà không phải trong đất. Và khi bạn gặp đại dương, bạn cảm thấy sống động hơn, bởi vì cuộc sống đầu tiên của bạn được sinh ra trong đại dương. Thực tế, cơ thể của chúng ta chứa những thành phần nước tương tự như nước biển, chứa thành phần muối tương tự như trong nước biển.

Nếu bạn là người khác giới, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy sống động hơn khi tiếp xúc với phụ nữ. Với đàn ông bạn cảm thấy ít sống động hơn, bởi vì không có gì thu hút bạn. Bạn được bao quanh, bạn bị thu hút bởi năng lượng đối nghịch; như ngọn lửa lung linh, bạn không thể sống động hơn thế. Bất kỳ khi nào bạn cảm thấy sống động hơn, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy

hạnh phúc.

Khi chúng ta sử dụng từ linh hồn, chúng ta ngụ ý toàn bộ sự sống động: sự sống động toàn bộ không phải với một người nào đó mà với chính bạn; sự sống động toàn bộ không có nguyên nhân bên ngoài. Đại dương không có đó và bạn trở thành như đại dương; bầu trời không có đó và bạn trở thành toàn bộ không gian; người yêu dấu không có đó và bạn là tình yêu, mà không là gì khác nữa.

Tôi muốn ngụ ý rằng bạn trở nên sống động một cách độc lập. Không có sự phụ thuộc vào bất kỳ điều gì và bất kỳ ai: bạn được giải thoát. Và với sự giải thoát này, sự giải thoát bên trong này, niềm vui sướng của bạn không thể mất đi. Đó là sự sống động toàn bộ, đó là sự thức tỉnh toàn bộ. Điều đó không thể bị mất.

Với sự sống động toàn bộ này nhiều điều xuất hiện mà chúng không thể được hiểu, trừ khi chúng đã xảy ra. Tôi có thể trao bạn định nghĩa này về linh hồn như là sự thức tỉnh toàn bộ, sống động toàn bộ, phúc lạc toàn bộ, mà không phụ thuộc vào bất kỳ điều gì. Nếu bạn bắt đầu yêu, hoặc nếu bạn có thể hạnh phúc mà không cần bất kỳ lý do nào, vậy thì bạn là linh hồn mà không phải là cơ thể. Tại sao lại như vậy?

Với cơ thể tôi ngụ ý một phần linh hồn luôn tồn tại trong mối liên hệ với tồn tại bên kia. Bạn bắt đầu cảm thấy buồn khi hiện hữu nguyên nhân của nỗi buồn, hoặc bạn bắt đầu cảm thấy ổn thỏa khi hiện

hữu một vài nguyên nhân của hạnh phúc, nhưng bạn chưa bao giờ cảm nhận chính bạn mà không có một sự hiện hữu nào đó. Cảm nhận đó, trạng thái đó khi không có gì hiện hữu, nhưng bạn đang trong sự sống động toàn bộ, sự thức tỉnh toàn bộ, đó chính là linh hồn.

Nhưng đây là định nghĩa không quả quyết. Đó chỉ là sự chỉ dẫn; nó không định nghĩa, nó chỉ ra. Rất nhiều điều hiện hữu, nhưng đó chỉ là ngón tay chỉ trăng. Ngón tay chỉ trăng không bao giờ sai lầm. Ngón tay không phải là trăng, nó chỉ là sự chỉ dẫn. Hãy quên ngón tay và nhìn vào trăng. Tất cả mọi định nghĩa đều là như vậy.

Bạn hỏi linh hồn có phải là cá thể. Đó là câu hỏi vô nghĩa, nhưng nó thích hợp với bạn. Đó giống như là câu hỏi mà người mù hẳn muốn hỏi.

Người mù đi chuyên với cây gậy. Anh ta không thể đi chuyển mà không có nó: anh ta tìm kiếm và mò mẫm trong bóng tối bởi nó. Nếu chúng ta nói với anh ta về việc phẫu thuật mắt để mắt có thể nhìn thấy thì người mù sẽ hỏi một cách rất đúng chỗ rằng, “Khi đôi mắt tôi bình thường, liệu tôi có khả năng mò mẫm trong bóng tối với cây gậy này không?”

Nếu chúng ta nói, “Bạn không cần cây gậy nữa”, anh ta sẽ không thể tin điều đó. Anh ta sẽ nói, “Không có cây gậy này tôi không thể tồn tại. tôi không thể sống. Những gì bạn đang nói là không thể chấp nhận. Tôi không thể tưởng tượng chuyện đó. Không có cây gậy, tôi không thể là tôi. Cái gì sẽ trở

thành cây gậy của tôi? Đầu tiên hãy nói cho tôi điều đó đã!”

Thực ra, tính cách này giống như là tính cách của cây gậy. Bạn đang mò mẫm trong bóng đêm cùng bản ngã, bởi vì bạn không có linh hồn; bản ngã này, “cái tôi” này đang mò mẫm bởi vì bạn không có đôi mắt sáng. Tại thời điểm bạn trở nên hoàn toàn sống động, bản ngã sẽ biến mất. Đó là một phần sự dui mù của bạn, một phần sự không sống động của bạn, hoặc từng phần không sống động, một phần vô thức của bạn, một phần ngu dốt của bạn. Nó thực sự phải bị bỏ rơi.

Điều đó không phải bạn là cá thể hoặc là không cá thể; cả hai vấn đề đều trở nên không thích hợp. Tính cách không thích hợp, nhưng câu hỏi vẫn tiếp tục bởi vì nguồn của câu hỏi vẫn còn nguyên.

Khi lần đầu Maulingaputta đến với Đức Phật, ông ta đã hỏi rất nhiều câu hỏi. Đức Phật nói, “Ông đang hỏi để làm sáng tỏ câu hỏi hay ông hỏi để tìm câu trả lời?”

Maulingaputta nói, “Tôi đến để hỏi thầy, và thầy lại bắt đầu hỏi tôi! Hãy để tôi cân nhắc về chuyện đó, tôi phải suy nghĩ về chuyện đó”. Ông ta đã nghĩ về chuyện đó và ngày thứ hai ông ta nói, “Thực ra tôi đến để làm sáng tỏ chúng”.

Đức Phật nói với ông ta, “Ông đã hỏi người khác những câu hỏi này chưa?”

Maulingaputta nói, “Tôi đã hỏi mọi người trong ba mươi năm liên tục”.

Đức Phật nói, “Bằng việc hỏi trong ba mươi năm chắc ông phải có rất nhiều câu trả lời - rất nhiều. Nhưng đã có câu trả lời nào chứng tỏ là câu trả lời chưa?”

Maulingaputta nói, “Chưa!”

Sau đó Đức Phật nói, “Tôi sẽ không trao ông bất kỳ câu trả lời nào. Trong ba mươi năm hỏi liên tục, rất nhiều câu trả lời đã được đưa ra; Tôi có thể thêm nhiều câu trả lời nữa nhưng chúng là vô dụng. Cho nên tôi sẽ trao cho ông giải pháp mà không phải câu trả lời”.

Maulingaputta nói, “Hay quá, hãy trao nó cho tôi”.

Đức Phật nói, “Nó không thể được trao bởi tôi, nó phải phát triển trong ông. Cho nên hãy giữ sự im lặng với tôi trong vòng một năm. Không câu hỏi nào được phép. Hãy hoàn toàn yên lặng với tôi, và sau một năm ông có thể hỏi; sau đó tôi sẽ trao cho ông câu trả lời”.

Sariputta, môn đệ trưởng của Đức Phật, đang ngồi đó dưới gốc cây. Ông ta bắt đầu phá lên cười. Maulingaputta hỏi, “Tại sao Sariputta lại cười lớn như vậy? Ông ta cười về cái gì vậy?”

Sariputta nói, “Ông hãy hỏi ngay bây giờ nếu ông phải hỏi: không phải đợi trong một năm. Chúng ta đã quá ngớ ngẩn - điều này cũng xảy ra với tôi - bởi vì sau một năm chúng ta không bao giờ hỏi nữa. Nếu ông hoàn toàn im lặng trong một năm thì mọi ngọn nguồn của câu hỏi sẽ bị cạn kiệt, bị bỏ rơi. Và con người này trở thành dối trá! Người đàn ông này

vô cùng đối trá”, Sariputta nói, “Sau một năm ông ta sẽ không trao ông một câu trả lời nào”.

Cho nên Đức Phật nói, “Tôi sẽ giữ lời hứa của tôi, Sariputta. Tôi đã giữ lời hứa của tôi. Việc ông không hỏi thêm gì nữa không phải là lỗi của tôi”.

Một năm trôi qua và Maulingaputta vẫn im lặng: thực hành thiền một cách yên lặng và trở nên ngày càng tĩnh lặng hơn, cả bên trong lẫn bên ngoài. Thế rồi ông ta trở nên như hồ tĩnh lặng, không có sự rung động nào, không có gợn sóng nào. Ông ta quên rằng một năm đã trôi qua. Cái ngày mà ông ta phải đặt câu hỏi đã đến nhưng chính ông ta đã quên.

Đức Phật nói, “Đã có con người tên là Maulingaputta ở đây. Ông ta đâu rồi? Ông ta phải hỏi vài câu hỏi. Một năm trôi qua, cái ngày đó đã đến, cho nên ông ta phải đến với tôi”. Có mười nghìn thầy tu ở đó và mọi người cố tìm xem ai là Maulingaputta. Và Maulingaputta cũng cố tìm xem ông ta là ai!

Đức Phật gọi ông ta và nói, “Tại sao ông đang tìm kiếm? Ông là con người đó mà. Tôi phải thực hiện lời hứa của mình, cho nên ông hãy hỏi và tôi sẽ trả lời”.

Maulingaputta nói, “Con người mà ông vừa hỏi đã chết; chính vì vậy tôi tìm xem ai là Maulingaputta. Tôi cũng đã nghe cái tên này, nhưng ông ta đã đi từ lâu rồi”.

Nguồn nguyên thủy phai bị biến đổi, nếu không chúng ta sẽ liên tục hỏi; và sẽ có người cung cấp cho

bạn những câu trả lời. Bạn cảm thấy ổn thỏa khi hỏi, họ cảm thấy ổn thỏa khi trả lời, nhưng những gì đang diễn ra chỉ là sự lừa dối lẫn nhau.

Chương 13

LSD và Thiên

Câu hỏi: Có thể sử dụng LSD như là một sự trợ giúp trong thiên?

LSD [một loại dược liệu gây ảo giác - ND] có thể sử dụng như là một sự trợ giúp, nhưng là sự trợ giúp nguy hiểm; điều đó không dễ dàng chút nào. Nếu bạn sử dụng thần chú thì khó mà quăng nó đi, nhưng nếu bạn sử dụng acid, LSD thì việc quăng nó đi sẽ lại càng khó hơn.

Tại thời điểm bạn đang trong hành trình của LSD bạn không ở trong sự kiểm soát. Hóa chất nắm giữ sự kiểm soát và bạn không là người chủ, một lúc nào đó, khi bạn không là chủ thì điều này sẽ dẫn đến khó khăn đối với việc giành lại vị trí. Bây giờ hóa chất không phải là dây tở, bạn là dây tở. Bây giờ làm cách nào để kiểm soát không còn là sự lựa chọn của bạn. Một ngày nào đó bạn coi LSD như là sự trợ giúp, bạn đang tạo ra dây tở cho chủ, và toàn bộ cơ thể hóa học của bạn sẽ bị ảnh hưởng bởi điều đó.

Cơ thể bạn sẽ bắt đầu khao khát LSD. Bây giờ sự khao khát sẽ không chỉ là của tâm trí như khi bạn gắn bó với thần chú. Khi bạn sử dụng acid như là sự

trợ giúp, sự khao khát trở thành một phần của cơ thể bạn; LSD sẽ thâm nhập vào những tế bào quan trọng của cơ thể bạn. LSD thay đổi chúng. Cấu trúc hóa học bên trong bạn trở nên khác đi. Thế rồi toàn bộ tế bào của cơ thể bạn bắt đầu thèm khát acid, và việc bỏ rơi nó sẽ là rất khó khăn.

LSD có thể được sử dụng để đưa bạn vào thiền nếu cơ thể bạn đã được chuẩn bị. Cho nên nếu bạn yêu cầu, nếu có thể được sử dụng ở phương Tây, tôi sẽ nói rằng nó không phải hoàn toàn cho phương Tây. Nó có thể được sử dụng chỉ ở phương Đông - nếu cơ thể được chuẩn bị hoàn toàn cho điều đó. Yoga đã sử dụng nó, tantra đã sử dụng nó, có những trường phái tantra và yoga đã sử dụng LSD như là sự trợ giúp, nhưng họ chuẩn bị cho cơ thể trước. Có một quá trình lâu dài để tẩy uế cơ thể. Cơ thể bạn trở nên tinh khiết, và bạn trở thành người chủ lớn của nó, bây giờ hóa học không thể trở thành chủ của bạn. Cho nên yoga cho phép điều đó, nhưng theo cái cách rất riêng biệt.

Đầu tiên cơ thể bạn phải được tẩy uế về phương diện hóa học. Sau đó bạn sẽ ở trong sự kiểm soát của cơ thể sao cho cơ thể hóa học của bạn có thể được kiểm soát. Ví dụ, có những bài tập yoga cụ thể: nếu bạn nhiễm sự độc hại, nhờ bài tập yoga đặc biệt bạn có thể điều khiển cho máu của bạn không trộn lẫn với độc chất, chất độc sẽ qua cơ thể và bị thải ra ngoài theo nước tiểu, và không bao giờ pha trộn với máu. Nếu bạn có thể làm điều này, nếu bạn có thể kiểm soát cơ thể hóa học của bạn, vậy thì bạn có thể

sử dụng bất kỳ cái gì, bởi vì bạn vẫn làm chủ.

Trong tantra, đặc biệt là trong tantra “tả”, họ sử dụng rượu còn để hỗ trợ thiền. Điều đó có vẻ ngớ ngẩn; nhưng không phải như vậy. Người tìm kiếm sẽ uống một lượng rượu còn nhất định và sau đó cố gắng cảnh giác. Sự tỉnh táo phải không bị lỡ. Đến một lúc nào đó lượng rượu còn sẽ tăng, nhưng vẫn tỉnh táo cảnh giác. Người uống đã hấp thu nó trong cơ thể, nhưng đầu óc vẫn trong kiểm soát. Sự tỉnh táo không bị mất đi. Lượng rượu còn trong cơ thể ngày càng tăng lên. Thông qua sự thực hành này, thời điểm sẽ xuất hiện khi có thể sử dụng bất kỳ lượng rượu còn nào trong khi đầu óc vẫn duy trì sự cảnh giác. Chỉ khi đó LSD mới có thể là hữu ích.

Ở phương Tây có những bài thực hành để tẩy uế cơ thể, hoặc để làm tăng sự tỉnh táo thông qua việc thay đổi cơ thể hóa học. Ở phương Tây, acid được sử dụng mà không có bất kỳ sự chuẩn bị nào. Điều đó sẽ không có ích gì; mà đúng hơn là ngược lại, nó có thể phá hủy toàn bộ tâm trí.

Có những rắc rối. Một ngày nào đó bạn ở trong hành trình của LSD, bạn sẽ có sự thoáng qua về một điều gì đó mà bạn chưa từng biết, về một cái gì đó mà bạn chưa hề cảm nhận. Nếu bạn bắt đầu thực hành thiền, vậy thì đó là một quá trình lâu dài, nhưng LSD lại không phải là một quá trình. Bạn nắm lấy nó và quá trình đã được vượt qua; thế rồi cơ thể bắt đầu hoạt động. Thiền là một quá trình lâu dài - bạn phải thực hiện trong nhiều năm, chỉ có thể kết quả mới xuất hiện. Khi bạn đã trải qua đường tắt rồi thì việc

theo đuổi chu kỳ lâu dài là điều rất khó khăn. Tâm trí sẽ khao khát sử dụng hóa chất trở lại. Một ngày nào đó, khi bạn đã có sự thoảng qua bởi hóa chất thì việc thực hành thiền sẽ rất khó khăn; đảm bảo điều gì đó trong quá trình lâu dài sẽ là một việc rất khó khăn. Thiền cần nhiều sự chịu đựng, nhiều niềm tin, nhiều sự chờ đợi, và điều đó sẽ trở nên khó khăn vì bây giờ bạn có thể so sánh.

Thứ hai, bất kỳ phương pháp nào cũng đều không tốt nếu bạn không ở trong sự kiểm soát trong suốt quá trình. Khi bạn đang thiền bạn có thể dừng ở bất kỳ thời điểm nào. Nếu bạn muốn dừng, bạn có thể dừng ở chính thời điểm này; bạn có thể thoát ra khỏi nó. Bạn không thể dừng hành trình LSD: khi bạn sử dụng LSD bạn phải hoàn thành chu kỳ. Bây giờ bạn không là người chủ.

Rốt cục, về mặt tinh thần, bất kỳ điều gì làm cho bạn trở thành đầy tớ thì sẽ không ích gì, bởi vì về cơ bản, tinh thần có nghĩa là trở thành người chủ của chính mình. Cho nên tôi không đề nghị con đường tắt nào. Tôi không chống lại LSD, đôi khi tôi có thể ủng hộ nó, nhưng sự chuẩn bị sơ bộ là cần thiết. Thế rồi bạn trở thành người chủ. Nhưng LSD không phải là lối tắt. Nó sẽ chiếm thời gian lâu hơn thiền. Hatha yoga cần nhiều năm để chuẩn bị cơ thể - hai mươi năm, hai mươi lăm năm, sau đó cơ thể mới có thể sẵn sàng; bây giờ bạn có thể sử dụng bất kỳ sự trợ giúp hóa học nào mà nó sẽ không phá hỏng cơ thể bạn. Nhưng quá trình sẽ lâu dài hơn.

Vậy thì LSD có thể được sử dụng; và tôi là người

ưa thích nó. Nếu bạn đã lên kế hoạch hai mươi năm cho việc chuẩn bị cơ thể để dùng LSD, vậy thì điều đó sẽ không là sự phá hủy. Nhưng điều tương tự cũng có thể thực hiện trong hai năm thiện. Bởi vì cơ thể càng thô ráp thì sự làm chủ càng khó khăn. Tâm trí càng tinh tế thì sự làm chủ càng trở nên dễ dàng hơn. Cơ thể rời xa bản thể bạn, cho nên sẽ có khoảng trống lớn hơn; với tâm trí thì khoảng trống hẹp hơn.

Ở Ấn Độ, phương pháp sơ bộ để chuẩn bị cơ thể cho thiện là hatha yoga. Thời gian chuẩn bị cơ thể lâu đến mức đôi khi hatha yoga phải sáng tạo ra những phương pháp kéo dài cuộc sống để hatha yoga có thể tiếp tục. Đó là chu kỳ lâu dài, sáu mươi năm có thể không đủ, bảy mươi năm có thể không đủ. Và rắc rối xuất hiện: nếu như không đạt được sự làm chủ trong cuộc đời này thì trong cuộc đời tiếp theo bạn phải bắt đầu từ ABC, bởi vì lúc đó bạn có cơ thể mới. Toàn bộ nỗ lực đã bị lỡ. Bạn không có tâm trí mới trong cuộc đời tiếp theo, tâm trí cũ vẫn tiếp tục, cho nên bất kỳ điều gì đạt được thông qua tâm trí thì vẫn được giữ nguyên trong bạn, nhưng tất cả những gì đạt được thông qua cơ thể sẽ bị mất cùng với mọi cái chết. Cho nên hatha yoga phải sáng tạo ra những phương pháp kéo dài cuộc sống từ hai đến ba trăm năm để có thể đạt được sự làm chủ.

Nếu sự làm chủ không phải là của tâm trí vậy thì bạn có thể thay đổi cơ thể, nhưng sự chuẩn bị của cơ thể thuộc về một mình cơ thể. Hatha yoga đã sáng tạo nhiều phương pháp sao cho quá trình có thể hoàn thành, thậm chí phương pháp tốt hơn đã được khám

phá: làm cách nào để kiểm soát tâm trí một cách trực tiếp - đó là raja yoga. Với những phương pháp này cơ thể có một chút hữu ích, nhưng không cần phải quá quan tâm đến nó. Cho nên hatha yoga lão luyện đã nói rằng, LSD có thể được sử dụng, nhưng raja yoga không nói LSD có thể được sử dụng, bởi vì raja yoga không có phương pháp luận để chuẩn bị cơ thể. Thiền trực tiếp được sử dụng.

Thỉnh thoảng xảy ra - chỉ thỉnh thoảng - nếu bạn có sự thoảng qua thông qua LSD, và không trở nên nghiện nó, vậy thì sự thoảng qua đó có thể trở thành sự thèm khát tìm kiếm một cái gì đó xa hơn. Cho nên vào một lần nào đó, việc thử nó là tốt, nhưng việc nhận biết làm cách nào để dừng và khi nào thì dừng lại là điều rất khó khăn. Hành trình đầu tiên là tốt, một lần nào đó ở trong nó là tốt; bạn trở nên nhận biết thế giới khác và sau đó bạn bắt đầu tìm kiếm, bạn bắt đầu theo đuổi vì điều đó - nhưng sau đó việc dừng lại là rất khó khăn. Đây là sự rắc rối. Nếu bạn có thể dừng, vậy thì vào một lúc nào đó việc dùng LSD là điều tốt. Nhưng cái "nếu" đó là một cái gì đó lớn lao.

Mulla Nasruddin thường nói rằng, chưa bao giờ ông ta uống nhiều hơn một ly rượu. Nhiều người bạn đã phản bác lại bởi vì họ đã nhìn thấy ông ta uống hết ly này đến ly khác. Ông ta nói, "Ly thứ hai được uống bởi ly thứ nhất. "Tôi" chỉ uống một ly. Ly thứ hai được uống bởi ly thứ nhất và ly thứ ba được uống bởi ly thứ hai. Sau đó tôi không phải là chủ nhân. Tôi là chủ chỉ khi uống ly thứ nhất. cho nên

làm thế nào mà tôi có thể nói tôi uống nhiều hơn một ly?” “Tôi” chỉ uống một ly - chỉ luôn luôn là một!”

Với ly đầu tiên bạn là chủ; với ly thứ hai thì không phải là chủ. Xong ly đầu tiên sẽ cố để uống ly thứ hai, và sau đó sẽ là những ly tiếp theo; sự làm chủ sẽ không nằm trong tay bạn nữa. Bắt đầu một cái gì đó là điều dễ dàng bởi vì bạn là chủ, nhưng kết thúc một cái gì đó lại là điều rất khó khăn, bởi vì sau đó bạn không là chủ nữa.

Cho nên tôi không chống lại LSD, và nếu tôi chống lại nó thì nó phải phụ thuộc vào một cái gì đó. Đây là điều kiện: nếu bạn có thể giữ nguyên sự làm chủ thì điều đó là tốt. Sử dụng mọi thứ nhưng vẫn là chủ. Và nếu bạn không thể giữ nguyên là chủ thì không nên đi vào con đường nguy hiểm đó nữa. Đừng bao giờ đi vào, điều đó sẽ tốt hơn.

Chương 14

Khả năng trực giác: điều không thể giải thích

Câu hỏi 1: Liệu có thể giải thích hiện tượng trực giác một cách khoa học? Đó có phải là hiện tượng của tâm trí?

Hiện tượng trực giác không thể giải thích một cách khoa học, bởi vì hiện tượng chủ yếu của nó là không khoa học và phi lý. Chính hiện tượng trực giác là phi lý. Trong ngôn ngữ, việc hỏi, “Hiện tượng trực giác có thể được giải thích?” có vẻ có lý. Điều đó có nghĩa: hiện tượng trực giác có thể biến đổi thành trí năng? Nhưng trực giác có nghĩa là một cái gì đó bên ngoài trí năng, một cái gì đó không phải là trí năng, một cái gì đó xuất hiện từ chỗ mà ở đó trí năng là không nhận biết toàn bộ. Cho nên trí năng có thể cảm nhận, nhưng không thể giải thích.

Sự đột biến có thể được cảm nhận bởi vì có khoảng trống. Trực giác có thể được cảm nhận bởi trí năng - nó có thể chỉ ra rằng có một cái gì đó đã xảy ra - nhưng không thể được giải thích, bởi vì giải thích có nghĩa là quan hệ nhân quả. Giải thích có

nghĩa: nó đến từ đâu? Tại sao nó xuất hiện? Vì nguyên nhân gì? Và nó xuất hiện từ một nơi nào đó mà không phải từ bản thân trí năng, cho nên không có nguyên nhân trí năng; không nguyên nhân, không mất xích, không có sự liên tục trong trí năng.

Ví dụ, Mohammed là một người mù chữ. Không ai biết về ông ấy; không ai có thể nghĩ rằng một thứ vĩ đại như kinh Koran lại có thể ra đời bởi ông ấy. Không một động thái nào, không một ý nghĩ nào, đó là điều đặc biệt về ông ấy; ông ấy chỉ là một người bình thường - tuyệt đối bình thường. Không ai có thể nhận thấy ông ấy có một khả năng đặc biệt nào. Thế rồi, thật bất ngờ, một câu chuyện ngụ ngôn được ghi lại:

Có một thiên sứ xuất hiện và nói với Mohammed, “Ông hãy đọc đi!”

Mohammed nói với thiên sứ, “Làm thế nào mà tôi đọc được? Tôi không biết làm cách nào; tôi không thể đọc, tôi là người mù chữ”.

Thiên sứ lặp lại, “Ông hãy đọc!”

Mohammed lại nói, “Nhưng làm cách nào mà tôi đọc? Tôi không biết tí gì về chữ nghĩa”.

Thế rồi thiên sứ nói, “Hãy đọc! Với ân huệ của Thượng đế, ông sẽ có khả năng đó”. Và Mohammed bắt đầu đọc. Đây là trí năng.

Ông ấy về nhà trong sự run sợ, run sợ bởi vì ông ấy không thể tưởng tượng nổi điều gì đã xảy ra. Ông ấy có thể đọc - ông ấy đọc một cái gì đó kỳ lạ, không thể hiểu được. Và ông ấy đã được trao cho làm thủ

lĩnh của Koran. Ông ấy không thể hiểu điều đó, bởi vì không có gì trong quá khứ của ông ấy liên quan tới điều đó. Ông ấy không thể hiểu ý nghĩa của nó; ông ấy trở thành phương tiện cho một cái gì đó không liên quan đến quá khứ của ông ấy, tuyệt đối không liên quan. Một cái gì đó từ vùng chưa biết đã thấm vào ông ấy. Điều đó có thể liên quan tới một cái gì đó khác, tới một người nào đó, nhưng nó hoàn toàn không liên quan đến Mohammed. Đây chỉ là sự thấm qua.

Ông ấy run rẩy vào nhà, cảm thấy như bị sốt; ông ấy chỉ liên tục nghĩ, “Điều gì đã xảy ra vậy?” Ông ấy không có khả năng hiểu điều gì đã xảy ra, trong vòng ba ngày ông ấy luôn ở trong tình trạng sốt cao, run sợ, bởi không có lý lẽ nào để giải thích về hiện tượng đó. Thậm chí ông ấy không đủ can đảm để nói một cái gì đó với ai đó khác. Ông ấy là người mù chữ: ai sẽ tin? Ngay bản thân ông ấy cũng không thể hiểu điều gì đã xảy ra; đó là điều không thể tin được.

