OSHO

THIỀN

Tự do đầu tiên và cuối cùng

HÀ NỘI - 3/2010

OSHO

MEDITATION

The First and Last Freedom

Mục lục

Giới thiệu v

Về thiền 1

Thiền là gì? 2
Việc nở hoa của thiền 8

Khoa học về thiền 17

Phương pháp và thiền 18
Gợi ý cho người mới bắt đầu 29
Hướng dẫn tới tự do 39

Các cách thiền 55

Hai phương pháp thức tỉnh mạnh mẽ 56
Thiền động : tẩy rửa và mở hội 56
Thiền Kundalini 69

Trị liệu thiền Osho 71

Thiền hoa hồng huyền bí Osho 72
Thiền Vô trí 80
Tái sinh 83

Nhảy múa như một cách thiền 87

Thiền Nataraj 88
Thiền quay tít 89
Mọi thứ đều có thể là cách thiền 91
Chạy, đi và bơi 92
Thiền cười 95
Thiền hút thuốc 97

Thở - chiếc cầu tới thiền 101

Vipassana 102
Quan sát kẽ hở trong hơi thở 107
Quan sát kẽ hở trong bãi chợ 110

Làm chủ mơ 112
Tống khứ mọi thứ 115
Cởi mở tim 117
Từ đầu đến tim 118
Thiền cầu nguyện 122
Tim của an bình 124
Định tâm tim 131
Thiền tim của Atisha 134
Định tâm bên trong 139
Abdullah 140
Tìm ngọn nguồn thực 142
Trung tâm cơn xoáy lốc 145
Cảm thấy 'tôi hiện hữu' 153
Tôi là ai? 156
Tới chính trung tâm của con người 157
Nhìn vào trong 160
Thấy bên trong 163
Nhìn như một tổng thể 166
Vòng tròn bên trong 168
Thiền về ánh sáng 171
Thiền ánh sáng vàng 172
Trung tâm ánh sáng 175
Thấy sự hiện diện ê te 178
Sự hiện diện trong mờ 181
Thiền về bóng tối 183
Bóng tối bên trong 184
Mang bóng tối bên trong 190
Chuyển năng lượng lên 193
Đi lên của năng lượng sống 1 194
Đi lên của năng lượng sống 2 204
Lắng nghe âm thanh vô âm 207
Thiền Nadabrahma 208
Aum 210
Devavani 214
Nhạc như cách thiền 217
Trung tâm của âm thanh 219
Bắt đầu và kết thúc của âm thanh 224
Tìm thấy không gian bên trong 227

Đi vào bầu trời trong trẻo 228
Bao hàm mọi thứ 232
Thiền trên máy bay 235
Cảm thấy thiếu mọi thứ 236
Cây tre hổng 239
Đi vào trong chết 241
Đi vào trong chết 242
Quan sát bằng con mắt thứ ba 251
Thiền Gourishankar 252
Thiền Mandala 254
Tìm thấy nhân chứng 255
Chạm như vật nhẹ 259
Nhìn chỏm mũi 262
Chỉ ngồi 271
Ngồi thiền 272
Cái cười của thiền 274
Dâng lên trong yêu: Bạn tình trong thiền 281
Vòng tròn yêu 288
Run rẩy trong dục 291
Vòng tròn yêu đơn độc 294
Chướng ngại cho thiền 297
Hai khó khăn 298
Phương pháp sai 316
Thủ đoạn của tâm trí 323
Câu hỏi với thầy 329
Chỉ nhân chứng có thể nhảy múa 330
Ngỗng chưa bao giờ ở trong! 336
Người quan sát trên núi 342
Cha bỏ xe đạp ở đâu? 347
Chỉ quay 180° 353
Mọi con đường đều hội nhập trên núi 356
Mở hội tâm thức 359
Hài hoà với cái không chắc chắn 367
Đếm khoảnh khắc nhận biết 372
Làm mọi thứ thật đơn giản hết sức 379
Chứng kiến tựa như gieo hạt 384
Chứng kiến là đủ 392
Về Osho 397

Giới thiệu

Thầy chứng ngộ Osho đang tạo ra nổi dậy toàn thế giới vì tự do và thiền của con người. Bạn có thể coi điều này là chọn lựa kì quặc. Chúng liên quan thế nào? Quả mối nối tinh vi giữa hai việc này là điều chủ chốt cho hiểu tiềm năng tương lai của con người. Cánh cửa để mở ra khả năng của chúng ta về yêu, thân thiết, sáng tạo và sự mở rộng *là* thiền. Và theo Osho, không còn cánh cửa nào khác, không còn con đường khác.

Ngay từ khi chứng ngộ năm 1953, Osho đã liên tục nói cho đệ tử và người tìm kiếm, giải mã nhiều truyền thống tôn giáo, huyền môn và bí truyền trên thế giới. Những bài nói của người được chứa trong hơn 600 tập sách, trong đó người đã làm sống lại vô số những nhà huyền môn cổ đại và đương đại, làm cho trí huệ trong những giáo huấn của họ trở nên hiểu được và có liên quan tới cuộc sống chúng ta hôm nay.

Cuốn sách này là tuyển tập được rút ra từ công trình sâu sắc của Osho về thiền. Nó hàm chứa sự đa dạng lớn lao về các phương pháp, cái có thể giúp chúng ta khám phá ra điều người gọi là "Thiền: Tự do Đầu tiên và Cuối cùng." Thầy đã nói, "Thiền không phải là cái gì mới mẻ, thiền là bản tính của bạn. Nó là bản tính của bạn, nó là chính con người bạn. Làm sao nó có thể khó được?"[i]

Chúng ta làm cho nó khó khăn bởi vì phải vật lộn chống lại cái gì đó mà ta nghĩ nó đang *ngăn cản* ta được tự do, hay, bởi việc tìm kiếm cái gì đó ta cứ giả sử là nó sẽ đem lại *cho* ta tự do. Điều thực tế được tìm thấy chỉ đơn thuần là thảnh thơi trong con

người ta, sống cuộc sống hết khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Trên khắp thế giới mọi người đều đang vận lộn để được tự do *khỏi* cái gì đó. Cuộc vận lộn này có thể là để chống lại bà vợ càu nhàu, hay ông chồng xoi mói, bố mẹ gia trưởng, hay ông chủ tại nơi làm việc, người dập tắt tính sáng tạo. Tranh đấu của tôi hoặc là cuộc chiến chống lại hệ thống chính trị đè nén hoặc là nỗ lực để giải phóng bản thân mình ra khỏi những qui định ấu trĩ với vô hạn những liệu pháp. Tranh đấu này đã không làm cho tôi được tự do; nó chỉ đơn thuần là phản ứng chống lại cái gì đó mà tôi nghĩ nó đã không cho phép tôi được tự do.

Tự do của thiền không phải là việc truy tìm cho ra tự do *với* cái gì đó. Bao nhiêu người trong chúng ta đã có ước mơ được sống trong một tình huống nào đó hay xã hội không tưởng, nới đó sẽ cho phép chúng ta thảnh thơi và là chính mình, thoát khỏi cạnh tranh và căng thẳng của cuộc sống đời thường? Kinh nghiệm của tôi đã chứng tỏ cho tôi rằng tự do mà chúng ta đang truy tìm không phụ thuộc vào cái gì đó *bên ngoài* chúng ta.

Cho nên đâu là tự do mà chúng ta khao khát có? Tôi đã nghe Osho mô tả nó là "tự do đích thực": sống ở đây và bây giờ, khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, sống không trong kỉ niệm và áp bức của quá khứ mà cũng chẳng trong mơ mộng về tương lai.

Người đã nói:

"Ăn - chỉ ăn, là việc ăn. Bước - chỉ bước, là việc bước. Không phóng lên trước, không nhảy đây đó. Tâm trí bao giờ cũng đi lên trước hay tụt lại sau. Vẫn còn với khoảnh khắc này."[ii]

Nhiều người trong chúng ta chắc chắn đã kinh nghiệm điều Thầy đang nói về tâm trí. Tâm trí bao giờ cũng nhảy lên trước hay tụt lại sau, nhưng nó chẳng bao giờ trong khoảnh khắc này cả: nó là việc huyên thuyên thường xuyên. Khi việc huyên thuyên này xảy ra, nó cướp đi của ta việc sống trong khoảnh

khắc này và cướp đi việc sống toàn bộ cuộc đời. Làm sao chúng ta có thể sống hoàn toàn được khi tâm trí chúng ta đang tự mình huyên thuyên ngay cả khi ta đang tham dự vào các hoạt động thường ngày?

Để minh hoạ điều này cho mình, bạn có thể thử một thực nghiệm nhỏ. Đặt cuốn sách này xuống trong thoáng chốc và nhắm mắt lại. Xem bạn có thể ngồi và tận hưởng cảm giác về thân thể bạn, về mọi âm thanh có thể bao bọc xung quanh bạn được bao lâu.

Các cơ hội cho nó sẽ không được lâu lắm đâu, có lẽ chỉ được một phút thôi, trước khi tâm trí bạn bắt đầu huyên thuyên. Nếu bạn ngồi một chốc và để ý điều huyên thuyên là gì thì bạn sẽ ngạc nhiên: bạn sẽ thấy rằng bạn đang mang theo mình biết bao những đối thoại bên trong không nhất quán mà, nếu bạn nghe trộm ai đó khác nói to về chúng thì bạn sẽ cho là điên khùng. Việc huyên thuyên thường xuyên này đúng là trói buộc cuộc đời chúng ta, ngăn cản chúng ta không cho tận hưởng cái mà từng khoảnh khắc cuộc sống giữ cho ta.

Cho nên phải làm gì với việc huyên thuyên không kiểm soát được này, cái tách chúng ta ra và trói buộc chúng ta khỏi những khoảnh khắc quí giá của cuộc sống? Tôi đã từng nghe Thầy nói đi nói lại với chúng ta về thiền. Tôi đã nghe người nói rằng chúng ta không thể dừng tâm trí huyên thuyên một cách trực tiếp mà phải thông qua thiền thì việc huyên thuyên mới có thể chậm dần lại và cuối cùng biến mất.

Với thiền tâm trí trở thành công cụ có ích, thay vì nó làm cho chúng ta thành nô lệ với việc huyên thuyên thường xuyên của nó. Tuy nhiên chúng ta thường bị lẫn lộn bởi việc có nhiều kĩ thuật thiền mà nói chung là mù mờ và chẳng liên quan gì tới cuộc sống ngày nay. Osho đã lấy những kĩ thuật này, lọc lựa ra những cái đúng, loại bỏ cái sai sót, xuyên thấu vào chính cốt lõi của chúng, đưa ra cho chúng ta chìa khoá có thể mở cánh cửa tới vũ trụ bên ngoài tưởng tượng của ta. Chìa khoá chính này là

chứng kiến: trạng thái đơn giản nhưng sâu sắc của việc quan sát và chấp nhận chính mình như ta hiện tại.

Osho nói với chúng ta rằng:

"Chứng kiến đơn thuần có nghĩa là quan sát vô tư, vô định kiến; đó là toàn bộ bí mật của thiền."[iii]

Điều đó thực tế đơn giản đến mức tôi cứ bỏ lỡ nó trong nhiều năm. Tất cả chúng ta chắc chắn đều nghĩ ta biết chứng kiến là gì; chúng ta quan sát mọi thứ quanh mình suốt ngày. Chúng ta xem ti vi, chúng ta quan sát người khác đi qua và chú ý cách họ ăn mặc, họ giống gì, nhưng chúng ta nói chung không quan sát bản thân mình. Khi chúng ta làm điều đó, thường đó sẽ là thông qua phê phán có ý thức. Ta sẽ chú ý điều gì đó về chính mình mà ta không thích và rồi bắt đầu lo nghĩ về điều người khác sẽ nghĩ. Thông thường những huyên thuyên bên trong này của tâm trí làm cho ta cảm thấy khổ. Đây không phải là chứng kiến.

Osho nhắc chúng ta:

"Chẳng có gì cần phải làm cả; chỉ là nhân chứng, người quan sát, người theo dõi, nhìn vào lưu thông của tâm trí - ý nghĩ thoáng qua, ham muốn, kỉ niệm, mơ ước, tưởng tượng. Đứng tách xa, bình thản, quan sát nó, thấy nó, không phán xét, không kết án, cũng không nói 'Cái này tốt,' không nói 'Cái này xấu.'"[iv]

Qua thiền, điều được nói trong cuốn sách này, bạn sẽ phát hiện ra chứng kiến là gì. Trong khi ngồi với sự hiện diện của Thầy, chứng kiến bắt đầu xảy ra một cách tự phát. Những khoảnh khắc xuất hiện khi bạn chỉ ngồi đấy, lắng nghe, cảm nhận, quan sát bất kì điều gì xảy ra với im lặng bên trong. Im lặng này tựa như bầu trời trống rỗng mênh mông, rung động với cuộc sống.

Nhà của Osho là bầu trời và chính con người của Osho là im lặng. Lời người mang sự âm yếm từ chính chiều sâu của tâm, bài ca của người là là bài ca của bầu trời trống rỗng.

“Con người bên trong của bạn không là gì khác hơn bầu trời bên trong. Mây tới rồi đi, hành tinh sinh ra rồi biến mất, sao nảy sinh rồi chết đi, mà bầu trời bên trong thì vẫn còn như thế mãi, không bị động chạm tới, không vẩn đục, không tì vết. Chúng ta gọi bầu trời bên trong đó là *sakshin*, nhân chứng, và đó là toàn bộ mục tiêu của thiền.

“Đi vào, tận hưởng bầu trời bên trong đi. Nhớ lấy, bất kì cái gì bạn có thể thấy được, bạn cũng không phải là cái đó. Bạn có thể thấy ý nghĩ, thế thì bạn không phải là ý nghĩ; bạn có thể thấy tình cảm của mình, thế thì bạn không phải là tình cảm; bạn có thể thấy mơ, ham muốn, kí ức, tưởng tượng, phóng chiếu, thế thì bạn không phải là chúng. Cứ loại bỏ tất cả những cái bạn có thể thấy. Thế thì một ngày nào đó một khoảnh khắc mênh mông sẽ nổi lên, khoảnh khắc có ý nghĩa nhất của cuộc đời người ta, khi chẳng còn gì phải loại bỏ nữa.

“Tất cả những cái thấy được đã biến mất và chỉ còn lại người thấy ở đó.

Người thấy là bầu trời rỗng không.

“Biết điều đó thì không còn sợ hãi nữa, và biết điều đó chính là yêu trọn vẹn. Biết điều đó là trở thành Thượng đế, là trở thành bất tử.”[v]

Qua cuốn sách này bạn được mời kinh nghiệm bầu trời bên trong của mình. Lòng biết ơn và yêu của tôi với Thầy, tôi không thể nói được lên lời; chỉ nước mắt mới có thể chuyển vận được tình cảm tôi. Qua việc nghe lời gọi của người tới tự do tôi bắt đầu thức tỉnh tới cái đẹp và ân huệ mà mỗi khoảnh khắc cuộc sống có thể đem lại.

Xin cám ơn người, Thầy kính yêu.

Swami Deva Wadud

Poona, tháng giêng 1992.

Cách dùng cuốn sách này

Trong khi dùng cuốn sách này như bản hướng dẫn vào thiền bạn không cần phải đọc nó từ đầu đến cuối trước khi thử bất kì cách thiền nào. Dùng cuốn sách này một cách trực giác. Thoáng nhìn qua nó và chọn phần nào đó hay cách thiền nào đó hấp dẫn bạn. Chẳng hạn, bạn có thể thích nhảy ngay vào một trong những cách thiền ở phần III và thử ngay trước khi đọc lời hướng dẫn. Đi ngay vào cái gì cảm thấy tốt cho bạn.

Sau khi chọn cách thiền, thử nó trong ít nhất ba ngày và nếu bạn cảm thấy tốt thì tiếp tục thực hành nó và đi sâu hơn. Điều quan trọng là phải thực nghiệm một cách vui đùa và đơn thuần tự hỏi mình: Cách thiền này có giúp cho vui vẻ và nhạy cảm của tôi tăng lên không?

Thiền theo nhạc

Âm nhạc và thiền có thể đi hài hoà với nhau. Về điều này, Osho có lần đã nói:

"Với tôi âm nhạc và thiền là hai khía cạnh của cùng một hiện tượng. Và không có âm nhạc, thiền thiếu đi cái gì đó; không có âm nhạc, thiền bị đôi chút mờ xỉn, không sinh động. Không có thiền, âm nhạc chỉ là tiếng ồn - hài hoà nhưng ầm ĩ. Không có thiền, âm nhạc chỉ là trò giải trí; âm nhạc và thiền nên đi cùng nhau. Điều đó bổ sung thêm chiều hướng mới cho cả hai. Cả hai đều được làm giầu thêm bởi chiều hướng mới đó."[vi]

Do đó nhạc đã được chuẩn bị để giúp đỡ cho Thiền Động và nhiều phương pháp tích cực khác, kể cả Thiền Kundalini,

Thiền Hoa hồng Huyền bí và Thiền Vô trí, Thiền Mandala, Nataraj, Devavani, Cầu nguyện và Gourishankar, cũng như Nadabrahma. Nhạc cho các cách thiền này có sẵn tại các nơi phân phối được liệt kê ở cuối cuốn sách này.

Tài liệu in nghiêng

Nhiều cách thiền trong phần III là dựa trên những giáo huấn của nhiều bậc thầy chứng ngộ, kể cả Phật, Patanjali và Shiva của Ấn Độ, Atisha và Tilopa của Tây Tạng, và bậc thầy Trung quốc Tử Lộ. Nơi Osho trích dẫn thơ hay lời kinh của họ, thì phần đã được đưa vào với tên của các bậc thầy đó sẽ được in nghiêng.

Cuối cùng, có vài lựa chọn trong cuốn sách này, chẳng hạn tóm tắt hướng dẫn cho nhiều cách thiền, thường là dựa trên giáo huấn của Osho nhưng thực tế không được nêu theo lời của người. Để chỉ ra khác biệt, những đoạn này cũng đã được in nghiêng.

Về thiền

Thiền là gì?

Chứng kiến, tinh thần của thiền

Thiền là cuộc phiêu lưu, cuộc phiêu lưu vĩ đại nhất mà tâm trí con người có thể trải qua. Thiền chỉ là có đấy, không làm gì cả: không hành động, không suy nghĩ, không xúc động. Bạn chỉ có đấy và đó là thích thú tuyệt đối. Thích thú này đến từ đâu trong khi bạn chẳng làm gì cả? Nó đến từ không đâu mà cũng là đến từ mọi nơi. Nó chẳng có nguyên nhân gì, vì sự tồn tại được tạo nên từ chất liệu gọi là vui vẻ.[vii]

Khi bạn không làm gì chút nào - về mặt thân thể, về mặt tâm trí, không ở mức độ nào - khi mọi hoạt động đã dừng và bạn đơn thuần có đấy, chỉ còn hiện hữu, đó chính là thiền. Bạn không thể thực hiện được nó, bạn không thể thực hành nó: bạn chỉ phải hiểu nó thôi.

Bất kì khi nào bạn có thể tìm ra thời gian chỉ để mình có đấy, loại bỏ việc làm đi. Nghĩ cũng là làm, tập trung cũng là làm, suy tư cũng là làm. Cho dù chỉ một khoảnh khắc bạn không làm gì và bạn chỉ ở trung tâm của mình, hoàn toàn thảnh thơi - thì đó là thiền. Và một khi bạn đã biết được mẹo về nó, bạn có thể còn lại trong trạng thái đó lâu tuỳ ý; cuối cùng bạn có thể còn lại trong trạng thái đó hai mươi tư tiếng một ngày.

Một khi bạn đã trở nên nhận biết được cách thức con người bạn có thể còn lại không bị xáo động, dần dần bạn có thể làm mọi việc mà vẫn luôn giữ tỉnh táo rằng con người bạn không bị xáo động. Đó là phần thứ hai của thiền. Trước hết, học có đấy đã, và rồi học một chút hành động: lau sàn, tắm giặt, nhưng vẫn giữ bản

thân mình được định tâm. Thế rồi bạn có thể làm những điều phức tạp hơn.

Vậy thiền không phải là chống lại hành động. Bạn không cần phải thoát li khỏi cuộc sống. Nó đơn thuần dạy bạn cách sống mới: bạn trở thành trung tâm của cơn xoáy lốc. Cuộc sống của bạn cứ tiếp diễn, nó cứ ngày một mạnh mẽ thêm - với nhiều vui vẻ hơn, với nhiều sáng tỏ hơn, nhiều cái nhìn hơn, nhiều sáng tạo hơn - mà bạn thì vẫn đứng xa, chỉ là người quan sát trên núi, đơn thuần thấy tất cả những điều đang xảy ra quanh bạn.

Bạn không là tác nhân, bạn là người quan sát.

Đó là toàn bộ bí mật của thiền, rằng bạn trở thành người quan sát.

Việc làm vẫn tiếp tục theo mức độ riêng của nó, không có vấn đề gì: chặt củi, kéo nước giếng lên. Bạn có thể làm những việc nhỏ và việc lớn; chỉ một điều không được phép và đó là, việc định tâm của bạn không bị mất.