Sau ba ngày sốt cao, mê sảng, vô thức, ông ấy đã lấy can đảm để nói với vợ mình, nhưng với điều kiện rằng bà không được nói với ai khác. “Có vẻ như tôi đã bị điên”, ông ấy nói như vậy. Nhưng bà ấy lớn tuổi hơn ông và được học hành nhiều hơn. Bà ấy bốn mươi và ông mới chỉ hai mươi sáu; bà ấy là một người phụ nữ giàu có, một góa phụ giàu có. Bà ấy cảm nhận có một cái gì đó thực sự xảy ra, bà ấy là người cải đạo đầu tiên của Mohammed.

Chỉ nhờ thế mà sau đó Mohammed mới có thể gạt bỏ được sự căng thẳng để nói với vài người bạn

và những người thân thích. Bất kỳ khi nào ông ấy muốn nói, ông ấy cảm thấy run sợ và toát mồ hôi, bởi vì những gì xảy ra là không thể hiểu nổi. Đó là lý do tại sao Mohammed cứ khẳng khẳng và nhấn mạnh - và điều này trở thành giáo lý, trở thành nền tảng của giáo lý đạo Hồi - đó là "Ta không phải là thần thánh; ta không phải là đặc biệt. Ta không phải là phi thường, ta chỉ là phương tiện".

Đó chính là ý nghĩa của từ bỏ và không có gì hơn - không có gì hơn! Người đưa thư đem thông điệp đến cho bạn; còn chính bản thân bạn lại không hiểu điều đó.

Đây là trực giác. Đó là địa hạt khác của sự kiện mà nó hoàn toàn không liên quan tới trí năng, mặc dù nó có thể thâm thấu trí năng. Điều đó cần phải được hiểu rằng thực tại sâu sắc hơn, cao hơn có thể thâm vào thực tại nông cạn hơn, thấp hơn và không thể có điều ngược lại. Cho nên trực giác có thể thâm vào trí năng bởi vì nó cao hơn, và ngược lại là điều không thể. Điều đó giống như tâm trí bạn có thể thâm vào cơ thể bạn, nhưng cơ thể không thể thâm vào tâm trí. Bản thể bạn có thể thâm vào tâm trí, nhưng tâm trí không thể thâm vào bản thể. Đó là lý do tại sao, nếu bạn đi vào bản thể, bạn phải tự tách bạch cơ thể và tâm trí là hai. Chúng không thể thâm vào hiện tượng sâu sắc hơn, cao hơn.

Khi bạn hướng vào thực tại sâu sắc hơn, cao siêu hơn, thế giới của các sự kiện có tầm mức thấp hơn sẽ phải bị bỏ rơi. Không có sự giải thích nào về tầm mức cao hơn trong những người ở tầm mức thấp

hơn, bởi vì những thuật ngữ quan trọng để giải thích không có trong tồn tại, chúng là vô nghĩa. Nhưng trí năng có thể cảm nhận được khoảng trống, nó có thể biết khoảng trống, nó có thể cảm nhận rằng “một cái gì đó xảy ra bên ngoài tôi”. Thậm chí nếu điều này có thể được thực hiện nhiều, vậy thì trí năng cũng phải được thực hiện nhiều.

Nhưng trí năng cũng có thể từ chối. Đó là điều ngụ ý đến đầu óc sùng đạo và đầu óc vô đạo. Nếu bạn cảm thấy rằng có một cái gì đó không thể giải thích bằng trí năng, vậy thì bạn là người không tin. Và bạn sẽ vẫn tiếp tục tồn tại trong nông cạn hơn, thấp hơn - bạn bị gắn chặt vào nó. Thế rồi bạn không chấp nhận sự huyền bí, bạn không cho phép trí năng nói với bạn; đây chính là ý nghĩa của tâm trí duy lý. Sự duy lý sẽ không nhìn thấy rằng một cái gì đó từ bên ngoài đã xuất hiện.

Mohammed đã được chọn. Có rất nhiều học giả, nhưng Mohammed, con người thất học lại được chọn, bởi vì ông ấy là người sùng đạo. Cái sâu xa hơn, cao siêu hơn có thể được thâm; nhưng ông ấy có thể cho phép điều cao siêu hơn đó vào trong ông ấy. Nếu bạn được huấn luyện một cách lý trí thì bạn sẽ không cho phép điều cao siêu hơn; bạn sẽ từ chối nó, bạn sẽ nói, “Điều đó là không thể. Đó phải là sự tưởng tượng của tôi; đó phải là ước mơ của tôi. Nếu tôi không chứng minh được nó là có lý thì tôi sẽ từ chối nó”.

Tâm trí lý lẽ trở nên khép kín, khép kín trong giới hạn của lý lẽ, và trực giác không thể thâm vào.

Nhưng bạn có thể sử dụng trí năng mà không cần khép kín; thế rồi bạn có thể sử dụng lý lẽ như là dụng cụ, nhưng bạn vẫn giữ sự cởi mở, bạn đón nhận điều sâu xa hơn, cao siêu hơn. Nếu một cái gì đó xuất hiện thì bạn sẽ đón nhận. Thế rồi bạn có thể sử dụng trí năng của bạn như là sự trợ giúp: nó chỉ ra rằng, “Có một cái gì đó xảy ra bên ngoài tôi”. Điều đó có thể giúp bạn hiểu được khoảng trống này.

Bên ngoài điều đó, trí năng có thể được sử dụng để biểu cảm - không phải để giải thích mà là biểu cảm. Đức Phật là hoàn toàn không giải thích; người là biểu cảm, nhưng không giải thích. Toàn bộ Upanishad là biểu cảm mà không có sự giải thích nào. Họ nói, “Điều này là như thế, điều này là như vậy; đó là những gì đang xảy ra. Nếu bạn muốn, hãy tham gia vào; không đứng ở bên ngoài. Không sự giải thích nào là có thể từ bên trong cho tới bên ngoài, cho nên hãy tham gia vào. Hãy là người bên trong”. Thậm chí nếu bạn tham gia vào thì mọi vấn đề sẽ không được giải thích với bạn; bạn sẽ có mặt để biết và cảm nhận chúng. Trí năng có thể cố gắng để hiểu, nhưng nó buộc phải thất bại. Điều sâu xa hơn, cao siêu hơn không thể biến thành thấp hơn.

Câu hỏi 2: Có phải trực giác xuất hiện ở một người nào đó thông qua sóng tư duy như là sóng vô tuyến?

Một lần nữa, việc giải thích điều này là rất khó khăn. Nếu trực giác xuất hiện thông qua một vài loại sóng nào đó, vậy thì sớm hay muộn trí năng cũng sẽ có khả năng giải thích được điều đó.

Nó xuất hiện mà không có trung gian nào: đó chính là ý nghĩa của nó. Nó xuất hiện mà không cần phương tiện! Nó du hành mà không có bất kỳ phương tiện nào, đó là lý do giải thích tại sao nó là cú nhảy, là sự biến đổi bất ngờ. Nếu có một vài loại sóng hiện hữu và nó xuất hiện trong bạn thông qua những làn sóng này, vậy thì nó không là cú nhảy, không là sự biến đổi bất ngờ.

Đó là cú nhảy từ điểm này tới điểm khác mà không có sự liên hệ giữa hai; chính vì vậy nó là cú nhảy; nếu tôi đến với bạn từng bước một thì đó không phải là bước nhảy; chỉ khi tôi đến với bạn mà không có bước đi nào thì đó là cú nhảy. Và cú nhảy thực sự sâu sắc hơn: điều đó có nghĩa, một cái gì đó tồn tại ở điểm A và sau đó nó tồn tại ở điểm B, và giữa hai không có sự tồn tại nào. Đó chính là cú nhảy thực sự.

Trực giác là cú nhảy. Nó không phải là một cái gì đó đến với bạn; đó là lỗi của ngôn ngữ. Đó không phải là một cái gì đó đến với bạn: đó là một cái gì đó xảy ra trong bạn mà không phải đến với bạn - một cái gì đó xuất hiện trong bạn mà không có bất kỳ quan hệ nhân quả ở bất kỳ đâu, không có bất kỳ nguồn nào ở bất kỳ nơi nào. Sự xuất hiện bất ngờ này có nghĩa là trực giác. Nếu đó không phải là sự bất ngờ, không phải là sự gián đoạn tuyệt đối với những gì xảy ra trước đó, vậy thì lý lẽ sẽ khám phá ra con đường. Sẽ mất nhiều thời gian, nhưng có thể được thực hiện. Nếu tia X-quang, sóng điện từ hoặc bất kỳ cái gì mang nó trong bạn, lý lẽ sẽ có khả năng

biết và hiểu và có thể kiểm soát nó. Thế rồi một ngày nào đó dụng cụ sẽ được phát minh - như là máy thu thanh và máy thu hình hình - mà với những dụng cụ đó, trực giác có thể được thu nhận. Nếu trực giác đến thông qua tia hoặc sóng, vậy thì chúng ta có thể tạo ra dụng cụ để thu chúng. Vậy thì sẽ không cần đến Mohammed. Nhưng như tôi nhìn thấy thì Mohammed sẽ cần đến. Không dụng cụ nào có thể tiếp nhận được trực giác, bởi vì đó không phải là hiện tượng sóng. Đó không bao giờ là hiện tượng; đó chỉ là cú nhảy chớp nhoáng từ cái không tới tồn tại.

Trực giác chỉ có nghĩa đó. Đó cũng là lý do tại sao lý lẽ từ chối nó. Lý lẽ từ chối nó bởi vì lý lẽ không có khả năng chạm trán với nó; lý lẽ chỉ có thể đối mặt với hiện tượng, hiện tượng đó có thể chia thành nguyên nhân và hậu quả.

Dựa theo lập luận thì có hai địa hạt của tồn tại: biết và không biết. Và không biết có nghĩa là một cái gì đó chưa được biết, nhưng một ngày nào đó sẽ biết. Nhưng tôn giáo nói rằng có ba địa hạt: biết, không biết và không thể biết. Tôn giáo cho rằng không thể biết là một cái gì đó không bao giờ được biết.

Trí năng liên quan tới biết và không biết mà không liên quan tới không thể biết, và trực giác chỉ làm việc với không thể biết, chỉ liên quan với cái không thể biết. Chỉ là vấn đề về thời gian trước khi nó được biết; “Không thể biết” là giá trị thực chất của nó. Không phải rằng dụng cụ của bạn không đủ tốt, hoặc logic của bạn không được cập nhật, hoặc toán học của bạn là cổ xưa - đó không phải là vấn đề.

Giá trị thực chất của không thể biết là điều không thể biết được; nó sẽ luôn tồn tại như là điều không thể biết. Đây là địa hạt của trực giác.

Khi một cái gì đó từ không thể biết tới biết, vậy thì đó là bước nhảy. Đó là cú nhảy! Không có mối nối, không có đường dẫn, không có sự chuyển dịch từ điểm này tới điểm khác. Nhưng điều đó có vẻ là không thể hình dung, cho nên khi tôi nói, “Bạn có thể cảm nhận điều đó, nhưng bạn không thể hiểu”, khi tôi nói những điều như vậy, tôi biết rất rõ rằng tôi đang thốt ra những điều vô nghĩa. Vô nghĩa chỉ có nghĩa “rằng điều đó không thể được hiểu bởi ý thức của bạn”. Và tâm trí là ý thức tinh tế nhất, thông thái nhất.

Trực giác là có thể bởi vì điều không thể biết là hiện hữu. Khoa học từ chối sự tồn tại của thần thánh bởi vì nó nói, “chỉ có một sự phân biệt: biết và không biết. Nếu có một Thượng đế nào đó, chúng ta sẽ khám phá ra ngài thông qua các phương pháp thí nghiệm. Nếu ngài tồn tại, khoa học sẽ khám phá ra ngài”.

Mặt khác, tôn giáo nói, “Bất kỳ điều gì bạn thực hiện thì cũng có một cái gì đó trong chính cốt lõi của tồn tại vẫn không thể biết - đó là điều huyền bí”. Và nếu tôn giáo không đúng vậy thì tôi cho rằng, khoa học sẽ phá hủy toàn bộ ý nghĩa của cuộc sống. Nếu không có sự huyền bí thì toàn bộ ý nghĩa của sự sống sẽ bị hủy hoại, toàn bộ vẻ đẹp sẽ bị hủy hoại. Điều không thể biết đó là vẻ đẹp, là ý nghĩa, là khát vọng, là mục tiêu. Vì điều không thể biết mà cuộc sống có

một ý nghĩa nào đó. Khi bất kỳ điều gì cũng được biết thì tất cả chỉ là nhàm chán, đơn điệu. Bạn sẽ trở nên buồn chán. Điều không thể biết là bí mật, là huyền bí, đó chính là sự sống.

Tôi sẽ nói thế này: lý lẽ là nỗ lực để biết điều không biết và trực giác là biến cố của điều không thể biết. Thấm vào điều không thể biết là điều có thể, nhưng giải thích nó lại là điều không thể. Cảm nhận là có thể; nhưng giải thích là không thể.

Bạn càng cố gắng giải thích, bạn càng trở nên khép kín, cho nên đừng cố gắng giải thích. Hãy để cho lý lẽ hoạt động trong môi trường riêng của nó, nhưng phải luôn ghi nhớ rằng, có sự hiện hữu của những địa hạt sâu sắc hơn. Có những lý do sâu sắc hơn mà lý lẽ không thể hiểu, có những lý do cao siêu hơn mà lý lẽ không thể hình dung nổi.

Chương 15

Tâm thức, chứng kiến, nhận biết

Câu hỏi: Sự khác nhau giữa nhận biết và chứng kiến là gì?

Sự khác nhau giữa nhận biết và chứng kiến là rất đáng kể. Chứng kiến vẫn còn là hành động; bạn đang thực hiện nó, bản ngã đang hiện hữu. Cho nên hiện tượng chứng kiến được chia thành khách thể và chủ thể.

Chứng kiến là sự liên hệ giữa khách thể và chủ thể. Nhận biết là sự trống rỗng tuyệt đối về tính khách quan và tính chủ quan. Không có ai đang chứng kiến trong nhận biết; không có ai đang được chứng kiến. Nhận biết là hành động toàn bộ, là hợp nhất; khách thể và chủ thể không liên quan trong nó; chúng bị tan biến. Cho nên nhận biết không có nghĩa là một người nào đó nhận biết, hoặc có nghĩa một cái gì đó đang được thực hiện. Nhận biết là toàn bộ - bao gồm toàn bộ tính chủ thể và toàn bộ tính khách thể như là một hiện tượng riêng biệt - trong khi đó với chứng kiến, tính đối ngẫu tồn tại giữa chủ thể và khách thể. Nhận biết không phải là việc làm; chứng kiến hàm ý như là người làm. Nhưng thông qua

chứng kiến nhận biết là có thể, bởi vì chứng kiến là hành động tinh táo; nó là hành động nhưng là hành động có ý thức. Bạn có thể làm một cái gì đó và có thể là vô thức - hành vi bình thường của chúng ta là hành vi vô thức - nhưng nếu bạn trở nên tinh táo trong nó thì điều đó lại trở thành chứng kiến. Cho nên từ hành vi vô thức bình thường tới nhận biết sẽ có khoảng trống, mà nó có thể được làm đầy bởi chứng kiến.

Chứng kiến là kỹ thuật, là phương pháp hướng tới nhận biết. Nó không phải là sự nhận biết, nhưng khi so sánh với hành vi bình thường, hành vi vô thức thì nó là bước cao hơn. Một cái gì đó đã thay đổi: hành động đã trở nên ý thức, vô thức đã được thay thế bởi tinh táo. Nhưng một cái gì đó vẫn tiếp tục phải thay đổi. Đó là, hành động phải bị thay thế bởi không hành động. Đó sẽ là bước thứ hai. Sẽ là khó khăn khi nhảy từ hành động bình thường, hành động vô thức tới nhận biết. Điều đó là có thể nhưng sẽ rất khó khăn, gian khổ cho nên bước đệm ở giữa là rất hữu ích. Nếu một người nào đó bắt đầu với việc chứng kiến hành động tinh táo thì cú nhảy sẽ trở nên dễ dàng hơn - nhảy vào nhận biết mà không cần bất kỳ khách thể tinh táo nào, không cần bất kỳ chủ thể tinh táo nào, hoàn toàn không cần bất kỳ hành động tinh táo nào. Điều này không có nghĩa rằng sự nhận biết không phải là tinh táo; nó là sự tinh táo tinh khiết, nhưng không ai tinh táo về điều đó.

Vẫn còn sự khác biệt giữa tinh táo và nhận biết. Sự tinh táo là phẩm chất của tâm trí bạn, nhưng nó

không phải là toàn bộ tâm trí bạn. Tâm trí bạn có thể là cả hai: ý thức và vô thức, nhưng khi bạn vượt lên tâm trí thì không còn vô thức và ý thức tương ứng mà chỉ có sự nhận biết.

Nhận biết có nghĩa là toàn bộ tâm trí đã trở nên nhận biết. Bấy giờ tâm trí cũ không còn nữa mà chỉ còn phẩm chất tinh tảo. Sự nhận biết đã trở thành toàn bộ; bấy giờ, chính tâm trí đã trở thành một phần của sự nhận biết. Chúng ta không thể nói rằng tâm trí là nhận biết; chúng ta không thể nói một cách đầy ý nghĩa rằng tâm trí là sự tinh tảo. Nhận biết có nghĩa là vượt lên trên tâm trí, cho nên không phải tâm trí là nhận biết. Chỉ thông qua sự siêu việt lên tâm trí, bên ngoài tâm trí mà sự nhận biết đó trở thành có thể.

Tinh tảo là phẩm chất của tâm trí, nhận biết là vượt lên trên; nó sẽ là bên ngoài tâm trí. Tâm trí như vậy là trung gian của đối ngẫu, cho nên, có thể tinh tảo không bao giờ vượt lên trên đối ngẫu. Nó luôn là sự tinh tảo về một cái gì đó, và luôn có một người nào đó tinh tảo. Cho nên tinh tảo là một phần của tâm trí, và tâm trí như vậy là nguồn của mọi tính đối ngẫu, của tất cả sự chia, cho dù chúng là ở giữa chủ thể và khách thể, giữa hành động và không hành động, giữa tinh tảo và vô thức. Mọi dạng của đối ngẫu đều là tâm thần. Nhận biết không phải là đối ngẫu, cho nên sự nhận biết có nghĩa là trạng thái không tâm trí.

Vậy thì sự khác nhau giữa tinh tảo và chứng kiến là gì? Chứng kiến là trạng thái, và tinh tảo là phương tiện tới chứng kiến. Nếu bạn bắt đầu tinh tảo, bạn đạt

được chứng kiến. Nếu bạn bắt đầu tỉnh táo về hành động của mình, tỉnh táo về hành động hàng ngày, tỉnh táo về mọi thứ xung quanh bạn, vậy thì bạn sẽ bắt đầu chứng kiến.

Chứng kiến xuất hiện như là hệ quả của tỉnh táo. Bạn không thể thực hành chứng kiến; bạn chỉ có thể thực hiện tỉnh táo. Chứng kiến xuất hiện như là trình tự, như là cái bóng, như là kết quả, như là sản phẩm phụ. Bạn càng trở nên tỉnh táo, bạn càng hướng sâu vào chứng kiến, bạn càng trở nên chứng kiến. Cho nên tỉnh táo là phương pháp để đạt được chứng kiến. Và bước thứ hai là sự chứng kiến đó sẽ trở thành phương pháp để đạt được nhận biết.

Cho nên sẽ có ba bước: tỉnh táo, chứng kiến và nhận biết. Nhưng chúng ta đang tồn tại ở mức thấp nhất: đó là hành động vô thức. Hành động vô thức là trạng thái của tâm trí.

Thông qua tỉnh táo bạn có thể đạt được chứng kiến, thông qua chứng kiến bạn có thể đạt được nhận biết, và thông qua nhận biết bạn có thể đạt được “điều không đạt được”. Thông qua nhận biết bạn có thể đạt được tất cả những gì đã đạt được. Sau nhận biết sẽ không còn gì; nhận biết là sự kết thúc.

Nhận biết là sự kết thúc của quá trình tâm linh; không nhận biết là sự khởi đầu. Không nhận biết có nghĩa là trạng thái của tồn tại vật chất. Cho nên không nhận biết và vô thức là như nhau. Không nhận biết có nghĩa là vật chất. Vật chất là vô thức; nó là không nhận biết.

Sự tồn tại của thú vật là sự tồn tại vô thức; sự tồn tại của con người là hiện tượng tâm trí - chín mươi chín phần trăm vô thức và một phần trăm tinh táo. Một phần trăm tinh táo này có nghĩa bạn là một phần trăm tinh táo của chín mươi chín phần trăm vô thức. Nhưng nếu bạn trở nên tinh táo đối với chính ý thức bạn thì một phần trăm sẽ tiếp tục tăng lên, và chín mươi chín phần trăm vô thức sẽ không ngừng giảm đi.

Nếu bạn trở thành một trăm phần trăm tinh táo thì bạn sẽ trở thành chứng kiến, thành sakshi. Nếu bạn trở thành sakshi thì bạn phải đạt được điểm nhảy, từ đó việc nhảy vào nhận biết là điều có thể. Trong nhận biết bạn bị lỡ mất người chứng kiến mà chỉ còn lại sự chứng kiến: bạn bị mất người làm, bạn bị mất tính chủ quan, bạn bị mất sự tinh táo tự kỷ. Vậy thì còn đó sự tinh táo mà không còn bản ngã. Vòng tròn vẫn nguyên vẹn mà không còn tâm điểm.

Vòng tròn không tâm điểm chính là nhận biết. Sự tinh táo không trung tâm, không nguồn, không động lực, không khởi nguồn mà từ đó nhận biết xuất hiện - “không nguồn” tinh táo - đó là chính là nhận biết.

Cho nên bạn đi chuyển từ tồn tại không nhận biết, đó là vật chất, prakriti, tới thẳng nhận biết. Bạn có thể gọi nó là thần thánh, là Thượng đế, hoặc bất kỳ cái gì bạn có thể gọi. Giữa vật chất và thần thánh, sự khác biệt luôn là ý thức.

Chương 16

Sự khác nhau giữa Satori, Samadhi

Câu hỏi: Sự khác nhau trong trải nghiệm giữa Satori - trong thiền zen, sự thoáng hiện của chứng ngộ - và samadhi, sự thức tỉnh vũ trụ là gì?

Samadhi bắt đầu từ khoảng trống, nhưng không bao giờ có kết thúc. Khoảng trống luôn có bắt đầu và kết thúc - nó có đường biên: sự khởi đầu và sự kết thúc - nhưng samadhi bắt đầu như là khoảng trống và sau đó là vĩnh viễn. Đối với nó không có kết thúc. Cho nên nếu sự kiện xuất hiện như là khoảng trống và không có kết thúc - vậy thì đó là samadhi, nhưng nếu nó là khoảng trống trọn vẹn - với sự khởi đầu và kết thúc - vậy thì đó là satori, và đó chính là sự khác biệt. Nếu đó chỉ là sự thoáng qua, chỉ là khoảng trống thì khoảng trống đó lại mất đi, nếu một cái gì đó là đồng hạng thì sự đồng hạng đó là hoàn thiện - bạn lọt vào trong nó và quay trở lại, bạn nhảy vào nó và quay trở ra - nếu một cái gì đó xuất hiện và một lần nữa nó lại mất đi thì đó chính là satori. Đó là sự thoáng qua, sự thoáng qua của samadhi, nhưng không phải là samadhi.

Samadhi có nghĩa là bắt đầu của biết mà không có bất kỳ sự kết thúc nào.

Ở Ấn Độ, chúng ta không có từ tương ứng với satori, cho nên, thỉnh thoảng, khi khoảng trống phát triển thì một người nào đó có thể hiểu nhầm satori như là samadhi. Nhưng không bao giờ xảy ra như vậy; đó chỉ là sự thoáng qua. Bạn tình cờ xuất hiện trong vũ trụ và nhìn vào đó, thế rồi mọi thứ lại biến mất. Tất nhiên, bạn không là như cũ nữa; bây giờ bạn sẽ không bao giờ là như cũ nữa. Một cái gì đó đã thấm vào bạn, một cái gì đó đã bổ sung vào bạn, bạn không bao giờ là như cũ nữa. Nhưng những thứ thay đổi bạn lại không phải là bạn. Đó chỉ là kỷ niệm, là hồi ức. Đó chỉ là sự thoáng qua.

Nếu bạn có thể nhớ điều đó - nếu bạn có thể nói, “Tôi đã biết thời điểm” - đó chỉ là sự thoáng qua, bởi vì thời điểm samadhi đã xuất hiện, bạn không có đó để ghi nhớ nó. Thế rồi bạn không thể nói, “Tôi đã biết nó”, bởi vì với việc biết thì người biết sẽ biến mất. Chỉ với sự thoáng qua thì người biết còn ở lại.

Cho nên người biết có thể giữ sự thoáng qua này như là một kỷ niệm - họ có thể yêu thương nó, mong ước nó, ước ao nó, cố gắng để trải nghiệm nó lần nữa - nhưng họ vẫn tiếp tục có đó. Một người nào đó đã có sự thoáng qua, một người nào đó đã quan sát vẫn có đó. Nó trở thành kỷ niệm; và bây giờ kỷ niệm này sẽ ám ảnh bạn, sẽ theo bạn, và sẽ yêu cầu hiện tượng kỳ lạ này nhiều lần nữa.

Thời điểm samadhi xuất hiện, bạn không có đó để

ghi nhớ nó. Samadhi không bao giờ trở thành một phần của kỷ niệm, bởi vì người ở đó sẽ không còn đó nữa. Như họ nói về Zen, “Người cũ không còn nữa và người mới đã xuất hiện...” và hai con người này chưa bao giờ gặp nhau, cho nên sẽ không có khả năng tồn tại bất kỳ kỷ niệm nào. Người cũ đã ra đi và người mới xuất hiện, và đã không có một cuộc gặp mặt nào giữa hai, bởi vì người mới chỉ có thể xuất hiện khi người cũ ra đi. Cho nên đó không phải là kỷ niệm; không có sự ám ảnh và không có sự thèm muốn sau đó, không mong ước về điều đó. Vậy thì, như bạn, bạn sẽ bằng lòng và không ước mong gì thêm nữa.

Không phải là bạn đã tiêu diệt ước mong - không! Đó là không ước mong theo nghĩa rằng, một người nào đó có thể ước mong sẽ không còn đó. Đó không phải là trạng thái của không ước mong; đó là không ước mong, bởi vì một người nào đó có thể ước mong sẽ không còn đó. Vậy thì sẽ không còn ước mong, không còn tương lai, bởi vì tương lai được tạo ra bởi mong muốn của chúng ta; đó là sự phóng chiếu ước mong của chúng ta.

Nếu không có ước mong thì sẽ không có tương lai. Và nếu không tương lai thì sẽ không cần quá khứ, bởi vì quá khứ luôn là nền tảng chống lại nó, hoặc thông qua nó, tương lai được mong chờ.

Nếu không tương lai, nếu bạn biết rằng thời điểm quan trọng này bạn đang hướng tới cái chết, vậy thì không cần phải ghi nhớ quá khứ. Thậm chí không cần phải nhớ tên bạn, bởi vì tên chỉ có nghĩa khi có

tương lai. Nhưng nếu không có tương lai thì bạn sẽ đốt cháy toàn bộ cầu nối với quá khứ của bạn. Không cần chúng; quá khứ đã trở thành tuyệt đối vô nghĩa. Nó có ý nghĩa chỉ khi nó chống lại tương lai, hoặc vì tương lai.

Tại thời điểm samadhi xuất hiện, tương lai trở thành không tồn tại. Nó không tồn tại và chỉ có thời điểm hiện tại là tồn tại. Đó chỉ là thời gian, thậm chí không có bất kỳ quá khứ nào. Quá khứ đã bị bỏ rơi và tương lai cũng vậy, sự tồn tại tạm thời trở thành toàn bộ tồn tại. Bạn đang ở trong nó, nhưng không như là thực thể khác biệt với nó. Bạn không thể khác bởi vì bạn chỉ trở nên khác đối với toàn bộ sự tồn tại, bạn không thể khác vì quá khứ hay tương lai của bạn. Quá khứ và tương lai kết tinh xung quanh bạn, và là rào cản giữa bạn với thời điểm hiện tại mà nó đang diễn ra. Cho nên, khi samadhi xuất hiện sẽ không có quá khứ và tương lai. Thế rồi bạn không trong hiện tại nhưng bạn là hiện tại, bạn trở thành hiện tại.

Samadhi không phải là sự thoáng qua, samadhi là cái chết. Nhưng satori là sự thoáng qua, không phải là cái chết. Satori có thể thông qua rất nhiều con đường. Trải nghiệm nghệ thuật là nguồn tiềm năng đối với satori; âm nhạc có thể là nguồn tiềm năng đối với satori; tình yêu có thể là nguồn tiềm năng đối với satori. Với bất kỳ thời điểm mãnh liệt mà quá khứ trở nên vô nghĩa, bất kỳ thời điểm nào khi bạn đang tồn tại trong hiện tại - thời điểm của cảm nhận hoặc tình yêu, hoặc âm nhạc, hoặc thi ca, hoặc bất kỳ hiện

tượng mỹ học nào, mà với nó quá khứ không thể can thiệp, mà với nó không ước mơ cho tương lai - tại thời điểm đó satori trở thành có thể. Nhưng đây chỉ là sự thoáng qua. Sự thoáng qua rất ý nghĩa, bởi vì thông qua satori, lần đầu tiên bạn có thể cảm nhận samadhi có nghĩa là gì. Sự nắm trái đầu tiên, hoặc hương thơm để nhận thấy đầu tiên của samadhi xuất hiện thông qua satori.

Cho nên satori là hữu ích; nhưng bất kỳ cái gì là hữu ích cũng có thể là rào cản nếu bạn bám vào nó, và bạn cảm thấy nó là tất cả. Satori có niềm vui sướng mà nó có thể đánh lừa bạn; nó có niềm phúc lạc riêng của nó. Bởi vì bạn đã không biết samadhi, đây là cái sau cùng xuất hiện trong bạn, và bạn bám vào nó. Nhưng nếu bạn bám vào nó, bạn có thể thay đổi một cái gì đó hữu ích, một cái gì đó thân thiện, thành một cái gì đó mà nó trở thành rào cản, trở thành kẻ thù. Cho nên phải nhận biết tiềm năng nguy hiểm của satori. Nếu bạn nhận biết điều này thì trải nghiệm về satori sẽ là hữu ích.

Sự thoáng qua tạm thời là một cái gì đó không bao giờ được biết bởi bất kỳ phương tiện nào. Không ai có thể giải thích điều đó; không từ ngữ, không giao tiếp, thậm chí không một dấu hiệu về điều đó. Satori là rất ý nghĩa, nhưng chỉ như sự thoáng qua, như là sự xuyên thủng, như là sự xuyên thủng chóc lát vào tồn tại, vào vực thẳm. Thậm chí bạn không biết thời điểm, bạn không nhận biết nó trước khi nó trở nên khép lại với bạn. Hãy chỉ nhấp vào camera - chỉ một cú nhấp và mọi thứ sẽ biến mất. Thế rồi sự

ham muốn sẽ được tạo ra; bạn sẽ chịu nguy hiểm về mọi vấn đề trong thời điểm đó. Nhưng đừng ham muốn nó, đừng mong ước nó; hãy để nó ngủ trong kỷ niệm. Không tạo ra rắc rối vì nó; hãy quên nó đi. Nếu bạn có thể quên nó và không bám vào nó thì những thời điểm này sẽ đến với bạn nhiều hơn, sự thoảng qua sẽ đến với bạn nhiều hơn.

Loại tâm tri yêu đòi hỏi khát khe trở nên khép kín, và sự thoảng qua sẽ bị đóng lại. Nó luôn xuất hiện khi bạn không nhận biết nó, khi bạn không tìm kiếm nó – khi bạn thư giãn, thậm chí khi bạn không nghĩ về nó, khi bạn đang không thiền. Thậm chí khi bạn đang thiền, sự thoảng qua trở thành không thể, nhưng khi bạn không thiền, khi bạn đang ở trong thời điểm của từ bỏ, của buông bỏ - không làm bất kỳ điều gì, không chờ đợi bất kỳ điều gì - trong thời điểm thư giãn đó, satori xuất hiện.

Nó sẽ bắt đầu xuất hiện nhiều hơn, nhưng không suy nghĩ về nó; không mong mỏi nó. Và không bao giờ nhầm nó với samadhi.

Câu hỏi 2: Sự chuẩn bị nào là cần thiết cho việc trải nghiệm satori?

Satori là không thể cho hầu hết mọi người, bởi vì thỉnh thoảng nó không cần sự chuẩn bị; thỉnh thoảng nó xuất hiện tình cờ. Trạng thái được tạo ra, nhưng không thể biết. Có rất nhiều người đã biết điều đó. Họ có thể không biết đó là satori, nhưng họ đã biết nó. Tình yêu tràn đầy có thể tạo ra điều đó.

Thậm chí thông qua hóa chất, satori là có thể. Thông qua mescaline [loại cây gây ra ảo giác], LSD,

cần sa satori là có thể, bởi vì thông qua sự thay đổi hóa chất, tâm trí có thể đủ trải rộng để có sự thoảng qua. Sau tất cả những điều đó, tất cả chúng ta đều có cơ thể hóa học - tâm trí và cơ thể là những đơn vị hóa học - cho nên thông qua hóa chất, sự nhận biết thoảng qua cũng có thể xảy ra.

Đôi khi sự nguy hiểm bất ngờ có thể thấm vào bạn nhiều đến mức sự thoảng qua là trở nên có thể; thỉnh thoảng những cú sốc mạnh có thể mang bạn sâu vào thời điểm mà sự thoảng qua trở thành có thể. Đối với những người có sự nhạy cảm thẩm mỹ, nghệ thuật, những người có trái tim thi vị, những người có trạng thái cảm nhận sự thật mà không phải là thái độ trí năng, với những người đó sự thoảng qua là có thể.

Đối với những tính cách lý trí, logic, trí năng, sự thoảng qua là không thể. Thỉnh thoảng nó có thể xảy ra với những người trí tuệ, nhưng chỉ thông qua sự căng thẳng đầu óc, căng thẳng dữ dội - khi sự căng thẳng được xả một cách bất ngờ. Điều đó xảy ra với Archimede. Ông ấy ở trong satori khi ông ra khỏi phòng tắm, vừa chạy khỏa thân trên đường vừa bắt đầu la to, “Eureka, ta đã phát hiện ra điều đó!” Đó là sự xả căng thẳng một cách bất ngờ trong lúc ông ấy đang quan tâm tới một luận đề khó hiểu. Luận đề khó hiểu đã được giải quyết, cho nên sự căng thẳng tồn tại vì luận đề đó đã được xả một cách bất ngờ. Ông ấy chạy khỏa thân trên đường và la to, “Eureka, ta đã phát hiện ra điều đó!”

Đối với những người trí tuệ, nếu những vấn đề lớn đòi hỏi toàn bộ tâm trí và đã đưa họ tới đỉnh

điểm của sự căng thẳng đầu óc, và khi vấn đề lớn đó được giải quyết một cách bất ngờ, vậy thì điều đó có thể đưa họ tới khoảnh khắc của satori. Nhưng đối với những tâm trí thâm mỹ, nghệ thuật thì điều đó sẽ dễ dàng hơn.

Câu hỏi 3: Thấy cho rằng sự căng thẳng trí tuệ thậm chí cũng có thể là phương pháp để đạt được satori?

Điều đó là có thể, và điều đó cũng là không thể. Nếu bạn trở nên căng thẳng đầu óc trong cuộc tranh luận này và sự căng thẳng không đạt tới đỉnh điểm, vậy thì nó sẽ trở thành rào cản. Nhưng nếu bạn trở nên hoàn toàn căng thẳng và bỗng nhiên một cái gì đó được hiểu ra, được tìm ra, vậy thì sự tìm ra đó sẽ là sự xả và satori có thể xuất hiện.

Hoặc, nếu sự tranh luận này không hoàn toàn căng thẳng, nếu chúng ta chỉ đang tán gẫu - hoàn toàn thư giãn, hoàn toàn không nghiêm trọng - vậy thì sự tranh luận này có thể là sự trải nghiệm mỹ học. Không phải chỉ những bông hoa là mỹ học; thậm chí từ ngữ cũng có thể là mỹ học. Không phải chỉ những cây xanh là mỹ học mà con người cũng có thể là mỹ học. Không chỉ khi bạn đang nhìn ngắm những đám mây bông bành trôi thì satori mới có thể xuất hiện, mà thậm chí khi bạn tham gia vào cuộc đối thoại thì điều đó cũng có thể xảy ra. Cho nên sự tham gia một cách thư giãn là cần thiết, hoặc sự tham gia rất căng thẳng cũng cần thiết. Bạn có thể thư giãn để bắt đầu, hoặc sự thư giãn có thể đến với bạn bởi sự căng thẳng trong bạn đã đạt tới đỉnh điểm và sau đó là thư

giãn, là xả. Thậm chí trong khi, hoặc là đối thoại, hoặc là tranh luận cũng có thể là nguồn của satori. Bất kỳ điều gì cũng có thể trở thành nguồn của satori; điều đó phụ thuộc vào bạn. Điều đó không bao giờ phụ thuộc vào bất kỳ cái gì khác. Bạn đang đi ngang qua đường: đứa trẻ đang cười đùa và satori có thể xuất hiện.

Có một bài thơ ngắn của người Nhật Bản kể một câu chuyện về một điều gì đó giống như là thế này: có một thầy tu đang băng qua đường và một bông hoa rất bình thường mọc trên bức tường - một bông hoa rất bình thường nở ở khắp mọi nơi. Ông ta nhìn vào bông hoa đó. Đây là lần đầu tiên ông ta thực sự nhìn vào nó, bởi vì nó quá bình thường, quá hiển nhiên. Nó luôn được tìm thấy ở bất kỳ đâu, cho nên ông ta không lấy làm phiền khi không thực sự chăm chú vào nó trước đó. Ông ta nhìn vào nó - và satori xuất hiện.

Bông hoa bình thường không bao giờ được nhìn chăm chú. Nó quá thông thường đến nỗi bạn quên nó. Cho nên thầy tu chưa bao giờ nhìn thấy nó trước đó. Đây là lần đầu tiên trong đời ông ta nhìn thấy nó, và sự kiện này đã trở thành hiện tượng kỳ lạ. Sự gặp gỡ với bông hoa rất bình thường này trở thành hiện tượng duy nhất. Bây giờ ông ta cảm thấy hối tiếc về việc đó. Nó luôn hiện hữu ở đó để chờ ông ta, nhưng ông ta không bao giờ nhìn nó. Ông ta cảm thấy hối hận về việc đó, ông ta đề nghị sự tha thứ... và một cái gì đó xảy ra.

Bông hoa có đó và thầy tu đang đứng đó để khiêu vũ. Một người nào đó hỏi, “Ông đang làm gì vậy?”

Ông ta nói, “Tôi đã nhìn thấy một cái gì đó không bình thường trong một bông hoa rất bình thường. Bông hoa luôn chờ đợi; còn tôi chưa bao giờ ngắm nhìn nó trước đây - nhưng hôm nay cuộc gặp mặt đã xảy ra”. Bây giờ bông hoa là không bình thường. Thầy tu đã thấm vào nó, và bông hoa đã thấm vào thầy tu.

Một vật rất bình hường, thậm chí như đá cuội cũng có thể trở thành suối nguồn. Đối với trẻ con, đá cuội là suối nguồn, nhưng đối với chúng ta, đá cuội không thể là suối nguồn bởi vì chúng quá quen thuộc với chúng ta. Bất kỳ cái gì không bình thường, bất kỳ cái gì hiếm, bất kỳ cái gì lần đầu xuất hiện trong sự chú ý của bạn cũng có thể là suối nguồn của satori, và nếu bạn sẵn sàng - nếu bạn có đó, nếu sự hiện diện của bạn ở đó - hiện tượng kỳ lạ có thể xảy ra.

Satori xuất hiện với hầu hết mọi người. Nó có thể không biểu hiện để bạn có thể biết nó là satori, nhưng nó xuất hiện. Và hiện tượng này là nguyên nhân của tất cả sự tìm kiếm điều linh thiêng; nếu không sự tìm kiếm điều linh thiêng là không thể. Làm thế nào mà bạn có thể tìm kiếm một cái gì đó mà bạn chưa bao giờ có sự nhận diện thoáng qua? Đầu tiên một cái gì đó phải đến với bạn, một vài tia phải xuất hiện trong bạn - một cái chạm nhẹ, một làn gió nhẹ - một cái gì đó phải đến với bạn mà nó đã trở thành sự truy tìm.

Sự tìm kiếm điều linh thiêng chỉ có thể nếu một cái gì đó xảy ra với bạn mà bạn không biết. Nó có thể trong tình yêu, có thể trong âm nhạc, có thể trong tự nhiên, có thể trong tình bạn - nó có thể trong bất kỳ sự giao cảm nào. Một cái gì đó đã xảy ra với bạn mà nó là suối nguồn hạnh phúc và bây giờ nó chỉ là kỷ niệm, là ghi nhớ. Nó thậm chí không phải là trí nhớ tinh táo; nó có thể là vô thức. Nó có thể chờ đợi như là hạt mầm ở một nơi nào đó sâu trong bạn. Hạt mầm này sẽ trở thành nguồn của sự tìm kiếm, và bạn vẫn tiếp tục tìm kiếm một cái gì đó mà bạn không biết. Bạn đang tìm kiếm điều gì? Bạn không biết. Nhưng ở một nơi nào đó bạn không biết, một vài trải nghiệm, một vài thời điểm phúc lạc đã trở thành một phần tâm trí bạn. Nó đã trở thành hạt mầm, và bây giờ hạt mầm đó đang hoạt động thông qua phương pháp của nó, và bạn đang tìm kiếm một cái gì đó mà bạn không thể đặt tên, bạn không thể giải thích.

Bạn đang tìm kiếm cái gì? Nếu một người tôn giáo chân thành, thật thà thì họ không thể nói, "Tôi đang tìm kiếm Thượng đế", bởi vì họ không biết Thượng đế có tồn tại hay không. Và từ Thượng đế là tuyệt đối vô nghĩa trừ khi bạn biết nó. Cho nên bạn không thể tìm kiếm Thượng đế, moksha, sự giải thoát - bạn không thể. Người tìm kiếm chân thật sẽ phải quay trở lại chính bản thân mình. Sự tìm kiếm không phải là một cái gì đó bên ngoài, nó là bên trong. Ở một nơi nào đó, một cái gì đó được biết đến, cũng đã được nhìn thoáng qua, cũng đã trở thành hạt mầm, và đang lôi kéo bạn, đẩy bạn tới một cái gì đó

chưa biết.

Sự tìm kiếm điều linh thiêng không phải là việc kéo từ bên ngoài; nó là cú đẩy từ bên trong. Nó luôn là cú đẩy. Và nếu nó là kéo vậy thì việc tìm kiếm là không thành thật, không thực sự; thế rồi sẽ không là gì đối với việc tìm kiếm sự hài lòng mới, sự đổi hướng mới đối với ước mơ của bạn. Sự tìm kiếm điều linh thiêng luôn là cú đẩy tới một cái gì đó sâu trong bạn mà bạn đã có sự thoáng qua. Bạn không thể hiện điều đó; bạn không biết nó một cách tinh tế. Đó có thể là ký ức thời trẻ thơ về satori mà trong thâm tâm nó là sự vô thức. Đó có thể là khoảnh khắc phúc lạc của satori trong bụng mẹ, sự tồn tại phúc lạc không lo lắng, không căng thẳng, với trạng thái thư giãn hoàn toàn của tâm trí. Nó có thể là cảm nhận vô thức, sâu sắc, cảm giác mà bạn không nhận biết một cách tinh tế, rằng nó đang đẩy bạn.

Các nhà tâm lý đồng ý rằng toàn bộ khái niệm tìm kiếm điều linh xuất đều hiện từ trải nghiệm niềm phúc lạc trong bụng mẹ. Nó quá phúc lạc, quá kín đáo; thậm chí không có một tia nào của sự căng thẳng. Với sự thoáng qua lần đầu đối với ánh sáng, sự căng thẳng bắt đầu được cảm nhận, nhưng bóng tối là tuyệt đối thư giãn. Không lo lắng, không có gì để làm. Thậm chí bạn không phải thờ; mẹ bạn thờ thay cho bạn. Bạn tồn tại chính xác như nó được thể hiện, như một người nào đó đạt được trạng thái moksha. Mọi thứ là như vậy, và là trạng thái phúc lạc. Không có gì phải làm để đạt được trạng thái này; nó là như vậy rồi.

Cho nên có thể có hạt mầm sâu sắc, vô thức bên trong bạn, mà nó đã trải nghiệm sự thư giãn một cách toàn bộ. Đó có thể là một vài kinh nghiệm trẻ thơ về sự niềm vui thẩm mỹ, về satori trẻ thơ. Mọi thời thơ ấu đều tràn đầy satori, nhưng chúng ta đã làm mất nó. Thiên đường bị mất, Adam bị thổi bay khỏi thiên đường. Nhưng kỷ niệm vẫn còn đó, kỷ niệm không được biết đó đánh thức bạn dậy.

Samadhi khác với điều này. Bạn không biết samadhi, nhưng thông qua samadhi, sự hứa hẹn về một cái gì đó lớn hơn là điều có thể.

Câu hỏi 4: Chúng tôi nên làm gì để đạt được điều đó?

Bạn không nên làm bất kỳ điều gì. Chỉ có một điều: bạn phải trở nên nhận biết, bạn không được kháng cự; không có bất kỳ sự kháng cự nào đối với điều đó. Nhưng sự kháng cự lại có đó; chính vì vậy mà có đau khổ. Có sự hiện hữu của kháng cự vô thức. Nếu một cái gì đó xảy ra đối với brahma randhra, nó bắt đầu làm cho cái chết của bạn ngã đến gần hơn. Nó có vẻ quá bối rối đến nỗi không còn sự kháng cự bên trong. Sự kháng cự này có thể sẽ có hai dạng: hoặc là bạn sẽ dừng thực hành thiền, hoặc bạn sẽ yêu cầu một cái gì đó có thể được làm để vượt lên trên nó, để ra bên ngoài nó.

Không nên làm bất kỳ điều gì. Yêu cầu này cũng là một dạng của kháng cự. Hãy để nó làm những gì nó đang làm. Hãy nhận biết và chấp nhận nó một cách toàn bộ. Hãy cùng nó; hãy để nó làm bất kỳ điều

gi nó đang làm, và hãy hợp tác với nó.

Câu hỏi 5: Có phải tôi chỉ nên là người chứng kiến điều đó?

Không là người chứng kiến, bởi vì là người chứng kiến quá trình này sẽ tạo ra rào cản. Không là người chứng kiến. Hãy hợp tác với nó, hãy là một với nó. Chỉ hợp tác với nó, buông bỏ toàn bộ đối với nó - chính bạn buông bỏ đối với nó - và nói với nó, “Hãy làm mọi thứ, làm bất kỳ điều gì cần thiết”, và bạn chỉ hợp tác.

Không kháng cự nó và không chú ý đến nó, bởi vì sự chú ý của bạn cũng sẽ là sự kháng cự. Hãy cùng nó và để nó làm bất kỳ điều gì cần đến. Bạn không thể biết điều gì là cần, và bạn không thể dự định điều gì cần phải làm. Bạn không chỉ đầu hàng nó mà còn để nó làm bất kỳ điều gì cần thiết. Brahma randhra có sự thông thái riêng của nó, mọi trung tâm đều có sự thông thái riêng của nó, và nếu chúng ta trở nên chú ý tới nó thì sự nhiễu loạn sẽ được tạo ra.

Ở thời điểm bạn nhận biết bất kỳ điều gì về công việc bên trong của cơ thể bạn, bạn sẽ tạo ra sự nhiễu loạn, bởi vì bạn đã tạo ra sự căng thẳng. Toàn bộ công việc của cơ thể - công việc bên trong - là vô thức. Ví dụ, một lần nào đó bạn đã lấy máu của mình và bạn phải không chú ý về việc đó; bạn phải để cho cơ thể của bạn làm bất kỳ điều gì nó thích. Nếu bạn chú ý vào dạ dày của mình thì bạn sẽ quấy rầy nó; toàn bộ hoạt động sẽ trở nên bị quấy nhiễu và dạ dày

sẽ bị đau.

Tương tự như vậy, khi brahma randhra đang hoạt động, không chú ý tới nó, bởi vì toàn bộ sự chú ý của bạn sẽ chống lại nó, bạn sẽ chống lại nó. Bạn sẽ đối mặt với nó, và sự đối mặt này, sự chạm chán này sẽ là sự quấy nhiễu; thế rồi toàn bộ quá trình sẽ là sự kéo dài không cần thiết. Cho nên bắt đầu từ ngày mai, hãy cùng với nó, chuyển động cùng nó, chịu đựng nó, và hãy để nó làm bất kỳ điều gì nó muốn làm. Bạn phải buông bỏ toàn bộ, dâng hiến toàn bộ. Sự buông bỏ này là akarma, không hành động. Nó nhiều akarma hơn sự chú ý, bởi vì sự chú ý của bạn là karma, là hành động; nó là hành động.

Cho nên hãy đón nhận bất kỳ điều gì đang xảy ra. Không phải rằng, bằng việc cùng với nó mà bạn sẽ không trở nên nhận biết, nhưng vì điều đó mà bạn sẽ không chú ý. Bạn sẽ trở nên nhận biết và đó là sự khác biệt. Trong khi cùng với nó sẽ có sự nhận biết, một sự nhận biết tạm mạn. Bạn sẽ biết tất cả thời điểm về một cái gì đó sẽ xuất hiện, bây giờ bạn sẽ cùng với nó, và sẽ không có sự mâu thuẫn giữa bạn và sự kiện xảy ra.

Câu hỏi 6: Thiền sẽ dẫn tới samadhi?

Tại thời điểm ban đầu, nỗ lực sẽ cần đến. Trừ khi bạn bên ngoài tâm trí, nỗ lực sẽ cần đến. Một ngày nào đó bạn bên ngoài tâm trí và nỗ lực sẽ không cần đến, và nếu vẫn cần đến nó thì điều đó có nghĩa bạn không bên ngoài tâm trí. Niềm phúc lạc mà cần đến nỗ lực thì vẫn là tâm trí. Phúc lạc không cần đến bất

kỳ nỗ lực nào sẽ trở nên tự nhiên, nó là của bản thể; vậy thì nó giống như thờ. Không cần đến nỗ lực – không những không cần nỗ lực mà còn không cần cả sự cảnh giác. Nó vẫn tiếp tục. Bây giờ nó không phải là một cái gì đó bổ sung cho bạn; nó là bạn. Vậy thì nó trở thành samadhi.

Dhyan, thiền là nỗ lực; samadhi là không nỗ lực. Thiền là nỗ lực; nhập định là không nỗ lực. Vậy thì bạn sẽ không phải làm bất kỳ điều gì về nó. Chính vì vậy tôi nói rằng bạn tới điểm mà ở đó thiền trở nên vô dụng, nếu không bạn không đạt được mục tiêu. Con đường dẫn phải trở nên vô dụng. Nếu bạn đã đạt được mục tiêu, nếu bạn đã đến với mục tiêu, con đường dẫn sẽ là vô dụng.

Chương 17

Năng lượng dục; sự thức tỉnh của Kundalini

Câu hỏi: Làm cách nào một người vượt qua được việc thu hút tới dục sao cho Kundalini có thể hướng thẳng lên?

Năng lượng liên tục hướng xuống thông qua trung tâm dục trong nhiều lần ra đời, cho nên khi bất kỳ năng lượng nào được tạo ra, đầu tiên nó cố tình di chuyển xuống. Đó là lý do tại sao đôi khi thiền tạo ra nhiều năng lượng dục trong cơ thể hơn là bạn cảm thấy trước đó. Bạn sẽ cảm nhận nhiều dục hơn bởi vì bạn đã tạo ra nhiều năng lượng trước đó. Khi bạn bảo tồn một cái gì đó cũ thì đường dẫn quen thuộc sẽ sẵn sàng xả nó. Cơ cấu đang sẵn sàng, đường dẫn cũ đang sẵn sàng. Tâm trí bạn chỉ biết một đường dẫn - đường dẫn thấp hơn, đường dẫn dục - cho nên khi bạn đang trong thiền, chuyển động đầu tiên của năng lượng sống của bạn sẽ hướng xuống. Hãy nhận biết điều đó.

Không đấu tranh với nó mà chỉ nhận biết nó. Hãy nhận biết đường dẫn quen thuộc, hãy nhận biết hình

ánh dục; hãy cho phép nó xuất hiện. Hãy nhận biết nó, nhưng không làm bất kỳ điều gì trong hoàn cảnh này; hãy chỉ nhận biết. Lối dẫn dục không thể vận hành mà không có sự hợp tác của bạn, nhưng nếu bạn hợp tác với nó, thậm chí chỉ trong một khoảnh khắc, nó sẽ bắt đầu hoạt động. Cho nên không hợp tác với nó: chỉ nhận biết nó.

Cơ cấu dục là hiện tượng quá ngắn ngủi đến mức nó chỉ hoạt động trong khoảnh khắc; nếu bạn không hợp tác với nó đúng thời điểm, nó sẽ dừng. Tại thời điểm hợp lý sự hợp tác của bạn là cần thiết, nếu không nó sẽ không hoạt động. Nó chỉ là cơ cấu tạm thời, và nếu bạn không hợp tác với nó, nó sẽ tự dừng.

Dần dần, năng lượng sẽ được tạo ra thông qua thiền. Nó tiếp tục di chuyển xuống, nhưng bây giờ thì bạn nhận biết được nó. Lối dẫn cũ bị cắt - mà không phải bị ngăn cản. Có năng lượng ở đó và nó cần phải được giải tỏa, nhưng cửa thấp hơn đã bị đóng: không phải bị ngăn chặn - mà đã bị đóng lại. Bạn đã không hợp tác với nó, đó là tất cả. Bạn đã không chủ động ngăn cản nó, bạn chỉ không hợp tác với nó một cách bị động.

Bạn đã nhận biết những gì đang xảy ra với tâm trí bạn, với cơ thể bạn. Bạn chỉ nhận biết; thế thì năng lượng sẽ được duy trì. Sau đó lượng năng lượng sẽ trở nên tràn đầy một cách mãnh liệt, và sự đầy mạnh lên trên trở nên cần thiết. Bây giờ năng lượng sẽ hướng thẳng lên, bản thân nó rất mạnh mẽ và lối dẫn mới sẽ được mở ra.

Khi năng lượng hướng thẳng lên, bạn sẽ có sự hấp dẫn dục nhiều hơn đối với người khác, cho nên bạn phải nhận biết điều này. Bây giờ bạn sẽ hấp dẫn người không quen biết, và sự hấp dẫn đó không chỉ là vật lý mà nó còn là tinh không, vô hình.