Nhận biết đó, quan sát đó nên còn lại tuyệt đối thanh thản, yên tĩnh.[viii]

Trong Jaina giáo có trường phái huyền môn li khai gọi là Hassidism. Người sáng lập của nó, Baal Shem, là con người hiếm có. Vào giữa đêm ông ấy mới từ sông đi về - đó là lệ thường của ông ấy, vì tại con sông lúc ban đêm tất cả đều tĩnh mịch và im lặng. Và ông ấy quen ngồi ở đó, không làm gì cả - chỉ quan sát cái ta riêng của mình, quan sát người quan sát. Đêm nay, khi ông ấy đi về, ông ấy đi qua nhà một người giầu có và người gác cổng đang đứng trước cửa.

Người gác cổng rất băn khoăn vì đêm nào, vào đúng giờ này, con người này cũng đi về. Người đó lại gần và cất tiếng, “Xin lỗi ông vì làm ngắt quãng ông nhưng tôi không thể kìm được sự

tò mò thêm nữa. Ông đã ám ảnh tôi suốt cả ngày lẫn đêm, ngày nào cũng vậy. Công việc của ông là gì vậy? Tại sao ông đi ra sông? Nhiều lần tôi đã theo dõi ông, mà chẳng thấy gì cả - ông chỉ đơn thuần ngồi đấy hàng giờ, và đến giữa đêm ông mới quay lại."

Baal Shem nói, "Tôi biết rằng ông đã theo dõi tôi nhiều lần, bởi vì đêm tĩnh mịch đến thế nên tôi có thể nghe thấy tiếng bước chân ông. Và tôi biết ngày nào ông cũng ẩn mình sau cánh cửa. Nhưng không chỉ có việc ông tò mò về tôi đâu, tôi cũng tò mò về ông đấy. Công việc của ông là gì vậy?

Ông ta đáp, "Công việc tôi sao? Tôi là người quan sát."

Baal Shem nói, "Trời đất, ông nói cho tôi đúng từ khoá. Đấy cũng là công việc của tôi đấy!"

Người gác cổng nói, "Nhưng tôi không hiểu. Nếu ông là người quan sát thì ông phải quan sát ngôi nhà nào đó, lâu đài nào đó. Ông quan sát gì ở đấy khi ngồi trên bờ cát?"

Baal Shem nói, "Có chút ít khác biệt đấy: ông đang quan sát ai đó bên ngoài, người có thể đi vào lâu đài; còn tôi chỉ quan sát người quan sát này. Ai là người quan sát này? Đây là toàn bộ nỗ lực của cuộc đời tôi; tôi quan sát chính mình.

Người gác cổng nói, "Nhưng điều này là việc kì lạ đấy. Ai sẽ trả tiền cho ông?"

Baal Shem nói, "Việc ấy phúc lạc, vui vẻ, ích lợi mênh mông, tự nó đã trả cho nó rất sâu sắc rồi. Chỉ một khoảnh khắc thôi và tất cả các kho báu trên đời đều chẳng là gì khi so sánh với nó."

Người gác cổng nói, "Điều này thực là lạ. Tôi đã quan sát cả đời mình. Tôi chưa bao giờ đi tới kinh nghiệm đẹp đẽ như vậy cả. Đêm mai tôi sẽ tới cùng ông. Ông dạy tôi. Vì tôi biết cách

quan sát - dường như chỉ cần theo chiều ngược lại; ông đang quan sát theo hướng khác."

Chỉ có một bước, bước đó là hướng, là chiều. Chúng ta có thể tập trung ra ngoài hay chúng ta có thể nhắm mắt hướng ra ngoài và để toàn bộ tâm thức mình được định tâm vào bên trong - và bạn sẽ biết, bởi vì bạn là người biết, bạn là nhận biết. Bạn chưa bao giờ mất nó cả. Bạn chỉ đơn thuần thu được nhận biết của mình rối trong cả nghìn lẻ một thứ. Rút ra nhận biết của mình từ mọi nơi và để cho nó trụ lại bên trong bạn, thế là bạn đã về nhà.[ix]

Cốt lõi bản chất, tinh thần của thiền, là học cách chứng kiến.

Quạ kêu... bạn nghe thấy. Có hai cực: đối thể và chủ thể. Nhưng bạn không thể thấy nhân chứng đang thấy cả hai đó sao? - quạ và người nghe, và vẫn còn ai đó nữa, người quan sát cả hai. Đó là hiện tượng đơn giản đến thế.

Bạn nhìn lên cây: bạn đấy, cây đấy, nhưng bạn không thể thấy một điều nữa sao? - rằng bạn đang thấy cây, rằng có nhân chứng trong bạn, người thấy bạn đang thấy cây.[x]

Quan sát là thiền. Điều bạn quan sát là không liên can. Bạn có thể quan sát cây cối, bạn có thể quan sát con sông, bạn có thể quan sát đám mây, bạn có thể quan sát trẻ con nô đùa xung quanh. Quan sát là thiền. Điều bạn quan sát không phải là vấn đề; đối thể không phải là vấn đề.

Phẩm chất của quan sát, phẩm chất của nhận biết và tỉnh táo - đó chính là thiền là gì.

Nhớ lấy một điều: thiền có nghĩa là nhận biết. Bất kì điều gì bạn làm với nhận biết thì đều là thiền. Hành động không phải là vấn đề mà phẩm chất bạn đem vào cho hành động của mình mới là vấn đề. Bước đi có thể là thiền nếu bạn bước tỉnh táo. Ngồi có thể là thiền nếu bạn ngồi tỉnh táo. Nghe tiếng chim hót có thể

là thiền nếu bạn nghe với nhận biết. Chỉ việc nghe tiếng nói bên trong của tâm trí bạn cũng có thể là thiền nếu bạn vẫn còn tỉnh táo và quan sát.

Toàn bộ vấn đề là người ta không nên đi vào giấc ngủ. Thế thì bất kì cái gì bạn làm cũng là thiền cả.[xi]

Bước đầu tiên trong nhận biết là phải rất để ý đến thân thể bạn. Dần dần người ta trở nên ngày càng tỉnh táo về từng cử chỉ, từng chuyển động. Và khi bạn trở nên nhận biết thì điều kì diệu bắt đầu xảy ra: nhiều thứ bạn quen làm trước đây nay biến mất; thân thể bạn trở nên thảnh thơi hơn, thân thể bạn trở nên hài hoà hơn. An bình sâu sắc bắt đầu lan toả trong thân thể bạn, điệu nhạc tinh tế rộn ràng trong thân thể bạn.

Rồi bắt đầu nhận biết đến ý nghĩ của mình; cũng phải làm cùng điều tương tự cho ý nghĩ. Chúng còn tinh tế hơn thân thể và tất nhiên cũng nguy hiểm hơn nữa. Và khi bạn trở nên nhận biết về các ý nghĩ của mình, bạn sẽ ngạc nhiên về điều xảy ra bên trong bạn. Nếu bạn viết ra bất kì cái gì đang diễn ra trong mình vào bất kì khoảnh khắc nào, bạn sẽ thực sự kinh ngạc. Bạn sẽ không tin được rằng đấy chính là cái đang thường diễn ra bên trong bạn.

Và sau mười phút đọc nó - bạn sẽ thấy tâm trí điên khùng bên trong! Vì bạn không nhận biết nên toàn bộ cái điên khùng này cứ chạy như dòng nước ngầm. Nó ảnh hưởng tới bất kì cái gì bạn làm, nó ảnh hưởng tới bất kì cái gì bạn không làm; nó ảnh hưởng tới mọi thứ. Và tổng của nó là cuộc đời bạn! Cho nên người điên này phải được thay đổi. Và điều kì diệu của nhận biết là ở chỗ bạn không cần làm gì cả ngoại trừ việc trở nên nhận biết.

Chính hiện tượng quan sát nó làm thay đổi nó. Dần dần người điên biến mất, dần dần các ý nghĩ bắt đầu rơi vào trong hình mẫu nào đó; hỗn độn của chúng không còn nữa, chúng ngày

càng trở nên hài hoà hơn. Và rồi lần nữa, an bình sâu lắng lan toả. Và khi thân thể bạn cùng tâm trí bạn đã an bình, bạn sẽ thấy rằng chúng hài hoà cả với nhau nữa, có cây cầu qua đấy. Bây giờ chúng không còn chạy theo các hướng khác nhau nữa, chúng không còn cưỡi lên các con ngựa khác nhau nữa. Lần đầu tiên có hoà hợp, và hoà hợp đó giúp nhiều lắm cho công việc ở bước thứ ba - tức là trở nên nhận biết về tình cảm, xúc động, tâm trạng của bạn.

Đó là tầng tinh tế nhất và khó khăn nhất, nhưng nếu bạn có thể nhận biết về các ý nghĩ, đấy chỉ là một bước thêm nữa. Một chút ít nhận biết mạnh mẽ hơn là cần có và bạn bắt đầu phản ánh tâm trạng của mình, xúc động của mình, tình cảm của mình. Một khi bạn đã nhận biết về tất cả ba điều này, chúng sẽ trở nên gắn với nhau trong một hiện tượng. Và khi tất cả ba điều này là một - vận hành hoàn hảo cùng nhau, hoạt động hài hoà nhau, bạn có thể cảm thấy âm nhạc của cả ba; chúng đã trở thành một dàn nhạc - thế thì điều thứ tư xảy ra, điều bạn không thể làm được. Nó xảy ra theo cách riêng của nó. Nó là món quà từ cái tổng thể, nó là phần thưởng cho những người đã làm được ba điều này.

Và điều thứ tư là nhận biết tối thượng làm cho người ta được thức tỉnh. Người ta trở nên nhận biết về nhận biết của mình - đó là cái thứ tư. Điều đó tạo nên vị phật, người thức tỉnh. Và chỉ trong tỉnh thức đó mà người ta mới nhận ra phúc lạc là gì. Thân thể biết tới hoan lạc, tâm trí biết tới hạnh phúc, tâm biết tới vui vẻ, cái thứ tư biết tới phúc lạc. Phúc lạc là mục tiêu của tính chất sannyas, của việc là người tìm kiếm, và nhận biết là con đường hướng tới nó.[xii]

Điều quan trọng là ở chỗ bạn mang tính quan sát, ở chỗ bạn không quên quan sát, ở chỗ bạn đang quan sát... quan sát... quan sát. Và dần dần, khi người quan sát trở nên ngày càng vững chắc, ổn định, không dao động thì biến đổi xảy ra. Những cái bạn đã quan sát giờ biến mất.

Lần đầu tiên, bản thân người quan sát trở thành người được quan sát, bản thân người quan sát trở thành cái được quan sát. Bạn đã về nhà.[xiii]

Việc nở hoa của thiền

Thiền không phải là phương pháp Ấn Độ; nó không đơn thuần là kĩ thuật. Bạn không thể học nó. Đấy là trưởng thành: trưởng thành của toàn bộ cách sống của bạn, bắt nguồn từ việc sống toàn bộ của bạn. Thiền không phải là cái gì đó có thể được ghép thêm vào bạn như bạn hiện tại. Nó không thể được gắn thêm vào bạn; nó chỉ có thể tới với bạn qua biến đổi cơ bản, chuyển hoá. Đấy là sự nở hoa, trưởng thành. Trưởng thành bao giờ cũng là toàn bộ; nó không phải là cái gắn thêm. Hệt như yêu, nó không thể được ghép vào bạn. Nó trưởng thành từ bạn, từ cái toàn bộ của bạn. Bạn phải trưởng thành tới thiền.[xiv]

Im lặng vĩ đại

Im lặng thường được hiểu là cái gì đó phủ định, cái gì đó trống rỗng, thiếu âm thanh, tiếng động. Hiểu sai này thường khá phổ biến bởi vì rất ít người trải nghiệm được im lặng.

Tất cả những gì họ đã trải nghiệm nhân danh im lặng đều chỉ là không tiếng động. Nhưng im lặng là hiện tượng hoàn toàn khác. Nó thực sự khẳng định. Nó mang tính tồn tại, nó không trống rỗng. Nó tràn ngập với âm nhạc mà bạn chưa bao giờ nghe thấy trước đây, tràn ngập với hương thơm còn chưa quen thuộc với bạn, tràn ngập ánh sáng mà người ta chỉ có thể thấy được bằng con mắt bên trong.

Đấy không phải là cái gì đó hư cấu; đấy là thực tại, thực tại đã hiện diện trong mọi người - chúng ta chỉ chưa bao giờ nhìn vào đó thôi.

Thế giới bên trong của bạn có hương vị riêng của nó, có hương thơm riêng của nó, có ánh sáng riêng của nó. Và nó hoàn toàn im lặng làm sao, im lặng mênh mông, im lặng vĩnh cửu. Chưa bao giờ có bất kì tiếng động nào, và cũng sẽ chẳng bao giờ có bất kì tiếng động nào. Không lời nào có thể vươn tới đó, nhưng *bạn* thì có thể vươn tới được.

Chính tâm điểm con người bạn là trung tâm của xoáy lốc. Bất kì cái gì xảy ra xung quanh nó đều không ảnh hưởng được tới nó. Nó là im lặng vĩnh cửu: ngày tới rồi đi, năm tới rồi đi, thời đại tới rồi qua. Cuộc đời tới rồi đi, nhưng im lặng vĩnh cửu của con người bạn vẫn còn hệt như thế - vẫn cùng điệu nhạc vô âm thanh ấy, cùng hương thơm của sùng kính, cùng siêu việt từ tất cả những gì hữu tử, từ tất cả những gì tạm thời.

Đấy không phải là im lặng *của bạn*.

Bạn *là* nó.

Đấy không phải là cái gì đó trong sở hữu của bạn: bạn đang bị nó sở hữu, và đó là cái vĩ đại của nó. Ngay cả bạn cũng không có đó, bởi vì ngay cả sự hiện diện của bạn cũng sẽ gây xáo động.

Im lặng là sâu lắng đến độ không còn ai ở đó, thậm chí không có cả bạn. Và im lặng này đem lại chân lí, và yêu, và cả nghìn phúc lành khác tới cho bạn.[xv]

Trưởng thành trong nhạy cảm

Thiền sẽ đem lại cho bạn nhạy cảm, cảm giác lớn lao thuộc về thế giới. Đó là thế giới của chúng ta - các ngôi sao là của chúng

ta, và chúng ta không phải là người xa lạ ở đây. Chúng ta thực chất thuộc về sự tồn tại. Chúng ta là một phần của nó, chúng ta là *tâm* của nó.

Bạn trở nên nhạy cảm đến độ ngay cả nhành cỏ nhỏ nhất cũng chiếm vị trí quan trọng mênh mông cho bạn. Nhạy cảm của bạn làm cho nó rõ ràng đối với bạn đến mức nhành cỏ nhỏ nhoi này cũng quan trọng cho sự tồn tại như ngôi sao khổng lồ: không có nhành cỏ này sự tồn tại sẽ kém hơn nó hiện bây giờ. Nhành cỏ nhỏ này là duy nhất, không gì thay thế được, nó có tính cá nhân riêng của nó.

Và nhạy cảm này sẽ tạo ra tình bạn mới cho bạn - tình bạn với cây cối, với chim chóc, với muông thú, với núi non, với sông ngòi, với đại dương, với các ngôi sao. Cuộc sống trở nên phong phú hơn khi yêu trưởng thành, khi tình bạn trưởng thành.[xvi]

Yêu, hương thơm của thiền

Nếu bạn thiền thì sớm hay muộn bạn cũng sẽ tới với yêu. Nếu bạn thiền sâu sắc thì sớm hay muộn bạn cũng sẽ bắt đầu cảm thấy yêu mênh mông đang dâng lên trong bạn mà bạn chưa từng biết tới trước đây - phẩm chất mới cho con người bạn, cánh cửa mới mở ra. Bạn đã trở thành ngọn lửa mới và bây giờ bạn muốn chia sẻ.

Nếu bạn yêu sâu sắc thì dần dần bạn sẽ trở nên nhận biết rằng yêu của bạn đang trở nên ngày một thiền hơn. Phẩm chất tinh tế của im lặng đang đi vào trong bạn. ý nghĩ đang biến đi, kẽ hở xuất hiện... im lặng đó! Bạn đang chạm tới chiều sâu của chính mình.

Yêu làm cho bạn thành thiền nếu nó đi theo đường phải.

Thiền làm cho bạn thành yêu nếu nó đi theo đường phải.[xvii]

Bạn muốn yêu được sinh ra từ thiền, không phải là sinh ra từ tâm trí. Đó là yêu mà tôi liên tục nói tới.

Hàng triệu đôi tình nhân trên khắp thế giới đang sống dường như yêu có đó. Họ đang sống trong thế giới 'dường như'. Tất nhiên, làm sao họ có thể vui vẻ được? Họ đang kiệt quệ mọi năng lượng. Họ đang cố lấy được cái gì đó từ yêu giả tạo; nó không thể đưa lại điều tốt lành. Do đó mới có thất vọng, do đó mới có chán chường tiếp diễn, do đó mới luôn cằn nhằn nhau, lục hặc nhau giữa những người yêu nhau. Cả hai người cố gắng làm điều gì đó vốn là không thể làm được: họ đang cố gắng làm cho chuyện tình của mình thành cái gì đó vĩnh hằng, cái không thể thế được. Điều đó nảy sinh từ tâm trí và tâm trí thì không thể nào cho bạn thoáng nhìn vào cái vĩnh hằng.

Trước hết đi vào trong thiền đi, bởi vì yêu sẽ tới từ thiền - nó là hương thơm của thiền. Thiền là hoa, hoa sen một nghìn cánh. Để cho nó nở ra. Để cho nó giúp bạn chuyển vào trong chiều đứng, vô trí, vô thời gian và rồi bỗng nhiên bạn sẽ thấy hương thơm *có* đó. Thế thì nó là vĩnh hằng, thế thì nó là vô điều kiện. Thế thì nó thậm chí cũng chẳng hướng tới riêng ai, nó *không thể* hướng riêng vào bất kì ai. Đấy không phải là quan hệ, nó còn hơn là phẩm chất bao quanh bạn. Nó chẳng liên quan gì tới người khác. Bạn đang yêu, bạn là yêu: thế thì nó là vĩnh hằng. Nó chính là hương thơm của bạn. Nó đã bao quanh Phật, bao quanh Zarathustra, bao quanh Jesus. Nó là loại yêu hoàn toàn khác, nó khác hẳn về chất.[xviii]

Từ bi

Phật đã định nghĩa từ bi là "yêu cộng với thiền." Khi yêu của bạn không chỉ là ham muốn về người khác, khi yêu của bạn

không chỉ là nhu cầu, khi yêu của bạn là chia sẻ, khi yêu của bạn không phải là yêu của kẻ ăn xin mà là của hoàng đế, khi yêu của bạn không phải là cầu xin cái gì đó cho lại mà chỉ sẵn sàng đem cho - cho vì vui vẻ hoàn toàn của việc cho - thì thêm thiền vào đó và hương thơm thuần khiết sẽ thoảng ra, sự huy hoàng bị cầm giữ sẽ thoát ra. Đó chính là từ bi; từ bi là hiện tượng cao nhất. Dục là thú vật, yêu là con người, từ bi là thần thánh. Dục là thể chất, yêu là tâm lí, từ bi là tâm linh.[xix]

Kéo dài vui vẻ không vì nguyên cớ gì

Chẳng vì lí do gì bỗng nhiên bạn tự mình cảm thấy vui vẻ. Trong cuộc sống đời thường, nếu có lí do nào đó thì bạn vui vẻ. Bạn gặp được người đàn bà đẹp và bạn thấy vui vẻ, hay bạn được món tiền mà bạn đang cần thì bạn cũng vui vẻ, hay bạn mua được ngôi nhà có vườn đẹp và bạn vui vẻ, nhưng vui vẻ đó không thể kéo dài lâu được. Chúng chỉ chốc lát, chúng không thể còn tiếp tục mãi và không bị ngắt quãng.

Nếu vui vẻ của bạn do cái gì đó gây ra thì nó sẽ biến mất, nó sẽ chỉ chốc lát. Nó sẽ sớm rời bỏ bạn trong buồn sâu xa; mọi vui vẻ đều rời bỏ bạn trong buồn sâu xa. Nhưng có loại vui vẻ khác với *dấu hiệu xác nhận*: bạn bỗng nhiên vui vẻ chẳng vì nguyên cớ nào cả. Bạn không thể chỉ ra tại sao được. Nếu ai đó hỏi, “Sao bạn lại vui thế?” bạn không thể trả lời được.

Tôi không thể trả lời được tại sao tôi lại vui vẻ. Chẳng có lí do nào cả. Nó chỉ đơn thuần như thế. Bây giờ vui vẻ *này* không thể nào bị phá rối. Bây giờ bất kì cái gì xảy ra nó cũng sẽ tiếp tục. Nó có đó, ngày đến ngày đi. Bạn có thể trẻ, bạn có thể già, bạn có thể sống, bạn có thể đang chết - nó bao giờ cũng có đó. Khi bạn

đã tìm thấy vui vẻ nào đó mà còn lại - hoàn cảnh thay đổi nhưng nó vẫn còn lại - thế thì bạn chắc chắn đến gần hơn với phật tính.[xx]

Thông minh: khả năng đáp ứng

Thông minh đơn thuần nghĩa là khả năng đáp ứng, bởi vì cuộc sống là một luồng. Bạn phải nhận biết và thấy được cái đang yêu cầu bạn, cái đang là thách thức của tình huống. Người thông minh cư xử theo tình huống còn người ngu xuẩn cư xử theo câu trả lời có sẵn. Dù câu trả lời có sẵn này lấy từ Phật, Christ hay Krishna thì cũng chẳng quan trọng. Người đó bao giờ cũng đeo kinh sách quanh mình, người đó sợ phụ thuộc vào chính mình. Người thông minh phụ thuộc vào sáng suốt của riêng mình: người đó tin cậy vào con người mình. Người đó yêu và kính trọng chính mình. Người không thông minh thì kính trọng người khác.