Thậm chí cơ thể đáng ghét, cơ thể không hấp dẫn, sẽ trở nên thu hút đối với yoga. Sự thu hút là tinh không, vô hình; và nó quá thu hút đến mức bạn phải nhận biết nó thường xuyên. Bạn sẽ trở nên hấp dẫn... và đối tượng dục sẽ không thể cưỡng lại được sự thu hút tới bạn. Có sự rung động tinh tế được tạo ra bởi thể tinh không của bạn: bạn phải nhận biết chúng. Kiểu thu hút đó được cảm nhận bởi bạn tình sẽ là khác nhau - nó sẽ có nhiều dạng khác nhau - nhưng về cơ bản sẽ là dục. Về gốc rễ nó là dục.

Nhưng bạn có thể giúp những người này. Thậm chí nếu họ bị thu hút tới bạn một cách dục tính, họ sẽ trở nên hấp dẫn với năng lượng dục đang chuyển động thẳng lên trên. Và chúng không phải là dục thông thường: năng lượng dục hướng thẳng lên đã trở nên hấp dẫn, thu hút. Cho nên bạn có thể giúp họ; nếu bạn không trở nên liên quan, bạn có thể giúp họ.

Câu hỏi 2: Trong sự thức tỉnh của Kundalini, trong sự mở của đường dẫn, có hay không sự tăng lên của năng lượng dục?

Sự tăng lên của năng lượng dục và sự mở của kundalini là đồng thời - không giống nhau nhưng đồng thời. Sự tăng lên của năng lượng dục sẽ là cú đẩy để mở những trung tâm cao hơn; do vậy năng

lượng dục sẽ tăng. Nếu bạn có thể nhận biết nó và không sử dụng nó như dục - nếu bạn không cho phép nó xả ra như dục - nó sẽ trở nên rất mãnh liệt đến mức sự chuyển động thẳng lên sẽ bắt đầu.

Đầu tiên, năng lượng sẽ cố gắng một cách tốt nhất để xả dục, bởi vì đó là lối ra thông thường của nó, trung tâm thông thường của nó. Cho nên, đầu tiên bạn phải nhận biết “cửa xuống” của bạn. Chỉ có sự nhận biết sẽ đóng chúng lại; chỉ có sự không hợp tác sẽ đóng chúng. Dục không đến mức mạnh mẽ như là chúng ta cảm nhận nó. Nó chỉ mạnh mẽ một cách tức thời: đó không phải là công việc của hai mươi bốn giờ, đó chỉ là thử thách chớp nhoáng.

Nếu bạn có thể không hợp tác và nhận biết, điều đó sẽ xảy ra. Và bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc, sung sướng hơn khi bạn xuất dục từ đường dẫn xuống. Sự bảo tồn năng lượng luôn là niềm sung sướng: việc phung phí năng lượng chỉ là sự xả, đó không phải là sung sướng, phúc lạc. Bạn đã tự cất gánh nặng; bạn đã làm dịu một cái gì đó gây rắc rối cho bạn. Bây giờ bạn đã trở nên nhẹ gánh hơn, nhưng bạn cũng trở nên trống rỗng.

Cảm giác trống rỗng đang xảy ra bất ngờ cho toàn bộ tâm trí phương Tây chỉ bởi vì sự lãng phí dục. Cuộc sống có vẻ như trống rỗng. Cuộc sống không bao giờ trống rỗng, nhưng nó có vẻ như trống rỗng bởi vì bạn đã tự bỏ gánh nặng, tự xả. Nếu một cái gì đó được bảo quản vậy thì nó sẽ trở nên giàu có: nếu cửa hướng lên của bạn mở và năng lượng đi chuyển lên, bạn không chỉ cảm thấy được xả, không

chỉ điểm căng thẳng được xả, mà còn cảm thấy đó không phải là sự trống rỗng. Theo cái cách nó được thực hiện thì đó là sự tràn đầy.

Năng lượng đã hướng thẳng lên trên, nhưng trung tâm cơ bản không trở nên trống rỗng. Nó tràn đầy, và năng lượng tràn đầy hướng thẳng lên trên, hướng thẳng tới brahma randhra. Thế rồi, gần brahma randhra, không có sự chuyển động lên hoặc xuống. Bây giờ năng lượng hướng vào vũ trụ: nó vào tất cả mọi nơi; nó vào brahma - sự thật tối thượng. Đó là lý do tại sao chakra thứ bảy được biết đến như là brahma radhra - là ô cửa của brahma, là ô cửa của điều linh thiêng. Thế rồi sẽ không còn “lên” không còn “xuống”. Sẽ có sự cảm nhận giống như một cái gì đó đang thấm vào, đang đầy thẳng lên trên - và thời điểm sẽ xuất hiện khi bạn cảm nhận, mặc dù có một cái gì đó không còn đó nữa, nó đã đi khỏi. Bây giờ nó tràn vào lối dẫn.

Những cánh hoa của sahasrar chỉ là biểu tượng của cảm giác xuất hiện khi năng lượng tràn đầy. Sự tràn đầy là sự nở hoa, giống như bông hoa đang tự tràn đầy. Bạn sẽ cảm thấy một cái gì đó trở thành bông hoa; ô cửa đang mở và nó sẽ hướng thẳng lên trên.

Điều đó sẽ không được cảm nhận bên trong, điều đó sẽ được cảm nhận bên ngoài. Một cái gì đó đã mở như bông hoa với hàng nghìn cánh hoa. Đó chỉ là cảm nhận, nhưng là cảm nhận tương ứng với sự thật. Cảm nhận là sự truyền đạt, sự thể hiện. Tâm trí không thể hình dung được điều đó, nhưng cảm nhận giống như sự nở hoa. Một cái gì đó khép kín nhất,

gần gũi nhất mà chúng ta có thể nói nó giống như là chồi hoa đang nở. Nó được cảm nhận như vậy. Chính vì vậy chúng ta đã hình dung sự mở của sahasrar như là hàng nghìn cánh hoa sen.

Có rất nhiều cánh hoa - rất nhiều! Chúng đang nở, chúng đang tiếp tục nở... sự mở ra không có kết thúc. Đó là sự mãn nguyện, đó là sự nở hoa của bản thể con người. Thế rồi bạn trở nên giống như cây, và mọi thứ trong bạn đã nở hoa.

Tất cả những điều bạn có thể làm là dâng tặng bông hoa này cho đấng linh thiêng.

Chúng ta đã dâng tặng những bông hoa, nhưng chúng là những bông hoa héo tàn. Chỉ bông hoa này mới có thể là sự dâng hiến thực sự.

Chương 18

Sự biểu lộ của Prana ở bảy thể

Câu hỏi: Prana là gì và làm thế nào mà nó được biểu lộ trong mỗi một của bảy thể?

Prana là năng lượng - năng lượng sống trong chúng ta, sự sống trong chúng ta. Đây là sự sống tự biểu lộ, đối với thể vật lý nó như là thở vào và thở ra. Có hai vấn đề đối nghịch. Chúng ta coi chúng như một. Chúng ta nói “thở” - nhưng thở có hai cực: thở vào và thở ra. Mọi năng lượng đều có tính phân cực, mọi năng lượng đều tồn tại trong lưỡng cực. Ngược lại nó không thể tồn tại. Các cực đối ngẫu đều có sự căng thẳng và hòa hợp của chúng - giống như cực nam châm.

Thở vào hoàn toàn đối nghịch với thở ra, và thở ra hoàn toàn đối nghịch với thở vào. Trong một thời điểm, thở vào như là sinh ra và thở ra như là chết. Trong cùng một thời điểm cả hai vấn đề cùng xảy ra: khi bạn thở vào, bạn sinh ra; khi bạn thở ra, bạn chết. Trong cùng thời điểm, có sinh, có tử. Tính lưỡng cực này là năng lượng sống hướng lên và hướng xuống.

Trong thể vật lý, năng lượng sống mang theo sự biểu lộ này. Năng lượng sống được sinh ra, sau bảy

mười năm thì nó chết. Đó cũng là sự biểu lộ vĩ đại hơn của cùng một hiện tượng: thờ vào và thờ ra... ngày và đêm.

Trong tất cả bảy thể - thể vật lý, thể tinh không, thể thiên thể, thể tinh thần, thể tâm linh, thể vũ trụ và thể niết bàn, sẽ có những hiện tượng vào và ra tương ứng. Về thể tinh thần, ý nghĩ vào và ra giống như hiện tượng thờ vào và thờ ra. Ở mọi thời điểm, ý nghĩ đến và đi khỏi tâm trí bạn.

Bản thân nghĩ là năng lượng. Trong thể tinh thần, năng lượng biểu lộ như là sự đến của nghĩ và sự đi của nghĩ; trong thể vật lý nó biểu lộ như là thờ vào, thờ ra. Đó là lý do tại sao bạn có thể thay đổi ý nghĩ của mình với việc thờ. Có sự tương ứng hiện hữu.

Nếu bạn dừng thờ tại lúc vào, nghĩ cũng sẽ dừng tại lúc vào. Dừng thờ trong thể vật lý của bạn sẽ làm dừng nghĩ trong thể tinh thần. Khi đó thể vật lý sẽ trở nên không thoải mái, thể tinh thần sẽ trở nên không thoải mái. thể vật lý sẽ khao khát thờ vào; thể tinh thần sẽ khao khát ý nghĩ xuất hiện.

Giống như thờ lấy từ bên ngoài và không khí tồn tại bên ngoài bạn, giống như đại dương ý nghĩ tồn tại bên ngoài bạn. Ý nghĩ vào, ý nghĩ ra. Hơi thở của bạn có thể trở thành hơi thở của tôi ở thời điểm khác, và ý nghĩ của bạn có thể trở thành ý nghĩ của tôi. Mọi thời điểm bạn thổi hơi thở của bạn ra ngoài cũng giống như bạn đang thổi ý nghĩ của bạn ra ngoài. Giống như không khí tồn tại, ý nghĩ cũng tồn tại; giống như không khí có thể bị làm ô nhiễm, ý

nghĩ cũng có thể bị làm ô nhiễm; giống như không khí có thể không sạch, ý nghĩ cũng có thể không trong sáng.

Bản thân sự thở không phải là prana. Prana có nghĩa là năng lượng bổ ích mà nó tự biểu lộ bởi những sự đổi ngẫu này của vào và ra. Năng lượng mang hơi thở vào là prana mà không phải bản thân hơi thở. Năng lượng mang hơi thở vào, nó quả quyết rằng năng lượng đó mang theo hơi thở vào và thổi nó ra ngoài, đó chính là prana.

Năng lượng làm cho nghĩ xuất hiện và nghĩ biến đi cũng là prana. Quá trình này tồn tại trong tất cả bảy thể. Bây giờ chỉ nói về thể vật lý và thể tinh thần, bởi vì chúng ta biết hai thể này; chúng ta có thể hiểu chúng một cách dễ dàng. Nhưng trong mọi lớp của bản thể bạn đang cùng tồn tại một cái gì đó.

Thể thứ hai của bạn, thể tinh không, có riêng quá trình vào và ra của nó. Bạn sẽ cảm nhận được quá trình này ở mỗi một trong bảy thể, nhưng bạn sẽ cảm nhận được nó giống như là thở vào và thở ra, bởi vì bạn chỉ quen với thể vật lý của bạn và prana của nó. Thế rồi bạn sẽ luôn hiểu nhầm.

Bất kỳ khi nào sự cảm nhận trong bạn về thể khác, hay prana của nó thì đầu tiên bạn sẽ hiểu nó như là sự vào và ra của thở, bởi vì đây là kinh nghiệm duy nhất bạn biết. Bạn chỉ biết sự biểu lộ này của prana, của năng lượng sống. Nhưng ở mức độ tinh không, không có thở hoặc nghĩ, nhưng có sự ảnh hưởng - sự ảnh hưởng đơn giản của vào và ra.

Bạn liên hệ với một người nào đó mà bạn chưa biết trước đó. Thậm chí người đó chưa bao giờ nói với bạn, nhưng một cái gì đó về người đó đã xuất hiện. Bạn, hoặc là đã đón người đó, hoặc là đã để người đó ra đi. Có một sự ảnh hưởng tinh tế: bạn có thể gọi đó là yêu hay ghét - thu hút hay cự tuyệt.

Khi bạn bị cự tuyệt hay thu hút, đó là thể thứ hai của bạn. Và ở mọi thời điểm quá trình vẫn tiếp diễn; nó không bao giờ dừng lại. Bạn luôn nhận sự ảnh hưởng vào, và sau đó lại thổi chúng ra. Cực khác sẽ luôn có đó. Nếu bạn đã yêu một người nào đó thì trong một thời điểm nào đó bạn sẽ bị cự tuyệt. Nếu bạn đã yêu một người nào đó thì hơi thở sẽ được lấy vào: bây giờ nó sẽ bị thổi ra và bạn sẽ bị cự tuyệt.

Cho nên mọi thời điểm của yêu sẽ được kéo theo bởi ghét. Năng lượng sống tồn tại trong các cặp đối ngẫu. Nó không bao giờ tồn tại đơn lẻ. Điều đó là không thể! Và bất kỳ khi nào bạn cố gắng làm cho nó xảy ra - bạn đang cố một điều không thể.

Bạn không thể yêu một người mà không có chuyện thỉnh thoảng bạn ghét người đó. Ghét sẽ có đó bởi vì sức sống không thể tồn tại đơn lẻ, một cực. Nó tồn tại cùng những cực đối nghịch, cho nên bạn bè buộc phải là địch thủ - và điều này sẽ vẫn tiếp diễn. Sự vào và ra này sẽ diễn ra cho đến thể thứ bảy. Không thể nào có thể tồn tại mà không có quá trình này - quá trình vào và ra. Điều đó là không thể, giống như thể vật lý không thể tồn tại mà không có thờ vào và thờ ra.

Về thể vật lý, chúng ta chưa bao giờ coi hai vấn đề này như là đối nghịch, cho nên chúng ta không thể bị quấy rầy về việc đó. Cuộc sống không tạo ra sự phân biệt giữa thở vào và thở ra. Không có sự phân biệt phải trái. Không có gì để chọn; cả hai là như nhau. Đây là hiện tượng tự nhiên.

Về thể thứ hai, ghét phải không có đó và yêu phải có đó. Thế rồi bạn sẽ bắt đầu chọn. Bạn đã bắt đầu chọn, và sự chọn lựa này sẽ tạo ra sự phiền nhiễu. Chính vì vậy thể vật lý thường khỏe hơn thể thứ hai, thể tinh không. Thể tinh không luôn trong xung đột, bởi vì sự chọn lựa hơn thiệt đã tạo ra địa ngục từ điều đó.

Khi tình thương yêu xuất hiện trong bạn, bạn cảm thấy khỏe mạnh, nhưng khi ghét xuất hiện, bạn cảm thấy bệnh tật. Nhưng điều đó buộc phải xuất hiện – cho nên người biết, người đã hiểu các cực đối ngẫu sẽ không thất vọng khi điều đó xảy ra. Người biết sự đối ngẫu sẽ rất thư giãn và cân bằng. Họ biết nó buộc phải xảy ra, cho nên họ sẽ không cố gắng để yêu khi họ không yêu, hoặc không tạo ra bất kỳ sự thù ghét nào. Mọi thứ đến và đi: họ không thu hút đối với việc vào, và cũng không ghét bởi việc ra. Họ chỉ là người chứng kiến. Họ nói, “Nó giống như là thở vào và ra.”

Phương pháp thiền Phật giáo Anapana - sati Yoga liên quan đến điều này. Phương pháp đó nói rằng hãy là người chứng kiến đối với thở vào và ra. Hãy chỉ là người chứng kiến, và bắt đầu từ thể vật lý.

Sáu thể khác không được nói trong Anapana-sati bởi vì chúng sẽ tự xuất hiện từ từ.

Bạn càng làm quen với sự phân cực này - với sự đồng thời của hấp hối và sống, với sự đồng thời của sinh và tử - bạn sẽ càng trở nên nhận biết về thể thứ hai. Thế rồi, đối với sự thù ghét, Đức Phật nói, có upeksha. Hãy thờ ơ, không quan tâm. Cho dù là yêu hay ghét, hãy thờ ơ. Và đừng bị hấp dẫn với bất kỳ người nào, bởi vì nếu bạn bị hấp dẫn, điều gì sẽ xảy ra đối với cực khác? Thế rồi bạn sẽ “không thoải mái”. Sẽ có bệnh tật; bạn sẽ không cảm thấy yên ổn.

Đức Phật nói, “Sự xuất hiện của người yêu sẽ được chào đón, nhưng sự ra đi của người yêu sẽ là cuộc chia tay trong nước mắt. Gặp gỡ với người đáng ghét là sự chịu đựng, và sự ra đi của người đáng ghét là điều vui mừng. Nhưng nếu bạn vẫn tiếp tục tự chia thành sự phân cực này thì bạn sẽ ở trong địa ngục, sống trong địa ngục”.

Nếu bạn chỉ trở thành người chứng kiến với những sự phân cực này thì bạn nói, “Đây là hiện tượng tự nhiên. Là tự nhiên đối với “cơ thể” liên quan” - đó là một trong bảy thể. Cơ thể tồn tại vì điều này; nếu không nó không thể tồn tại”. Ở thời điểm bạn trở nên nhận biết điều đó, bạn vượt ra khỏi cơ thể. Nếu bạn vượt lên khỏi thể thứ nhất thì bạn sẽ nhận biết thể thứ hai. Nếu bạn vượt lên thể thứ hai thì bạn sẽ nhận biết thể thứ ba...

Sự chứng kiến luôn bên ngoài sinh và tử. Thờ vào và ra là hai vấn đề, và nếu bạn trở thành người

chứng kiến thì bạn sẽ không là cả hai. Thế rồi sức sống thứ ba sẽ vào bản thể. Bây giờ bạn không là sự biểu lộ của prana trong thể vật lý: bây giờ bạn là prana, bạn là sự chứng kiến. Bây giờ bạn nhìn thấy rằng, cuộc sống biểu lộ ở cấp độ vật lý vì sự phân cực này, và khi sự phân cực này dừng thì thể vật lý sẽ không hiện hữu, nó không thể tồn tại. Nó cần sự căng thẳng để tồn tại - sự tồn tại không đổi của vào và ra, sự căng thẳng không ngừng của sinh và tử. Nó tồn tại vì điều này. Nó dịch chuyển giữa hai cực ở mọi thời điểm; nếu không nó sẽ không tồn tại.

Trong thể thứ hai, “yêu và ghét” là sự phân cực cơ bản. Nó được biểu lộ theo nhiều cách. Sự phân cực này là thích và không thích, ở mọi thời điểm sự ưa thích của bạn trở thành không ưa thích, và sự không ưa thích của bạn trở thành ưa thích - mọi thời điểm! Nhưng bạn chưa bao giờ nhìn thấy điều đó. Khi sự ưa thích của bạn trở thành không ưa thích, nếu bạn ngăn chặn sự không ưa thích của mình, và tiếp tục tự lừa dối mình rằng bạn sẽ tiếp tục yêu thích cùng một thứ, vậy thì bạn đang tự lừa dối mình gấp đôi. Và nếu bạn không thích một cái gì đó, bạn sẽ tiếp tục ghét nó, bạn không bao giờ tự cho phép nhìn thấy những thời điểm bạn thích nó. Chúng ta ngăn cản tình yêu của chúng ta với kẻ thù, và chúng ta ngăn cản sự ghét của chúng ta với bạn bè. Chúng ta đang ngăn chặn! Chúng ta chỉ cho phép một sự chuyển động, chỉ một cực, nhưng bởi vì nó lại quay trở lại nên chúng ta cảm thấy thoải mái. Nó quay trở lại, cho nên chúng ta thấy thoải mái. Nhưng đó là sự

gián đoạn, không bao giờ là sự liên tục. Nó không bao giờ là như vậy.

Sức sống tự biểu lộ như là thích và không thích trong thể thứ hai. Nhưng nó giống như thở: không có sự khác biệt nào. Ở đây sự ảnh hưởng như là phương tiện; không khí là môi trường trong thể thứ hai. Thể thứ hai sống trong môi trường của sự ảnh hưởng. Không đơn giản là một người nào đó tình cờ liên hệ với bạn và bạn bắt đầu thích anh ta. Thậm chí khi không có ai vào, và bạn đang một mình trong phòng, bạn sẽ thích/không thích, thích/không thích. Điều đó sẽ không tạo ra sự khác biệt: thích và không thích sẽ thay đổi liên tục.

Thể tinh không tồn tại thông qua sự phân cực này; đó là thở. Nếu bạn trở thành người chứng kiến điều đó thì bạn chỉ có thể cười vang. Vậy thì sẽ không có kẻ thù và bạn bè, bạn sẽ biết đó chỉ là hiện tượng tự nhiên.

Nếu bạn nhận biết và chứng kiến thể thứ hai - đối với thích và không thích - vậy thì bạn sẽ biết thể thứ ba. Thể thứ ba là thể thiên thể. Giống như “sự ảnh hưởng” của thể tinh không, thể thiên thể có “lực từ”. Từ tính của nó là hơi thở của nó. Thời điểm này bạn khỏe và thời điểm tiếp theo bạn không còn khỏe; thời điểm này bạn hy vọng và thời điểm tiếp theo bạn thất vọng; thời điểm này bạn tự tin và thời điểm tiếp theo bạn mất toàn bộ sự tự tin của mình. Đó là sự hút vào và sự đẩy ra của từ trường đối với bạn. Có những thời điểm bạn có thể bất chấp Thượng đế, và có những thời điểm bạn sợ thậm chí là cái bóng.

Khi lực từ đang trong bạn, khi nó vào bạn, bạn là vĩ đại; khi nó ra khỏi bạn, bạn không là ai cả. Và điều này đang thay đổi tới lui, giống như ngày và đêm; vòng tròn quay tròn, bánh xe quay tròn. Cho nên, thậm chí một người như Napoleon cũng có những thời điểm bất lực, thậm chí con người hèn nhát cũng có những thời điểm dũng cảm.

Trong judo có những kỹ thuật để biết khi nào thì con người không còn sức mạnh. Đó chính là thời điểm để tấn công anh ta. Khi anh ta khỏe mạnh, bạn sẽ bị đánh bại, cho nên bạn phải biết thời điểm năng lượng từ của anh ta ra khỏi, và đó là thời điểm tấn công anh ta, bạn nên kích động anh ta tấn công bạn khi lực từ của bạn xuất hiện.

Sự vào và ra của lực từ tương ứng với sự thờ của bạn. Chính vì vậy, khi bạn phải thực hiện một việc gì đó khó, bạn sẽ giữ hơi thở của bạn bên trong. Ví dụ, khi bạn phải nâng hòn đá nặng, bạn không thể nâng nó lên khi thở ra. Bạn không thể thực hiện được điều đó! Nhưng khi thở vào, hoặc khi hơi thở được giữ lại thì bạn có thể làm được điều đó. Sự thờ của bạn tương ứng với những gì đang diễn ra trong thể thứ ba. Cho nên khi đang thở ra - trừ khi người đó được huấn luyện để đánh lừa bạn - đó chính là thời điểm lực từ ra khỏi anh ta; đó chính là thời điểm để tấn công. Và đây là bí quyết của judo. Thậm chí người mạnh hơn cũng có thể bị đánh bại nếu bạn biết bí quyết: khi nào anh ta sợ hoặc mất sức. Khi lực từ ra khỏi anh ta, anh ta chắc chắn bị mất sức.

Thể thứ ba sống trong quả cầu từ, giống như không khí. Lực từ hiện hữu xung quanh bạn: bạn hít chúng vào và thở chúng ra. Nhưng nếu bạn trở nên nhận biết lực từ vào và ra thì bạn không khỏe, và cũng không yếu. Bạn vượt lên trên cả hai.

Vậy thì đó là thể thứ tư, thể tinh thần: ý nghĩ vào và ra. Nhưng “ý nghĩ vào” và “ý nghĩ ra” cũng song song nhau. Ý nghĩ xuất hiện trong bạn khi bạn thở, chỉ trong những thời điểm đó mà ý nghĩ đầu tiên được sinh ra. Khi bạn thở ra, lúc đó sẽ hiện hữu những thời điểm bất lực; không ý nghĩ đầu tiên nào được sinh ra ở những thời điểm này. Ở những thời điểm khi mà một vài ý nghĩ đầu tiên hiện hữu thì sự thở sẽ dừng. Khi ý nghĩ đầu tiên được sinh ra thì sự thở sẽ dừng. Đó chỉ là hiện tượng tương ứng. Với sự xuất hiện của ý nghĩ, không có gì được sinh ra. Đó đơn giản là cái chết. Nhưng nếu bạn nhận biết ý nghĩ vào và ra thì bạn sẽ biết thể thứ năm.

Tới thể thứ tư, việc hiểu mọi vấn đề là không có gì khó khăn, bởi vì chúng ta đã trải nghiệm một vài điều mà chúng có thể trở thành nền tảng để hiểu. Ngoài thể thứ tư, mọi vấn đề sẽ trở nên vô cùng kỳ lạ - nhưng một cái gì đó vẫn có thể tiếp tục được hiểu. Và khi bạn vượt lên thể thứ tư bạn sẽ hiểu điều đó nhiều hơn.

Trong thể thứ năm... làm thế nào để nói về điều này? Môi trường cho thể thứ năm là sự sống - giống như là ý nghĩ, thở, lực từ, yêu và ghét, là môi trường cho những thể thấp hơn.

Đối với thể thứ năm, chính sự sống là môi trường. Cho nên trong thể thứ năm, vào là thời điểm sống, và ra là thời điểm chết. Với thể thứ năm bạn trở nên nhận biết rằng sự sống không phải là một cái gì đó trong bạn. Nó vào bạn và ra khỏi bạn. Chính sự sống không phải trong bạn; nó chỉ đơn giản là vào và ra giống như thờ.

Chính vì vậy mà thờ và prana là đồng nghĩa - chỉ bởi vì thể thứ năm. Trong thể thứ năm, từ prana là vô cùng ý nghĩa. Đó là sự sống xuất hiện và biến đi. Đó là lý do tại sao nỗi sợ chết luôn theo đuổi chúng ta. Bạn luôn nhận biết rằng cái chết đang rất gần, nó đang chờ đợi ở một góc nào đó. Nó luôn có đó, luôn chờ đợi. Cảm nhận về cái chết luôn chờ đợi bạn - Cảm nhận về sự không an toàn, cảm nhận về cái chết, cảm nhận về bóng tối - liên quan tới thể thứ năm. Đó là cảm giác vô cùng tối tăm, vô cùng mơ hồ, bởi vì bạn hoàn toàn không nhận biết về nó.

Khi bạn đến với thể thứ năm và bạn trở nên nhận biết nó, lúc đó bạn sẽ biết rằng, cả sống và chết chỉ là sự thờ của thể thứ năm - vào và ra. Và khi bạn nhận biết được điều này thì cũng là lúc bạn biết bạn sẽ không bị chết, bởi vì chết không phải là hiện tượng cố hữu; đối với sống cũng vậy. Cả sống và chết là hiện tượng xảy ra bên ngoài bạn. Bạn chưa bao giờ sống, bạn chưa bao giờ chết; bạn là một cái gì đó siêu việt lên cả hai. Nhưng cảm nhận về sự siêu việt này chỉ có thể xuất hiện khi bạn nhận biết ý nghĩa của sống và chết trong thể thứ năm.

Freud đã nói rằng, bằng cách nào đó, ông ta đã có

sự thoáng qua về vấn đề này. Ông ta không phải là người lão luyện trong yoga, nếu không ông ta hẳn sẽ hiểu điều đó. Ông ta gọi đó là “nguyên vọng chết”, ông ta nói rằng mọi người đôi khi ham muốn sống và thỉnh thoảng mong mỏi chết. Có hai sự quyết tâm trái ngược trong con người: quyết tâm để sống và quyết tâm để chết. Đối với tâm trí phương Tây, điều đó là tuyệt đối ngớ ngẩn: làm thế nào mà sự mâu thuẫn này lại có thể tồn tại trong một con người? Nhưng Freud nói rằng, ý định tự tử là có thể, sẽ phải có quyết tâm chết.