Thông minh có thể được khám phá lại. Phương pháp duy nhất để khám phá lại nó là thiền. Thiền chỉ làm mỗi một điều: nó phá huỷ mọi rào chắn mà xã hội đã tạo ra để ngăn cản bạn khỏi là người thông minh. Nó đơn thuần loại bỏ các khối cản. Chức năng của nó là phủ định: nó loại bỏ những hòn đá vốn ngăn cản dòng nước của bạn tuôn chảy, ngăn cản dòng suối của bạn trở nên sống động.

Mọi người đều mang tiềm năng lớn, nhưng xã hội đã đặt những hòn đá lớn để ngăn cản nó. Xã hội đã tạo ra những bức Trường thành Trung quốc quanh bạn; nó đã giam cầm bạn.

Thoát ra khỏi mọi tù ngục là thông minh - và đừng chui vào đó lần nữa. Bạn có thể khám phá ra thông minh thông qua thiền bởi vì mọi tù túng chỉ tồn tại trong tâm trí bạn; may mắn là chúng không thể đạt tới con người bạn. Chúng không thể làm ô nhiễm con người bạn, chúng chỉ có thể làm ô nhiễm tâm trí bạn - chúng

chỉ có thể bao phủ tâm trí bạn. Nếu bạn có thể thoát ra khỏi tâm trí thì bạn sẽ thoát ra khỏi Ki tô giáo, Hindu giáo, Jaina giáo, Phật giáo và mọi loại rác rưởi sẽ chấm dứt. Bạn có thể đi tới dấu chấm hết.

Và khi bạn đã thoát ra khỏi tâm trí, quan sát nó, nhận biết nó, chỉ là nhân chứng thì bạn là thông minh. Thông minh của bạn được phát hiện ra. Bạn đã hoàn tác lại điều xã hội đã làm cho bạn. Bạn đã phá huỷ mối nguy hại; bạn đã phá huỷ âm mưu của các thầy tu và nhà chính trị. Bạn đã thoát ra khỏi nó, bạn là người tự do. Trong thực tế bạn lần đầu tiên là con người thực, con người đích thực. Bây giờ toàn bộ bầu trời là của bạn.

Thông minh đem tới tự do, thông minh đem tới hồn nhiên.[xxi]

Một mình: bản tính của bạn

Một mình là đoá hoa, đoá hoa sen nở ra trong tâm bạn. Một mình là tích cực, một mình là lành mạnh. Nó là vui vẻ của bản thân con người bạn. Nó là vui vẻ có được không gian riêng của bạn.

Thiền nghĩa là: phúc lạc trong khi một mình. Người ta *thực sự* sống động khi người ta trở nên có khả năng về nó, khi không còn phụ thuộc thêm nữa vào bất kì ai, vào bất kì tình huống nào, vào bất kì điều kiện nào. Và bởi vì nó là của riêng người ta nên nó có thể còn lại vào buổi sáng, buổi tối, ngày, đêm, trong tuổi xuân hay tuổi già, trong khi mạnh khoẻ hay lúc ốm đau. Trong cuộc sống, cả trong chết nữa, nó có thể còn lại bởi vì nó không phải là cái gì đó xảy ra cho bạn từ bên ngoài. Nó là cái gì đó tuôn ra trong bạn. Nó chính là bản tính của bạn, nó là tự tính.[xxii]

Cuộc hành trình bên trong là cuộc hành trình hướng tới cái tuyệt đối một mình; bạn không thể đem bất kì ai cùng bạn tới đó.

Bạn không thể chia sẻ trung tâm của mình với bất kì ai, thậm chí cả với người bạn yêu. Nó không nằm trong bản chất của mọi vật; chẳng có thể làm được gì về nó. Khoảnh khắc bạn đi vào trong thì mọi mối nối với thế giới bên ngoài bị cắt đứt; mọi cây cầu đều bị gãy. Trong thực tế, toàn bộ thế giới biến mất.

Đó là lí do tại sao các nhà huyền môn đã gọi thế giới này là ảo vọng, *maya*, không phải vì nó không tồn tại mà vì đối với thiền nhân, người đi vào bên trong, thì gần như là thế giới không tồn tại. Im lặng sâu lắng làm sao; không tiếng động nào thấm được vào nó. Sự một mình mới sâu sắc đến độ người ta cần có can đảm. Nhưng từ sự một mình đó bùng phát ra phúc lạc. Từ sự một mình đó - là kinh nghiệm về Thượng đế. Không có cách nào khác; chưa bao giờ có bất kì cách nào khác và sẽ chẳng bao giờ có cách nào khác.[xxiii]

Mở hội sự một mình, mở hội không gian thuần khiết của bạn, và bài ca vĩ đại sẽ cất lên trong tâm bạn. Và nó sẽ là bài ca của nhận biết, nó sẽ là bài ca của thiền. Nó sẽ là bài ca của con chim cô đơn cất lên từ khoảng xa xăm - không cất lên cho riêng ai mà chỉ cất lên bởi vì tâm tràn đầy và muốn cất lên, bởi vì đám mây tràn đầy và muốn mưa, bởi vì đoá hoa tràn đầy và cánh hoa xoè ra và hương thơm thoảng ra... không địa chỉ. Để cho sự một mình của bạn trở thành vũ điệu đi.[xxiv]

Cái ta thực sự của bạn

Thiền không gì khác hơn phương cách làm cho bạn nhận biết về cái ta thực sự của bạn - cái không do bạn tạo ra, cái không cần bạn tạo ra, cái mà bạn đã là như vậy rồi. Bạn được sinh ra với nó. Bạn *là* nó! Nó cần được khám phá ra. Nếu điều này không thể làm nổi, hay nếu xã hội không cho phép nó xảy ra - và chẳng xã

hội nào lại cho phép nó xảy ra cả, bởi vì cái ta thực sự là nguy hiểm: nguy hiểm cho nhà thờ đã thiết lập, nguy hiểm cho quốc gia, nguy hiểm cho đám đông, nguy hiểm cho tín ngưỡng, bởi vì một khi con người biết được cái ta thực sự của mình thì người đó trở thành cá nhân.

Người đó không còn thuộc về tâm lí đám đông nữa; người đó sẽ không mê tín, và người đó không thể bị khai thác, người đó không thể bị dắt đi như gia súc, người đó không thể bị ra lệnh và chỉ huy. Người đó sẽ sống theo ánh sáng của mình; người đó sẽ sống theo cái bên trong của mình. Cuộc sống người đó sẽ cực kì đẹp đẽ, toàn vẹn. Nhưng đấy chính là nỗi sợ của xã hội.

Con người toàn vẹn trở thành cá nhân, còn xã hội thì muốn bạn trở thành vô cá nhân. Thay vì là cá nhân, xã hội dạy bạn trở thành nhân cách. Từ 'nhân cách' cần phải được hiểu rõ. Nó có gốc rễ từ từ *persona* - *persona* nghĩa là cái mặt nạ. Xã hội cho bạn ý tưởng sai lầm về việc bạn là ai: nó chỉ cho bạn đồ chơi, còn bạn thì cứ níu bám lấy đồ chơi đó trong cả cuộc đời.[xxv]

Khi tôi nhìn vào cuộc đời, tôi thấy gần như tất cả mọi người đều ở sai chỗ. Người đáng là bác sĩ hạnh phúc bao la lại thành hoạ sĩ còn người đáng là hoạ sĩ hạnh phúc mênh mông lại thành bác sĩ. Chẳng ai dường như ở đúng chỗ của mình cả; đó là lí do tại sao toàn bộ xã hội này lại trong mớ hỗn độn như vậy. Người nọ bị người kia định hướng: người đó không định hướng được bởi chính do trực giác của mình.

Thiền giúp cho bạn trưởng thành theo trực giác của mình. Vấn đề trở thành rất rõ ràng là cái gì sẽ đáp ứng cho bạn, cái gì giúp cho bạn nở hoa. Và dù nó là bất kì cái gì, nó vẫn tiếp tục khác biệt giữa từng cá nhân - đó là ý nghĩa của từ 'cá nhân': mọi người đều là duy nhất. Và việc tìm kiếm và thăm dò cái duy nhất của bạn là xúc động lớn, cuộc phiêu lưu lớn.[xxvi]

Khoa học về thiền

Phương pháp và thiền

Với thầy, với các kĩ thuật khoa học, bạn có thể tiết kiệm được nhiều thời gian, cơ hội và sức lực. Và đôi khi trong vài giây bạn có thể trưởng thành nhiều đến độ ngay cả trong nhiều kiếp sống bạn cũng không thể nào trưởng thành được nhiều như thế. Nếu bạn dùng kĩ thuật đúng đắn thì trưởng thành sẽ bùng nổ. Và những kĩ thuật này đã được dùng trong hàng nghìn năm thực nghiệm. Chúng không phải do một người phát minh ra, chúng đã được nhiều người phát minh ra, nhiều người tìm kiếm, và chỉ điều bản chất mới được nêu ở đây.

Bạn sẽ đạt tới mục tiêu, vì năng lượng cuộc sống bên trong bạn sẽ di chuyển chừng nào nó còn chưa đi tới điểm không còn chuyển động nào có thể được nữa; nó sẽ cứ đi tới đỉnh cao nhất. Và đó là lí do tại sao người ta cứ sinh đi sinh lại mãi. Bị bỏ lại với chính mình cuối cùng bạn cũng sẽ đạt tới, nhưng bạn sẽ phải du hành rất, rất lâu và cuộc hành trình sẽ rất tẻ nhạt và buồn chán.[xxvii]

Kĩ thuật là có ích

Kĩ thuật là có ích bởi vì chúng là khoa học. Nó tránh cho bạn những con đường vòng, vô số ngõ cụt, việc lang thang vô định; nếu bạn không biết về các kĩ thuật, bạn sẽ tốn rất nhiều thời gian.

Mọi kĩ thuật đều có thể có ích nhưng chúng không đích xác là thiền, chúng chỉ là sự mò mẫm trong bóng tối. Bỗng nhiên một hôm, khi bạn làm việc gì đó, bạn sẽ trở thành nhân chứng. Trong thực hiện thiền như Thiền Động, Kundalini hay quay tít, bỗng nhiên một hôm việc thiền sẽ tiếp tục nhưng bạn sẽ không còn

đồng nhất với mình nữa. Bạn sẽ ngồi im lặng đằng sau, bạn sẽ quan sát nó - ngày đó thiền xảy ra; ngày đó kĩ thuật không còn là điều hướng dẫn nữa, không còn có ích nữa. Bạn có thể tận hưởng nó nếu bạn muốn, như bài thể dục; nó cho sự sinh động nào đó, nhưng bây giờ không còn cần nó nữa - việc thiền thực sự đã xảy ra. Thiền là việc chứng kiến. Thiền có nghĩa là trở thành nhân chứng. Thiền không phải là kĩ thuật chút nào! Điều này sẽ rất lẫn lộn cho bạn vì tôi cứ nêu cho bạn các kĩ thuật. Theo nghĩa tối thượng thì thiền không phải là kĩ thuật; thiền là hiểu biết, nhận biết. Nhưng bạn cần kĩ thuật vì hiểu biết cuối cùng đó còn rất xa với bạn; bị ẩn sâu trong bạn nhưng vẫn rất xa xôi với bạn. Ngay khoảnh khắc này bạn có thể đạt tới nó. Nhưng bạn sẽ không đạt tới nó, vì tâm trí bạn cứ tiếp tục. Chính khoảnh khắc này nó là điều có thể và cũng là điều không thể. Kĩ thuật sẽ bắc cây cầu qua kẽ hở này; chúng chính là cây cầu qua kẽ hở đó.

Cho nên lúc đầu kĩ thuật là thiền; đến cuối bạn sẽ cười - kĩ thuật không phải là thiền. Thiền là phẩm chất hoàn toàn khác của con người, nó chẳng liên quan tới bất kì cái gì. Nhưng nó sẽ xảy ra chỉ vào lúc cuối; bạn đừng nghĩ nó đã xảy ra ngay từ đầu, nếu không thì kẽ hở sẽ không thể được bắc cầu qua.[xxviii]

Bắt đầu với nỗ lực

Kĩ thuật thiền là các hoạt động, vì bạn được khuyên làm cái gì đó - ngay cả thiền cũng là làm cái gì đó; thậm chí ngồi im lặng cũng là làm cái gì đó, thậm chí *không* làm gì cả thì cũng là một loại làm. Cho nên theo cách hời hợt, có thể nói rằng mọi kĩ thuật thiền đều là làm. Nhưng theo cách sâu sắc, chúng không phải là thiền vì nếu bạn thành công với chúng, việc làm sẽ biến mất.

Chỉ lúc đầu, điều này mới dường như giống nỗ lực. Nếu bạn thành công trong nó, nỗ lực sẽ biến mất và toàn bộ mọi điều sẽ trở thành tự phát và vô nỗ lực. Nếu bạn thành công trong nó thì đấy không phải là việc làm. Thế thì chẳng cần nỗ lực nào về phần bạn nữa: nó trở thành tựa như hơi thở, nó có đấy. Nhưng ban đầu chắc chắn phải nỗ lực, vì tâm trí không thể nào làm bất kì cái gì không phải là nỗ lực. Nếu bạn bảo nó vô nỗ lực thì toàn bộ vấn đề dường như vô lí.

Trong thiền, nơi rất nhiều nhấn mạnh được đặt vào vô nỗ lực, thầy nói với đệ tử, "Cứ ngồi đấy. Không làm gì cả." Còn đệ tử thì cố gắng. Tất nhiên - bạn còn có thể làm cái gì khác hơn việc cố gắng?

Ban đầu nỗ lực phải có đấy, việc làm phải có đấy - nhưng chỉ lúc ban đầu thôi, như cái xấu cần thiết. Bạn phải thường xuyên nhớ rằng bạn phải vượt ra ngoài nó. Một khoảnh khắc nhất định sẽ đến khi bạn không làm gì về thiền cả; chỉ có đấy và nó xảy ra. Chỉ ngồi hay đứng và nó xảy ra. Không làm điều gì cả, chỉ nhận biết, nó xảy ra.

Tất cả những kĩ thuật này chỉ để giúp bạn đi tới một khoảnh khắc vô nỗ lực. Biến chuyển bên trong, hiểu biết bên trong, không thể xảy ra qua nỗ lực, vì nỗ lực là một loại căng thẳng. Với nỗ lực bạn không thể thảnh thơi hoàn toàn được; nỗ lực sẽ trở thành rào chắn. Với nền tảng này trong tâm trí, nếu bạn có nỗ lực thì dần dần bạn sẽ trở nên cũng có khả năng rời bỏ nó nữa.[xxix]

Các phương pháp này đều đơn giản

Mỗi một trong những phương pháp này, mà chúng ta sẽ thảo luận tới, đều được một người đã đạt tới chứng ngộ nói lại. Nhớ lấy lấy điều đó. Chúng có vẻ quá đơn giản, mà chúng đơn giản

thực. Với tâm trí chúng ta, những thứ mà đơn giản đến thế thì không thể hấp dẫn được. Vì nếu kĩ thuật đơn giản đến thế và nó gần gũi đến thế thì nếu bạn đã trong nó rồi, và nhà gần, thế thì bạn sẽ thấy mình buồn cười - thế thì tại sao bạn lại lỡ nó được? Thay vì cảm thấy buồn cười về bản ngã riêng của mình, bạn sẽ nghĩ rằng những phương pháp đơn giản đến thế thì chẳng ích lợi gì.

Đó là lừa dối. Tâm trí bạn sẽ bảo bạn rằng những phương pháp đơn giản này không thể nào có ích lợi gì - rằng chúng quá đơn giản, chúng không thể đạt tới được điều gì. "Để đạt tới sự tồn tại thiêng liêng, đạt tới cái Tuyệt đối và cái Tối hậu, làm sao có thể dùng được những phương pháp đơn giản như vậy? Làm sao chúng có thể có ích lợi gì?" Bản ngã bạn sẽ nói rằng các phương pháp đó chẳng ích lợi gì cả.

Nhớ lấy một điều - bản ngã bao giờ cũng quan tâm đến cái gì đó khó khăn vì khi cái gì đó là khó khăn thì có thách thức. Nếu bạn có thể vượt qua khó khăn thì bản ngã của bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện. Bản ngã chẳng bao giờ bị hấp dẫn tới bất kì cái gì đơn giản - không bao giờ! Nếu bạn muốn cho bản ngã mình thách thức, bạn phải có cái gì đó khó khăn được bầy đặt ra. Nếu cái gì đó đơn giản thì chẳng có hấp dẫn, vì cho dù bạn có chinh phục được nó thì cũng chẳng có mãn nguyện của bản ngã. Ngay từ chỗ đầu tiên chẳng có gì để chinh phục cả: sự việc đơn giản thế. Bản ngã đòi hỏi cái khó khăn - chướng ngại nào đó phải vượt qua, đỉnh cao nào đó phải chinh phục. Và đỉnh cao càng khó khăn thì bản ngã của bạn càng cảm thấy dễ chịu.

Vì những kĩ thuật này đơn giản đến thế nên chúng sẽ không có bất kì hấp dẫn nào cho tâm trí bạn. Nhớ lấy, cái hấp dẫn cho bản ngã thì không thể giúp cho trưởng thành tâm linh của bạn được.

Những kĩ thuật này đơn giản đến mức bạn có thể đạt tới tất cả những gì có thể mà tâm thức con người đạt tới, vào bất kì khoảnh khắc nào mà bạn quyết định đạt tới nó.[xxx]

Trước hết hiểu kĩ thuật

Tôi đã từng nghe câu chuyện về ông bác sĩ già. Một hôm người trợ lí của ông ấy gọi điện thoại cho ông ấy vì người đó đang trong tình thế rất khó khăn: bệnh nhân ngạt sắp chết; một quả bóng bi a mắc kẹt trong họng người đó, và người trợ lí này luống cuống chẳng biết làm gì. Cho nên người đó hỏi vị bác sĩ già, "Tôi phải làm gì bây giờ đây?" Ông bác sĩ già nói, "Lấy cái lông ngoáy mũi người đó ấy."

Sau vài phút chàng trợ lí điện thoại lại, rất sung sướng và hớn hở nói, "Cách xử lí của thầy thật tuyệt diệu! Bệnh nhân bật cười và người đó phun ra quả bóng. Nhưng xin thầy nói cho - thầy học được ở đâu kĩ thuật đặc sắc vậy?"

Bác sĩ già nói, "Tôi chỉ vừa mới bịa ra đấy thôi. Điều này bao giờ cũng là phương châm của tôi: khi bạn không biết phải là gì thì cứ làm đại một cái gì đó."

Nhưng điều này không có tác dụng chừng nào có liên quan tới thiền. Nếu bạn không biết phải làm gì, đừng làm gì cả. Tâm trí rất rắc rối, phức tạp, tinh vi. Nếu bạn không biết phải làm gì, tốt hơn cả là đừng làm gì cả, vì bất kì cái gì bạn làm mà không biết sẽ tạo ra nhiều phức tạp hơn là nó có thể giải quyết được. Thậm chí vấn đề còn có thể trở thành tai hại, thậm chí nó có thể còn thành sự tự tử.

Nếu bạn không biết gì về tâm trí... Mà thực sự, bạn có biết gì về nó đâu. Tâm trí đúng là một từ. Bạn không biết đến cái phức tạp của nó. Tâm trí là cái phức tạp nhất trong sự tồn tại; chẳng có

gì sánh được với nó cả. Và nó cũng là cái tinh vi nhất; bạn có thể làm điều gì đó rồi không thể nào hoàn tác lại được. Những kĩ thuật này đều dựa trên tri thức rất sâu sắc, trên cuộc đọ sức rất sâu sắc với tâm trí con người. Từng kĩ thuật đều dựa trên thực nghiệm lâu dài.

Cho nên nhớ lấy điều này: đừng làm bất kì điều gì theo ý riêng bạn, và cũng đừng trộn lẫn hai kĩ thuật, vì cách vận hành của chúng là khác nhau, cách thức của chúng là khác nhau, cơ sở của chúng là khác nhau. Chúng đều dẫn đến cùng đích nhưng như các phương tiện hoàn toàn khác nhau. Đôi khi chúng thậm chí còn hoàn toàn đối lập nhau. Cho nên đừng trộn lẫn hai kĩ thuật. Thực tế, bạn đừng trộn lẫn bất kì điều gì; dùng kĩ thuật như nó đã được trao cho bạn.

Đừng thay đổi nó, đừng cải tiến nó - vì bạn không thể cải tiến nó được, và bất kì thay đổi nào bạn đem đến cho nó đều sẽ thành tai hoạ.

Và trước khi bạn bắt đầu thực hành một kĩ thuật, hoàn toàn tỉnh táo rằng bạn đã hiểu nó. Nếu bạn cảm thấy lẫn lộn và bạn không thực sự biết kĩ thuật này là gì thì tốt hơn cả là đừng thực hiện nó, vì mỗi kĩ thuật là để dẫn đến một cuộc cách mạng trong bạn.

Trước hết thử hiểu kĩ thuật một cách hoàn toàn đúng. Khi bạn đã hiểu được nó thì thử nó. Và đừng dùng khẩu hiểu của ông bác sĩ già này rằng khi bạn không biết phải làm gì thì cứ làm đại một cái gì đó. Không, đừng làm gì cả. Vô vi sẽ có lợi hơn.[xxxi]

Phương pháp đúng sẽ thành công

Thực sự, khi bạn thử phương pháp đúng, nó sẽ thành công ngay lập tức. Cho nên tôi sẽ cứ nói về các phương pháp ở đây

hàng ngày. Bạn thử chúng. Chỉ cần chơi đùa với chúng thôi: về nhà và thử. Phương pháp đúng, bất kì khi nào bạn ngẫu nhiên dùng nó, sẽ hiệu quả ngay. Một cái gì đó sẽ nổ bùng trong bạn, và bạn biết rằng "Đây đúng là phương pháp dành cho mình." Nhưng nỗ lực là cần thiết và bạn có thể ngạc nhiên là bất chợt một hôm một phương pháp đã thu hút bạn.

Tôi đã thấy rằng trong khi bạn chơi đùa, tâm trí bạn cởi mở hơn. Trong khi bạn nghiêm chỉnh tâm trí bạn không cởi mở được đến thế; nó bị đóng. Cho nên cứ chơi đùa. Đừng quá nghiêm chỉnh, chỉ chơi thôi. Và những phương pháp này thì đơn giản. Bạn có thể chỉ chơi đùa với chúng.

Chọn lấy một phương pháp đi: chơi đùa với nó trong ít nhất ba ngày. Nếu nó cho bạn cảm giác ham thích nào đó, nếu nó cho bạn cảm giác khoẻ mạnh nào đó, nếu nó cho bạn cảm giác nào đó rằng đấy là dành cho bạn, *thế thì* nghiêm chỉnh về nó. Thế thì quên mọi phương pháp khác. Đừng chơi đùa với các phương pháp khác; bám lấy nó - ít nhất trong ba tháng.

Điều kì diệu là có thể. Điều duy nhất là ở chỗ kĩ thuật phải dành cho bạn. Nếu kĩ thuật không dành cho bạn thì chẳng có gì xảy ra cả. Thế thì bạn có thể đi với nó bao nhiêu kiếp mà chẳng có gì xảy ra cả. Nếu phương pháp là dành cho bạn thì ngay cả ba phút thôi cũng đủ.[xxxii]

Lúc nào thì bỏ phương pháp

Tất cả các bậc thầy vĩ đại đều nói đến điều này, rằng một ngày nào đó bạn phải loại bỏ phương pháp. Và bạn bỏ nó càng sớm càng tốt. Khoảnh khắc bạn đạt tới, khoảnh khắc nhận biết được bừng lên trong bạn, lập tức bỏ ngay phương pháp.

Phật hay kể đi kể lại một câu chuyện. Năm chàng ngốc đi qua một làng. Nhìn thấy họ, dân làng ngạc nhiên, vì họ khênh trên đầu một chiếc thuyền. Chiếc thuyền quả thực lớn; họ chết dí dưới sức nặng của nó. Và mọi người hỏi, "Các anh làm gì thế?"

Họ nói, "Chúng tôi không thể rời bỏ được chiếc thuyền này. Đây là chiếc thuyền đã giúp chúng tôi từ bờ bên kia sang bờ bên này. Làm sao chúng tôi rời bỏ nó được? Chính vì có nó mà mà chúng tôi mới có thể đến được đây. Không có nó chúng tôi đã chết bên bờ bên kia rồi. Đêm xuống dần mà bờ bên kia đầy những thú hoang dã; gần như chắc chắn là chúng tôi đã chết trước khi trời sáng. Chúng tôi sẽ không bao giờ rời bỏ chiếc thuyền này. Chúng tôi mang nợ nó mãi mãi. Chúng tôi sẽ khênh nó trên đầu trong lòng biết ơn tuyệt đối."

Phương pháp là nguy hiểm chỉ nếu bạn không nhận biết; ngược lại chúng có thể được dùng một cách tốt đẹp. Bạn có cho là thuyền nguy hiểm không? Nó là nguy hiểm nếu bạn nghĩ tới việc khênh nó trên đầu cả đời, chỉ vì lòng biết ơn tuyệt đối. Ngược lại nó chỉ là cái bè được dùng rồi bỏ đi, được dùng rồi vứt đi, được dùng rồi chẳng bao giờ được nhòm ngó lại nữa; không cần, không thành vấn đề!

Nếu bạn bỏ phương sách, tự động bạn sẽ lắng vào trong con người bạn. Tâm trí níu bám; nó chẳng bao giờ cho phép bạn được lắng vào trong con người bạn. Nó giữ bạn quan tâm đến cái gì đó mà bạn không có: cái thuyền.

Khi bạn không níu bám vào bất kì cái gì thì chẳng phải đi đâu cả; mọi thuyền bè đều bị bỏ lại, bạn không thể đi đâu được; mọi con đường đều đã bị loại bỏ, bạn không thể đi bất kì đâu; mọi mơ và ham muốn đều đã biến mất, không có cách nào di chuyển cả. Thảnh thơi xảy ra theo cách của nó.

Nghĩ về từ *thảnh thơi* đi. Ở đấy... lắng đọng... bạn đã về nhà.

Khoảnh khắc này tất cả là hương thơm, rồi khoảnh khắc tiếp bạn đi tìm kiếm nó và bạn không thể tìm thấy nó, nơi nó đã đi qua.

Ban đầu chỉ những thoáng nhìn xảy ra. Dần dần, dần dần, chúng trở nên ngày càng vững chắc hơn, chúng kéo dài càng nhiều hơn. Dần dần, dần dần, rất chậm rãi, chúng lắng xuống mãi mãi. Trước điều đó, bạn không thể được phép nhận lấy nó như thứ ban tặng; điều đó sẽ là sai lầm.

Khi bạn ngồi thiền, một phiên thiền, điều này sẽ xảy ra. Nhưng nó sẽ ra đi. Vậy bạn cho rằng phải làm gì giữa các phiên?

Giữa các phiên tiếp tục dùng phương pháp đó. Loại bỏ phương pháp khi bạn đã vào sâu trong thiền. Một khoảnh khắc sẽ tới, khi nhận biết trở nên ngày càng thuần khiết hơn, khi bỗng nhiên nó là hoàn toàn thuần khiết: loại bỏ phương pháp, vứt bỏ phương pháp, quên tất cả về phương sách, chỉ lắng xuống và ở đó.

Nhưng điều này sẽ chỉ xảy ra cho những khoảnh khắc ban đầu. Đôi khi nó xảy ra ở đây khi bạn lắng nghe tôi. Chỉ một khoảnh khắc, tựa như làn gió thoảng, bạn đã được đưa tới thế giới khác, thế giới của vô trí. Chỉ một khoảnh khắc bạn biết rằng bạn biết, nhưng chỉ một khoảnh khắc thôi. Và lần nữa bóng tối lại tụ tập lại và tâm trí quay trở lại với mọi mơ của nó, với tất cả những ham muốn của nó và mọi cái ngu xuẩn của nó.

Trong một khoảnh khắc mây đã bị tách ra và bạn đã thấy mặt trời. Bây giờ mây lại có đấy nữa; nó che tối đen và mặt trời biến mất. Bây giờ ngay cả việc tin rằng mặt trời tồn tại cũng sẽ là điều khó khăn. Bây giờ việc tin rằng điều bạn đã kinh nghiệm

khoảnh khắc trước là đúng sẽ là khó khăn. Nó có thể đã là tưởng tượng. Tâm trí có thể nói điều ấy có thể chỉ là tưởng tượng.

Không thể tin được, có vẻ như không thể nào có chuyện điều ấy đã xảy ra cho *bạn*. Với tất cả những cái ngu xuẩn này trong tâm trí, với tất cả những đám mây và bóng tối này, điều ấy đã xảy ra cho bạn: bạn đã thấy mặt trời trong khoảnh khắc. Điều ấy không có vẻ gì là có thể, bạn chắc phải đã tưởng tượng ra nó; có thể bạn đã rơi vào trong mơ và thấy nó.

Giữa các phiên bắt đầu lại, ở trong thuyền, dùng chiếc thuyền lần nữa.[xxxiii]

Tưởng tượng có thể giúp cho bạn

Trước hết bạn phải hiểu tưởng tượng là gì. Ngày nay nó bị chỉ trích quá lắm. Khoảnh khắc bạn nghe thấy từ "tưởng tượng" bạn sẽ nói điều này là vô ích, chúng tôi muốn cái gì đó thật, không phải là cái tưởng tượng. Nhưng tưởng tượng là thực tại, nó là một khả năng, nó là một tiềm năng bên trong bạn. Bạn có thể tưởng tượng. Điều đó chỉ ra rằng con người bạn có khả năng tưởng tượng. Khả năng này là thực tại. Qua tưởng tượng này bạn có thể phá huỷ hay bạn có thể sáng tạo ra chính mình, điều đó phụ thuộc vào bạn. Tưởng tượng là rất mạnh mẽ. Nó là sức mạnh tiềm năng. Tưởng tượng là gì? Nó là việc đi vào thái độ sâu sắc đến mức chính thái độ đó trở thành thực tại. Chẳng hạn, bạn có thể đã từng biết đến một kĩ thuật được dùng ở Tây Tạng. Người ta gọi nó là yoga nhiệt. Đêm lạnh, tuyết rơi còn lạt ma Tây Tạng đứng trần giữa trời. Nhiệt độ dưới không độ. Bạn chắc sẽ bắt đầu chết, bạn sẽ chết cóng. Nhưng lạt ma này đang công phu một kĩ thuật đặc biệt - ông ta đang tưởng tượng rằng thân thể mình là ngọn lửa bùng cháy và ông ta đang tưởng tượng rằng ông ta đang toát mồ

hôi - nóng bức đến độ ông ta toát hết cả mồ hôi. Và ông ta thực tế bắt đầu toát mồ hôi mặc dầu nhiệt độ là dưới không độ và thậm chí máu cũng đáng phải đông lại. Ông ta bắt đầu toát mồ hôi. Điều gì xảy ra vậy? Việc toát mồ hôi này là thực, thân thể ông ta thực sự nóng bức - nhưng thực tại này được tạo ra qua tưởng tượng.

Một khi bạn có được hài hoà với tưởng tượng của mình thì thân thể bắt đầu vận hành. Bạn đã làm nhiều điều mà không biết rằng đấy là việc làm của trí tưởng tượng của mình. Nhiều lần bạn tạo ra bệnh tật chỉ thông qua tưởng tượng: bạn tưởng tượng rằng bây giờ bệnh này đang ở đây, nhiễm trùng, và bệnh hoàn toàn có đấy. Bạn đã trở thành nhạy cảm; bây giờ có mọi khả năng là bạn sẽ bị ốm - và bệnh đó là thực. Nhưng nó đã được tạo ra qua tưởng tượng. Tưởng tượng là một lực, một năng lượng, và tâm trí thì đi qua nó. Và khi tâm trí đi qua nó thì thân thể theo sau.[xxxiv]

Đây là khác biệt giữa truyền thống mật tông và thôi miên phương Tây: nhà thôi miên nghĩ rằng bằng cách tưởng tượng bạn đang tạo ra điều gì đó; mật tông nghĩ rằng bạn không tạo ra cái đó - bằng tưởng tượng bạn chỉ đơn thuần trở thành hài hoà với cái gì đó đã có đấy rồi.

Bất kì cái gì bạn tạo ra bằng tưởng tượng thì cũng đều không thể mãi mãi được. Nếu nó không phải là thực tại, thế thì điều đó là sai lầm, không thực, và bạn đang tạo ra ảo giác.[xxxv]

Gợi ý cho người mới bắt đầu

Đủ không gian

Khi bạn thử thiền, ngắt điện thoại ra, thoát khỏi sự ràng buộc chính mình. Đặt thông báo lên cửa để cho không ai gõ cửa trong một giờ, lúc bạn đang thiền. Và khi bạn đi vào trong phòng thiền, cởi giầy ra, vì bạn đang bước trên mảnh đất thiêng liêng. Không chỉ cởi giầy ra mà mọi thứ bạn nên chuyên tâm tới. Một cách có ý thức, bỏ lại mọi thứ với đôi giầy. Đi vào bên trong một cách nhàn rỗi.

Người ta có thể dành ra một giờ trong hai mươi tư giờ. Để hai mươi ba giờ cho bận bịu, ham muốn, suy nghĩ, tham vọng, phóng chiếu. Để một giờ bên ngoài những điều đó, và chung cuộc bạn sẽ thấy rằng chỉ một giờ đó mới là giờ thực của cuộc đời bạn; hai mươi ba giờ kia chỉ là lãng phí hoàn toàn. Chỉ một giờ đó cũng đã cứu lại cho tất cả những giờ khác đã trôi vào kiệt quệ.[xxxvi]

Một chỗ thuận lợi

Bạn nên tìm một nơi làm mạnh thêm việc thiền. Chẳng hạn, ngồi dưới gốc cây có ích lắm. Thay vì đi tới và ngồi trước rạp chiếu bóng hay tới ga tầu và ngồi trên sân ga thì đi vào tự nhiên, lên núi, vào rừng, ra sông, nơi đạo vẫn hằng chảy, rung động, phập phồng, tuôn trào xung quanh. Cây cối thường xuyên trong thiền. Im lặng, vô thức, đó là thiền. Tôi không nói bạn phải trở thành cây cối, bạn phải trở thành vị phật! Nhưng Phật có điều chung với cây; ông ấy cũng xanh như cây vậy, cũng đầy nhựa

sống như cây, cũng tưng bừng như cây - tất nhiên cũng có khác biệt. Ông ấy có ý thức, cây vô ý thức. Cây vô thức trong đạo; vị phật có ý thức trong đạo. Và đó là khác biệt rất lớn lao, khác biệt giữa đất và trời.

Nhưng nếu bạn ngồi dưới gốc cây, được bao quanh bởi tiếng chim hót véo von, hay có công xoè đuôi nhảy múa, hay chỉ có con sông cuộn chảy, tiếng suối róc rách, hay bên cạnh thác nước ào ào, và điệu nhạc vĩ đại của nó cất lên...

Tìm một nơi mà tự nhiên còn chưa bị xáo động, ô nhiễm. Nếu bạn không thể tìm được một nơi như thế thì đóng cửa lại và ngồi trong phòng của riêng mình. Nếu có thể, dành một phòng đặc biệt cho thiền trong nhà mình. Chỉ một góc nhỏ thôi cũng được, nhưng phải đặc biệt dành riêng cho thiền. Sao phải dành riêng cho thiền? - vì mọi loại hành động đều tạo ra rung động của riêng nó. Nếu bạn chỉ thiền tại chỗ đó, chỗ đó trở thành mang tính thiền. Hàng ngày bạn thiền, chỗ đó sẽ hấp thu rung động của bạn khi bạn vào trong thiền. Ngày hôm sau khi bạn tới, những rung động đó bắt đầu rơi ngược lại vào bạn. Chúng giúp lại, chúng đáp lại, chúng trả lời.

Khi một người đã thực sự trở thành thiền nhân, người đó có thể thiền khi ngồi trước ngôi nhà tranh vẽ, người đó có thể thiền trên sân ga xe lửa.

Trong mười lăm năm, tôi đã liên tục du hành khắp nước, liên tục du hành - ngày tới, ngày đi, ngày tới, ngày đi, năm tới, năm đi - bao giờ cũng trên tầu hoả, trong máy bay, trên xe cộ. Điều đó đó chẳng tạo ra khác biệt gì. Một khi bạn đã trở nên thực sự *bắt rễ* vào con người mình, thì chẳng có gì tạo ra khác biệt cả. Nhưng điều này không dành cho người mới bắt đầu.

Khi cây đã bén rễ, cứ để cho gió tới, mưa tới, mây giông sấm sét tới; tất cả điều đó đều tốt. Nó đem lại tính toàn vẹn cho

cây. Nhưng khi cây còn non nớt, mảnh mai, ngay cả một đứa trẻ nhỏ cũng là nguy hiểm, hay chỉ con bò đi ngang qua, thế cũng đủ phá huỷ nó mất.[xxxvii]

Thoải mái

Tư thế nên làm cho bạn có thể quên được thân thể mình. Thoải mái là gì? Khi bạn quên mất thân thể mình bạn thoải mái. Khi bạn cứ bị thân thể nhắc nhở hoài, bạn không thoải mái. Cho nên dù bạn ngồi trên ghế hay ngồi trên sàn, đấy cũng không phải là vấn đề. Thoải mái đi, vì nếu bạn không thoải mái trong thân thể, bạn không thể kéo dài những hạnh phúc khác được, cái thuộc về những tầng sâu hơn: tầng đầu tiên bị lỡ thì mọi tầng khác đều bị khép lại. Nếu bạn thực sự mong muốn hạnh phúc, phúc lạc, thế thì bắt đầu ngay từ đầu. Thoải mái thân thể là nhu cầu cơ bản cho bất kì ai đang cố đạt tới cực lạc bên trong.[xxxviii]

Bắt đầu với tẩy rửa

Tôi chưa bao giờ bảo mọi người phải bắt đầu chỉ bằng cách ngồi. Bắt đầu từ nơi việc bắt đầu là dễ dàng đi. Nếu không, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy nhiều điều không cần thiết - những thứ không có đó.

Nếu bạn bắt đầu bằng việc ngồi, bạn sẽ cảm thấy rất xáo động bên trong. Bạn càng cố ngồi, bạn càng cảm thấy xáo động hơn. Bạn sẽ trở nên nhận biết chỉ về tâm trí điên khùng của mình mà không gì khác hơn. Điều đó sẽ tạo ra chán nản; bạn sẽ cảm thấy thất vọng, bạn sẽ không cảm thấy phúc lạc. Thay vì thế thì bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng bạn mất trí. Và đôi khi bạn có thể thực sự trở thành mất trí!

Nếu bạn nỗ lực chân thành để 'ngồi im', bạn có thể thực sự thành mất trí. Chỉ bởi vì người ta không thực sự cố gắng chân thành cho nên việc mất trí mới không xảy ra thường xuyên hơn. Với tư thế ngồi im bạn bắt đầu nhận ra biết bao điên khùng chất chứa bên trong bạn đến độ nếu bạn chân thành và tiếp tục điều đó, bạn có thể thực sự thành mất trí. Nó đã từng xảy ra trước đây, bao nhiêu lần trước đây. Cho nên tôi chẳng bao giờ gợi ý điều gì có thể tạo ra thất vọng, chán nản, buồn bã... bất kì điều gì sẽ cho phép bạn thành quá nhận biết về cái điên khùng vốn nằm bên trong bạn.

Bạn phải được phép nhận biết ra những điều nào đó một cách từ từ. Tri thức không phải bao giờ cũng tốt. Nó phải hiển lộ chính nó dần dần, khi khả năng hấp thu của bạn tăng lên.

Tôi bắt đầu với cái điên khùng của bạn, không phải với tư thế ngồi im. Tôi cho phép cái điên khùng của bạn. Nếu bạn nhảy múa điên cuồng, điều đối lập sẽ xảy ra bên trong bạn. Với nhảy múa điên cuồng, bạn bắt đầu nhận biết đến điểm im lặng bên trong mình; với ngồi im lặng, bạn bắt đầu nhận biết về cái điên khùng. Cái đối lập bao giờ cũng là vấn đề của nhận biết.

Bạn có thể nhảy múa điên cuồng, hỗn độn, kêu khóc hay thở thật hỗn độn, tôi cho phép sự điên khùng của bạn. Thế thì bạn bắt đầu nhận biết về một vấn đề vi tế, điểm sâu lắng bên trong bạn mà vẫn im lặng và tĩnh lặng, tương phản hẳn với cái điên khùng ở ngoại vi. Bạn sẽ cảm thấy rất phúc lạc; tại trung tâm bạn có im lặng bên trong. Nhưng nếu bạn chỉ ngồi im, thế thì cái bên trong sẽ là cái điên khùng. Bạn im lặng bên ngoài, nhưng bên trong bạn điên khùng.

Nếu bạn bắt đầu với cái gì đó tích cực - cái gì đó chủ động, sinh động, di động - thì thế sẽ tốt hơn. Thế thì bạn sẽ bắt đầu cảm thấy cái tĩnh lặng bên trong đang lớn dần. Nó càng lớn lên thì bạn

lại càng có thể dùng được tư thế ngồi hay nằm - việc thiền im lặng hơn sẽ càng có thể được. Nhưng bởi thế thì mọi việc sẽ khác, hoàn toàn khác.