Không con vật nào có thể tự tử, bởi vì không con vật nào có thể nhận biết thể thứ năm. Thú vật không thể tự tử bởi vì chúng không thể biết, chúng không thể nhận ra rằng chúng đang sống. Để tự tử, cần đến một điều: phải nhận biết sự sống - và chúng không nhận biết sự sống. Nhưng một thứ khác cũng cần đến: để tự tử bạn còn phải không nhận biết cái chết.

Thú vật không thể tự tử bởi vì thú vật không nhận biết sự sống, nhưng chúng ta có thể tự tử bởi vì chúng ta nhận biết sự sống nhưng không nhận biết cái chết. Nếu một người nào đó nhận biết cái chết, vậy thì người đó không thể tự tử. Đức Phật không thể tự sát bởi vì điều đó là không cần thiết; điều đó là vô nghĩa. Người biết rằng bạn không thể tự giết mình, bạn chỉ có thể giả vờ. Tự tử chỉ là bộ tịch, bởi vì thực ra, bạn không sống, không chết.

Chết chỉ ở mức độ thứ năm, trong thể thứ năm. Đó là sự ra và vào của năng lượng đặc biệt. Bạn là

một cá thể mà trong nó sự vào và ra xuất hiện. Nếu bạn nhận biết với điều thứ nhất thì bạn có thể cam kết với điều thứ hai. Nếu bạn nhận biết sự sống, và nếu sự sống trở thành điều không thể thì bạn có thể nói, “Tôi sẽ tự tử”. Đây là diện mạo khác của thể thứ năm của bạn, nó đang tự khẳng định. Không có cá thể nào không có ý nghĩ trong cùng thời điểm tự tử... bởi vì cái chết là khía cạnh khác của cuộc sống. Khía cạnh này có thể trở thành hoặc là tự tử hoặc là giết người: nó có thể trở thành hoặc cái này hoặc cái kia.

Nếu bạn bị ám ảnh với cuộc sống, nếu bạn quá thu hút tới nó đến mức bạn hoàn toàn từ chối cái chết thì bạn có thể giết người khác. Bằng việc giết một người nào đó, bạn đang thỏa mãn ước mong chết của bạn: “Quyết tâm chết”. Bằng mảnh lời này, bạn đang thỏa mãn điều đó, và bạn nghĩ rằng bây giờ bạn sẽ không phải chết bởi vì một người nào đó đã chết.

Tất cả những kẻ giết người hàng loạt - Hitler, Mussolini - là vô cùng sợ chết. Họ luôn trong trạng thái sợ chết, cho nên họ phóng chiếu cái chết này tới người khác. Những kẻ có thể giết người cảm thấy rằng họ có sức mạnh hơn cái chết: họ giết người khác. Trong “Phương pháp ma thuật”, với “Công thức ma thuật”, họ nghĩ rằng bởi vì họ có thể giết người cho nên họ vượt lên trên cái chết, đó là điều mà họ có thể làm với người khác mà người khác không thể làm với họ. Đây là sự phóng chiếu của cái chết, nhưng nó không thể quay lại với bạn. Nếu bạn giết nhiều người đến mức cuối cùng bạn có thể tự sát thì đó là sự phóng chiếu trở lại bạn.

Trong thể thứ năm, sự sống và cái chết đến với bạn - sự sống đến và đi - con người không thể gắn với bất kỳ ai khác. Nếu bạn bị gắn, bạn sẽ không chấp nhận sự phân cực trong sự toàn bộ trong của nó, và bạn sẽ bị bệnh.

Tới thể thứ tư, điều đó không quá khó, nhưng để hình dung cái chết và nhận ra nó như là sắc thái khác của sống thì lại là động thái khó khăn nhất. Để hình dung sống và cái chết là song song - như nhau, như hai mặt của một vấn đề - là hành động khó khăn nhất. Nhưng trong thể thứ năm đây là sự phân cực. Đây là sự tồn tại *pranic* trong thể thứ năm.

Với thể thứ sáu, mọi vấn đề trở nên khó khăn hơn, bởi vì cuộc sống thứ sáu không còn là sự sống nữa. Đối với thể thứ sáu... nói cái gì đây? Sau thể thứ năm, “Ta” bỏ rơi, bản ngã bỏ rơi. Thể rồi không còn bản ngã; bạn trở thành một với toàn bộ. Bây giờ nó không là “bất kỳ cái gì” của bạn vào và ra bởi vì bản ngã không hiện hữu. Mọi thứ trở thành vũ trụ, và bởi vì chúng trở thành vũ trụ cho nên sự phân cực sẽ là dạng sáng tạo và huỷ diệt - *srishti* và *pralaya*. Chính vì vậy với thể thứ sáu lại trở nên khó khăn hơn: khi quyền là “Sức mạnh sáng tạo và sức mạnh hủy diệt”. Trong thần thoại Hindu, họ gọi sức mạnh này là *Brama* và *Shiva*.

Brahma là vị thần sáng tạo, *Vishnu* là vị thần cứu mang, và *Shiva* là vị thần của cái chết khủng khiếp - của phá hủy và tan rã, nơi mà mọi thứ biến ngược trở lại cội nguồn ban đầu của nó. Thể thứ sáu trong quá

cầu không lồ của sáng tạo và hủy diệt: sức mạnh của Brahma và sức mạnh của Shiva.

Ở mọi thời điểm sự sáng tạo xuất hiện trong bạn, và ở mọi thời điểm mọi thứ bị tan rã. Cho nên khi nhà yoga nói, “Tôi đã nhìn thấy sự sáng tạo, và tôi đã nhìn thấy pralaya, thấy sự kết thúc; tôi đã nhìn thấy sự xuất hiện của vũ trụ và tôi đã nhìn thấy sự quay lại của vũ trụ vào cái không”, đó là lúc người đó nói về thể thứ sáu. Bản ngã không hiện hữu: mọi thứ vào và ra chính là bạn. Bạn trở thành một với nó.

Ngôi sao được sinh ra: đó chính là sự xuất hiện ngày sinh của bạn. Và ngôi sao biến mất: đó cũng chính là sự biến mất của bạn. Cho nên trong thần thoại Hindu, họ nói rằng sự sáng tạo là sự thờ của Brahma - chỉ là thờ! Đó là lực thờ vũ trụ. Khi ngài Brahma thờ vào, sự sáng tạo xuất hiện trong tồn tại: ngôi sao ra đời, các ngôi sao thoát ra khỏi sự hỗn loạn - mọi thứ xuất hiện trong tồn tại. Và khi sự thờ của ông ta ra, mọi thứ đều ra, mọi thứ dừng: ngôi sao bị chết... sự tồn tại di chuyển vào không tồn tại.

Chính vì vậy tôi đang nói rằng trong thể thứ sáu, điều đó là rất khó. Thể thứ sáu không phải là sự tự kỷ trung tâm; nó trở thành vũ trụ. Và trong thể thứ sáu, mọi vấn đề về sáng tạo đều được biết đến - những vấn đề mà tất cả các tôn giáo trên thế giới đều đề cập đến. Khi một người nào đó đề cập đến sự sáng tạo thì họ đang nói về thể thứ sáu, và sự hiểu biết liên quan đến nó. Và khi một người nào đó đang nói về dòng chảy vĩ đại, về sự kết thúc, người đó đang nói về thể thứ sáu.

Với dòng chảy vĩ đại của Judeo-Christian hoặc thần thoại Babylon, thần thoại Syri, hoặc với pralaya của Hindu, một người nào đó ở ngoài sự thờ - đó là thể thứ sáu. Đây là kinh nghiệm vũ trụ mà không phải là cá thể nào. Đây là kinh nghiệm vũ trụ; bạn không hiện hữu ở đó!

Một người ở thể thứ sáu - người đã đạt được thể thứ sáu - sẽ nhìn thấy mọi điều đang hấp hối như là chính cái chết của mình. Mahavira không thể giết được con kiến, không phải vì bất kỳ nguyên tắc nào của không bạo lực, mà bởi vì đó là cái chết của chính ông ấy. Mọi thứ chết đi thì cũng chính là cái chết của ông ấy.

Khi bạn nhận biết điều này, về sáng tạo và hủy diệt - về những điều vào tồn tại và những điều ra khỏi tồn tại ở mọi thời điểm - đó là nhận biết về thể thứ sáu. Bất kỳ khi nào một cái gì đó ra khỏi tồn tại thì một cái gì đó khác lại vào: mặt trời đang hấp hối, một mặt trời khác đang sinh ra ở một nơi nào đó; thực tại này biến đi, thực tại khác sẽ xuất hiện. Chúng trở nên thu hút đối với thể thứ sáu. "Loài người sẽ không chết!" - Nhưng mọi thứ đều có sinh có diệt, thậm chí nhân loại sẽ diệt vong. Bom hóa học được sáng tạo ra để phục vụ mục đích hủy diệt. Ở thời điểm chúng ta sáng tạo ra bom hóa học thì thời điểm tiếp theo, chúng ta tạo ra sự ham muốn đối với hành tinh khác, bởi vì bom có nghĩa là trái đất đang gần tới cái chết của nó. Trước cái chết này của trái đất, cuộc sống sẽ bắt đầu tiến hóa ở một nơi nào đó khác.

Thể thứ sáu là cảm nhận sự sáng tạo và hủy diệt vũ trụ - sáng tạo/hủy diệt... thờ vào/thờ ra. Chính vì vậy mà “Thờ của Brahma” được sử dụng. Brahma là tính cách của thể thứ sáu; bạn trở thành Brahma trong thể thứ sáu. Thực ra, bạn nhận biết cả hai, Brahma và Shiva, hai cực. Và Vishnu là bên ngoài sự phân cực. Họ tạo ra ba vị thần, bộ ba: Brahma, Vishnu và Mahesh - hoặc Shiva.

Bộ này là bộ ba của chúng kiến. Nếu bạn nhận biết Brahma và Shiva, người sáng tạo và người hủy diệt - nếu bạn nhận biết hai vị thần này thì bạn sẽ biết vị thứ ba, đó là Vishnu. Vishnu là sự thật của bạn trong thể thứ sáu. Chính vì vậy mà Vishnu là nổi bật nhất trong ba vị. Brahma được nhớ đến, nhưng mặc dù ngài là vị thần sáng tạo, ngài chỉ được tôn thờ có lẽ trong một hoặc hai ngôi đền. Ngài phải được tôn thờ, nhưng ngài không được tôn thờ thực sự.

Thậm chí Shiva được tôn thờ nhiều hơn Vishnu, bởi vì chúng ta sợ cái chết. Việc chúng ta tôn thờ ngài là xuất phát từ nỗi sợ chết. Rất hiếm người tôn thờ Brahma, vị thần sáng tạo, bởi vì không có gì phải sợ; bạn đã được sáng tạo ra, cho nên bạn không lo lắng về Brahma. Chính vì vậy không có ngôi đền vĩ đại nào được dâng hiến cho ngài. Ngài là người sáng tạo, mọi ngôi đền nên dâng tặng cho ngài, nhưng thực tế không phải như vậy.

Shiva có số người tôn thờ đông nhất. Ngài hiện diện ở mọi nơi, bởi vì có rất nhiều ngôi đền được tạo ra để dâng cho ngài. Chỉ một hòn đá cũng đủ làm

biểu tượng cho ngài; nếu không nhiều sự tôn sùng về ngài hẳn là điều không thể. Cho nên chỉ tảng đá là đủ... hãy đặt tảng đá ở đâu đó và Shiva sẽ hiện hữu. Bởi vì tâm trí quá sợ cái chết, cho nên bạn không thể trốn thoát khỏi Shiva; ngài phải được tôn thờ - và ngài đã được tôn thờ.

Nhưng Vishnu là vị thần gần với thần thánh nhiều hơn. Đó là lý do mà Rama là hiện thân của Vishnu, Krishna là hiện thân của Vishnu, mọi sự hóa thân - sự hiện thân thần thánh - là sự hiện thân của Vishnu. Và thậm chí Brahma và Shiva cũng tôn thờ Vishnu. Brahma là người sáng tạo, ngài tạo ra Vishnu; Shiva là người hủy diệt, nhưng ngài hủy diệt vì Vishnu. Có hai sự thờ của Vishnu, thờ vào và thờ ra: Brahma là thờ vào và Shiva là thờ ra. Và Vishnu là thực tại của thể thứ sáu.

Trong thể thứ bảy, mọi điều trở nên khó khăn hơn. Đức Phật gọi thể thứ bảy là niết bàn kaya, cơ thể của chứng ngộ, bởi vì sự thật, sự tuyệt đối là ở trong thể thứ bảy. Thể thứ bảy là thể cuối cùng, cho nên không còn sáng tạo và hủy diệt, đúng hơn là không còn bản thể và không bản thể. Trong thể thứ bảy, sáng tạo luôn là một cái gì đó mà không phải là bạn. Sáng tạo là một cái gì đó và hủy diệt cũng là một cái gì đó mà không phải là bạn, trong khi bản thể là của bạn, và không bản thể cũng là của bạn.

Trong thể thứ bảy, bản thể và không bản thể - tồn tại và không tồn tại - là hai sự thờ. Cái này không nên đồng dạng với cái kia. Mọi tôn giáo được thiết lập bởi những người đạt được thể thứ bảy; ngôn ngữ

không thể mở rộng, chỉ có nhiều nhất hai từ: bản thể và không bản thể. Đức Phật nói ngôn ngữ của không bản thể, của thờ ra, cho nên người nói, “Cái không có gì là thực tại”; trong khi Shankara nói ngôn ngữ của bản thể, và nói rằng Brahma là sự thật tối thượng. Shankara sử dụng thuật ngữ khẳng định bởi vì ông ấy chọn thờ vào, Đức Phật sử dụng thuật ngữ phủ định bởi vì Người chọn thờ ra. Nhưng về mặt ngôn ngữ chỉ có duy nhất những sự lựa chọn.

Sự lựa chọn thứ ba là sự thật không thể được nói. Gần như chúng ta có thể nói “Bản thể tuyệt đối” hoặc “Không bản thể tuyệt đối”. Điều này có thể được nói nhiều, bởi vì thể thứ bảy bên ngoài điều này. Sự siêu việt lên trên vẫn là điều có thể.

Tôi có thể nói một cái gì đó về phòng này nếu tôi ra ngoài. Nếu tôi ra ngoài phòng này và tới phòng khác, tôi có thể nhớ lại điều này, tôi có thể nói một cái gì đó về nó. Nhưng nếu tôi ra khỏi phòng này và rơi vào vực thẳm, vậy thì tôi không thể nói bất kỳ điều gì về phòng này. Cho đến bây giờ, với mỗi cơ thể, vị thứ ba, giá trị thứ ba có thể được nhận ra trong từ ngữ, trong biểu tượng, bởi vì cơ thể bên ngoài vẫn hiện hữu. Bạn có thể tới đó và nhìn lại. Nhưng chỉ với thể thứ bảy thì điều này mới là có thể. Không có gì được nói đến bên ngoài thể thứ bảy, bởi vì thể thứ bảy là thể cuối cùng; bên ngoài nó là “không cơ thể”.

Với thể thứ bảy, bạn phải chọn bản thể hoặc không bản thể - hoặc là ngôn ngữ của phủ định, hoặc ngôn ngữ của khẳng định. Và có hai sự lựa chọn.

Một là sự lựa chọn của Đức Phật: người nói: “Không có gì còn lại”, thứ hai là sự lựa chọn của Shankara: ông ấy nói, “Mọi thứ được giữ lại”.

Trong bảy loại hình - trong bảy thể - về phía con người và về phía vũ trụ, năng lượng sống biểu lộ trong nhiều địa hạt, nhiều hình thái khác nhau. Mọi nơi, bất kỳ ở đâu sự sống được nhận ra thì quá trình vào và ra sẽ hiện hữu ở đó. Bất kỳ nơi đâu có sự sống thì ở đó có sự hiện hữu của quá trình vào và ra. Cuộc sống không thể tồn tại nếu không có sự phân cực này.

Cho nên prana là năng lượng, năng lượng vũ trụ, và sự làm quen đầu tiên của chúng ta với nó là trong thể vật lý. Biểu lộ đầu tiên của nó là thở, sau đó nó tiếp tục biểu lộ như là thở trong các hình thái khác: sự ảnh hưởng, từ tính, ý nghĩ, sự sống, sáng tạo, bản thể. Nó vẫn tiếp tục diễn ra, và nếu bạn bắt đầu nhận biết nó, bạn luôn vượt lên trên nó để đạt được giá trị thứ ba [Vishnu]. Thời điểm bạn đạt được giá trị thứ ba này, bạn vượt lên trên thể đó và vào thể tiếp theo. Bạn vào thể thứ hai từ thể thứ nhất, và quá trình sẽ tiếp diễn như vậy.

Nếu bạn tiếp tục vượt lên trên, tới thể thứ bảy, cơ thể vẫn hiện hữu, nhưng trên thể thứ bảy sẽ là không cơ thể. Thế rồi bạn trở nên trong suốt, trở nên tinh khiết. Thế thì bạn không bị chia; sẽ không còn nhiều sự phân cực nữa. Đó không phải là hai mà là một.

Chương 19

Các Kỹ Thuật Truyền Thống

Bông hoa chưa bao giờ biết đến mặt trời và bông hoa nở dưới ánh mặt trời là không như nhau. Chúng không thể là như nhau. Bông hoa chưa bao giờ biết binh mình sẽ không bao giờ biết mặt trời mọc bên trong nó. Đó là sự tê liệt; đó chỉ là tiềm năng. Nó chưa bao giờ biết đến linh hồn của chính mình. Nhưng bông hoa nở dưới binh mình sẽ nhìn thấy một cái gì đó bên trong mình. Nó biết linh hồn mình. Bây giờ bông hoa không chỉ là bông hoa; nó đã biết đến cái bên trong sâu sắc và đầy xúc cảm.

Làm thế nào chúng ta có thể sáng tạo ra cái bên trong này trong chính chúng ta? Đức Phật đã phát minh ra phương pháp, một trong những phương pháp quyền năng nhất, để tạo ra mặt trời bên trong của nhận biết. Phương pháp đó không chỉ tạo ra sự nhận biết bên trong này mà còn đồng thời cho phép nhận biết thấm vào từng tế bào của cơ thể, vào toàn bộ thực tại. Phương pháp mà Đức Phật sử dụng được biết đến như là Anapana-sati Yoga - là yoga của nhận biết thở vào và ra. Chúng ta đang thở, nhưng đó là thở vô thức. Thở là prana, thở là sức sống, là cuộc

sống thực sự - và đó là vô thức; bạn không nhận biết nó. Và nếu bạn phải nhận biết quá trình thở để thở thì bạn sẽ chết. Sớm hay muộn bạn sẽ phải quên: bạn không thể liên tục ghi nhớ bất kỳ điều gì.

Thở là sự liên kết giữa những hệ thống chủ động và không chủ động. Chúng ta có thể kiểm soát thở của mình trong một mức độ nhất định, chúng ta thậm chí có thể dừng thở trong chốc lát, nhưng chúng ta không thể ngừng nó vĩnh viễn. Nó vẫn tiếp tục diễn ra mà không có chúng ta; nó không phụ thuộc vào chúng ta. Thậm chí bạn bị hôn mê trong nhiều tháng, bạn vẫn liên tục thở; đó là cơ cấu vô thức.

Đức Phật đã sử dụng thở như là phương tiện để thực hiện hai vấn đề đồng thời: một là tạo ra sự tỉnh táo, hai là, cho phép sự tỉnh táo đó thấm vào từng tế bào tận cùng của cơ thể. Người nói, “Hãy thở một cách tỉnh táo”. Điều này không có nghĩa là thực hiện pranayama - thở yoga; đó chỉ là làm cho việc thở trở thành mục đích của nhận biết mà không thay đổi nó.

Không cần phải thay đổi quá trình thở của bạn. Hãy để nó tự nhiên như là nó vậy; đừng thay đổi nó. Nhưng khi bạn thở vào, hãy thở một cách tỉnh táo; hãy để cho sự tỉnh táo di chuyển cùng với thở vào. Và khi thở ra, hãy để cho sự tỉnh táo di chuyển cùng với nó.

Hãy di chuyển cùng với hơi thở. Hãy để sự chú ý của bạn cùng với hơi thở; hãy tuân chảy cùng nó. Đừng quên thậm chí chỉ là một hơi thở. Đức Phật đã nói, nếu bạn có thể nhận biết quá trình thở của mình,

thậm chí chỉ trong một giờ, vậy thì bạn đã là người chứng ngộ. Cho nên không nên bỏ lỡ dù chỉ là một hơi thở.

Một giờ là đủ. Nó giống như là mảnh vỡ nhỏ của thời gian, nhưng không phải như vậy. Khi bạn đang cố gắng để nhận biết, một giờ có thể như là một thiên niên kỷ, bởi vì bình thường ra bạn không thể nhận biết trong khoảng thời gian dài hơn năm hoặc sáu giây. Chỉ những người rất cảnh giác mới có thể nhận biết trong thời gian dài như vậy. Hầu hết chúng ta lỡ, đều lỡ từng giây. Bạn có thể bắt đầu bằng việc nhận biết khi hơi thở vào, nhưng không sớm hơn khi nó vào khi bạn đang ở một nơi nào đó. Bỗng nhiên bạn nhớ ra rằng hơi thở đang ra. Nó đã thực sự ra ngoài, nhưng bạn vẫn đang ở một nơi nào đó.

Trở nên tỉnh táo đối với sự thở có nghĩa là có thể cho phép không ý nghĩ, bởi vì ý nghĩ sẽ làm sao lãng sự chú ý của bạn. Đức Phật chưa bao giờ nói, “hãy dừng suy nghĩ”. Người nói, “Hãy thở một cách tỉnh táo”. Sự nghĩ sẽ dừng một cách tự động; bạn không thể cùng suy nghĩ và thở một cách tỉnh táo. Khi ý nghĩ xuất hiện trong tâm trí bạn thì sự chú ý của bạn đã bị quay hướng khỏi sự thở. Chỉ một ý nghĩ và bạn đã trở nên vô thức đối với quá trình thở.

Đức Phật đã sử dụng kỹ thuật này. Điều đó là đơn giản, nhưng rất sống động. Hẳn người đã nói với bhikkhus, những tu sĩ của người, “Thực hiện bất kỳ điều gì bạn đang làm, nhưng không được quên một điều đơn giản: ghi nhớ sự thở vào và ra. Hãy đi chuyển cùng với nó, tuôn chảy cùng nó.”

Bạn càng cố gắng làm điều đó, bạn sẽ càng trở nên tỉnh táo. Đó là sự gian khổ, đó là khó khăn, nhưng một ngày nào đó bạn có thể làm được điều đó, bạn sẽ trở thành một con người khác, một bản thể khác trong một thế giới khác.

Công việc này cũng có thể thực hiện bằng phương pháp khác. Khi bạn thở vào và ra một cách tỉnh táo, dần dần bạn sẽ tới được trung tâm, bởi vì sự thở của bạn đã chạm tới trung tâm sâu thẳm của bản thể bạn. Mọi thời điểm mà hơi thở vào, nó chạm tới trung tâm của bản thể bạn.

Về mặt sinh học, bạn nghĩ rằng việc thở chỉ để làm tinh khiết máu, rằng đó chỉ là chức năng của cơ thể. Nhưng nếu bạn bắt đầu nhận biết hơi thở của mình, dần dần bạn sẽ đi sâu hơn sinh học. Thế rồi một ngày nào đó bạn bắt đầu cảm nhận được trung tâm của mình, ngay bên phải rốn.

Trung tâm này có thể được cảm nhận chỉ nếu bạn di chuyển cùng hơi thở một cách liên tục, bởi vì ở cái nơi gần hơn, bạn chạm tới trung tâm, việc giữ nguyên sự nhận biết sẽ càng khó khăn hơn. Bạn có thể bắt đầu khi hơi thở vào. Khi nó bắt đầu vào mũi, bạn bắt đầu nhận biết nó. Nó càng di chuyển vào trong thì sự nhận biết nó sẽ càng trở nên khó khăn. Ý nghĩ sẽ xuất hiện, hoặc một vài âm thanh, hoặc một cái gì đó sẽ xuất hiện, và bạn sẽ di chuyển xa hơn.

Nếu bạn có thể vào trung tâm sâu thẳm thì trong một thời điểm tức thời sự thở dừng và xuất hiện khoảng trống. Hơi thở vào và ra: giữa hai quá trình

đó sẽ hiện hữu một khoảng trống tinh tế. Khoảng trống đó là trung tâm của bạn.

Chỉ sau khi thực hành sự nhận biết thở trong thời gian dài - rất cục, chỉ khi bạn có khả năng giữ nguyên với hơi thở, trở nên nhận biết hơi thở - bạn sẽ trở nên nhận biết khoảng trống khi không có sự di chuyển của hơi thở; hơi thở không vào cũng không ra. Trong khoảng trống tinh tế giữa các hơi thở, bạn đang ở trung tâm. Cho nên việc nhận biết hơi thở đã được Đức Phật sử dụng như là phương pháp để đến gần hơn với trung tâm.

Khi bạn thở ra, giữ nguyên sự tỉnh táo với hơi thở. Khoảng trống lại hiện hữu trở lại. Có hai khoảng trống: khoảng trống sau khi hơi thở vào và trước khi nó ra, và khoảng trống khác sau khi hơi thở ra và trước khi nó vào trở lại. Khoảng trống thứ hai này sẽ khó nhận biết hơn.

Giữa thở vào và thở ra là trung tâm của bạn. Nhưng cũng có trung tâm khác, trung tâm vũ trụ. Bạn có thể gọi đó là “Thượng đế”. Trong khoảng trống giữa thở vào và thở ra là trung tâm vũ trụ. Hai trung tâm này không phải là hai vấn đề khác nhau. Đầu tiên bạn sẽ trở nên nhận biết trung tâm bên trong bạn, và sau đó bạn sẽ nhận biết trung tâm bên ngoài. Cuối cùng bạn sẽ biết rằng cả hai trung tâm này chỉ là một. Thế rồi “vào” và “ra” sẽ mất ý nghĩa.

Đức Phật nói, “Hãy di chuyển một cách tỉnh táo cùng hơi thở và bạn sẽ tạo ra trung tâm của sự nhận biết bên trong bạn”. Một ngày nào đó trung tâm này

sẽ được tạo ra, sự nhận biết này sẽ di chuyển tới mọi tế bào tận cùng của bạn, bởi vì mọi tế bào đều cần ôxy, mọi tế bào đều thở, cho nên có thể nói về điều đó như vậy.

Ngày nay những nhà khoa học cũng nói rằng, thậm chí trái đất cũng thở. Khi toàn bộ vũ trụ đang thở vào, nó nở ra; khi toàn bộ vũ trụ thở ra, nó co vào. Trong các kinh thần thoại Hindu cổ có nói rằng sự sáng tạo là sự thở của Brahma - thở vào - và sự huỷ diệt, pralaya, sự kết thúc của thế giới, sẽ là sự thở ra. Thực sự, sau đó bạn không hoàn toàn là cơ thể vật chất. Bạn chỉ còn là sự nhận biết.

HAI MƯƠI MỘT NGÀY THỬ NGHIỆM TRONG IM LẶNG VÀ ẨN DẬT.

Việc im lặng và ẩn dật trong hai mươi một ngày là việc làm rất hữu ích để thực hành việc nhận biết thở. Sau đó rất nhiều điều sẽ xảy ra. Trong hai mươi một ngày thử nghiệm, vào một ngày nào đó, thực hành Thiền Động và nhận biết hơi thở trong hai mươi bốn tiếng liên tục. Không đọc, không viết, không suy nghĩ, bởi vì tất cả những hoạt động này là của thể tinh thần; chúng không liên quan tới thể thịnh không.

Bạn có thể đi bộ. Điều này là hữu ích bởi vì đi bộ là một phần của thể thịnh không; mọi hoạt động thủ công liên quan đến prana sharina, với thể thịnh không. Thể vật lý cũng thực hiện những điều này, nhưng là để cho thể thịnh không. Không nên thực hiện mọi vấn đề liên quan đến thể thịnh không, và

không được thực hiện mọi vấn đề liên quan đến thể khác. Bạn cũng có thể tắm một hoặc hai lần trong ngày; điều đó liên quan tới thể thỉnh không.

Khi bạn đi bộ thì chỉ là đi bộ. Không làm bất kỳ điều gì khác; Chỉ quan tâm đến đi bộ mà thôi. Và trong khi đi bộ, giữ cho mắt nhắm hờ. Mắt nhắm hờ không thể nhìn cái gì khác ngoài con đường, và bản thân con đường quá buồn tẻ đến nỗi nó sẽ không tạo cho bạn một cái gì đó mới để bạn nghĩ tới.

Bạn phải ở nguyên trong thể giới buồn tẻ, chỉ ở trong một phòng, nhìn vào cùng một sản nhà. Nó phải là quá đơn điệu đến nỗi bạn không thể nghĩ về nó. Suy nghĩ cần tác nhân kích thích; suy nghĩ cần những cảm giác mới. Nếu hệ thống giác quan triền miên buồn chán, vậy thì sẽ chẳng có gì bên ngoài để bạn nghĩ đến.

Trong tuần đầu tiên có thể bạn sẽ cảm thấy ít buồn ngủ. Đừng lo lắng về điều đó. Bởi vì bạn không suy nghĩ, bởi vì bạn đang không làm rất nhiều việc mà bạn thường làm, bạn sẽ không cần ngủ nhiều. Nếu bạn liên tục nhận biết hơi thở của mình, rất nhiều năng lượng sẽ được tạo ra bên trong bạn, bạn sẽ trở nên quá sống động đến nỗi bạn sẽ không thấy buồn ngủ. Cho nên nếu giấc ngủ đến, điều đó cũng không sao; nếu nó không đến thì cũng chẳng sao. Nếu bạn không ngủ, điều đó sẽ không có hại gì.

Có rất nhiều lý do tại sao sự nhận biết thở sẽ tạo ra nhiều năng lượng trong bạn. Đầu tiên, khi bạn quan sát thở, hơi thở sẽ trở thành nhịp điệu. Nó

sẽ bắt nhịp theo giai điệu của chính nó. Sự hòa hợp sẽ được tạo ra và toàn bộ bản thể sẽ trở nên du dương. “Sự nhịp nhàng này”, giai điệu này sẽ bảo tồn năng lượng.

Bình thường sự thờ của chúng ta không phải là nhịp điệu; nó là lung tung, lộn xộn. Điều này gây ra sự rò rỉ không cần thiết của năng lượng. Nhịp điệu, sự hòa hợp tạo ra kho chứa năng lượng. Và bởi vì bạn liên tục nhận biết, chính sự nhận biết thờ bắt đầu lấy một lượng năng lượng nhỏ nhất. Bạn không làm bất kỳ điều gì; đó chính là không làm gì. Bạn chỉ nhận biết.

Tại thời điểm bạn bắt đầu làm một cái gì đó, thậm chí suy nghĩ, vậy thì việc làm sẽ xuất hiện; năng lượng sẽ bị lãng phí. Nhận biết liên tục trong hai mươi bốn giờ có nghĩa là lãng phí ít năng lượng nhất, cho nên năng lượng được bảo toàn; bạn trở thành kho của năng lượng. Năng lượng này sẽ được sử dụng trong kundalini.

Thông thường, rất nhiều năng lượng bị lãng phí trong những ngày này đến nỗi không còn đủ năng lượng để phát động kundalini. Không cần nhiều năng lượng để năng lượng di chuyển xuống, nhưng để hướng năng lượng lên, bạn cần lượng dự trữ năng lượng lớn. Chỉ khi đó cánh cổng mới mở thẳng lên trên; nếu không thì sẽ là không thể. Cho nên, đối với những người còn lại ít năng lượng chỉ đủ để làm tình, thì đó như là cửa ra của nó.

Chúng ta thường nghĩ rằng những người hoạt động tình dục là rất khỏe, nhưng thực ra không phải

như vậy. Con người rất khỏe mạnh không phải là tình dục, bởi vì khi năng lượng tràn đầy nó hướng thẳng lên trên. Tình dục đòi hỏi năng lượng, nhưng chỉ một lượng rất ít. Khi có rất ít năng lượng nó không thể hướng thẳng lên trên, thế rồi nó di chuyển xuống, tới thẳng trung tâm dục, chỉ điều đó là có thể.

Năng lượng cần sự chuyển động liên tục. Nó không thể là tĩnh; nó phải chuyển động. Nếu nó không thể hướng lên trên, vậy thì nó sẽ di chuyển xuống; không còn sự lựa chọn nào. Nhưng nếu nó có thể hướng lên trên, vậy thì rất cuộc, đường dẫn xuống sẽ tự dừng. Không phải là bạn sẽ dừng năng lượng bằng việc xả thông qua trung tâm dục, mà nó sẽ tự dừng bởi vì năng lượng hướng thẳng lên trên.

Nếu bạn liên tục quan sát hơi thở của mình, tất cả mọi công việc sẽ dừng và năng lượng được bảo tồn. Nhưng sẽ có những giá trị khác được tạo ra, và đó chính là sự chú ý quan sát - sự nhận biết, sự cảnh giác - cũng là hữu ích đối với sức sống mà nó có thể trở nên sống động hơn trong bạn. Giống như có một người nào đó đang quan sát bạn. Nếu một người nào đó đang quan sát bạn thì bạn trở nên sống động hơn; sự lười biếng sẽ biến mất.

Đó là lý do tại sao những người lãnh đạo cảm thấy sống động. Đám đông luôn luôn có đó để chú ý quan sát, và sự quan sát chăm chú sẽ làm cho họ sống động hơn. Thời điểm đám đông quên họ - họ bị bỏ quên không nhanh hơn họ bị chết. Được làm lãnh đạo, được làm người của công chúng, là nhân vật được mọi người chú ý làm cho họ vui thích, bởi

vì việc cảm nhận sự sống động xuất hiện thông qua sự chú ý của mọi người. Sự sống động này không xuất hiện bởi chính sự chú ý quan sát, mà bởi vì với rất nhiều người chú ý tới bạn, bạn trở nên tỉnh táo hơn về bản thân mình. Và sự tỉnh táo này trở nên sống động.

Cho nên khi bạn trở nên nhận biết sự thờ của mình, khi bạn bắt đầu tự quan sát mình, suối nguồn sâu thẳm của sự sống động đã được chạm đến. Hơn nữa, nếu giấc ngủ mất đi, đừng trở nên băn khoăn về chuyện đó. Đó là điều tự nhiên.

Nếu có sự biến đổi đột ngột trong tâm trí bạn - Nếu có những điều xuất hiện trong tâm trí bạn mà bạn chưa bao giờ nghĩ đến trước đó - những hình ảnh, những câu chuyện - vậy thì bạn cũng đừng trở nên băn khoăn; hãy chỉ quan sát chúng. Có rất nhiều điều trong vô thức được xả ra; trước khi nó bị thổi ra ngoài, nó phải xuất hiện trong tâm trí tỉnh táo. Nếu bạn ngăn chặn những điều này, chúng sẽ lại trở thành vô thức. Nói cách khác, nếu bạn quá lo lắng đến chúng, bạn sẽ lãng phí năng lượng một cách không cần thiết. Cho nên hãy chỉ liên tục quan sát hơi thở của bạn, ở ngoại vi, trong mọi bối cảnh, liên tục quan sát mọi điều diễn ra một cách lãnh đạm.

Chỉ là lãnh đạm với những điều này. Đừng bao giờ lo lắng; Chỉ tiếp tục chứng kiến hơi thở của bạn. Bạn sẽ chứng kiến sự thờ của bạn, nhưng ở ngoại vi mọi điều sẽ vẫn xảy ra. Những ý nghĩ sẽ có đó, sự rung động sẽ có đó, nhưng chỉ ở ngoại vi - không

phải ở trung tâm. Bạn chỉ quan sát hơi thở của mình tại trung tâm.

Rất nhiều điều sẽ xuất hiện trong bạn, đó là: sự ngớ ngẩn, sự phi lý, không thể tưởng tượng, không thể hình dung, dị thường, ác mộng. Bạn phải tiếp tục quan sát hơi thở của mình. Hãy để cho những điều này đến và đi; hãy thờ ơ với chúng. Nó giống như là bạn đang đi bộ. Đường phố rất đông người. Họ đi qua lại, nhưng bạn vẫn thờ ơ với họ; bạn không quan tâm đến họ. Thế rồi những hình ảnh này và sự dị thường này sẽ được xả và đến cuối tuần đầu tiên, sự im lặng mới sẽ xuất hiện trong bạn. Tại thời điểm mà sự vô thức được làm cho nhẹ bớt, vậy thì sẽ không còn nhiều sự ồn ào bên trong. Sự im lặng sẽ xuất hiện trong bạn, một sự im lặng sâu sắc bên trong.

Bạn có thể trải qua một vài thời điểm chán nản, ngã lòng. Nếu cảm giác chán nản ăn sâu đã bị ngăn cản trong vô thức, vậy thì nó sẽ xuất hiện và áp đảo bạn, tràn ngập bạn. Đó sẽ không phải là ý nghĩ, đó sẽ là tâm trạng. Không chỉ ý nghĩ đến với bạn mà tâm trạng cũng xuất hiện trong bạn. Thỉnh thoảng bạn cảm thấy vui vẻ, hồ hởi, thỉnh thoảng bạn lại cảm thấy chán nản, ngã lòng, nhưng hãy thờ ơ với những tâm trạng này như là bạn thờ ơ với ý nghĩ. Hãy để chúng đến và đi. Chúng sẽ tự đi cho nên đừng quan tâm đến chúng. Tâm trạng cũng bị ngăn chặn trong vô thức. Trong hai mươi một ngày thử nghiệm, chúng sẽ được làm nhẹ, và sau đó bạn sẽ trải nghiệm một cái gì đó mà bạn chưa trải nghiệm trước đó - một cái gì đó mới, một cái gì đó chưa biết.

Mỗi cá nhân sẽ trải nghiệm một cái gì đó khác nhau. Có rất nhiều khả năng, nhưng bất kỳ cái gì xảy ra, đừng sợ hãi; không việc gì phải sợ hãi. Thậm chí nếu bạn cảm thấy rằng bạn đang hấp hối, cảm giác đó mạnh như thế nào cũng không thành vấn đề, làm thế nào bạn chắc chắn về điều đó cũng không thành vấn đề, hãy chấp nhận. Ý nghĩ, cảm giác, tâm trạng, sẽ rất sắc sảo, rất thực. Hãy chấp nhận chúng. Nếu bạn cảm thấy rằng cái chết đang đến, vậy thì hãy chào đón nó - và hãy tiếp tục quan sát hơi thở của bạn.

Thờ ơ với cảm giác là vô cùng khó khăn, nhưng nếu bạn có thể thờ ơ với ý nghĩ và tâm trạng của mình, vậy thì điều đó vẫn sẽ xảy ra. Bạn có thể cảm nhận như là cái chết đang đến: trong một khoảnh khắc bạn sẽ chết - không còn khả năng nào khác. Bạn không thể làm gì với nó, cho nên hãy chấp nhận nó, chào đón nó; và ở thời điểm bạn chào đón nó, bạn đã trở nên thờ ơ với nó. Nếu bạn đấu tranh với nó, bạn sẽ bóp méo mọi thứ.

Bạn có thể cảm nhận như là cái chết đang đến, hoặc bạn có thể cảm thấy rằng bạn trở nên bệnh tật. Bạn không bệnh tật. Cảm giác bệnh tật hoặc cảm giác hấp hối chỉ là một phần của sự vô thức của bạn mà nó đang xảy ra. Rất nhiều bệnh tật sẽ được cảm nhận mà nó chưa được biết đến dù chỉ là một thời điểm trước đó. Hãy thờ ơ với mọi bệnh tật và tiếp tục thực hiện những gì bạn đang làm: tiếp tục quan sát sự thở của bạn. Hơi thở phải được quan sát cho dù bạn đang nghĩ gì, cho dù bạn đang cảm nhận điều gì,

cho dù điều gì xảy ra.

Sau tuần đầu tiên bạn sẽ bắt đầu có một vài kinh nghiệm tâm linh. Cơ thể có thể trở nên rất lớn hoặc rất nhỏ. Thỉnh thoảng nó sẽ biến mất, nó sẽ bay hơi, và bạn sẽ là không cơ thể. Đừng sợ hãi. Sẽ có những thời điểm bạn sẽ không tìm thấy cơ thể bạn ở đâu - nó không hiện hữu - và có những thời điểm bạn sẽ nhìn thấy cơ thể bạn đang nằm hoặc ngồi ở khoảng cách xa bạn. Một lần nữa, đừng sợ hãi.

Bạn có thể cảm nhận những cú sốc điện. Ở mọi thời điểm, chakra mới đang được thấm, sẽ có những cú sốc và sự run sợ; toàn bộ cơ thể sẽ bị rối loạn. Đừng kháng cự; hãy hợp tác với những phản ứng này. Nếu bạn kháng cự, bạn sẽ đấu tranh với chính bạn. Sốc, run sợ, cảm giác của dòng điện, của sức nóng, của lạnh - bất kỳ cái gì cảm nhận được bằng chakra bạn phải hợp tác. Chính bạn đã mời nó, cho nên đừng kháng cự nó. Nếu bạn kháng cự nó, năng lượng của bạn sẽ trong xung đột, cho nên hãy hợp tác với bất kỳ kinh nghiệm tinh thần nào mà bạn có thể có.

Đôi khi bạn có thể không cảm nhận rằng bạn đang thở. Không phải là hơi thở bị dừng, mà nó trở thành quá tự nhiên, quá yên lặng, quá nhịp điệu đến nỗi không thể cảm nhận được. Chúng ta chỉ cảm nhận được bệnh tật. Khi bạn đau đầu, bạn cảm thấy rằng bạn có cái đầu, nhưng khi không đau đầu, bạn không cảm nhận đầu của mình. Cái đầu đang hiện hữu, nhưng bạn không thể cảm nhận nó. Và cũng tương tự, khi hơi thở của chúng ta không hòa hợp,

không tự nhiên, chúng ta cảm nhận điều đó, nhưng khi nó trở nên tự nhiên, chúng ta không cảm nhận được nó. Nó không được cảm nhận, nhưng nó có đó.

Khi bạn tiếp tục quan sát hơi thở của mình, hơi thở sẽ trở nên tinh tế hơn. Nhưng sự nhận biết cũng trở nên tinh tế hơn, bởi vì bạn vẫn sẽ tiếp tục quan sát hơi thở tinh tế này. Và khi không có sự thở, bạn sẽ nhận biết “không hơi thở” này, bạn sẽ nhận biết sự hòa hợp này; thế rồi sự nhận biết thậm chí sẽ thâm sâu hơn. Hơi thở càng tinh tế, sự nhận biết trong bạn càng nhiều đến mức bạn có thể nhận biết được nó.

Hãy tiếp tục nhận biết, và nếu bạn cảm thấy hơi thở không hiện hữu, vậy thì bạn có thể nhận biết “không hơi thở”. Đừng cố gắng để thở; hãy chỉ nhận biết “không thở”. Đây sẽ là khoảnh khắc vô cùng sung sướng.

Sự nhận biết càng tinh tế thì nó càng có thể đi sâu vào thể tinh không. Khi bạn đang quan sát hơi thở của mình, đầu tiên đó là sự nhận biết hơi thở của thể vật lý. Bạn nhận biết thể vật lý của bạn và cơ chế thở. Khi sự thở xuất hiện một cách tinh tế và hòa hợp thì bạn sẽ nhận biết thể tinh không của mình. Vậy thì bạn cũng có thể cảm nhận rằng bây giờ không còn hơi thở, nhưng thực ra hơi thở vẫn hiện hữu. Có thể nó không nhiều như trước đó, bởi vì nhu cầu của bạn bây giờ không còn nhiều lắm, nhưng nó vẫn có đó.

Bạn có thể đã được cảnh báo rằng, nếu bạn tức giận thì bạn sẽ cần nhiều ôxy hơn, và nếu bạn không

tức giận thì bạn không cần nhiều oxy lắm. Nếu bạn đang ở trong sự say đắm dục bạn cần phải thở nhiều hơn. Cho nên cường độ thở sẽ lên hoặc xuống cùng với nhu cầu của bạn. Nếu bạn hoàn toàn yên lặng, vậy thì chỉ cần một lượng nhỏ không khí cũng là đủ - đủ để sống.

Hãy nhận biết trạng thái này. Bạn đã nhận biết sự thở; bây giờ bạn nhận biết trạng thái mà không hơi thở nào được cảm nhận. Bất kỳ điều gì xảy ra, hãy nhận biết nó. Nhận biết phải có đó. Nếu không có gì được cảm nhận, vậy thì bạn phải nhận biết cái không - cảm giác của mình. Không có gì được cảm nhận, nhưng sự nhận biết phải có đó.

Đừng đi ngủ bây giờ, bởi vì đây là thời điểm quan trọng mà bạn đang mong mỏi. Nếu bạn đi ngủ thì bạn đã lãng phí quãng thời gian mà nó đã đưa bạn tới điểm này. Bây giờ hãy nhận biết những gì đang xảy ra. Không có hơi thở, hãy nhận biết điều đó. Trong sự yên lặng toàn bộ, sự thở gần như không tồn tại. Chỉ cần rất ít, và chỉ có vậy thôi, nhưng rất nhiều điều sẽ xuất hiện trong bạn. Sự thở đã giảm đi rất nhiều và sự hòa hợp đã tăng lên rất nhiều, cho nên bạn không cảm nhận được điều đó.

Nếu bạn tiếp tục quan sát hơi thở của mình và thờ ơ với mọi thứ đang xảy ra, vậy thì tuần thứ ba sẽ là tuần của cái không có gì. Nó giống như là mọi thứ đã chết, giống như mọi thứ đã đi vào không tồn tại, và chỉ còn cái không là được giữ lại.

Không dừng sự thử nghiệm trước khi kết thúc hai

mười một ngày. Sau một tuần bạn muốn dừng nó. Tâm trí bạn có thể sẽ nói, “Điều này thật vớ vẩn. Hãy bỏ đi thôi”. Đừng nghe nó. Hãy tự bảo với mình rằng chỉ một lần cho mãi mãi, rằng hai mươi một ngày sẽ là cơ hội cuối cùng.

Sau tuần thứ ba bạn có thể không muốn rời đi. Nếu tâm trí bạn quá phức tạp đến nỗi bạn không muốn làm phiền nó, chỉ có sự trống không, sự phức tạp hiện hữu - Nếu bạn chỉ là trống rỗng - vậy thì bạn có thể kéo dài sự thử nghiệm thêm hai hoặc ba hoặc bốn ngày nữa. Nhưng đừng phá vỡ nó trước hai mươi một ngày.

Bất kỳ điều gì bạn muốn làm thành sự lưu ý, bạn phải thực hiện nó sau khi bạn ra khỏi sự ẩn dật, mà không phải trước đó. Vậy thì nếu bạn muốn, hãy ngồi một hoặc hai ngày và viết bất kỳ cái gì. Nhưng trong vòng hai mươi một ngày này, không nên viết bất kỳ cái gì. Thậm chí không cố gắng để nhớ bất kỳ cái gì. Tất cả những điều xảy ra sẽ có đó, và sẽ rõ ràng hơn bởi vì tâm trí không cố gắng để nhớ nó.

Bạn có thể quên điều mà bạn đã cố gắng để nhớ, nhưng bạn không thể quên được điều mà bạn không cố gắng để nhớ. Thế rồi nó xuất hiện trong bạn một cách toàn bộ. Và nếu nó không xuất hiện, điều đó có nghĩa nó là vô dụng - cho nên hãy để nó thoát đi.

Mọi thứ vô dụng vẫn còn giữ nguyên trong bạn. Bạn cố gắng để nhớ rằng nó là vô dụng và không hiểu rằng nó là vô dụng. Nhưng tâm trí hoạt động một cách tự động: tất cả những gì đáng ghi nhớ thì

luôn được ghi nhớ. Cho nên đừng cố gắng để nhớ bất kỳ điều gì, không cần phải như vậy. Bạn sẽ nhớ những gì đã xảy ra với bạn. Bất kỳ điều gì đáng nhớ sẽ ở trong bạn khi sự thử nghiệm kết thúc.

Cho nên hãy tiếp tục và bắt đầu điều đó càng sớm càng tốt.

NHÌN GƯƠNG

Sự vô thức không thực sự là vô thức; đúng hơn là nó ít tỉnh táo hơn. Cho nên sự khác nhau giữa tỉnh táo và vô thức chỉ là sự khác nhau về cấp độ. Chúng không phải là những cực đối nhau; chúng có quan hệ và liên quan với nhau.

Bởi vì hệ thống logic sai lầm của chúng ta là, chúng ta chia mọi vấn đề thành cực đối nghịch. Logic nói có hoặc không, sáng hoặc tối; logic đi xa đến nỗi không còn gì ở giữa. Nhưng cuộc sống không phải đen cũng không phải trắng; đúng hơn là nó là sự phát triển của màu xám.

Cho nên khi tôi nói “ý thức” và “vô thức” tôi không ngụ ý rằng cả hai không ở trong sự đối nghịch với nhau. Đối với Freud thì ý thức là ý thức và vô thức là vô thức - đó là sự khác nhau giữa trắng và đen, giữa có và không, giữa sống và chết. Nhưng khi tôi nói “vô thức” tôi ngụ ý “ít ý thức hơn”; khi tôi nói “ý thức” tôi muốn nói đến “ít vô thức hơn”; chúng lẫn sang nhau.

Làm cách nào chúng ta bắt gặp sự vô thức? Đối với Freud thì sự bắt gặp là không thể. Nếu bạn hỏi làm thế nào để bắt gặp sự vô thức ông ta hẳn sẽ nói,

“Điều đó là vô nghĩa; bạn không thể bắt gặp điều đó. Và nếu bạn bắt gặp, đó chính là sự tỉnh táo, bởi vì sự bắt gặp là hiện tượng tỉnh táo”. Nhưng nếu bạn hỏi tôi làm cách nào để bắt gặp sự vô thức, tôi sẽ nói, “Có những phương cách để bắt gặp nó”. Đối với tôi, điều đầu tiên cần phải lưu ý là, vô thức đơn giản chỉ là “ít tỉnh táo”. Cho nên nếu bạn trở nên tỉnh táo nhiều hơn, bạn có thể bắt gặp nó.

Thứ hai là tỉnh táo và vô thức không phải là đường biên cố định. Chúng thay đổi ở mọi thời điểm - giống như con người của đôi mắt. Nếu nhiều ánh sáng hơn, con người sẽ thu hẹp lại; nếu ánh sáng ít hơn, nó sẽ mở rộng hơn. Nó luôn tạo ra sự cân bằng với ánh sáng bên ngoài. Và sự tỉnh táo của bạn thay đổi liên tục cũng theo cái cách như vậy. Thực sự, để hiểu hiện tượng của sự tỉnh táo tương tự như đôi mắt là rất thích đáng, bởi vì sự tỉnh táo là con mắt bên trong, con mắt của linh hồn. Cho nên giống như mắt của bạn, sự tỉnh táo của bạn cũng liên tục giãn ra và co vào.

Ví dụ, nếu bạn tức giận, bạn trở nên mất tỉnh táo. Sự mất tỉnh táo lúc đó trải rộng hơn, và chỉ một phần rất nhỏ của tỉnh táo là được giữ lại. Đôi khi một phần đó cũng không hiện hữu và bạn trở nên hoàn toàn vô thức. Nói cách khác, trong tai nạn bất ngờ - nếu bạn đang trên đường và bỗng nhiên bạn cảm thấy tai nạn đang sắp sửa xuất hiện; bạn đang đến gần cái chết - bạn trở nên hoàn toàn tỉnh táo, và không còn một chút vô thức nào. Bỗng nhiên toàn bộ tâm trí trở nên tỉnh táo. Cho nên sự thay đổi này liên tục xảy ra.

Khi tôi nói ý thức và vô thức, tôi không ngụ ý rằng có những biên giới cố định giữa hai. Không có biên giới nào; đó là hiện tượng dao động. Nó phụ thuộc vào bạn cho dù bạn tỉnh táo nhiều hay ít. Bạn có thể tạo ra sự tỉnh táo: bạn có thể tự huấn luyện và kỷ luật mình để có nhiều hay ít sự tỉnh táo.

Nếu bạn tự huấn luyện để có ít sự tỉnh táo bạn sẽ không bao giờ có thể bắt gặp sự vô thức. Thực sự, bạn sẽ trở nên không có khả năng bắt gặp nó. Khi một người nào đó dùng thuốc hoặc uống chất làm say, anh ta đang huấn luyện tâm trí mình trở nên hoàn toàn vô thức. Khi bạn đi ngủ, hoặc nếu bạn bị thôi miên hoặc bạn tự thôi miên, bạn sẽ bị mất đi sự tỉnh táo. Có rất nhiều phương pháp, và những phương pháp giúp bạn trở nên vô thức nhiều hơn sẽ được biết đến như là những bài thực hành tôn giáo. Bất kỳ cái gì tạo ra sự buồn chán cũng sẽ tạo ra sự vô thức.

Có rất nhiều phương pháp có thể giúp bạn bắt gặp sự vô thức. Tôi sẽ giới thiệu bài tập có thể giúp bạn bắt gặp nó.

Ban đêm, trước khi lên giường, hãy đóng cửa phòng của bạn lại và đặt cái gương lớn trước mặt bạn. Căn phòng phải hoàn toàn tối. Sau đó đặt ngọn lửa nhỏ bên cạnh cái gương sao cho ngọn lửa không bị phản chiếu từ gương. Chỉ mặt bạn là phản chiếu trong gương mà không phải là ngọn nến.

Hãy nhìn chăm chăm vào mắt bạn trong gương. Không chớp mắt. Đây là bốn mươi phút thử nghiệm,

và trong vòng hai hoặc ba ngày bạn sẽ có khả năng giữ cho mắt của bạn không nháy trong toàn bộ bốn mươi phút. Thậm chí nếu nước mắt có thể chảy, hãy để nó chảy, nhưng vẫn không chớp mắt và tiếp tục nhìn chăm chăm vào mắt bạn trong gương.

Trong vòng ba hay bốn ngày, bạn sẽ nhận biết một hiện tượng rất lạ: mắt bạn sẽ có sắc thái mới. Thậm chí bạn có thể sợ. Gương mặt trong gương sẽ bắt đầu thay đổi; đôi khi một gương mặt rất khác sẽ xuất hiện - một gương mặt mà bạn chưa hề biết như là mặt của bạn. Nhưng tất cả những gương mặt xuất hiện lại phụ thuộc vào bạn. Bây giờ tâm trí tiềm thức sẽ bắt đầu bùng nổ: những gương mặt này, những mặt nạ này là bạn. Và thậm chí thỉnh thoảng bạn có thể nhìn thấy gương mặt có quan hệ với bạn trong cuộc đời quá khứ.