Kĩ thuật thiền bắt đầu với chuyển động, hành động thì sẽ giúp bạn theo cả cách khác nữa. Nó trở thành việc tẩy rửa. Khi bạn chỉ ngồi đấy, bạn thất vọng: tâm trí bạn muốn chuyển động còn bạn ngồi yên. Mọi cơ bắp đều vặn vẹo, mọi dây thần kinh đều giật giật. Bạn đang cố gắng áp đặt cái gì đó lên chính mình mà nó không tự nhiên cho bạn. Thế thì bạn đã phân chia chính mình thành người đang ép buộc và người bị ép buộc. Và thực tế, phần bị ép buộc và kìm nén mới là phần chân thực hơn. Nó là phần của tâm trí bạn còn chủ chốt hơn là phần đang kìm nén, và phần chủ chốt này chắc chắn sẽ thắng.

Cái đang bị bạn kìm nén thực sự phải bị tống khứ ra, chứ không phải là bị kìm nén. Nó đã tích luỹ lại trong bạn bởi vì bạn thường xuyên kìm nén nó. Toàn bộ dạy dỗ, nền văn minh, nền giáo dục đều mang tính kìm nén. Bạn đã kìm nén nhiều thứ mà có thể vứt đi rất dễ dàng với cách giáo dục khác, cách giáo dục nhiều nhận biết hơn, với bố mẹ nhiều nhận biết hơn. Với nhận biết rõ rệt hơn về cơ chế bên trong của tâm trí, nền văn hoá có thể phải cho phép bạn vứt đi nhiều thứ.

Chẳng hạn, khi đứa trẻ đang giận chúng ta bảo nó, "Đừng giận." Nó bắt đầu kìm nén cơn giận. Dần dần, điều nhất thời trở thành mãi mãi. Bây giờ sẽ không có *hành động* giận dữ, nhưng vẫn cứ có giận dữ. Chúng ta đã tích luỹ quá nhiều giận dữ từ những cái chỉ là những điều nhất thời. Không ai có thể giận mãi được trừ phi cơn giận bị kìm nén. Giận dữ là điều nhất thời, đến rồi đi; nếu nó được bày tỏ bạn không còn giận nữa. Với tôi cũng thế. Tôi sẽ cho phép đứa trẻ được giận dữ chân thực hơn. Cứ giận dữ, nhưng vào sâu trong nó. Đừng kìm nén nó.

Tất nhiên, sẽ có vấn đề. Nếu chúng ta nói, "Cứ giận đi" bạn lại định giận ai đó. Nhưng đứa trẻ không uốn theo khuôn được. Có thể đưa cho nó cái gối và bảo, "Cứ giận với cái gối đi. Cứ bạo hành với cái gối đi." Ngay từ ban đầu đứa trẻ đã được nuôi dưỡng theo cách giận dữ bị lái chệch đi. Nó được trao cho vật gì đó: nó có thể ném tung những vật đó chừng nào cơn giận của nó còn tiếp diễn. Trong vài phút, trong vài giây, nó sẽ tiêu tan cơn giận dữ và sẽ không còn tích luỹ gì về điều đó.

Bạn đã tích luỹ giận dữ, dục, bạo hành, tham lam - mọi thứ. Bây giờ việc tích luỹ này là điên khùng bên trong bạn. Nó có đó, bên trong bạn. Nếu bạn bắt đầu bằng bất kì việc thiền kìm nén nào - chẳng hạn, với việc ngồi im - bạn đang kìm nén mọi điều này, bạn đang không cho phép nó được thoát ra. Cho nên tôi bắt đầu với việc tẩy rửa. Trước hết, để cho việc kìm nén bị tống ra ngoài trời. Và khi bạn có thể tống khứ cơn giận ra ngoài trời, bạn đã trở nên chín chắn.

Nếu tôi không thể có yêu một mình, nếu tôi chỉ có thể có yêu với ai đó mà tôi yêu, thế thì tôi còn chưa thực sự là người chín chắn. Thế thì tôi còn phụ thuộc vào ai đó thậm chí để có yêu. Ai đó phải có đấy; chỉ có thế thì tôi mới có thể có yêu được. Yêu đó chỉ có thể là điều hời hợt. Nó không phải là bản chất của tôi. Nếu tôi một mình trong phòng, tôi chẳng đang yêu ai hết cả, cho nên phẩm chất yêu không đi sâu; nó đã không trở thành một phần của con người tôi.

Bạn trở nên ngày một chín chắn hơn khi bạn ngày càng ít phụ thuộc hơn. Nếu bạn có thể giận dữ một mình, bạn lại càng chín chắn hơn. Bạn không cần bất kì đối thể nào để giận dữ. Cho nên tôi tạo ra việc tẩy rửa ngay từ đầu là sự cần thiết. Bạn phải ném tung mọi thứ lên trời, vào không trung, không cần ý thức về vật gì.

Cứ giận dữ mà chẳng cần có người để bạn giận họ. Khóc mà chẳng cần thấy bất kì nguyên nhân gì. Cứ cười, chỉ cười mà chẳng cần có gì để cười cả. Thế thì bạn có thể ném đi toàn bộ những thứ đã tích luỹ. Bạn có thể ném thẳng nó đi! Và một khi bạn biết cách, bạn không còn nặng gánh về toàn bộ quá khứ nữa.

Trong vài khoảnh khắc bạn có thể trút gánh nặng của toàn bộ cuộc đời - thậm chí nhiều kiếp sống. Nếu bạn đã sẵn sàng ném đi mọi thứ, nếu bạn có thể cho phép cái điên khùng của mình ra đi, trong vài khoảnh khắc sẽ có tẩy rửa sâu sắc. Bây giờ bạn đã được tẩy rửa: tươi tắn, hồn nhiên. Bạn là đứa trẻ thơ. Bây giờ, trong hồn nhiên của mình, ngồi thiền có thể thực hiện được - ngồi im hay nằm im hay bất kì cái gì - vì bây giờ không còn cái điên khùng bên trong để quấy rối việc ngồi nữa.

Việc tẩy rửa phải là điều đầu tiên - sự tẩy rửa. Nếu không, với luyện tập thở, với ngồi im, với công phu *asanas*, tư thế yoga - bạn chỉ chồng chất thêm mọi thứ. Và điều rất lạ xảy ra: khi bạn đã cho phép mọi thứ được tống khứ ra thì việc ngồi sẽ xảy ra thực sự, *asanas* sẽ xảy ra thực sự. Nó sẽ thành tự phát.

Bắt đầu với tẩy rửa và thế thì cái gì đó tốt lành có thể nở hoa bên trong bạn. Nó sẽ có phẩm chất khác, cái đẹp khác - điều khác hẳn. Nó sẽ là chân thực.

Khi im lặng đến với bạn, khi nó hạ xuống bạn, đấy không phải là điều sai lầm. Bạn không thu hoạch nó. Nó đến với bạn; nó xảy ra cho bạn. Bạn bắt đầu cảm thấy nó lớn lên bên trong bạn hệt như người mẹ bắt đầu cảm thấy đứa bé lớn lên.[xxxix]

Khi tôi đích thân hướng dẫn các trại thiền, có phương pháp mà, vào mọi buổi chiều, tất cả mọi người tham dự trong trại đó đều quen ngồi cạnh nhau và mọi người đều được phép làm bất kì điều gì người đó muốn - không hạn chế, chỉ mỗi điều người đó đừng can thiệp vào công việc của bất kì ai khác. Bất kì điều gì

người đó muốn nói, người đó đều có thể nói; nếu người đó muốn khóc, người đó có thể khóc; nếu người đó muốn cười, người đó có thể cười - và một nghìn người như thế! Khung cảnh vui nhộn làm sao! Những người bạn chẳng bao giờ tưởng tượng nổi - những người nghiêm trang - làm những điều ngu xuẩn đến thế! Ai đó làm mặt dài ra, thè lưỡi dài hết mức, và bạn biết rằng người này là cảnh sát trưởng!

Một người tôi không thể quên được, vì người đó quen ngày nào cũng ngồi ngay trước tôi. Người đó là người rất giầu có tại Ahmedabad, và bởi vì toàn bộ công việc kinh doanh của người đó là ở thị trường cổ phiếu, cho nên người đó cứ liên tục gọi điện thoại. Bất kì khi nào việc thiền một giờ này bắt đầu, trong vòng hai đến ba phút người đó sẽ vớ lấy điện thoại. Người đó sẽ bắt đầu quay số: "Allô!" Và người đó sẽ nói - từ nét mặt người đó thì dường như người đó đã nhận được câu trả lời "Mua đi!"

Điều này cứ tiếp diễn trong một giờ, và người đó cứ điện thoại đi điện thoại lại tới chỗ này, chỗ kia và thỉnh thoảng người đó lại liếc nhìn tôi và mỉm cười : "Điều tôi làm vô nghĩa làm sao." Nhưng tôi phải giữ hoàn toàn nghiêm chỉnh. Tôi chẳng bao giờ mỉm cười với người đó. Cho nên người đó lại bắt đầu gọi điện: "Chẳng ai chú ý gì tới cả, mọi người đều tiến hành công việc của mình." Một nghìn người làm bao nhiêu việc như vậy... Và những điều này cứ liên tục tiếp diễn trong tâm trí họ. Đây là cơ hội lớn cho họ để trút chúng ra. Điều đó là vở kịch như thế.

Jayantibhai thường là người phụ trách cho trại ở Mount Abu, và một trong những người bạn thân nhất của người đó đã cởi hết quần áo ra. Điều đó thật quá đỗi ngạc nhiên! Jayantibhai đang đứng cạnh tôi, và người đó cũng không thể tin được vào điều đó. Người đàn ông đó là người rất nghiêm chỉnh, rất giầu có; người đó đang làm gì trước một nghìn người vậy? Và rồi người đó bắt đầu đẩy chiếc xe mà tôi đã đi tới đây - đó là chiếc xe của

Jayantibhai. Chúng tôi đang trên vùng núi và ngay phía trước mặt là dốc đứng khoảng ba trăm mét, và người đó thì trần như nhộng đẩy xe.

Jayantibhai hỏi tôi, "Phải làm gì đây? Người đó sắp phá huỷ mất chiếc xe, còn tôi thì chẳng bao giờ nghĩ rằng người này chống đối lại chiếc xe của tôi. Chúng tôi là bạn thân của nhau."

Cho nên tôi bảo người đó, "Bạn đẩy cái xe từ phía bên kia đi; nếu không người đó sắp..."

Thế là người đó dừng chiếc xe lại và bạn người đó nhảy chồm chồm xung quanh và hét lên. "Cút ngay khỏi con đường ta! Ta bao giờ cũng ghét cay ghét đắng cái xe này" - vì người đó không có chiếc xe ngoại nhập, còn chiếc xe này là xe ngoại nhập mà Jayantibhai đã giữ cho tôi. Tôi đến Mount Abu ba hay bốn lần một năm, cho nên anh ta giữ chiếc xe đó chỉ cho tôi.

Bạn người đó phải đã có cảm giác ghen tị bên trong rằng anh ấy không có chiếc xe ngoại nhập. Và rồi vài người thấy tình huống đó đã chạy xô tới giúp. Khi người đó thấy rằng nhiều người đến thế đang ngăn cản mình, thì chỉ để phản đối người đó trèo lên cây ngay phía trước tôi. Vẫn trần truồng người đó ngồi vắt vẻo trên ngọn cây, và người đó bắt đầu rung cây. Có điều rất nguy hiểm là người đó có thể ngã từ trên cây lên hàng nghìn người. Jayantibhai hỏi tôi, "Bây giờ phải làm gì đây?"

Tôi nói, "Người đó là bạn của bạn. Cứ để người đó như thế thì đừng lo nghĩ. Chỉ cần chuyển mọi người sang phía bên này, còn thì để người đó làm bất kì điều gì người đó đang làm. Bây giờ thì người đó không phá xe đâu. Nhiều nhất người đó sẽ tạo nhiều vết nứt thôi."

Khi mọi người đã đi hết người đó cũng dừng. Người đó ngồi im lặng trên cây. sau khi thiền kết thúc, người đó vẫn còn ngồi trên cây, và Jayantibhai nói, "Bây giờ thì xuống đi. Hết thiền rồi."

Dường như người đó tỉnh dậy sau giấc ngủ, người đó nhìn xung quanh và thấy rằng người đó trần truồng! Người đó nhảy ra khỏi cây, xô vào đống quần áo, và nói, "Cái gì xảy ra với tôi thế nhỉ?" Ban đêm người đó lại gặp tôi và người đó nói, "Đây là cách thiền rất nguy hiểm! Tôi có thể giết mình hay ai đó khác. Tôi có thể phá huỷ chiếc xe, và tôi là người bạn lớn của Jayantibhai, mà tôi chẳng bao giờ nghĩ... nhưng chắc chắn phải có ý tưởng này trong tôi.

"Tôi ghét ý tưởng rằng thầy bao giờ cũng đến trong chiếc xe này, và tôi ghét ý tưởng là người đó đã có được chiếc xe ngoại nhập, nhưng điều đó không chút ý thức nào trong tôi cả. Rồi tôi làm gì trên cây vậy? Tôi phải đã mang quá nhiều bạo hành trong mình. Tôi muốn giết mọi người."

Việc thiền đó có ích ghê lắm. Nó làm thảnh thơi người ta trong một giờ nhiều đến mức họ bảo tôi, "Cứ dường như là một tải trọng nặng đã biến mất khỏi đầu. Chúng tôi không nhận biết được chúng tôi đang mang gì trong tâm trí." Nhưng để trở nên nhận biết nó thì không có cách nào khác ngoại trừ việc bầy tỏ vô giới hạn.

Đấy chỉ là thực nghiệm nhỏ, tôi bảo mọi người cứ tiếp tục nó: chẳng mấy chốc bạn sẽ đi tới nhiều điều thêm nữa, và rồi một hôm bạn sẽ đi tới điểm tất cả đều hết sạch. Nhớ lấy chỉ đừng can thiệp vào bất kì người nào, cũng đừng mang tính phá hoại. Nói bất kì điều gì bạn muốn nói, nói xấu, bất kì điều gì bạn muốn - và vét cạn tất cả những gì bạn đã thu thập lại.

Nhưng đây là thế giới kì lạ. Chính phủ của Rajasthan đã thông qua một nghị quyết trong quốc hội rằng tôi không được phép đến trại ở Mount Abu, bởi vì họ đã nghe tất cả những điều này xảy ra ở đó - những người vốn là hoàn toàn đứng đắn lại trở thành gần như điên, bắt đầu làm bất kì loại việc gì. Bây giờ các

nhà chính trị trong quốc hội chẳng có ý tưởng nào về tâm trí con người, về ức chế của nó và cách vét hết chúng, cácch thiêu đốt chúng. Tôi đã phải dừng việc thiền đó bởi vì nếu không thì họ sẽ không cho phép tôi được tới các trại tại Mount Abu.[xl]

Hướng dẫn tới tự do

Ba điểm căn bản

Thiền có vài điều căn bản trong nó, dù bất kì phương pháp nào, nhưng có vài điều bản chất là cần thiết trong mọi phương pháp. Trước hết là trạng thái thảnh thơi: không tranh đấu với tâm trí, không kiểm soát tâm trí, không tập trung. Thứ hai, quan sát với nhận biết thảnh thơi bất kì cái gì đang xảy ra, không có bất kì diễn giải nào - chỉ quan sát tâm trí, im lặng, không có bất kì phán xét nào, đánh giá nào.

Đó là ba điều: thảnh thơi, quan sát, không phán xét và dần dần, dần dần im lặng vĩ đại sẽ choàng lên bạn. Tất cả chuyển động bên trong bạn đều dừng lại. Bạn có đấy, nhưng không có ý nghĩa của 'tôi hiện hữu' - chỉ là không gian thuần khiết. Có một trăm mười hai phương pháp thiền. Tôi đã nói về tất cả những phương pháp này. Chúng khác biệt trong cách thiết lập, nhưng những điều cơ bản vẫn còn là một: thảnh thơi, quan sát và thái độ không phán xét.[xli]

Vui đùa

Hàng triệu người lỡ mất thiền vì thiền đã mang ý nghĩa sai. Nó có vẻ rất nghiêm trang, có vẻ buồn rầu, có cái gì đó của nhà thờ trong đó; nó trông dường như chỉ dành cho người chết hay hấp hối - những người u sầu, nghiêm nghị, mặt dài ra, người đã mất đi hân hoan, vui vẻ, đùa rỡn, lễ hội...

Đấy mới là những phẩm chất của thiền: thiền nhân thực sự thì vui đùa; cuộc sống là vui tươi với người đó, cuộc sống là *leela,* vở kịch. Người đó tận hưởng nó vô cùng. Người đó không nghiêm trang. Người đó thảnh thơi.[xlii]

Kiên nhẫn

Chớ vội vã. Hấp tấp thường gây ra chậm trễ. Khi bạn khao khát, kiên nhẫn chờ đợi - chờ đợi càng sâu sắc, nó càng đến sớm.

Bạn đã gieo hạt, bây giờ ngồi trong bóng râm và theo dõi điều gì xảy ra. Hạt sẽ tách ra, nó sẽ nhú mầm, nhưng bạn không thể đẩy nhanh quá trình này được. Mọi thứ chẳng cần thời gian đó sao? Công việc bạn phải làm, nhưng để kết quả cho Thượng đế. Chẳng có gì trong cuộc sống là lãng phí cả, đặc biệt là bước tiến tới chân lí.

Nhưng lúc nào cái sốt ruột cũng tới; cái sốt ruột tới cùng với khát khao, nhưng đây là chướng ngại. Giữ lại khao khát và vứt sốt ruột đi.

Đừng lẫn lộn sốt ruột với khát khao. Với khát khao có mong mỏi nhưng không có tranh đấu; với sốt ruột có tranh đấu mà không có mong mỏi. Với ao ước có chờ đợi nhưng không có yêu cầu; với sốt ruột có yêu cầu mà không có chờ đợi. Vớu khát khao có nước mắt im lặng; với sốt ruột có tranh đấu bất ổn.

Chân lí không thể nào bị đột kích; nó đạt được thông qua buông xuôi, không phải qua tranh đấu. Nó bị chinh phục qua buông xuôi hoàn toàn.[xliii]

Không trông đợi kết quả

Bản ngã chỉ rình kết quả, tâm trí bao giờ cũng hám kết quả. Tâm trí chẳng bao giờ quan tâm tới bản thân hành động, mối quan tâm của nó là trong kết quả. "Mình sẽ được gì ở đó?" Nếu tâm trí có thể xoay xở để thu được cái gì đó mà chẳng phải thông qua hành động nào thì nó sẽ chọn lối tắt.

Đó là lí do tại sao những người có giáo dục trở nên rất tinh ranh, vì họ có khả năng tìm ra lối tắt. Nếu bạn kiếm sống theo cách hợp pháp, bạn phải mất cả đời. Nhưng nếu bạn có thể kiếm tiền thông qua buôn lậu, cá cược hay bằng cách nào đó khác - bằng cách trở thành người lãnh đạo chính trị, thủ tướng, tổng thống - thế thì bạn có mọi lối tắt dành sẵn cho bạn. Người có giáo dục trở thành rất khôn lỏi. Người đó không trở nên trí huệ, người đó chỉ đơn thuần trở nên láu lỉnh. Người đó trở nên khôn lỏi đến mức người đó muốn có mọi thứ mà chẳng phải làm gì cho nó cả.

Thiền xảy ra chỉ cho những người không hám kết quả. Thiền là trạng thái không hướng mục tiêu.[xliv]

Đánh giá cao vô nhận biết

Trong khi người nhận biết tận hưởng nhận biết thì người không nhận biết lại tận hưởng vô nhận biết. Chẳng có gì sai cả, vì vô nhận biết cũng tựa như việc nghỉ ngơi. Nếu không thì nhận

biết lại trở thành căng thẳng. Nếu bạn tỉnh suốt hai mươi tư tiếng, bạn nghĩ bạn có thể sống được bao nhiêu ngày? Không ăn người ta có thể sống được ba tháng; không ngủ, trong ba tuần người đó sẽ phát điên, và người đó sẽ cố tự tử. Ban ngày bạn tỉnh thức; ban đêm bạn thư thả, và cái thư thả đó giúp cho bạn trong ngày được tỉnh táo hơn, tươi tắn lại. Năng lượng đã trải qua kì nghỉ ngơi cho nên chúng sống động hơn vào buổi sáng.

Cũng điều tương tự như vậy xảy ra trong thiền: trong vài khoảnh khắc, bạn hoàn toàn nhận biết, đạt tới đỉnh núi và một vài khoảnh khắc khác bạn lại trong thung lũng, nghỉ ngơi. Nhận biết đã biến mất, bạn đã quên mất. Nhưng có gì sai trong đó?

Điều này đơn giản. Qua vô nhận biết mà nhận biết sẽ nảy sinh lại, tươi tắn, trẻ trung và điều này cứ tiếp diễn. Nếu bạn có thể tận hưởng được cả hai thì bạn trở thành cái thứ ba, và đó là điểm cần phải hiểu: nếu bạn có thể tận hưởng được cả hai, điều đó có nghĩa là bạn không là cả hai - chẳng nhận biết lẫn vô nhận biết - bạn là người tận hưởng được cả hai. Cái gì đó vượt ra ngoài đã đi vào.

Trong thực tế, đây là nhân chứng thực sự. Hạnh phúc bạn tận hưởng, có gì sai trong đó? Khi hạnh phúc đã trôi qua và bạn trở nên buồn bã, có gì sai với cái buồn đó? Tận hưởng nó đi. Một khi bạn trở nên có khả năng tận hưởng cả buồn, bạn không là cả hai.