Sau một tuần thực hành liên tục - nhìn chăm chăm trong bốn mươi phút mỗi đêm - mắt bạn sẽ trở nên thay đổi liên tục. Rất nhiều gương mặt sẽ liên tục đến và đi. Sau ba tuần bạn sẽ không có khả năng nhớ gương mặt nào là của bạn. Bạn sẽ không có khả năng nhớ gương mặt của riêng bạn, bởi vì bạn đã nhìn thấy rất nhiều gương mặt đến và đi.

Nếu bạn vẫn tiếp tục thì vào một ngày nào đó, sau ba tuần hoặc nhiều hơn, một hiện tượng kỳ lạ nhất sẽ xuất hiện: bỗng nhiên sẽ không có khuôn mặt nào trong gương! Cái gương trở nên trống rỗng. Bạn đang nhìn chăm chăm vào sự trống rỗng; không có một khuôn mặt nào ở đó cả.

Đây là thời điểm! Hãy nhắm mắt lại và sẽ bắt gặp sự vô thức. Khi không có khuôn mặt nào trong gương, hãy nhắm mắt lại. Đây là thời điểm ý nghĩa nhất: nhắm mắt lại, nhìn vào bên trong và bạn sẽ đối mặt với vô thức. Bạn sẽ trở nên trần trụi, hoàn toàn trần trụi - như là bạn; toàn bộ sự dối trá sẽ bị bỏ rơi.

Đây là sự thật của bạn, nhưng xã hội đã tạo ra rất nhiều lớp để bạn sẽ không có khả năng nhận biết điều đó. Và một ngày nào đó bạn tự biết trong sự trần trụi của mình, trong sự trần trụi toàn bộ của bạn, bạn sẽ bắt đầu trở thành con người khác. Thế rồi bạn không thể lừa dối mình; bấy giờ bạn biết rõ bạn là ai.

Trừ khi bạn biết bạn là ai, bạn không bao giờ có thể được biến đổi. Chỉ sự thật trần trụi này có thể được biến đổi. Và thực sự, chỉ có sự quyết tâm để biến đổi mới thực hiện được sự thay đổi.

Như bạn, bạn không thể tự biến đổi. Bạn có thể thay đổi bộ mặt giả này thành bộ mặt giả khác - kẻ trộm có thể biến thành thầy tu, tội phạm có thể biến thành vị thánh - nhưng không có những sự biến đổi thực sự. Sự biến đổi có nghĩa là trở thành một cái gì đó thực sự là bạn.

Ở thời điểm bạn đối mặt với vô thức, bắt gặp vô thức, cũng là lúc mặt đối mặt với sự thật của mình, với bản thể thực sự của mình. Bản thể giả do xã hội tạo ra sẽ không có đó: tên bạn không có đó, hình tướng của bạn không có đó, khuôn mặt bạn không có đó. Chỉ sự thật trần trụi của bản tính bạn là hiện hữu, và với sự thật trần trụi này, sự biến đổi là hoàn toàn

có thể.

Kỹ thuật gương - nhìn chăm chăm là phương pháp rất quyền năng - vô cùng quyền năng - để biết địa ngục của chính một người nào đó và để biết sự thật trần trụi của chính họ. Và một ngày nào đó bạn sẽ biết điều đó, bạn sẽ trở thành bậc thầy của nó.

Khi thực hiện tratak bạn nhìn chăm chăm không đổi, không chớp mắt trong vòng ba mươi hoặc bốn mươi phút. Toàn bộ sự tỉnh táo của bạn phải xuất hiện trong mắt; bạn phải trở thành đôi mắt. Hãy quên mọi thứ; quên cơ thể còn lại của bạn, hãy chỉ là đôi mắt và hãy liên tục nhìn chăm chăm mà không chớp mắt.

Khi toàn bộ sự tỉnh táo của bạn được định tâm trong mắt, bạn sẽ tới cực đỉnh của sự căng thẳng. Mắt bạn là phần tinh tế nhất trong bạn, đó là lý do tại sao chúng trở nên căng thẳng hơn bất kỳ phần nào khác. Và với sự căng thẳng trong mắt, toàn bộ tâm trí sẽ trở nên căng thẳng; đôi mắt chỉ là ô cửa của tâm trí. Khi bạn trở thành đôi mắt và đôi mắt đạt tới đỉnh của sự căng thẳng thì tâm trí cũng đạt tới cực điểm của sự căng thẳng. Khi bạn rơi xuống từ cực đỉnh đó, bạn rơi vào vực thẳm của sự thư giãn mà không nỗ lực nào. Tratak tạo ra một trong những đỉnh căng thẳng nhất của sự tỉnh thức. Từ đỉnh đó cực đối nghịch sẽ xuất hiện một cách tự nhiên. Sự thư giãn sẽ xuất hiện một cách tự nhiên.

Khi bạn đang thực hiện tratak, suy nghĩ sẽ tự động dừng. Dần dần sự tỉnh táo trong bạn sẽ trở nên

trung tâm hơn trong mắt. Bạn sẽ chỉ nhận biết; sẽ không có suy nghĩ. Mắt không thể nghĩ. Toàn bộ sự tỉnh táo được định tâm trong mắt, tâm trí không còn năng lượng để suy nghĩ. Không còn tâm trí - chỉ có đôi mắt tồn tại - cho nên không còn ý nghĩ.

Thời điểm mà mắt bạn muốn nháy chính là thời điểm để quan sát bên ngoài. Tâm trí cố gắng lấy lại năng lượng để suy nghĩ; nó đang cố gắng làm chệch sự tỉnh táo khỏi đôi mắt và quay trở lại tâm trí. Đó là lý do tại sao nhìn chăm chăm liên tục là cần thiết. Thậm chí một sự nhúc nhích của đôi mắt cũng tạo năng lượng cho tâm trí, cho nên đừng bao giờ nhúc nhích đôi mắt. Cái nhìn của bạn phải được giữ tuyệt đối cố định.

Khi bạn nhìn chăm chăm mà không có sự dịch chuyển của đôi mắt, tâm trí cũng được cố định; tâm trí chuyển động cùng với đôi mắt. Đôi mắt là ô cửa: ô cửa phụ thuộc vào tâm trí bên trong và cũng phụ thuộc vào thế giới bên ngoài. Nếu đôi mắt hoàn toàn cố định, tâm trí sẽ dừng; nó không thể chuyển động.

Kỹ thuật này bắt đầu từ đôi mắt, bởi vì bắt đầu từ tâm trí là rất khó. Kiểm soát tâm trí là rất khó nhưng đôi mắt là những vấn đề bên ngoài, bạn có thể kiểm soát chúng. Cho nên hãy giữ cho cái nhìn của bạn tuyệt đối cố định, nhìn chăm chăm không nháy. Khi đôi mắt của bạn tĩnh tại thì tâm trí của bạn cũng sẽ trở nên tĩnh lặng.

THUỘC LÒNG CÂU THẦN CHÚ PHẬT GIÁO

Bạn có thể sử dụng câu thần chú để làm tĩnh lặng

tâm trí, dễ làm cho tâm trí hoàn toàn yên lặng. Bạn liên tục lặp lại một vài cái tên: Rama, Krishna, hoặc Jesus. Câu thần chú có thể giúp bạn không bận rộn với những từ ngữ khác, nhưng một lúc nào đó tâm trí sẽ trở nên yên tĩnh và tĩnh lặng, thế rồi những cái tên này: Rama, Krishna, Jesus - sẽ trở thành rào cản. Nó trở thành sự thay thế, sự thế chỗ. Tất cả những từ ngữ khác bị quăng đi, nhưng rồi từ ngữ này vẫn tiếp tục trong cái cách điên khùng của nó. Bạn trở nên gắn bó với nó; bạn không thể bỏ rơi nó. Nó đã trở thành thói quen, trở thành sự cơ ngự sâu sắc.

Cho nên hãy bắt đầu với japa, thuộc lòng thần chú, nhưng sau đó đến với trạng thái mà japa không cần đến nữa và có thể bị thổi đi. Sử dụng “Rama” để bỏ qua tất cả những từ khác trong tâm trí, nhưng khi tất cả những từ khác bị bỏ qua, đừng giữ lại từ này. Nó cũng là từ, cho nên hãy quăng nó đi.

Việc quăng đi này trở nên khó khăn. Một người nào đó có thể cảm thấy tội lỗi về việc vứt bỏ câu thần chú, bởi vì nó quá hữu ích. Nhưng bây giờ sự hữu ích này đã trở thành rào cản. Hãy quăng nó đi. Phương tiện phải không trở thành mục đích.

Câu hỏi 1: Khi thiền tôi thường lặp lại câu thần chú hoặc namokar, nhưng tâm trí vẫn không dừng. Làm cách nào một người có thể chiếm tâm trí của mình một cách tốt nhất trong lúc thiền?

Nhu cầu để bận rộn là nhu cầu của tâm trí không thiền định, cho nên đầu tiên, bạn nên hiểu tại sao bạn có nhu cầu này. Tại sao bạn không thể không bận

rộn, nhu cầu để trở thành luôn bận rộn là gì? Có phải đó chỉ là sự chạy trốn khỏi bạn?

Ở thời điểm bạn không bận rộn, bạn chỉ có chính mình, bạn rơi trở lại vào chính bạn. Đó là lý do tại sao bạn phải trở nên bận rộn. Nhu cầu trở nên bận rộn chỉ là sự chạy trốn, nhưng đó là sự cần thiết đối với tâm trí không thiền định.

Tâm trí không thiền định luôn bận rộn với những người khác. Khi những người khác không có đó, vậy thì sẽ làm cái gì đây? Bạn không biết làm cách nào để trở thành bận rộn với chính mình. Bạn thậm chí không nhận biết rằng bạn có thể sống với chính mình. Bạn luôn sống với những người khác và những người khác nữa, cho nên bây giờ, trong thiền, khi bạn không cùng với người khác và bạn chỉ một mình - mặc dù không phải thực sự một mình - bạn bắt đầu cảm thấy cô đơn. Sự cô đơn là sự vắng mặt của người khác; sự một mình là sự có mặt của chính bạn.

Bạn bắt đầu cảm thấy cô đơn, và bạn phải được trám vào bởi một cái gì đó. Namokar có thể làm điều đó; bất kỳ cái gì cũng có thể làm được điều đó. Nhưng trừ khi bạn có tâm trí thiền định, nếu bạn tiếp tục namokar hoặc bất kỳ sự lặp lại khác, vậy thì nó chỉ là chỗ nương tựa và nó phải bị quăng đi.

Nếu bạn đang thực hiện một cái gì đó kiểu như thế này, vậy thì tốt hơn hãy sử dụng câu thần chú một từ, như là rama hoặc aum hơn là một cái gì đó dài như namokar. Với một từ bạn sẽ cảm thấy ít bận

rộn hơn với nhiều từ, bởi vì với sự thay đổi của từ ngữ, tâm trí cũng thay đổi theo. Với một từ bạn có thể sẽ chán nản, và sự chán nản đó là tốt, bởi vì sau đó sẽ dễ dàng để bỏ rơi toàn bộ vấn đề ở cùng một thời điểm. Cho nên thà sử dụng một từ còn tốt hơn sử dụng namokar, và nếu bạn sử dụng một từ vô nghĩa cũng còn tốt hơn, bởi vì ý nghĩa thậm chí cũng trở thành sự sao lãng.

Khi bạn phải quăng một cái gì đó ra ngoài, vậy thì bạn nên nhận biết rằng bạn phải quăng nó đi. Bạn không được quá gắn bó với nó. Cho nên sử dụng một từ, một vấn đề, thỉnh thoảng điều đó lại là vô nghĩa – Ví dụ, “hoo”. Nó không có nghĩa. Aum về cơ bản cũng giống như vậy, nhưng bây giờ nó bắt đầu có ý nghĩa, bởi vì chúng ta đã liên hệ nó với một cái gì đó thần thánh.

Âm thanh có thể là vô nghĩa, chỉ là một từ vô nghĩa. Nó phải không truyền đạt bất kỳ cái gì, bởi vì ở thời điểm một cái gì đó được truyền đạt thì tâm trí cũng được cung cấp thức ăn. Tâm trí được cung cấp không phải bởi từ ngữ mà bởi ý nghĩa. Cho nên sử dụng vài từ như hoo; đó là âm thanh vô nghĩa.

Và thực sự, hoo còn vô nghĩa hơn âm thanh vô nghĩa, bởi vì với hoo, sự căng thẳng bên trong được tạo ra. Với âm thanh hoo, một cái gì đó đang được thổi ra ngoài. Cho nên sử dụng từ mà nó thổi một cái gì đó ra ngoài, thì nó cũng thổi bạn ra ngoài, không phải là một cái gì đó sẽ mang đến cho bạn một điều gì đó.

Hãy sử dụng hoo. Với hoo bạn sẽ cảm thấy rằng một cái gì đó đang bị thổi ra ngoài. Sử dụng hoo khi thở ra và sau đó tạo ra khoảng trống với thở vào. Hãy cân bằng nó: hoo, thể rồi thở vào như là khoảng trống... và lại tiếp tục, hoo. Từ ngữ nên là vô nghĩa; nó nên là âm thanh hơn là từ ngữ. Và nhấn mạnh đến thở ra. Từ ngữ, âm thanh, phải bị thổi ra ở điểm cuối, cho nên không nên lấy nó cùng với thở vào.

Điều này là vô cùng tinh tế. Hãy tổng âm thanh ra cứ như là bạn đang tổng chất thải như là phân ra ngoài cơ thể, cứ như là bạn đang quăng một cái gì đó ra khỏi cơ thể bạn; thể rồi nó không thể trở thành thức ăn. Hãy luôn luôn ghi nhớ, và ghi nhớ một cách sâu sắc rằng, bất kỳ cái gì vào cùng với thở vào cũng trở thành thức ăn - bất kỳ cái gì, thậm chí âm thanh cũng trở thành thức ăn - và mọi thứ ra ngoài cùng với thở ra cũng trở thành chất thải như phân. Đó chỉ là sự đào thải ra ngoài. Cho nên với thở vào, luôn là trống rỗng; thể rồi bạn sẽ không cho tâm trí bất kỳ thức ăn mới nào.

Tâm trí đang lấy những thức ăn tinh tế như âm thanh, từ ngữ, và ý nghĩa - với mọi thứ. Hãy thử nghiệm với điều này. Khi bạn đang cảm nhận tinh dục, khi bạn đang tưởng tượng dục, bạn hãy sử dụng hoo với thở ra. Trong những thời điểm này, bạn sẽ cảm thấy như ở bên ngoài dục, bởi vì một cái gì đó đang bị tổng ra ngoài, một cái gì đó rất tinh tế bị thổi ra ngoài. Nếu bạn đang tức giận, vậy thì hãy sử dụng âm thanh này, và trong vài giây sẽ không còn tức giận nữa.

Nếu bạn đang có cảm hứng đục và bạn sử dụng cùng một âm thanh với thờ vào, bạn sẽ cảm nhận đục nhiều hơn. Nếu bạn đang cảm thấy tức giận và bạn sử dụng cùng một âm thanh hoo này với thờ vào, bạn sẽ cảm thấy tức giận hơn. Thế rồi bạn sẽ nhận biết, thậm chí một âm thanh cũng ảnh hưởng đến tâm trí mình như thế nào, và nó cũng ảnh hưởng khác nhau như thế nào với thờ vào và thờ ra.

Khi bạn thấy một người nào đó đẹp, đáng yêu, một người nào đó yêu bạn, và bạn muốn chạm vào người cô ấy, chạm với hơi thờ ra và sẽ không cảm thấy điều gì; nhưng chạm cô ấy với hơi thờ vào bạn sẽ cảm nhận sự quyến rũ, sự lôi cuốn. Với thờ vào, sự tiếp xúc sẽ trở thành thức ăn, nhưng với thờ ra, nó không bao giờ là thức ăn cả. Cầm tay một người nào đó trong tay bạn và chỉ cảm nhận bàn tay với hơi thờ vào. Hãy để cho thờ ra trống rỗng. Thế rồi bạn sẽ biết rằng sự tiếp xúc đó là thức ăn.

Đó là lý do tại sao đứa trẻ lớn lên không có mẹ, không được mẹ vuốt ve, mơn trớn, nâng niu sẽ thiếu một cái gì đó. Nó sẽ không có khả năng yêu một người nào đó nếu nó chưa bao giờ được mẹ nó vuốt ve, mơn trớn, ôm ấp, nâng niu, bởi vì sự đụng chạm, sự tiếp xúc tinh tế đó là thức ăn cho đứa trẻ. Nó tạo ra rất nhiều điều trong đứa trẻ. Nếu không có ai đụng chạm nó một cách yêu thương, nó sẽ không có khả năng yêu một người nào đó, bởi vì nó không biết rằng “thức ăn” nào đang bị thiếu, rằng một vài thứ bổ dưỡng đang bị thiếu.

Cho nên đừng nói không đụng chạm, tiếp xúc phụ

nữ. Tôi nói, “Hãy dụng chạm, nhưng với thở ra”. Và khi thở vào xuất hiện, hãy chỉ nhận biết, hãy ở khoảng trống; đừng cảm nhận sự tiếp xúc. Hãy tiếp tục dụng chạm, nhưng đừng cảm nhận sự tiếp xúc.

Hãy nhận biết cảm giác khi thở ra và sau đó bạn sẽ nhận biết bí mật của thở - tại sao nó được gọi là prana, sức sống sinh động. Thở là một cái gì đó sinh động nhất. Nếu bạn ăn thức ăn của mình với sự chú ý đến thở ra, vậy thì thức ăn đó có ngon thế nào cũng không thành vấn đề, nó không phải là thức ăn của cơ thể bạn. Thậm chí nếu bạn ăn rất nhiều, sẽ không có sự bổ dưỡng nếu bạn chú ý đến thở ra. Cho nên ăn với thở vào và hãy để khoảng trống đó khi thở ra. Vậy thì với một lượng nhỏ thức ăn, bạn cũng có thể sống động hơn.

Hãy nhớ âm thanh hoo này với thở ra. Nó phá hoại sự nghỉ ngơi của tâm trí. Nhưng đây cũng nhanh chóng là chỗ nương tựa, nếu bạn thực hành thiền thường xuyên thì bạn sẽ nhận thấy rằng, sẽ không có nhu cầu nào cho việc đó. Và không chỉ không có nhu cầu, mà nó còn trở thành sự phiền nhiễu, sự phiền nhiễu cố tình.

Trở nên không bận rộn là một trong những điều đẹp nhất trên thế gian, trở nên rảnh rỗi là sự xa hoa nhất. Và nếu bạn có thể trở nên rảnh rỗi, bạn sẽ trở thành hoàng đế. Ngoài những thời điểm khi chúng ta bận rộn, đôi khi sẽ xuất hiện khoảnh khắc khi chúng ta rảnh rỗi - sự rảnh rỗi toàn bộ. Liên tục bận rộn mọi thời điểm không chỉ không cần thiết mà ở thời điểm cuối, nó sẽ trở nên có hại.

Phá hoại trạng thái rảnh rỗi là sự điên khùng, bởi vì đó là thời điểm quan trọng để bạn hướng vào không thời gian. Với sự bận rộn, bạn không bao giờ vượt lên trên thời gian, với sự bận rộn, bạn không bao giờ vượt lên trên không gian. Nhưng nếu bạn rảnh rỗi, rảnh rỗi hoàn toàn - thậm chí không bận rộn với chính bản thân mình, thậm chí không phải với thiên: bạn chỉ là - rằng thời điểm đó là điểm cực đỉnh của tồn tại linh thiêng, của niềm phúc lạc. Đó là satchitananda.

Phần đầu tiên của từ là *sat*, nó có nghĩa là sự tồn tại; bạn chỉ đang tồn tại. Sau đó bạn trở nên tỉnh táo với sự tồn tại này – không chỉ tỉnh táo mà bạn sẽ trở nên thức tỉnh, *chit* có nghĩa là thức tỉnh. Tồn tại trở nên thức tỉnh... và phúc lạc, ananda có nghĩa là phúc lạc, tuôn chảy.

Cho nên hãy tìm kiếm thời điểm rảnh rỗi. Bạn có thể sử dụng những chỗ dựa như là câu thần chú, nhưng đừng vui mừng về điều đó – và biết rằng cuối cùng chúng phải bị quăng đi.

KỸ THUẬT TƯỚNG TƯỢNG

Bản thân tâm trí có nghĩa là sự phóng chiếu, cho nên trừ khi bạn vượt lên tâm trí, bất kỳ cái gì bạn đến với sự trải nghiệm đều là sự phóng chiếu. Tâm trí là cơ cấu phóng chiếu. Nếu bạn trải nghiệm bất kỳ ảo ảnh nào của ánh sáng, của phúc lạc, thậm chí của thần thánh, tất cả điều đó cũng chỉ là sự phóng chiếu. Nếu bạn không đạt được sự dừng toàn bộ của tâm trí thì bạn sẽ không thể vượt lên được sự phóng chiếu;

bạn đang phóng chiếu. Khi tâm trí dừng, chỉ khi đó bạn mới bên ngoài sự nguy hiểm. Khi không có sự trải nghiệm, không ảo ảnh, không mục đích - sự tỉnh táo vẫn giữ nguyên như là tấm gương tinh khiết mà không có sự phản xạ trong nó - chỉ khi đó bạn mới ở bên ngoài sự phóng chiếu.

Sự phóng chiếu có hai dạng. Dạng đầu tiên của phóng chiếu sẽ dẫn bạn tới phóng chiếu nhiều hơn. Đó là sự phóng chiếu chủ động; bạn không bao giờ có thể ở bên ngoài nó. Dạng khác của phóng chiếu là bị động. Nó là sự phóng chiếu, nhưng nó sẽ giúp bạn ra khỏi sự phóng chiếu.

Trong thiền, bạn sử dụng khả năng của tâm trí như là một nỗ lực bị động. Sự phóng chiếu bị động là tốt: giống như là cái gai được kéo ra bởi cái gai khác, hoặc sự độc hại bị phá hủy bởi sự độc hại khác. Nhưng bạn phải liên tục nhận biết rằng sự nguy hiểm vẫn rình rập cho tới khi mọi thứ dừng, thậm chí là sự phóng chiếu bị động này, thậm chí là những ảo ảnh này. Nếu bạn đang trải nghiệm một điều gì đó, tôi sẽ không nói đó là thiền; nó vẫn là sự trầm ngâm, nó vẫn là quá trình suy nghĩ. Tuy nhiên, một cách tinh tế, nó vẫn còn là suy nghĩ. Chỉ khi sự thức tỉnh còn giữ nguyên mà không có ý nghĩ - giống như bầu trời không mây - khi bạn có thể nói “tôi” đang trải nghiệm điều gì, điều này có thể nhấn mạnh: Tôi là.

Câu cách ngôn nổi tiếng của Descarte, “Cogito ergo sum - tôi nghĩ; bởi vậy, tôi là” trong thiền trở thành “Sum ego sum - tôi là; bởi vậy, tôi là”. Cái

“Tôi là” này đi trước mọi suy nghĩ. Bạn có thể không có suy nghĩ, nhưng suy nghĩ không thể không có bạn, cho nên suy nghĩ không thể là cơ sở đối với điều mà sự trải nghiệm của bạn có thể chứng minh.

Kinh nghiệm, ảo ảnh, bất kỳ cái gì được cảm nhận một cách khách quan, là một phần của suy nghĩ. Thiền định có nghĩa là sự dừng toàn bộ của tâm trí, của ý nghĩ, nhưng không phải là của sự tỉnh táo. Nếu sự tỉnh táo cũng bị dừng thì bạn không ở trong thiền mà là bạn đang ngủ say; đó là sự khác nhau giữa thiền và ngủ.

Trong giấc ngủ sự phóng chiếu cũng bị dừng. Suy nghĩ sẽ không hiện hữu, nhưng đồng thời sự tỉnh táo sẽ hiện hữu. Trong thiền sự phóng chiếu dừng, suy nghĩ dừng, ý nghĩ không còn hiện hữu nữa - giống như giấc ngủ sâu - nhưng vẫn còn đó sự tỉnh táo. Bạn đang nhận biết hiện tượng này: tất cả sự vắng mặt xung quanh bạn, tất cả không khách thể xung quanh bạn. Và nếu không có khách thể nào được biết, được cảm nhận và được trải nghiệm, vậy thì lần đầu tiên bạn cảm nhận chính mình. Đây là kinh nghiệm không khách thể. Đó không phải là một cái gì đó bạn trải nghiệm; nó là một cái gì đó chính là bạn.

Cho nên, thậm chí nếu bạn cảm nhận sự tồn tại của thần thánh thì đó cũng chính là bạn. Có những sự phóng chiếu tiêu cực. Chúng hữu ích - chúng hữu ích trong cái cách để vượt lên trên - nhưng bạn phải nhận biết rằng chúng vẫn là sự phóng chiếu, nếu không bạn sẽ không vượt lên trên chúng. Đó là lý do

tại sao tôi nói rằng nếu bạn cảm thấy bạn đang bắt gặp niềm sung sướng thì bạn vẫn ở trong tâm trí, bởi vì tính đối ngẫu vẫn có đó: tính đối ngẫu của thần thánh và không thần thánh, tính đối ngẫu của phúc lạc và không phúc lạc. Khi bạn thực sự đạt được điều tối thượng bạn không thể cảm nhận được niềm phúc lạc, bởi vì không phúc lạc là điều không thể; bạn không thể cảm nhận được thần thánh như là thần thánh bởi vì không thần thánh không còn đó nữa.

Cho nên hãy ghi nhận điều này: tâm trí là sự phóng chiếu, và bạn đang làm bất kỳ điều gì với tâm trí chính là bạn đang trở thành sự phóng chiếu. Bạn không thể làm bất kỳ điều gì với tâm trí. Chỉ còn một điều, đó là làm thế nào để phủ nhận tâm trí, làm thế nào để bỏ rơi nó một cách toàn bộ, làm thế nào trở nên thức tỉnh không tâm trí. Đó chính là thiền định. Chỉ sau đó bạn mới có thể biết, bạn có thể trở nên biết rằng nó khác với sự phóng chiếu.

Bất kỳ điều gì bạn biết đều được phóng chiếu bởi bạn. Khách thể chỉ là màn hình: bạn liên tục phóng chiếu ý tưởng của mình, tâm trí của mình lên nó. Cho nên bất kỳ phương pháp thiền nào cũng bắt đầu với sự phóng chiếu - với sự phóng chiếu tiêu cực - và kết thúc với không phóng chiếu. Đó là bản tính tự nhiên của tất cả các kỹ thuật thiền, bởi vì bạn phải bắt đầu với tâm trí.

Thậm chí nếu bạn đang đi tới trạng thái không tâm trí, bạn phải bắt đầu với tâm trí. Nếu tôi ra khỏi phòng này, tôi phải bắt đầu với việc đi vào phòng; bước đầu tiên phải được thực hiện trong phòng. Điều

này tạo ra sự bối rối. Nếu tôi đi vào phạm vi trong phòng thì tôi sẽ phải đi bộ trong phòng. Nếu tôi ra khỏi phòng, vậy thì một lần nữa tôi phải bước trong phòng - nhưng với hướng khác. Mắt tôi phải để ý đến cửa và tôi phải đi theo hướng thẳng mà không phải trên con đường vòng.

Sự phóng chiếu tiêu cực có nghĩa là bước thẳng ra khỏi tâm trí. Nhưng đầu tiên bạn phải thực hiện một vài bước trong tâm trí.