Và điều này tôi bảo bạn: nếu bạn tận hưởng buồn, nó cũng có cái đẹp của riêng nó đấy. Hạnh phúc có đôi chút nông cạn; buồn thì rất sâu, nó có chiều sâu trong đó. Người chưa từng buồn sẽ chỉ là người nông cạn, chỉ ở bề mặt. Buồn tựa như đêm tối, rất sâu. Bóng tối có im lặng trong nó, và buồn cũng vậy. Hạnh phúc thì bọt bèo; có âm thanh trong nó. Nó tựa như con sông trong núi; âm thanh luôn sinh ra. Nhưng trong núi, con sông chẳng bao giờ

rất sâu được; nó bao giờ cũng nông cạn. Khi con sông đi tới đồng bằng nó trở nên sâu, nhưng âm thanh không còn. Nó chuyển động dường như không chuyển động. Buồn có chiều sâu là vậy.

Tại sao lại tạo ra rắc rối? Trong khi hạnh phúc, cứ hạnh phúc đi, tận hưởng nó đi. Đừng bị đồng nhất với nó. Khi tôi nói hạnh phúc đi, tôi muốn nói tận hưởng nó. Để cho nó là khí hậu sẽ chuyển động và thay đổi. Sáng đổi sang trưa, trưa đổi sang chiều, chiều đổi sang tối và rồi đêm tới. Để hạnh phúc là khí hậu quanh bạn đi. Tận hưởng nó, và thế thì khi buồn tới, tận hưởng cả nó nữa. Tôi dạy bạn tận hưởng bất kì cái gì đang xảy ra. Ngồi im lặng và tận hưởng buồn, rồi bất chợt buồn không còn là buồn nữa; nó đã trở thành khoảnh khắc im lặng an bình, đẹp đẽ trong chính nó. Chẳng có gì sai trong nó cả.

Và thế thì thuật giả kim tối thượng tới, một điểm mà bạn bỗng nhiên hiểu ra rằng bạn chẳng là cả hai - chẳng hạnh phúc mà cũng không buồn bã. Bạn là người quan sát: bạn quan sát đỉnh núi, bạn quan sát thung lũng; nhưng bạn không là cả hai.

Một khi đạt tới điểm này bạn có thể mở hội mọi thứ. Bạn mở hội cuộc sống, bạn mở hội chết.[xlv]

Máy móc có ích nhưng không tạo ra thiền

Biết bao máy móc đã được tạo ra trên khắp thế giới, chủ định là chúng có thể đem lại cho bạn việc thiền; bạn chỉ phải đeo tai nghe vào rồi thảnh thơi, và trong mười phút bạn sẽ đạt tới trạng thái thiền.

Điều này là cực kì ngu xuẩn, nhưng cũng có lí do tại sao ý tưởng như thế lại nảy sinh trong tâm trí của dân kĩ thuật. Tâm trí vận hành theo chiều dài sóng nào đó khi nó tỉnh thức. Khi nó đang mơ, nó vận hành theo chiều dài sóng khác. Khi nó đang trong giấc

ngủ nhanh nó vận hành theo chiều dài sóng khác. Nhưng chẳng chiều dài sóng nào là thiền cả.

Trong hàng nghìn năm chúng ta đã gọi thiền là *turiya*, "trạng thái thứ tư". Khi bạn đã vượt ra ngoài giấc ngủ say nhất mà bạn vẫn còn nhận biết thì nhận biết đó là thiền. Đó không phải là kinh nghiệm; nó là bạn, chính con người bạn.

Nhưng những máy móc kĩ thuật cao này có thể cực kì có ích nếu biết dùng đúng đắn. Chúng có thể giúp tạo ra loại sóng trong tâm trí bạn sao cho bạn bắt đầu cảm thấy được thảnh thơi, dường như nửa ngủ... ý nghĩ biến mất và một khoảnh khắc tới mà mọi thứ đều trở nên im lặng trong bạn. Đó là khoảnh khắc khi sóng này là sóng của giấc ngủ say. Bạn sẽ không thể nào nhận biết về giấc ngủ say này, nhưng sau mười phút, khi bạn ngắt điện ra khỏi máy, bạn sẽ thấy hiệu quả: bạn bình thản, bình tĩnh, an bình, không lo nghĩ, không căng thẳng; cuộc sống dường như vui đùa và hớn hở hơn. Người ta cảm thấy dường như mình đã được tắm bên trong. Toàn bộ con người bạn bình thản và trầm tĩnh.

Với máy móc chắc chắn bạn có được những điều này, vì chúng không phụ thuộc vào bất kì việc làm nào của riêng bạn. Cũng tựa như nghe nhạc: bạn cảm thấy an bình, hài hoà. Những máy này sẽ đưa bạn lên trạng thái thứ ba - ngủ say, ngủ không mơ.

Nhưng nếu bạn nghĩ đấy là thiền thì bạn lầm. Tôi sẽ nói đây là kinh nghiệm tốt, và trong khi bạn đang trong khoảnh khắc ngủ say đó, nếu bạn cũng có thể nhận biết từ ngay ban đầu, khi tâm trí bắt đầu thay đổi sóng của nó... Bạn phải tỉnh táo hơn, tỉnh thức hơn, quan sát hơn - điều gì đang xảy ra? - và bạn sẽ thấy rằng tâm trí dần dần rơi vào buồn ngủ. Và nếu bạn có thể thấy tâm trí đang rơi vào buồn ngủ... người đang thấy tâm trí rơi vào buồn ngủ là con người bạn, và đó là mục đích của tất cả việc thiền chân thực.

Những máy móc này không thể tạo ra được nhận biết đó. Nhận biết đó bạn sẽ phải tạo ra, nhưng những máy móc này trong vòng mười phút chắc chắn có thể tạo ra khả năng mà bạn không thể nào tạo ra được trong nhiều năm cố gắng. Cho nên tôi không chống lại các công cụ kĩ thuật cao. Tôi ủng hộ hoàn toàn cho chúng. Chỉ có điều là tôi muốn những người đang làm lan tràn các máy này trên toàn thế giới biết rằng họ đang làm việc tốt, nhưng vẫn không hoàn chỉnh. Nó sẽ là hoàn chỉnh chỉ khi người trong im lặng sâu lắng đó cũng tỉnh táo, tựa như ngọn lửa nhận biết nhỏ đang bùng cháy. Mọi thứ biến mất, tất cả xung quanh đều tối bưng, và im lặng, và an bình - nhưng vẫn có ngọn lửa nhận biết không lay động. Cho nên nếu máy móc được sử dụng đúng và người ta được dạy rằng điều thực sự sẽ tới không phải qua máy móc, thì máy có thể tạo ra nền tảng rất bản chất trong đó ngọn lửa có thể phát triển. Nhưng ngọn lửa đó phụ thuộc vào bạn, không phụ thuộc vào máy móc.

Cho nên một mặt tôi ủng hộ cho những máy móc đó và mặt khác tôi lại rất chống đối chúng, vì nhiều, nhiều người sẽ nghĩ, "Đây là thiền," và họ sẽ bị lừa dối. Những máy này sẽ gây hại nhiều lắm, nhưng chúng sẽ rất nhanh chóng lan khắp thế giới. Và chúng thì đơn giản - chẳng có gì nhiều lắm trong đó cả; đấy chỉ là vấn đề tạo ra những sóng nào đó. Nhạc sĩ có thể học được từ những máy móc này, sóng nào họ sẽ tạo ra trong mọi người, và họ có thể bắt đầu tạo ra những sóng đó qua nhạc cụ của mình. Mà cũng chẳng cần đến máy móc nữa, nhạc sĩ có thể tạo ra những sóng đó cho bạn, và bạn sẽ bắt đầu rơi vào buồn ngủ! Nhưng nếu bạn có thể vẫn còn tỉnh thức ngay cả trong giấc ngủ say nhất, khi bạn thấy rằng chỉ thêm bước nữa nữa thôi là bạn sẽ trở nên vô thức, thì bạn đã học được bí mật rồi đấy. Máy đó có thể được dùng một cách tốt đẹp.

Và điều này là đúng cho mọi máy móc trên thế giới: nếu được dùng đúng chúng có thể cực kì có ích cho loài người. Nếu bị dùng sai chúng có thể trở thành cản trở. Và không may là lại có quá nhiều việc dùng sai...

Nhưng đấy không phải là thiền, đấy chỉ đơn thuần là thay đổi sóng radio mà vẫn liên tục phát đi xung quanh bạn trong không trung. Nó chắc chắn là có ích như kinh nghiệm; nếu không thì với nhiều người, thiền vẫn cứ còn là lời nói thôi. Họ nghĩ rằng lúc nào đó họ sẽ thiền. Và vẫn cứ còn hoài nghi, liệu có ai thiền hay không nhỉ?

Nhưng ở phương Tây tâm trí là cơ giới, cách tiếp cận là cơ giới; mọi thứ họ đều muốn thu về cái máy - và họ có khả năng về điều đó. Nhưng còn có những thứ nằm ngoài khả năng của bất kì máy móc nào. Nhận biết không thể được tạo ra bởi bất kì máy nào; nó là nằm ngoài phạm vi của bất kì kĩ nghệ cao nào. Nhưng điều công nghệ có thể đem lại cho bạn thì chắc chắn là dùng được. Điều này có thể được dùng như bàn đạp rất tuyệt vời để nhảy vào thiền.

Và khi bạn đã nếm trải nhận biết thì có lẽ đôi lúc máy móc có thể có ích để cho nó trở thành ngày càng rõ ràng hơn, cho nên nhận biết của bạn trở nên ngày càng tách bạch khỏi im lặng mà máy móc tạo ra. Và thế thì bạn nên bắt đầu thực hiện nó mà không cần máy móc nữa. Một khi bạn đã học được cách thực hiện điều đó mà không cần máy móc thì máy đã giúp bạn nhiều lắm rồi đó.[xlvi]

Bạn không phải là kinh nghiệm của mình

Một trong những điều nền tảng cần nhớ - không chỉ bởi bạn mà còn bởi mọi người - là ở chỗ bất kì cái gì bạn trải qua trong

cuộc hành trình bên trong của mình, bạn đều không phải là nó. Bạn là người đang quan sát nó - nó có thể là cái không, nó có thể là phúc lạc, nó có thể là im lặng. Nhưng một điều phải nhớ - dù bạn có trải qua kinh nghiệm đẹp đến đâu, say mê đến đâu, bạn cũng không phải là nó.

Bạn là người đang kinh nghiệm nó, và nếu bạn cứ tiếp tục mãi như thế thì điều tối thượng trong cuộc hành trình là điểm mà không kinh nghiệm nào còn lại nữa - chẳng còn im lặng, chẳng phúc lạc, chẳng cái không. Chẳng có gì còn như một đối thể đối với bạn mà chỉ có chủ thể bạn thôi.

Tấm gương rỗng không. Nó không phải là cái đang phản xạ. Nó là bạn.

Ngay cả người du hành của thế giới nội tâm vĩ đại cũng còn bị kẹt trong những kinh nghiệm đẹp đẽ, và trở nên đồng nhất với những kinh nghiệm này khi nghĩ, "Ta đã tìm thấy cái ta." Họ đã dừng lại trước khi đạt tới giai đoạn cuối cùng nơi tất cả kinh nghiệm đều biến mất.

Chứng ngộ không phải là kinh nghiệm. Đó là trạng thái bạn bị bỏ lại tuyệt đối một mình, chẳng có gì để biết cả. Không đối thể hiện hữu, dù đẹp đẽ. Chỉ trong khoảnh khắc đó mà tâm thức bạn, không bị ngăn trở bởi bất kì đối thể nào, mới quay lại và đi về nguồn.

Nó trở thành việc tự hiểu biết. Nó trở thành chứng ngộ.

Tôi phải lưu ý bạn về từ 'đối thể'. Mọi đối thể đều mang nghĩa cản trở. Chính ý nghĩa của từ đối thể này là đối lại.

Cho nên đối thể có thể bên ngoài bạn, trong thế giới vật chất; đối thể có thể bên trong bạn, trong thế giới tâm lí của bạn, đối thể có thể trong tâm bạn, cảm giác, xúc động, tình cảm, tâm tính bạn. Và đối thể có thể thậm chí trong thế giới tâm linh của

bạn. Và chúng cực lạc đến độ người ta không thể nào tưởng tượng ra được có gì hơn nữa. Và nhiều nhà huyền môn của thế giới đã dừng lại ở cái cực lạc này. Đó là một chỗ đẹp đẽ, một chốn kịch trường, nhưng họ vẫn còn chưa về đến nhà.

Khi bạn đi tới điểm tất cả các kinh nghiệm đều vắng bóng, không còn đối thể nữa, tâm thức không cản trở đó đi vào vòng tròn - trong sự tồn tại mọi thứ đều di chuyển theo vòng tròn, nếu không bị cản trở - nó đến từ cùng ngọn nguồn con người bạn, đi vòng tròn. Không thấy chướng ngại nào với nó - không kinh nghiệm, không đối thể - thì nó đi ra sau. Và bản thân chủ thể trở thành đối thể, đối thể.

Đó chính là điều J. Krishnamurti liên tục nói trong suốt cả đời: khi người quan sát trở thành cái được quan sát, hãy biết rằng bạn đã tới nơi. Trước khi đó có cả nghìn thứ trên đường. Thân thể cho kinh nghiệm của riêng nó, điều đã từng được biết như những kinh nghiệm về các trung tâm kundalini; bẩy trung tâm trở thành bẩy đoá hoa sen. Mỗi đoá hoa lại lớn hơn và cao hơn đoá hoa khác, và hương thơm làm say sưa người ta. Tâm trí cho bạn không gian lớn, vô giới hạn, vô hạn. Nhưng nhớ câu châm ngôn nền tảng là vẫn chưa về đến nhà đâu.

Tận hưởng cuộc hành trình và tận hưởng tất cả nhưng cảnh vật tới trong cuộc hành trình - cây cối, núi non, hoa, sông, mặt trời và mặt trăng, các ngôi sao - nhưng đừng dừng ở bất kì đâu, chừng nào mà chính chủ thể của bạn còn chưa trở thành đối thể của riêng nó. Khi người quan sát là cái được quan sát, khi người thấy là cái được thấy thì bạn đã về nhà.

Ngôi nhà này là ngôi đền thực sự mà chúng ta đã tìm kiếm, trong bao nhiêu kiếp sống, nhưng chúng ta bao giờ cũng đi lạc lối. Chúng ta trở nên thoả mãn với những kinh nghiệm đẹp đẽ.

Người tìm kiếm dũng cảm phải bỏ lại tất cả những kinh nghiệm đẹp đẽ đó đằng sau, và tiếp tục dấn bước. Khi tất cả những kinh nghiệm đã hết sạch và chỉ còn bản thân người đó còn lại trong sự một mình của mình... thế thì không cực lạc nào còn lớn hơn điều đó, thế thì không phúc lạc nào là phúc lạc lớn hơn thế thì thế thì không chân lí là lại đúng hơn nữa. Bạn đã đi vào cái tôi gọi là tính thượng đế, bạn đã trở thành một thượng đế.

Một ông già tới gặp bác sĩ. "Tôi có vấn đề vệ sinh," ông ta phàn nàn.

"Được, để tôi xem nào. Bác đi tiểu ra sao?"

"Sáng nào cũng đi, vào quãng bẩy giờ, hệt trẻ nhỏ."

"Tốt. Bác đi ngoài thế nào?"

"Tám giờ sáng hàng ngày, đều như cái máy."

"Thế thì có vấn đề gì nào?" ông bác sĩ hỏi.

"Nhưng đến chín giờ tôi mới dậy cơ."

Bạn buồn ngủ và đây là lúc phải dậy.

Tất cả những kinh nghiệm này đều là kinh nghiệm của tâm trí đang ngủ. Tâm trí thức tỉnh chẳng có kinh nghiệm nào hết cả.[xlvii]

Người quan sát không phải là nhân chứng

Người quan sát và cái được quan sát là hai khía cạnh của nhân chứng. Khi chúng tan biến vào nhau, khi chúng tan chảy vào lẫn nhau, khi chúng là một, thì lần đầu tiên nhân chứng nảy sinh trong toàn bộ của nó.

Nhưng vấn đề lại nảy sinh với nhiều người. Lí do là ở chỗ họ nghĩ nhân chứng là người quan sát. Trong tâm trí họ, người quan sát và nhân chứng là đồng nghĩa. Điều đó là lầm lạc; người quan sát không phải là nhân chứng mà chỉ là một phần của nhân chứng thôi. Và bất kì khi nào bộ phận nghĩ nó là tổng thể thì sai lầm lại nảy sinh.

Người quan sát nghĩa là chủ thể, còn cái được quan sát nghĩa là đối thể: người quan sát nghĩa là cái ở ngoài, cái được quan sát, và người quan sát cũng nghĩa là cái ở bên trong. Bên trong và bên ngoài không thể tách biệt; chúng gắn bó với nhau, chúng chỉ có thể cùng nhau. Khi gắn bó này, hay cái một này được kinh nghiệm thì nhân chứng nảy sinh.

Bạn không thể thực hành được nhân chứng. Nếu bạn thực hành nhân chứng, bạn sẽ thực hành chỉ có người quan sát, mà người quan sát thì không phải là nhân chứng.

Thế thì phải làm gì đây? Phải tan chảy ra, phải hội nhập lại. Nhìn hoa hồng, quên hoàn toàn rằng có đối thể đang được thấy và đối thể là người thấy. Để cái đẹp của khoảnh khắc đó, lộc trời của khoảnh khắc đó tràn ngập trong bạn cả hai, vậy thì hoa hồng và bạn không còn tách bạch nữa, nhưng bạn trở thành nhịp điệu, bài ca, cực lạc.

Yêu đương, kinh nghiệm âm nhạc, ngắm mặt trời lặn, để nó xảy ra lặp lại. Nó càng xảy ra nhiều thì càng tốt hơn, bởi vì nó không phải là nghệ thuật mà là mẹo. Bạn phải có linh cảm về nó; khi bạn đã nhận được nó thì bạn có thể khởi sự nó ở bất kì đâu, bất kì lúc nào.

Khi nhân chứng nảy sinh, chẳng có ai đang chứng kiến và cũng chẳng có gì được chứng kiến cả. Nó chỉ là tấm gương thuần khiết, cái không đang soi gương. Thậm chí nói đó là cái gương cũng không đúng; đúng hơn nên nói đó là việc soi gương. Nó

phần nhiều là quá trình động của việc tan chảy và hội nhập; nó không phải là hiện tượng tĩnh tại, nó là một luồng. Hoa hồng đạt tới bạn, bạn đi vào trong hoa hồng: đó là việc chia sẻ con người.

Quên ý tưởng nhân chứng là người quan sát đi; nó không phải thế. Bạn có thể thực hành làm người quan sát, còn nhân chứng thì xảy ra. Người quan sát là một loại tập trung, và người quan sát giữ bạn phân tách. Người quan sát sẽ nâng cao, làm mạnh thêm bản ngã bạn. Bạn càng trở thành người quan sát, bạn càng cảm thấy giống như một hòn đảo - phân tách, đứng xa, xa xôi.

Suốt nhiều thời đại, các nhà sư trên khắp thế giới đã từng thực hành người quan sát. Họ có thể gọi nó là nhân chứng, nhưng đấy không phải là nhân chứng. Nhân chứng là cái gì đó hoàn toàn khác, khác hẳn về chất. Bạn có thể thực hành, trau dồi người quan sát; bạn có thể trở thành người quan sát tốt hơn qua việc thực hành nó.

Các nhà khoa học quan sát, các nhà huyền môn chứng kiến. Toàn bộ quá trình của khoa học là ở chỗ quan sát: quan sát rất tinh tường, sắc sảo, sắc bén, cho nên chẳng bỏ lỡ điều gì. Nhưng nhà khoa học lại không nhận ra Thượng đế. Mặc dầu quan sát của ông ta thì rất rất chuyên gia, thế mà ông ta vẫn chẳng nhận biết được về Thượng đế. Ông ta chưa bao giờ đi qua Thượng đế; ngược lại, ông ta chối từ có Thượng đế, vì ông ta càng quan sát - và toàn bộ quá trình của ông ta là ở chỗ quan sát - ông ta càng trở nên tách biệt với sự tồn tại. Cây cầu đã bị gẫy và bức tường đã dựng lên; ông ta trở thành bị cầm tù trong bản ngã của riêng mình.

Nhà huyền môn chứng kiến. Nhưng nhớ lấy, chứng kiến là việc xảy ra, sản phẩm phụ - sản phẩm phụ của việc là toàn bộ trong bất kì khoảnh khắc nào, trong bất kì tình huống nào, trong bất kì kinh nghiệm nào. Tính toàn bộ là mấu chốt: từ tính toàn bộ mới nảy sinh lộc trời của chứng kiến.

Quên hoàn toàn việc quan sát đi; điều đó sẽ cho bạn thông tin chính xác hơn về đối thể được quan sát, nhưng bạn sẽ còn tuyệt đối hiển nhiên về tâm thức riêng của mình.[xlviii]

Thiền là mẹo

Thiền là bí ẩn đến mức có thể gọi nó là khoa học, nghệ thuật hay mẹo, mà cũng chẳng mâu thuẫn gì.