Ví dụ, khi tôi nói, “ánh sáng”, bạn chưa bao giờ thực sự nhìn thấy ánh sáng. Bạn chỉ nhìn thấy khách thể sáng. Bạn đã bao giờ nhìn thấy chính ánh sáng chưa? Không ai có thể nhìn thấy nó. Bạn nhìn thấy ngôi nhà sáng, bàn ghế sáng, người sáng, nhưng bạn không nhìn thấy bản thân ánh sáng. Thậm chí khi bạn nhìn mặt trời bạn cũng không nhìn thấy ánh sáng. Bạn đang nhìn thấy ánh sáng phản chiếu lại.

Bạn không thể nhìn thấy bản thân ánh sáng. Khi ánh sáng rơi vào một vật gì đó, nó bị phản xạ và quay trở lại, chỉ khi đó bạn nhìn thấy khách thể sáng, và bởi vì bạn có thể nhìn thấy khách thể sáng cho nên bạn nói đó là ánh sáng. Khi bạn không nhìn thấy khách thể sáng, bạn nói đó là bóng tối.

Bạn không thể nhìn thấy ánh sáng tinh khiết, cho nên trong thiền tôi sử dụng nó như là bước đầu tiên - như là sự phóng chiếu tiêu cực. Tôi nói bạn bắt đầu cảm nhận ánh sáng mà không cần bất kỳ khách thể nào. Khách thể bị bỏ rơi, chỉ còn lại ánh sáng. Bắt đầu cảm nhận ánh sáng mà không cần bất kỳ khách

thể nào... Chỉ một thứ bị bỏ rơi đó là khách thể, và không có khách thể bạn không thể tiếp tục nhìn ánh sáng trong khoảng thời gian dài. Sớm hay muộn ánh sáng sẽ bị bỏ rơi, bởi vì bạn phải chú ý vào một vài khách thể.

Cho nên tôi nói bạn cảm nhận sự phúc lạc. Bạn không thể cảm nhận sự phúc lạc mà không có khách thể nào; bất kỳ điều gì bạn biết như là niềm vui sướng, niềm phúc lạc thì phải liên quan tới một cái gì đó. Bạn chưa bao giờ cảm nhận bất kỳ khoảnh khắc nào của niềm phúc lạc mà nó không liên quan tới bất kỳ cái gì. Bạn có thể yêu một người nào đó và bạn cảm thấy hạnh phúc, nhưng một người nào đó là khách thể. Bạn cảm nhận niềm vui khi bạn lắng nghe một vài bản nhạc, thế nhưng bản nhạc đó là khách thể. Bạn đã bao giờ cảm nhận thời điểm phúc lạc mà không có bất kỳ khách thể nào? Chưa bao giờ! Cho nên khi tôi nói cảm nhận niềm phúc lạc mà không có bất kỳ khách thể nào, thì điều đó có vẻ như là không thể. Nếu bạn cố cảm nhận niềm phúc lạc mà không cần bất kỳ khách thể nào thì sớm hay muộn niềm phúc lạc sẽ dừng, bởi vì bản thân nó không thể tồn tại.

Cho nên tôi nói cảm nhận sự hiện diện của thần thánh. Tôi không bao giờ nói, “Cảm nhận Thượng đế”, bởi vì sau đó Thượng đế sẽ trở thành khách thể. Bạn đã bao giờ cảm nhận sự hiện diện mà không có người nào đó có mặt chưa? nó luôn liên quan tới một người nào đó: nếu một người nào đó có mặt thì bạn sẽ bắt đầu cảm nhận sự hiện diện.

Tôi bỏ rơi người đó một cách toàn bộ. Tôi thường nói: cảm nhận sự hiện diện của thần thánh. Đây là sự phóng chiếu tiêu cực. Nó không thể tiếp tục trong thời gian dài, bởi vì không có cơ sở để hỗ trợ nó; sớm hay muộn nó sẽ bị bỏ rơi. Đầu tiên tôi bỏ rơi khách thể và dần sau đó sự phóng chiếu sẽ bị bỏ rơi. Đó là sự khác nhau giữa phóng chiếu tích cực và tiêu cực.

Trong phóng chiếu tích cực, khách thể là có ý nghĩa và là sự cảm nhận của dòng chảy, trong khi với phóng chiếu tiêu cực, sự cảm nhận là rất quan trọng và khách thể thường là bị bỏ quên, cứ như tôi đang lấy toàn bộ đất dưới chân bạn. Từ bên trong bạn, bên dưới bạn, từ mọi nơi, nền tảng bị lấy đi và bạn đang có cảm giác cô đơn một mình. Bây giờ cảm giác đó không thể tồn tại; nó sẽ bị bỏ rơi. Nếu khách thể không có đó, vậy thì cảm giác liên hệ trực tiếp với khách thể không thể tiếp tục lâu hơn. Trong thời gian ngắn bạn không thể phóng chiếu chúng, thế rồi chúng sẽ bị bỏ rơi. Và khi chúng bị bỏ rơi, bạn có đó một mình - trong toàn bộ sự một mình của bạn. Đó chính là thời điểm của thiền; từ đó thiền sẽ bắt đầu. Bây giờ bạn đang ở ngoài phòng.

Cho nên thiền với sự khởi đầu trong tâm trí, nhưng đó không phải là thiền thực sự. Bắt đầu trong tâm trí sao cho bạn có thể hướng tới thiền, và khi tâm trí dừng, bạn đang ngoài nó, thế rồi thiền thực sự sẽ bắt đầu. Chúng ta phải bắt đầu với tâm trí bởi vì chúng ta trong tâm trí. Thậm chí ra ngoài nó, bạn phải sử dụng nó. Cho nên hãy sử dụng tâm trí một

cách thụ động, không bao giờ chủ động, và sau đó bạn sẽ đạt được trạng thái thiền định.

Nếu bạn sử dụng tâm trí một cách chủ động thì bạn sẽ chỉ tạo ra nhiều phóng chiếu hơn. Cho nên bất kỳ điều gì được biết đến như là “suy nghĩ chủ động” là tuyệt đối chống lại thiền. Suy nghĩ thụ động là thiền; sự phủ định là phương pháp của thiền. Hãy tiếp tục phủ định tới điểm mà ở đó không còn gì để phủ định, và chỉ người phủ định là còn đó; thế rồi bạn đang trong sự thuần khiết của mình, và sau đó bạn sẽ biết đó là gì. Mọi điều được biết đến trước đó chỉ là sự tưởng tượng của tâm trí, giấc mơ của tâm trí, sự phóng chiếu của tâm trí.

HÃY CHẾT MỘT CÁCH TĨNH TÁO

Thiền có nghĩa là buông bỏ, buông bỏ toàn bộ. Một người nào đó nhanh chóng buông bỏ chính bản thân mình thì người đó sẽ tìm thấy chính mình trong cánh tay của thần thánh. Nếu chúng ta cứ tự dính vào chính mình thì chúng ta không thể là một với Thượng đế toàn năng. Khi những con sóng biến đi, chúng trở thành chính đại dương.

Chúng ta hãy thử một vài thử nghiệm để hiểu thiền nghĩa là gì.

Hãy ngồi theo cái cách không người nào tiếp xúc, chạm vào bạn. Nhắm mắt một cách chậm rãi, và hãy giữ cho thân thể thả lỏng. Thư giãn hoàn toàn sao cho không còn sự căng thẳng nào, không còn sự ức chế nào trong cơ thể.

Bây giờ hãy tưởng tượng dòng sông đang chảy rất

nhánh giữa hai ngọn núi với sức mạnh và âm thanh khủng khiếp. Hãy quan sát và lặn trong nó... nhưng không bơi. Hãy để cho cơ thể bạn nổi bồng bềnh mà không có sự di chuyển nào.

Bây giờ bạn đang di chuyển cùng dòng sông – nhưng chỉ nổi. Không có nơi nào để đến, không đích đến, cho nên không có nhu cầu bơi. Hãy cảm nhận như là chiếc lá khô đang nổi trên dòng sông mà không cần nỗ lực nào. Hãy trải nghiệm điều đó một cách rõ ràng sao cho bạn có thể biết được “tự bỏ” nghĩa là gì, “buông hoàn toàn” - là gì?

Nếu bạn đã biết làm cách nào để nổi, bây giờ bạn khám phá ra làm cách nào để chết, làm cách nào để tan rã hoàn toàn. Hãy giữ cho mắt của bạn nhắm lại, hãy để cho cơ thể bạn thả lỏng và thư giãn hoàn toàn. Hãy quan sát rằng giàn thiêu đang cháy. Có một đồng củi đã được mồi lửa và ngọn lửa của giàn thiêu có vẻ như đang vươn tới trời cao. Và hãy ghi nhớ một điều nữa: bạn không chỉ đang quan sát giàn thiêu đang cháy mà bạn đã được đặt vào trong đó. Tất cả bạn bè và người thân của bạn đang đứng xung quanh.

Tốt hơn là hãy trải nghiệm thời điểm này của cái chết một cách tỉnh táo, khi một ngày nào đó chắc chắn nó sẽ xảy ra. Với ngọn lửa bùng cháy cao hơn, hãy cảm nhận rằng cơ thể bạn đang cháy. Trong một khoảng thời gian ngắn ngủi, ngọn lửa sẽ tự nó tắt. Mọi người sẽ giải tán, nghĩa địa sẽ trống rỗng và yên tĩnh trở lại.

Hãy cảm nhận điều đó, và bạn sẽ cảm thấy rằng mọi thứ sẽ trở nên im ắng, không có gì còn lại ngoài

tro tàn. Bạn đã hoàn toàn tan rã. Hãy ghi nhớ trải nghiệm này của tan rã, bởi vì thiên cũng là một dạng của cái chết.

Bây giờ hãy giữ cho mắt của bạn nhắm lại và thư giãn hoàn toàn. Bạn không phải làm bất kỳ điều gì. Không cần thiết phải làm bất kỳ điều gì: trước khi bạn là bạn, mọi thứ đã là như vậy, và chúng cũng vẫn giữ nguyên thậm chí sau khi bạn chết.

Bây giờ hãy cảm nhận rằng bất kỳ cái gì xảy ra như nó đang xảy ra. Hãy cảm nhận “như thế đó” của nó. Thế đấy: chỉ có thể như vậy; không có khả năng nào khác là có thể, vậy thì tại sao phải kháng cự? “Như thế đó” có nghĩa là “không kháng cự”. Đừng nên hy vọng rằng sẽ có một cái gì đó khác với nó. Có có màu xanh thẫm, bầu trời màu xanh nhạt, sóng biển gầm rú, chim muông ca hát, con quạ đang kêu... Không có sự kháng cự nào từ bạn bởi vì cuộc sống là như vậy. Bỗng nhiên sự biến đổi xuất hiện. Bình thường những gì được coi là phiền nhiễu thì bây giờ lại có vẻ như là nhã nhặn, dễ thương. Bạn không chống lại bất kỳ cái gì; bạn bằng lòng với mọi thứ nó là như vậy.

Cho nên điều đầu tiên bạn phải làm là thả nổi, đúng hơn là bơi trong đại dương của tồn tại. Đối với người sẵn sàng thả nổi thì dòng sông sẽ đưa người đó ra đại dương. Nếu chúng ta không kháng cự thì cuộc sống tự nó sẽ làm cho chúng ta trở thành thần thánh.

Thứ hai là, bạn phải tự làm tan rã, đúng hơn là tự cứu bạn khỏi cái chết. Những gì chúng ta muốn bảo

vệ là chắc chắn chết, và những gì đang hiện hữu sẽ vĩnh viễn có đó mà không cần nỗ lực của chúng ta. Một người sẵn sàng chết có khả năng mở ô cửa của mình để chào đón thần thánh, nhưng nếu bạn giữ cho cửa đóng - bởi vì sợ cái chết - nếu bạn làm như vậy bạn đang trả giá cho việc không đạt tới thần thánh. Thiên là để chết.

Điều cuối cùng bạn phải trải nghiệm là “như thế đó”. Chỉ có chấp nhận cả hai: hoa và gai thì sự tĩnh lặng mới sẽ đến với bạn. Tĩnh lặng, sau tất cả là thành quả của sự chấp nhận toàn bộ. Tĩnh lặng sẽ đến với người nào đó chỉ khi người đó sẵn sàng chấp nhận thậm chí sự vắng mặt của tĩnh lặng.

Cho nên bạn hãy nhắm mắt lại, hãy để cho cơ thể của mình thả lỏng, và cảm nhận dường như không có sự sống trong cơ thể. Hãy cảm nhận như cơ thể bạn đang thư giãn. Hãy tiếp tục cảm nhận điều này, và trong khoảng thời gian ngắn bạn sẽ biết rằng bạn không là chủ của cơ thể. Mọi tế bào, mọi dây thần kinh của cơ thể sẽ cảm nhận sự thư giãn – như là cơ thể không tồn tại. Hãy để cơ thể một mình như là nó đang nổi trên dòng sông. Hãy để dòng sông của cuộc đời đưa bạn tới bất kỳ nơi đâu nó muốn và hãy thả nổi như chiếc lá khô.

Bây giờ hãy cảm nhận rằng hơi thở của bạn đang dần dần trở nên yên lặng, im ắng. Khi hơi thở của bạn trở nên yên lặng, bạn sẽ cảm nhận bạn đang bị tan rã. Bạn sẽ cảm nhận như là bạn đang trên giàn thiêu, và bạn đã bị thiêu cháy hoàn toàn. Thậm chí tro tàn cũng không còn giữ lại.

Bây giờ hãy cảm nhận tiếng hót của chim, tia mặt trời và sóng của đại dương, và chỉ là người chứng kiến đối với chúng - đón nhận, nhận biết và quan sát. Cơ thể được thư giãn, hơi thở yên lặng, và bạn đang trong: “như thế đó”; bạn chỉ là người chứng kiến tất cả hiện tượng này.

Dần dần bạn sẽ cảm nhận được sự biến đổi bên trong, và sau đó, bỗng nhiên có một cái gì đó trở nên tĩnh lặng bên trong. Tâm trí đã trở nên tĩnh lặng và trống rỗng. Hãy cảm nhận điều này: hãy là người chứng kiến điều đó và trải nghiệm nó. Trong cái không này, niềm phúc lạc sẽ xuất hiện mà chúng ta gọi là thần thánh.

Bây giờ, thở một cách chậm rãi hai hoặc ba lần, và với mỗi lần thở bạn sẽ cảm nhận sự tươi trẻ, sự tĩnh lặng và niềm vui sướng. Bây giờ hãy mở mắt một cách chậm rãi và quay trở lại từ thiên.

Cố gắng thực hiện thử nghiệm này hàng đêm trước khi lên giường và ngủ ngay sau đó. Dần dần, giấc ngủ của bạn sẽ trở thành thiền định.

VÀO GIÁC NGỦ MỘT CÁCH TỈNH THỨC

Thời điểm bạn đang rơi vào giấc ngủ là thời điểm bạn bắt gặp sự vô thức. Bạn đã ngủ hàng ngày, nhưng bạn chưa bắt gặp giấc ngủ. Bạn chưa bao giờ nhìn thấy nó: nó là gì, nó xảy ra như thế nào, làm cách nào rơi vào trong nó. Bạn không hề biết một tí gì về nó. Bạn vào giấc ngủ hàng đêm và thức dậy mỗi buổi sáng, nhưng bạn chưa bao giờ cảm nhận thời điểm mà giấc ngủ xuất hiện, bạn chưa cảm

nhận cái gì xảy ra. Cho nên hãy cố gắng thực hiện thử nghiệm này, và sau ba tháng, bỗng nhiên vào một ngày nào đó, bạn sẽ vào giấc ngủ một cách nhận biết.

Hãy rơi xuống giường của mình và nhắm mắt lại, sau đó bạn nhớ - ghi nhớ! - rằng giấc ngủ đang đến và bạn đang thức khi nó đến. Bài tập này vô cùng gian khổ. Ngày đầu tiên nó sẽ không xảy ra, ngày tiếp theo nó sẽ không xảy ra, nhưng nếu bạn kiên trì hàng ngày, liên tục ghi nhớ rằng giấc ngủ đang đến và bạn không cho phép nó đến mà không có sự nhận biết nó - bạn phải cảm nhận làm cách nào giấc ngủ tiếp tục, nó là gì - thế rồi một ngày nào đó, giấc ngủ sẽ có đó và bạn thì vẫn còn thức.

Tại thời điểm quan trọng đó bạn trở nên nhận biết sự vô thức của mình. Và khi bỗng nhiên nhận biết sự vô thức của mình thì bạn sẽ không bao giờ ngủ trở lại. Giấc ngủ sẽ có đó, nhưng bạn sẽ thức; trung tâm trong bạn sẽ liên tục nhận biết. Tất cả xung quanh bạn sẽ ngủ và trung tâm sẽ liên tục nhận biết.

Khi trung tâm này đang biết thì giấc mơ sẽ trở thành điều không thể; và khi giấc mơ trở thành không thể thì giấc mơ ban ngày cũng trở nên không thể. Thế rồi bạn sẽ ngủ bằng giác quan khác; vì sự bất gặp đó mà năng lực khác sẽ xuất hiện.

GIAO TIẾP KHÔNG NGÔN NGỮ VỚI CUỘC SỐNG

Bạn đang nhìn vào bông hoa: ngắm nhìn bông hoa và cảm nhận vẻ đẹp của nó, nhưng không sử

dụng từ đẹp, thậm chí không trong tâm trí. Hãy nhìn nó: hãy để nó là sự say mê trong bạn, hướng sâu vào nó, nhưng không sử dụng ngôn ngữ. Hãy cảm nhận vẻ đẹp của nó, nhưng đừng nói, “Nó đẹp” - thậm chí trong tâm trí. Không diễn đạt thành lời, và dần dần bạn sẽ có khả năng cảm nhận bông hoa đẹp mà không cần sử dụng ngôn ngữ. Thực sự điều đó là rất khó bởi vì đó là lẽ tự nhiên.

Đầu tiên bạn cảm nhận và sau đó ngôn ngữ sẽ xuất hiện, nhưng chúng ta đã quá quen với việc dùng ngôn ngữ đến mức không có khoảng trống nào. Cảm giác đang hiện hữu, nhưng bạn không cảm nhận nó trước khi ngôn ngữ bất ngờ xuất hiện. Cho nên khoảng trống được tạo ra: chỉ cảm nhận về đẹp của bông hoa nhưng không sử dụng ngôn ngữ.

Nếu bạn có thể tách ngôn ngữ từ cảm giác, bạn có thể tách cảm giác từ tồn tại. Thế rồi hãy để cho bông hoa hiện hữu ở đó và bạn cũng có đó như là hai sự hiện diện, nhưng không cho phép cảm giác xuất hiện. Thậm chí bây giờ không cảm nhận rằng bông hoa là đẹp. Hãy để cho bông hoa và bạn cùng hiện hữu trong sự sâu sắc mà không có bất kỳ gợn sóng nào của cảm giác. Thế rồi bạn sẽ cảm nhận về đẹp mà không cần cảm giác; bạn sẽ trở thành vẻ đẹp của bông hoa. Nó sẽ là không cảm giác: bạn sẽ là bông hoa. Thế rồi bạn cảm nhận được một cái gì đó liên quan đến sự tồn tại của con người.



GIỚI THIỆU VỀ OSHO

Osho là nhà huyền môn Ấn Độ đã viếng thăm trái đất từ ngày 11 tháng 12 năm 1931 tới ngày 19 tháng 1 năm 1990. Ông đã giới thiệu cách tiếp cận cách mạng, hợp nhất và tuyệt đối quả quyết về thiền và tự-phát triển, ông đã thuyết giảng rằng chúng ngộ không phải là một cái gì đó đạt được, mà nó chỉ đơn giản là trạng thái tự nhiên của chúng ta. Cách tiếp cận không lưỡng cực của ông đã chỉ cho chúng ta con đường tuyệt vời và mãnh liệt nhất để sống và phát triển thông qua tình yêu, vui mừng lễ hội và sự chấp nhận sâu sắc về mình và người khác.

Osho đã chia sẻ quan điểm về sự biểu lộ của “Con người mới”, những người đương thời đã bắt rễ sâu vào bản năng linh thiêng của mình, những người đồng thời trải nghiệm và đắm say hưởng thụ cuộc sống trong thế giới hiện đại. Những thuyết giảng của Osho được truyền đạt thông qua những buổi nói chuyện trong nhiều giờ, ngày nay những thuyết giảng đó được ghi lại trong hàng trăm cuốn sách, và được dịch ra nhiều thứ tiếng trên khắp thế giới. Để hỗ trợ cho hành trình chuyển hóa, Osho đã phát triển những kỹ thuật thiền mới đầy sức mạnh, những kỹ

thuật này được thiết kế đặc biệt cho con người hiện đại, những người đang phải sống và làm việc trong những điều kiện căng thẳng, bất an, kỹ thuật thiền đó được gọi là **Thiền Động**.

Hiện nay công việc của Osho được biết đến và được thực hành trên khắp thế giới, thậm chí còn nhiều hơn khi ông còn trong thân thể. Trước khi rời thân thể mình một năm, Osho nói, “Tôi tin tưởng tuyệt đối vào tồn tại. Những người quan tâm đến công việc của tôi sẽ giương cao ngọn đuốc, nhưng không có bất kỳ áp đặt nào vào bất kỳ ai, cho dù là áp đặt bởi thanh gươm hoặc bởi bánh mì. Tôi vẫn giữ nguyên là nguồn cảm hứng cho người của tôi và đó là điều mà hầu hết sannyasin sẽ cảm nhận”.



Chú thích thuật ngữ

1. Bhikkhu: Từ Pali về những người khát thực, thầy tu, người đã từ bỏ: từ chung để chỉ tu sĩ Phật giáo.
2. Bodhisattva: Bồ tát, là người đã chứng ngộ, họ giúp những người khác đạt tới giác ngộ.
3. Brahmin: Tu sĩ Hindu giáo, là thành viên của đẳng cấp xã hội cao nhất của Hindu.
4. Buddha: Vị phật, người chứng ngộ.
5. Buddha: Đức Phật, người sáng lập ra Phật giáo, tên của người là Phật Gautam.
6. Charka: Trung tâm năng lượng trong cơ thể con người.
7. Darshan: Theo nghĩa đen là “nhìn”, ngụ ý đến việc ngồi cùng con người linh thiêng.
8. Drama: Từ Pali về những thuyết giảng của Đức Phật, được chuyển ngữ như là “luật, tôn giáo”; chuyển ngữ sang tiếng Sankrit là dharm.
9. Dhammapada: Kinh Phật.
10. Gautama Siddhartha: (563-483 trước công nguyên) tên khai sinh của Đức Phật.
11. Gurdjieff: Nhà huyền môn chứng ngộ của thế kỷ 20.

12. Hara: Osho sử dụng từ này để chỉ trung tâm năng lượng dưới rốn.
13. Kabir: Nhà huyền môn Ấn Độ ở Kashi (Varanasi), những bài thơ và những bài hát của ông rất được yêu thích
14. Kundalini: Từ không thể chuyển ngữ, được sử dụng trong truyền thống Yogi, tương tự như: “năng lượng sống sinh động”.
15. Mahariva: Bậc thầy chứng ngộ của Jain giáo, là tirthankara cuối cùng.
16. Mala: Chuỗi tràng hạt, thường là 108 hạt
17. Mantra: Câu chú, thần chú.
18. Moksha: Từ Ấn Độ về tối thượng, “tự do tuyệt đối”
19. Sadhana: Kỷ luật tâm linh, nỗ lực tâm linh, thực hành tâm linh.
20. Samadhi: Vượt lên mọi khổ đau, bệnh tật. Từ của Patanjali để chỉ sự chứng ngộ.
21. Sammasati: “Nhớ đúng”. Từ của Phật để chỉ sự chứng kiến.
22. Samsara: Xem sansana
23. Sannyasin: Sự từ bỏ, sự tu hành khổ hạnh của tôn giáo Hindu; năm 1970 Osho đã tạo ra phong trào neo-sannyasin của chính mình, đó là sự kết hợp giữa lễ hội và thiền, mà không phải là từ bỏ.
24. Sansana: Từ Hindu về “thế giới-world”, cũng là samsara.

- 25. Sanskrit: Ngôn ngữ cổ Ấn Độ, ông tổ nguyên thủy của các ngôn ngữ châu Âu.
- 26. Satori: Sự thoáng qua về chúng ngộ.
- 27. Shakti: Năng lượng.
- 28. Shiva: vị thần trong tôn giáo Hindu.
- 29. Tantra: Không lưỡng cực; không chia giữa vật chất và tinh thần (thường được dịch là Mật tông).
- 30. Tirthankara: Một trong 24 bậc thầy chứng ngộ của Jain giáo.
- 31. Vipassana: Thiền sáng suốt của Phật, quan sát thờ.
- 32. Zen: Từ Nhật Bản về dhyana, thiền.

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Nhà B15, Mỹ Đình 1, Từ Liêm, Hà Nội

ĐT: (04) 62872348 – Fax: (04) 62871730

**THIÊN: NGHỆ THUẬT
CỦA NHẬP ĐỊNH**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung

NGUYỄN THANH

Biên tập: Xuân Thanh

Sửa bản in: Hải Anh

Vẽ bìa: Nghiêm Hoàng Anh

Trình bày: Mai Phương

Liên kết xuất bản – Tổng phát hành

Nhà sách Kiến Thức

70 Trung Liệt – Đống Đa – Hà Nội

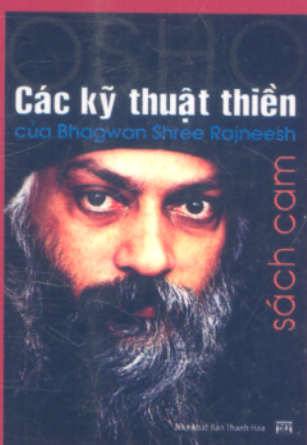
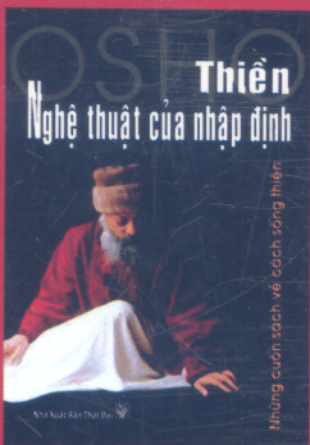
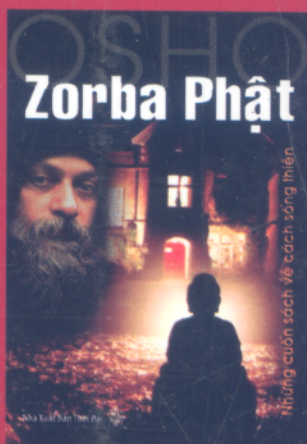
ĐT: (04)22155998 – 0903408530

Email: nhasachkienthuc@yahoo.com

In 2000 cuốn khổ 13,5x20,5cm. In tại xưởng in Báo Người Hà Nội. Giấy phép xuất bản số 563-2009/CXB/03/02/TĐ. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2009.

NHÀ SÁCH KIẾN THỨC

Trân trọng giới thiệu bộ sách của OSHO, nhà Huyền môn nổi tiếng Thế giới



Sách có bán tại các hiệu sách lớn trên toàn quốc



Địa chỉ: 70 Trung Liệt, Đống Đa, Hà Nội
Tel: 04. 2215 5998 * Fax: 04. 353 79405
Mobile: 0903 408 530
E-mail: nhasachkienthuc@yahoo.com

Thiền nghệ thuật của nhập định



Giá: 60.000 đ