Từ một quan điểm nào đó thì đấy là khoa học vì có kĩ thuật rõ ràng phải thực hiện. Không có ngoại lệ cho nó, nó gần như một qui luật khoa học.

Nhưng từ một quan điểm khác thì cũng có thể nói nó là nghệ thuật. Khoa học là sự mở rộng của tâm trí - nó là toán học, nó là logic, nó là hợp lí. Thiền thuộc về tâm, không thuộc về tâm trí - nó không logic, nó gần với yêu. Nó không giống như các hoạt động khoa học khác, mà giống âm nhạc, thơ ca, hội hoạ, vũ điệu; do đó có thể gọi nó là nghệ thuật.

Nhưng thiền là bí ẩn lớn đến mức dù có gọi nó là 'khoa học' và 'nghệ thuật' thì vẫn chưa vét cạn được nó. Nó là mẹo, nó không thể dạy được. Mẹo không phải là nghệ thuật. Mẹo là điều bí ẩn nhất trong hiểu biết con người.[xlix]

Khi tôi còn nhỏ, tôi được gửi đến một ông thầy, một người bơi lội bậc thầy. Ông ấy là người bơi giỏi nhất thành phố, còn tôi thì chưa bao giờ biết tới một người mê sông nước đến như vậy. Nước là thiên thần với ông ấy, ông ấy tôn thờ nó, và sông là nhà ông ấy. Sáng sớm - quãng ba giờ sáng - bạn đã thấy ông trên bờ sông và ban đêm bạn thấy ông ngồi đấy, thiền bên cạnh dòng sông. Toàn bộ cuộc đời ông chỉ bao gồm việc ở gần với con sông.

Khi tôi được đem đến cho ông - tôi muốn học bơi - ông ấy nhìn tôi, ông ấy cảm thấy điều gì đó. Ông ấy nói: "Nhưng không có cách nào để học bơi cả; ta có thể ném con xuống nước và rồi việc bơi sẽ tới theo cách của nó. Không có cách nào để học nó, điều đó không thể dạy được. Đấy là mẹo, không phải là tri thức."

Và đấy là điều ông ấy làm - ông ấy ném tôi tôi xuống nước còn ông ấy thì đứng trên bờ. Hai ba lần tôi chìm nghỉm và tôi cảm thấy tôi gần như chết đuối. Ông ấy vẫn chỉ đứng đấy, ông ấy thậm chí không cố giúp tôi! Tất nhiên khi cuộc sống bạn bị đe doạ thì bạn sẽ làm bất kì điều gì bạn có thể. Cho nên tôi vung tay loạn xạ - chúng đập tứ tung, cuống cuồng, nhưng mẹo lại tới. Khi cuộc sống bị nguy khốn thì bạn làm bất kì cái gì bạn có thể làm... Và bất kì khi nào bạn làm bất kì cái gì bạn có thể làm một cách toàn bộ thì mọi việc xảy ra!

Tôi có thể bơi! Tôi thật xúc động! "Lần sau," tôi nói, "thầy không cần ném con xuống nước nữa - con sẽ tự nhảy. Bây giờ tôi biết rằng có sức nổi tự nhiên của thân thể. Đấy không phải là vấn đề bơi lội, đấy chỉ là vấn đề trở nên hài hoà với yếu tố nước. Một khi bạn hài hoà với yếu tố nước thì nó sẽ bảo vệ bạn."

Kể từ đó, tôi đã ném rất nhiều người vào dòng sông cuộc đời! và tôi chỉ đứng đấy... Gần như chẳng ai thất bại cả *nếu* người đó nhảy. Người ta chắc chắn là học được.[1]

Bạn có thể mất vài ngày để thu được mẹo. Nó là mẹo! Nó không phải là nghệ thuật! Nếu thiền là nghệ thuật thì nó chắc hẳn phải rất đơn giản để dạy. Vì nó là mẹo nên bạn phải cố gắng; dần dần bạn có được nó. Một trong những giáo sư tâm lí Nhật thử dạy cho trẻ nhỏ, sáu tháng tuổi, học bơi, và ông ta đã thành công. Thế rồi ông ta lại thử với đứa trẻ ba tháng tuổi - và ông ta lại thành công. Bây giờ ông ta thử với đứa trẻ sơ sinh, và tôi hi vọng rằng ông ta thành công. Có mọi khả năng - bởi vì đấy là mẹo. Nó không

cần bất kì loại kinh nghiệm nào: tuổi tác, giáo dục... nó chỉ đơn thuần là mẹo. Và nếu đứa trẻ sáu tháng hay ba tháng tuổi có thể bơi được thì điều đó có nghĩa là chúng ta tự nhiên được trời phú cho ý tưởng "cách" bơi... nó có đấy, chúng ta chỉ phải phát hiện nó ra. Chỉ chút ít nỗ lực và bạn sẽ có khả năng phát hiện ra nó. Điều tương tự cũng đúng cho thiền - còn đúng hơn là cho việc bơi. Bạn chỉ phải nỗ lực có chút ít thôi.[li]

Các cách thiền

Hai phương pháp thức tỉnh mạnh mẽ

Đây không phải là việc thiền thực sự. Bạn chỉ mới bắt đầu hoà hợp. Nó tựa thế này... nếu bạn đã thấy các nghệ nhân cổ điển Ấn Độ chơi đàn... trong nửa giờ, hay đôi khi còn lâu hơn, họ đơn thuần chỉ loay hoay với nhạc cụ. Họ chuyển phím, lên dây cho chặt hơn hay chùng hơn, nghệ nhân đánh trống thì kiểm tra trống - xem nó đã thật hoàn hảo hay chưa. Trong suốt nửa giờ họ cứ làm điều này. Đấy không phải là nhạc, đấy chỉ là chuẩn bị.

Kundalini không phải là thiền thực sự. Nó chỉ là việc chuẩn bị. Bạn đang chuẩn bị nhạc cụ của mình. Khi nó đã sẵn sàng, bạn giữ im lặng, thế thì thiền mới bắt đầu. Thế thì bạn hoàn toàn ở đó. Bạn đã tự đánh thức mình bằng cách nhảy nhót, múa may, bằng hít thở, bằng hò hét - tất cả những cái đó chỉ là phương cách làm cho bạn có thêm chút ít tỉnh táo hơn là bạn thông thường. Một khi bạn đã tỉnh táo thì đến chờ đợi. Chờ đợi là thiền. Chờ đợi với đầy nhận biết. Và thế thì nó tới, nó hạ xuống bạn, nó bao quanh bạn, nó nô đùa quanh bạn, nó nhảy nhót quanh bạn, nó lau sạch bạn, nó làm thuần khiết bạn, nó biến đổi bạn.

Thiền động : tẩy rửa và mở hội

Thiền là hiện tượng năng lượng. Một điều rất cơ bản cần phải hiểu rõ về mọi kiểu năng lượng, và đây là luật cơ bản cần phải hiểu: năng lượng chuyển theo cực đối ngẫu. Đấy là cách thức chuyển vận duy nhất của nó; không có cách thức nào khác cho chuyển động của nó. Nó chuyển giữa hai cực đối ngẫu.

Để cho bất kì năng lượng nào trở nên năng động đều cần tới cực phản diện. Nó cũng tựa như điện chuyển giữa cực âm và cực dương. Nếu chỉ có cực âm điện sẽ không xảy ra; hay nếu chỉ có

cực dương điện cũng không xảy ra. Cả hai cực đều cần có. Và khi cả hai cực gặp nhau, chúng tạo ra điện; thế thì tia lửa phóng ra.

Và điều này cũng như vậy cho mọi kiểu hiện tượng. Cuộc sống tiếp diễn: giữa đàn ông và đàn bà, các cực. Đàn bà là năng lượng âm của cuộc sống; đàn ông là cực dương. Họ là điện - do đó mới có nhiều hấp dẫn đến thế. Chỉ đàn ông thôi cuộc sống sẽ biến mất: riêng mình đàn bà cũng không thể có cuộc sống được, chỉ có chết. Giữa đàn ông và đàn bà có cân bằng. Giữa đàn ông và đàn bà - hai cực này, hai bờ sông này - dòng sông cuộc sống tuôn chảy.

Bạn nhìn bất kì đâu cũng đều thấy cùng năng lượng chuyển giữa các cực, tự nó cân bằng.

Cực này là rất có ý nghĩa cho thiền bởi vì tâm trí là logic còn cuộc sống biện chứng. Khi tôi nói tâm trí là logic điều đó có nghĩa là nó chuyển theo đường thẳng. Khi tôi nói cuộc sống là biện chứng, điều đó có nghĩa là cuộc sống chuyển theo cái đối lập, không theo đường thẳng. Nó dích dắc từ âm sang dương - dương sang âm, âm sang dương. Nó dích dắc; nó *dùng* cái đối lập.

Tâm trí chuyển theo đường thẳng, đường kẻ đơn giản. Nó chẳng bao giờ chuyển sang cái đối lập - nó từ chối cái đối lập. Nó tin vào một, còn cuộc sống tin vào hai.

Cho nên bất kì cái gì tâm trí tạo ra, nó bao giờ cũng chọn cái một. Nếu tâm trí chọn im lặng - nếu tâm trí đã chán chê với mọi tiếng động được tạo ra trong cuộc sống và nó quyết định phải im lặng - tâm trí đi lên Himalayas. Nó muốn được im lặng, không muốn bất kì cái gì có kèm với bất kì kiểu tiếng động nào. Ngay cả tiếng chim hót cũng quấy nhiễu nó; tiếng gió xào xạc qua cây cối cũng làm nó rối trí. Tâm trí muốn im lặng; nó đã chọn đường thẳng. Bây giờ cái đối lập phải bị chối bỏ hoàn toàn.

Nhưng con người này, người đang sống trên Himalayas - đang tìm kiếm im lặng, tránh người khác, cái đối lập - sẽ trở thành chết; người đó chắc chắn sẽ trở nên đờ đẫn. Và người đó càng chọn im lặng, người đó càng trở nên đờ đẫn hơn - bởi vì cuộc sống cần cái đối lập, thách thức của cái đối lập.

Còn có kiểu im lặng khác tồn tại giữa hai cái đối lập. Im lặng thứ nhất là im lặng chết, im lặng của nghĩa địa. Người chết im lặng, nhưng bạn không muốn giống như người chết. Người chết tuyệt đối im lặng. Chẳng ai có thể quấy rầy được người đó, tập trung của người đó là hoàn hảo. Bạn không thể làm được gì để phân tán tâm trí người đó; tâm trí người đó là tuyệt đối cố định. Cho dù toàn bộ thế giới có phát khùng tất cả xung quanh người đó vẫn còn trong tập trung của mình. Nhưng dù có như thế bạn vẫn không thích là người chết. Im lặng, tập trung, hay dù gọi nó là gì đi chăng nữa... bạn vẫn không thích là người chết - vì nếu bạn im lặng và chết thì im lặng đó vô nghĩa.

Im lặng phải xảy ra trong khi bạn tuyệt đối sinh động, sống động, sôi động với cuộc sống và năng lượng. Thế thì im lặng mới có nghĩa. Nhưng thế thì im lặng sẽ có phẩm chất khác, hoàn toàn khác hẳn. Nó sẽ không đờ đẫn. Nó sẽ sống động. Nó sẽ là cân bằng tinh tế giữa hai cực.

Người đang tìm kiếm cân bằng sinh động, im lặng sống, sẽ thích tới cả bãi chợ và Himalayas. Người đó sẽ thích tới bãi chợ để tận hưởng tiếng động, rồi người đó cũng thích cả việc lên Himalayas để tận hưởng im lặng. Và người đó sẽ tạo ra cân bằng giữa hai cực đối lập này, rồi người đó sẽ còn trong cân bằng đó. Mà cân bằng đó không thể đạt tới được qua nỗ lực tuyến tính.

Đấy chính là điều được ngụ ý qua kĩ thuật thiền cố gắng vô nỗ lực. Thiền dùng các từ đối nhau chan chát - cố gắng vô nỗ lực, hay cổng vô môn, hay đường vô lộ.

Thiền bao giờ cũng dùng ngay lập tức các từ đối nhau, chỉ để cho bạn hướng dẫn rằng quá trình đang xảy ra là biện chứng, không phải tuyến tính. Cái đối lập không được chối bỏ mà phải được hấp thu. Cái đối lập không được bị gạt sang bên - nó phải được dùng. Gạt nó sang bên, nó bao giờ cũng sẽ trở thành gánh nặng cho bạn. Gạt nó sang bên, nó sẽ đeo đẳng bạn. Không sử dụng nó, bạn sẽ bị lỡ nhiều.

Năng lượng có thể được hoán chuyển và sử dụng. Và thế thì bằng cách dùng nó bạn sẽ hoạt bát hơn, sinh động hơn. Cái đối lập phải được hấp thu thế thì quá trình mới trở thành biện chứng.

Vô nỗ lực nghĩa là không làm gì cả, bất hoạt - vô nghiệp *akarma*.

Nỗ lực nghĩa là làm nhiều, hoạt động - nghiệp *karma*. Cả hai đều phải có đấy.

Làm nhiều, nhưng đừng là tác nhân - thế thì bạn đạt được cả hai. Đi vào trong thế giới, nhưng đừng là một phần của nó. Sống trong thế giới nhưng đừng để thế giới sống trong bạn.

Thế thì mâu thuẫn đã được hấp thu...

Và đó là điều tôi đang làm đây. Thiền Động là mâu thuẫn. Động nghĩa là cố gắng, nhiều cố gắng, hoàn toàn cố gắng. Còn thiền nghĩa là im lặng, không cố gắng, không hoạt động. Bạn có thể gọi nó là thiền biện chứng.[lii]

Hướng dẫn về Thiền Động

Giai đoạn thứ nhất: 10 phút

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

Giai đoạn thứ hai: 10 phút

Tuân theo thân thể bạn. Để thân thể bạn được tự do bày tỏ bất kì cái gì nó muốn ... Bột phát!... Để cho thân bạn nắm quyền điều hành. Để cho mọi thứ cần được tung ra. Hoàn toàn phát rồ... Hát, gào thét, cười, hét, khóc, nhảy, rung lắc, múa, đá và xoay tròn người. Đừng giữ lại gì, cứ để cho toàn bộ thân bạn chuyển động. Việc tạm quyền nhỏ thường giúp cho bạn bắt đầu. Đừng bao giờ để cho tâm trí bạn can thiệp vào cái đang xảy ra. Nhớ phải toàn bộ với thân bạn.

Giai đoạn thứ ba: 10 phút

Để cho cổ và vai bạn được thảnh thơi, giơ cả hai tay lên cao hết mức nhưng không khoá khuỷu tay. Tay vẫn giơ cao, nhảy lên xuống và hô mật chú hoo!...hoo!...hoo! thật sâu hết mức, đi từ tận

đáy bụng. Mỗi lần bạn tiếp sàn bằng bàn chân (phải chắc chắn gót chân chạm sàn), để cho âm thanh đập sâu vào trung tâm dục. Cho ra tất cả những cái bạn có, vét cạn bạn hoàn toàn.

Giai đoạn thứ tư: 15 phút

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

Giai đoạn thứ năm: 15 phút

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

Làm sinh thành bản thân bạn

Những hướng dẫn có ích

Hệ thống Thiền Động của tôi bắt đầu từ việc thở, bởi vì thở có gốc rễ sâu xa trong con người. Bạn có thể chưa từng quan sát nó, nhưng nếu bạn có thể thay đổi cách thở của mình, bạn có thể thay đổi được nhiều thứ. Nếu bạn quan sát việc thở một cách cẩn thận, bạn sẽ thấy rằng khi bạn giận bạn có nhịp thở đặc biệt. Khi bạn đang yêu, nhịp thở hoàn toàn khác đến với bạn. Khi bạn đang

thảnh thơi nhịp thở bạn cũng khác; khi bạn đang căng thẳng nhịp thở bạn cũng khác. Cùng một lúc bạn không thể thở theo kiểu bạn vẫn làm khi thảnh thơi hay giận dữ. Điều ấy không thể được.

Khi bạn đang dâng lên trong dục nhịp thở của bạn thay đổi. Nếu bạn không cho phép việc thở được thay đổi việc dục dâng lên sẽ tự động bị loại bỏ. Điều này có nghĩa là việc thở có quan hệ sâu sắc tới trạng thái tinh thần bạn. Nếu bạn thay đổi cách thở bạn có thể thay đổi trạng thái của tâm trí. Hay, nếu bạn thay đổi trạng thái của tâm trí nhịp thở cũng đổi theo.

Cho nên tôi bắt đầu từ việc thở và tôi gợi ý nên có mười phút thở hỗn độn trong giai đoạn đầu tiên của kĩ thuật này. Bằng cách thở hỗn độn tôi ngụ ý thở sâu, nhanh, mạnh, không theo nhịp điệu nào cả - chỉ có hít vào và tống ra, hít vào và thở ra, thật mạnh mẽ, thật sâu, thật dồn dập nhất có thể được. Hít vào rồi lại tống ra.

Việc thở hỗn độn này dự định để tạo ra hỗn độn bên trong hệ thống bị ức chế của bạn. Dù bạn là gì, bạn cũng đang theo một kiểu thở nào đó. Đứa trẻ thở theo cách đặc biệt. Nếu bạn sợ dục bạn cũng thở theo một cách đặc biệt. Bạn không thể thở sâu bởi vì mọi nhịp thở rất sâu đều động tới trung tâm dục. Nếu bạn sợ hãi bạn không thể thở sâu được. Sợ hãi tạo ra thở nông.

Cách thở hỗn độn này được dự định để phá huỷ mọi mẫu hình quá khứ của bạn. Dù bạn đã làm cho bản thân mình thành thế nào, cách thở hỗn độn này cũng định phá huỷ nó. Thở hỗn độn tạo ra hỗn độn bên trong bạn bởi vì chừng nào hỗn độn còn chưa được tạo ra, bạn còn chưa thả lỏng được những xúc động ức chế của mình. Và những xúc động này bây giờ đi vào thân.

Bạn không phải là thân thể *và* tâm trí; bạn là thân thể/tâm trí, tâm lí/thân thể. Bạn là cả hai hợp lại. Cho nên bất kì cái gì được làm cho thân thể bạn cũng đều đạt tới tâm trí bạn và bất kì

cái gì được làm với tâm trí cũng đều đạt tới thân thể. Thân thể và tâm trí là hai đầu của cùng một thực thể.

Mười phút thở hỗn độn thật kì diệu! Nhưng phải hỗn độn. Đấy không phải là kiểu *pranayama*, thở yoga. Nó chỉ đơn thuần tạo ra hỗn độn qua việc thở. Và nó tạo ra hỗn độn theo nhiều lí do.

Việc thở sâu và nhanh đem cho bạn nhiều ô xi hơn. Càng nhiều ô xi trong thân thể, bạn càng trở nên sinh động hơn, càng giống con vật hơn. Con vật sinh động còn con người nửa chết nửa sống. Bạn phải được trở lại thành con vật lần nữa. Chỉ có thế thì cái gì đó cao hơn mới phát triển trong bạn.

Nếu bạn chỉ nửa sống, chẳng cái gì có thể làm được với bạn cả. Cho nên việc thở hỗn độn này sẽ làm cho bạn giống như con vật: sinh động, rung động, hoạt bát - với nhiều ô xi hơn trong máu, nhiều năng lượng hơn trong các tế bào. Các tế bào thân thể sẽ trở nên sống động hơn. Việc cung cấp ô xi này giúp để tạo ra điện thân thể - hay, bạn có thể gọi nó là năng lượng sinh học. Khi có điện trong thân thể, bạn có thể đi sâu hơn vào bên trong, vượt ra ngoài bản thân bạn. Điện sẽ làm việc bên trong bạn.

Thân thể có nguồn điện riêng của nó. Nếu bạn đập vào chúng với việc thở nhiều hơn và nhiều ô xi hơn, nó bắt đầu chảy. Và nếu bạn trở nên thực sự sống động, bạn không còn là thân thể nữa. Bạn càng trở nên sống động, năng lượng càng chạy trong hệ thống của bạn và bạn càng ít tự cảm thấy mình về mặt thể chất. Bạn sẽ cảm thấy giống năng lượng nhiều hơn, ít giống vật chất hơn.

Và bất kì khi nào xảy ra việc bạn sống động hơn, trong những khoảnh khắc đó bạn không còn hướng thân thể nữa. Nếu dục có hấp dẫn đến thế thì một trong những lí do của nó là thế này: nếu bạn thực sự trong hành động, đi vào toàn bộ, sống động

toàn bộ, bạn không còn là thân thể nữa - chỉ là năng lượng. Việc cảm thấy năng lượng này, sống động với năng lượng này là rất cần thiết nếu bạn định vượt ra ngoài.

Bước thứ hai trong kĩ thuật Thiền Động của tôi là tẩy rửa. Tôi bảo bạn phải điên khùng *có ý thức*. Dù bất kì cái gì đến với tâm trí bạn - *bất kì cái gì* - cho phép nó được bày tỏ chính nó; hợp tác với nó. Đừng kháng cự; chỉ là luồng xúc động.

Nếu bạn muốn hò hét, cứ hò hét. Hợp tác với nó. Hò hét sâu, hò hét toàn bộ trong đó toàn thể con người bạn đều tham gia vào, là rất có giá trị trị liệu, trị liệu sâu sắc. Nhiều thứ, nhiều bệnh tật sẽ bị đào thải chỉ bởi việc hò hét này. Nếu hò hét này là toàn bộ, toàn thể con người bạn sẽ ở trong đó.

Cho nên trong mười phút tiếp (bước thứ hai này cũng kéo dài mười phút) cho phép bản thân bạn tự diễn tả qua việc kêu la, múa may, hò hét, khóc lóc, nhảy nhót, cười nói - 'lập dị' như người ta vẫn nói. Trong vài ngày bạn sẽ cảm thấy đó là gì.

Lúc ban đầu có thể đó là cố gắng, bị cưỡng bách, hay thậm chí chỉ là tạm quyền. Chúng ta đã trở nên sai lầm đến mức mọi thứ ta làm đều chẳng có gì chân thực hay đích thực cả. Chúng ta không cười nói, chúng ta không kêu la, chúng ta không hò hét một cách đích thực. Mọi thứ chỉ là giả tạo - mặt nạ. Cho nên khi bạn bắt đầu thực hiện kĩ thuật này - lúc đầu - có thể phải cưỡng bách. Có thể cần tới nỗ lực; có thể chỉ là tạm quyền. Nhưng chớ băn khoăn về điều đó. Cứ tiếp tục đi. Chẳng mấy chốc bạn sẽ động chạm tới những ngọn nguồn nơi bạn đã ức chế nhiều thứ. Bạn sẽ chạm tới những nguồn này, và khi chúng được khơi ra, bạn sẽ cảm thấy nhẹ gánh. Cuộc sống mới sẽ tới với bạn; sinh thành mới sẽ xảy ra.

Sự nhẹ gánh này là cơ sở và không có nó thì không thể có thiền cho con người như chính bản thân người đó. Lần nữa, tôi không nói về các ngoại lệ. Chúng chẳng liên can gì.

Với bước thứ hai này - khi mọi thứ đã được tống ra - bạn trở nên vắng lặng. Và đây là điều được ngụ ý bởi tính không: được trống rỗng khỏi mọi ức chế. Trong cái trống rỗng này có thể làm điều gì đó. Biến đổi có thể xảy ra; thiền có thể xảy ra. Thế rồi trong bước thứ ba tôi dùng âm *hoo*. Nhiều âm thanh đã được dùng trong quá khứ. Mỗi âm thanh đều có cái gì đó đặc biệt để dùng. Chẳng hạn người Hindu đã dùng âm *aum*. Âm này có thể là quen thuộc với bạn. Nhưng tôi không gợi ý âm *aum*.

Aum đập vào trung tâm tâm, nhưng con người không còn định tâm ở tâm nữa. *Aum* gõ vào cánh cửa mà không ai có nhà.

Người Sufi đã dùng *hoo,* và nếu bạn nói *hoo* thật to thì nó sẽ đi sâu vào trung tâm dục. Cho nên âm thanh này được dùng chỉ như việc đập vào bên trong. Khi bạn trở thành trống rỗng và vắng lặng thì âm thanh này có thể đi vào bên trong bạn.

Chuyển vận của âm thanh này chỉ có thể có khi bạn trống rỗng. Nếu bạn còn đầy những kìm nén thì chẳng có gì xảy ra cả. Và đôi khi thậm chí còn nguy hiểm khi dùng bất kì mật chú hay âm thanh nào khi bạn đầy những kìm nén. Mỗi tầng kìm nén sẽ làm thay đổi con đường của âm thanh và kết quả chung cuộc có thể là cái gì đó bạn chưa hề mơ tới, chưa hề trông đợi, chưa bao giờ mong muốn. Bạn cần tâm trí vắng lặng; chỉ có thế thì mới có thể dùng được mật chú.

Cho nên tôi chưa hề gợi ý câu mật chú nào cho bất kì ai như người đó hiện thế. Trước hết phải tẩy rửa. Đừng bao giờ dùng câu mật chú *hoo* này mà không thực hiện hai bước đầu tiên. *Không bao giờ* được dùng câu mật chú nếu chưa thực hiện hai bước đó. Chỉ trong bước thứ ba (trong mười phút) mới được dùng mật chú

hoo này - nói thật to, đem toàn bộ năng lượng của bạn vào trong nó. Bạn đang đập thẳng vào năng lượng của mình bằng âm thanh này. Và khi bạn trống rỗng - khi bạn đã được làm trống rỗng bởi tẩy rửa của bước thứ hai - thì *hoo* này sẽ đi sâu xuống và đập vào trung tâm dục.

Có thể đập vào trung tâm dục theo hai cách. Cách thứ nhất là tự nhiên. Bất kì khi nào bạn bị hấp dẫn bởi người khác giới, trung tâm dục đều bị đập vào từ bên ngoài. Và cái đập đó cũng là rung động tinh tế. Đàn ông bị hấp dẫn tới đàn bà hay đàn bà bị hấp dẫn tới đàn ông. Sao vậy? Có cái gì trong người đàn ông và có cái gì trong người đàn bà để gây ra điều đó vậy? Điện dương hay âm đã đập vào họ, rung động tinh tế. Thực sự đó là âm thanh. Chẳng hạn, bạn có thể đã quan sát rằng chim chóc dùng âm thanh gợi dục. Tất cả mọi tiếng hót đều có tính dục. Chúng va đập lẫn nhau bằng âm thanh đặc biệt. Những âm thanh này đập vào trung tâm dục của giới khác.

Rung động tinh tế của điện đang đập vào bạn từ bên ngoài. Khi trung tâm dục của bạn bị đập vào từ bên ngoài năng lượng của bạn bắt đầu chảy ra ngoài - hướng tới người khác. Thế thì sẽ có việc tái tạo, sinh thành. Một ai khác sẽ được sinh ra từ bạn.

Hoo đập vào cùng trung tâm năng lượng, nhưng lại từ bên trong. Và khi trung tâm dục bị đập vào từ bên trong thì năng lượng bắt đầu chảy vào bên trong. Luồng năng lượng bên trong này làm thay đổi bạn hoàn toàn. Bạn trở nên được biến đổi: bạn cho sinh thành chính bạn.

Bạn được biến đổi chỉ khi năng lượng của bạn chạy hoàn toàn theo chiều đối lập. Ngay bây giờ nó đang chảy ra ngoài, nhưng rồi nó bắt đầu chảy vào trong. Bây giờ nó đang chảy xuống, nhưng rồi nó sẽ chảy lên. Luồng năng lượng chảy lên này chính là cái được biết tới như luồng *kundalini*. Bạn sẽ cảm thấy nó thực

tế đang chảy trong xương sống mình, và nó càng đi lên cao thì bạn cũng càng đi lên cao với nó. Khi năng lượng này đạt tới *brahmarandra* - trung tâm cuối cùng trong bạn: trung tâm thứ bẩy, ngụ tại đỉnh đầu - bạn là người cao nhất có thể có.

Trong bước thứ ba, tôi dùng *hoo* như phương tiện để đem năng lượng bạn lên cao. Ba bước đầu tiên này là tẩy rửa. Chúng không phải là thiền mà chỉ là chuẩn bị cho thiền. Chúng là 'chuẩn bị sẵn sàng' để nhảy, không phải chính việc nhảy.

Bước thứ tư là cái nhảy. Trong bước thứ tư tôi bảo bạn *dừng lại*! Khi tôi nói "Dừng lại!" bạn phải dừng hoàn toàn. Không làm bất kì cái gì hết cả bởi vì bất kì cái gì bạn có thể làm cũng đều trở thành phân tán và bạn sẽ lỡ mất vấn đề. Bất kì cái gì - dù chỉ ho hay sổ mũi - bạn cũng sẽ lỡ toàn bộ sự việc bởi vì tâm trí đã trở nên phân tán. Thế thì luồng đi lên sẽ dừng lại ngay lập tức bởi vì chú ý của bạn đã chuyển đi.

Không làm bất kì cái gì. Bạn chẳng chết được. Cho dù sổ mũi có tới và bạn không sổ mũi trong mười phút bạn cũng chẳng chết. Nếu bạn cảm thấy muốn ho, nếu bạn cảm thấy ngứa cổ và bạn không làm gì cả, bạn cũng chẳng chết. Cứ để thân thể còn như chết sao cho năng lượng có thể chuyển theo luồng đi lên.

Khi năng lượng đã chuyển theo luồng đi lên, bạn trở thành ngày một im lặng hơn. Im lặng là sản phẩm phụ của việc chuyển năng lượng lên trên và căng thẳng là sản phẩm phụ của việc năng lượng chuyển xuống dưới. Bây giờ toàn bộ cơ thể bạn sẽ trở thành im lặng đến thế - dường như nó đã tan biến. Bạn sẽ không thể nào cảm thấy nó. Bạn sẽ trở thành phi thân thể. Và khi bạn im lặng, toàn bộ sự tồn tại cũng im lặng bởi vì sự tồn tại không gì khác hơn tấm gương. Nó phản chiếu bạn. Trong hàng nghìn hàng nghìn tấm gương, nó đều phản chiếu bạn. Khi bạn im lặng, toàn bộ sự tồn tại cũng trở thành im lặng. Trong im lặng của bạn tôi sẽ bảo

chỉ là nhân chứng - tỉnh táo thường trực: không làm bất kì điều gì, nhưng chỉ còn là nhân chứng, chỉ duy trì với chính bạn; không làm *bất kì điều gì* - không chuyển động, không ham muốn, không trở thành - nhưng chỉ còn lại đó, im lặng chứng kiến điều xảy ra.

Việc còn lại trong trung tâm, trong bản thân bạn là có thể được bởi vì có ba bước đầu tiên. Chừng nào mà ba bước này còn chưa được hoàn thành, bạn không thể nào còn lại với bản thân mình được. Bạn có thể cứ nói về nó, nghĩ về nó, mơ về nó nhưng nó sẽ không xảy ra bởi vì bạn không sẵn sàng.

Ba bước đầu tiên này sẽ làm cho bạn sẵn sàng còn lại với khoảnh khắc đó. Chúng sẽ làm cho bạn nhận biết. Đó là thiền. Trong việc thiền đó cái gì đó xảy ra bên ngoài lời nói. Và khi nó xảy ra, bạn sẽ chẳng bao giờ như cũ nữa; điều ấy không thể được. Đấy là trưởng thành; đấy không phải đơn thuần là kinh nghiệm. Đấy là trưởng thành.[liii]

Nhớ, vẫn còn là nhân chứng

Đây là việc thiền trong đó bạn phải liên tục tỉnh táo, có ý thức, nhận biết về bất kì cái gì bạn làm. Duy trì là nhân chứng. Đừng bỏ mất.

Rất dễ bị bỏ mất. Trong khi bạn đang thở bạn có thể quên mất. Bạn có thể trở thành một với việc thở nhiều đến mức bạn có thể quên mất nhân chứng. Nhưng thế thì bạn sẽ lỡ vấn đề. Thở thật nhanh, thật sâu đem toàn bộ năng lượng của bạn vào nó, nhưng vẫn còn là nhân chứng.

Quan sát điều đang xảy ra, dường như bạn chỉ là khán giả, dường như toàn bộ mọi việc đang xảy ra cho ai đó khác, dường

như toàn bộ vấn đề đang xảy ra trong thân thể còn tâm thức, chỉ tập trung và nhìn nhận.

Việc chứng kiến này phải được thực hiện trong cả ba bước. Và khi mọi thứ dừng lại, và trong bước thứ tư bạn đã trở thành hoàn toàn bất hoạt, đông cứng, tỉnh táo này sẽ lên tới đỉnh của nó.[liv]

Thiền Kundalini

Đây là cách thiền chị em thân thiết với Thiền Động. Nó bao gồm bốn giai đoạn, mỗi giai đoạn 15 phút.

Giai đoạn thứ nhất: 15 phút

Thả lỏng và để cho toàn bộ thân thể bạn rung lắc, cảm thấy năng lượng dâng lên từ chân. Để cho mọi thứ xảy ra và trở thành việc rung lắc. Mắt bạn có thể mở hay nhắm.

Giai đoạn thứ hai: 15 phút

Nhảy nhót... theo mọi cách bạn cảm thấy, và để cho toàn bộ thân thể chuyển động như nó muốn.

Giai đoạn thứ ba: 15 phút

Nhắm mắt và tĩnh lặng, ngồi hay đứng... chứng kiến bất kì điều gì đang xảy ra bên trong và bên ngoài.

Giai đoạn thứ tư: 15 phút

Mắt nhắm, nằm ra và tĩnh lặng.

Nếu bạn tiến hành Thiền Kundalini này, cho phép việc rung lắc, nhưng bạn đừng làm việc đó. Giữ im lặng, cảm thấy nó tới và khi thân thể bạn bắt đầu hơi chút rung rinh, giúp nó nhưng đừng làm thay nó. Tận hưởng nó, cảm thấy phúc lạc về nó, cho phép nó, đón nhận nó, đón chào nó, nhưng đừng mang ý chí làm nó.

Nếu bạn cưỡng bức nó, nó sẽ trở thành bài tập, bài tập thể dục thân thể. Thế thì rung động sẽ có đấy nhưng chỉ trên bề mặt, nó sẽ không thấm vào bạn. Bạn sẽ vẫn còn cứng nhắc, tựa hòn đá, tựa tảng đá bên trong; bạn sẽ vẫn còn là người thao tác, tác nhân, và thân thể sẽ chỉ theo sau. Thân thể không thành vấn đề - bạn mới là vấn đề.

Khi tôi nói rung lắc tôi muốn nói cái cứng nhắc của bạn, con người tựa tảng đá của bạn phải rung lắc tới chính nền tảng để cho nó trở thành chất lỏng, tan ra, chảy ra. Và khi con người tựa tảng đá trở thành chất lỏng, thân thể bạn sẽ theo sau. Thế thì không có rung lắc nữa, chỉ còn việc rung lắc. Thế thì chẳng có ai làm việc đó, nó chỉ đơn thuần xảy ra. Thế thì tác nhân cũng không có đó.[lv]

Trị liệu thiền Osho

Các phương pháp thiền cổ đại tất cả đều được xây dựng ở phương Đông. Chúng chưa bao giờ xem xét đến người phương Tây... Tôi đang tạo ra những kĩ thuật không chỉ dành cho người phương Đông mà đơn thuần cho mọi người - cả phương Đông lẫn phương Tây.

Trong thời kì 18 tháng trước khi Osho rời bỏ thân thể mình, Người đã tạo ra một loạt "trị liệu thiền" mới. Đơn giản và hiệu quả duy nhất, chúng bao gồm một số tối thiểu những tương tác trong những người tham dự, nhưng năng lượng của nhóm lại giúp cho từng cá nhân đi sâu hơn vào quá trình riêng của mình.

Thiền hoa hồng huyền bí Osho

Biểu tượng hoa hồng huyền bí là ở chỗ nếu con người chăm sóc hạt mầm mà người đó được sinh ra cùng nó, đem lại đất trồng thích hợp cho nó, cho nó bầu không khí thích hợp và rung động thích hợp, đi trên đường phải, nơi hạt mầm có thể bắt đầu trưởng thành, thế thì trưởng thành tối thượng sẽ được tượng trưng bằng hoa hồng huyền bí - khi con người bạn nở hoa và mở tất cả những cánh hoa ra để cho hương thơm lan toả.

Với những người muốn đi sâu hơn, tôi đã chọn việc tạo ra cách trị liệu thiền. Phần thứ nhất bao gồm việc cười - trong ba giờ, người ta chỉ cười không vì lí do gì cả. Và bất kì khi nào cái cười của họ bắt đầu tắt đi, họ lại nói "Ya-Hoo!" và cười sẽ trở lại. Đào sâu trong ba giờ bạn sẽ ngạc nhiên là biết bao tầng bụi bặm đã tích tụ lên con người bạn. Nó sẽ cắt qua chúng tựa như lưỡi gươm trong một cú đánh. Trong bảy ngày liên tục, ba giờ mỗi ngày... bạn không thể quan niệm được biết bao biến đổi có thể xảy ra cho con người bạn.

Và rồi phần thứ hai là việc khóc. Phần thứ nhất loại bỏ mọi thứ cản trở cái cười của bạn - tất cả những cấm đoán của loài người quá khứ, tất cả những kìm nén, nó cắt bỏ chúng đi. Nó đem lại không gian mới bên trong bạn. Nhưng bạn vẫn còn phải đi thêm vài bước nữa để đạt tới ngôi đền con người bạn, bởi vì bạn đã kìm nén quá nhiều buồn, quá nhiều thất vọng, quá nhiều lo nghĩ, quá nhiều nước mắt - tất cả chúng vẫn còn đó, che phủ bạn và phá huỷ cái đẹp của bạn, duyên dáng của bạn, vui vẻ của bạn.

Ngày xưa ở Mông cổ người ta có ý tưởng cổ đại là mọi kiếp sống, bất kì nỗi đau nào cũng bị ngăn chặn... và nỗi đau quả *bị* ngăn chặn, bởi vì chẳng ai muốn nó. Bạn không muốn đau khổ,

cho nên bạn ngăn chặn nó, bạn tránh nó, bạn ngoảnh mặt đi chỗ khác. Nhưng nó cứ còn đấy.

Và ý tưởng của người Mông cổ - và tôi cũng đồng ý với điều đó - là hết kiếp nọ đến kiếp kia nó cứ tích luỹ trong bạn; nó trở thành gần như cái vỏ đau đớn cứng rắn. Nếu bạn đi vào trong bạn sẽ thấy cả hai, cười và khóc. Đó là lí do tại sao đôi khi xảy ra là bằng việc cười, đột nhiên bạn thấy nước mắt cũng trào ra - rất lẫn lộn, vì thông thường ta nghĩ chúng là mâu thuẫn nhau. Khi bạn tràn đầy nước mắt, đấy không phải là lúc cười, hay khi bạn đang cười, chẳng có lí do đúng cho khóc. Nhưng sự tồn tại không tin vào các khái niệm, các tư tưởng của bạn: sự tồn tại siêu việt trên mọi quan niệm của bạn, cái vốn nhị nguyên, cái dựa trên nhị nguyên. Ngày và đêm, cười và khóc, đau khổ và phúc lạc, chúng cứ tới cùng nhau.

Khi một người đạt tới con người bên trong nhất của mình, người đó sẽ thấy tầng đầu tiên là cười và tầng thứ hai là đau đớn, khóc lóc.

Cho nên trong bẩy ngày, bạn phải cho phép bản thân mình được khóc lóc, kêu gào, chẳng vì lí do gì hết cả - chỉ để cho nước mắt sẵn sàng trào ra. Bạn vẫn đang ngăn cản chúng; chỉ đừng ngăn cản nữa thôi. Và bất kì khi nào bạn cảm thấy chúng không tới, nói "Ya-Boo!" Đấy là những âm thanh thuần khiết, được dùng như một kĩ thuật để đem lại tất cả cái cười và tất cả cái khóc của bạn và lau sạch bạn hoàn toàn, cho nên bạn có thể trở thành đứa trẻ hồn nhiên.

Cuối cùng, phần thứ ba là chứng kiến - người quan sát trên núi. Cuối cùng, sau cười và khóc, chỉ còn lại im lặng chứng kiến. Chứng kiến theo cách riêng của nó là việc chặn lại tự động. Việc khóc dừng lại khi bạn chứng kiến nó, nó trở thành tiềm tàng. Việc thiền này loại bỏ khóc và cười trước đó, cho nên chẳng còn gì để

mà chặn lại nữa trong việc chứng kiến của bạn. Thế thì việc chứng kiến đơn thuần mở ra bầu trời thuần khiết. Cho nên trong bẩy ngày bạn kinh nghiệm đơn thuần sự sáng tỏ.

Đây hoàn toàn là cách thiền của tôi.

Bạn sẽ ngạc nhiên rằng không cách thiền nào có thể mang đến cho bạn nhiều như chiến lược nhỏ này. Đây là kinh nghiệm của tôi với nhiều cách thiền, rằng điều cần phải làm là phải phá vỡ hai tầng bên trong bạn. Cái cười của bạn đã bị kìm nén; bạn đã được bảo, "Đừng cười, đây là vấn đề nghiêm trang." Bạn không được phép cười trong nhà thờ, hay trong lớp đại học...

Cho nên tầng thứ nhất là cười, nhưng một khi cười đã qua đi, bạn bỗng nhiên sẽ thấy bản thân mình tràn ngập với nước mắt, đau khổ. Nhưng cả cái đó nữa cũng sẽ là hiện tượng nặng gánh lớn lao. Nhiều kiếp sống đau đớn và khổ cực sẽ biến mất. Nếu bạn có thể vứt bỏ hai tầng này, bạn có thể tìm thấy chính mình.

Chẳng có ý nghĩa nào trong các từ 'Ya-hou' và 'Ya-bou' cả. Đấy chỉ là công cụ, âm thanh có thể dùng cho mục đích nào đó để đi vào trong con người bạn.

Tôi đã phát minh ra nhiều cách thiền, nhưng có lẽ đây là cách nền tảng và bản chất nhất. Nó có thể dẫn đưa cả thế giới...

Mọi xã hội đều đã làm quá nhiều điều tệ hại bằng cách ngăn cản vui vẻ của bạn cũng như nước mắt của bạn. Nếu người già bắt đầu khóc bạn sẽ nói, "Bác làm gì vậy? Bác phải cảm thấy xấu hổ chứ; bác không còn là đứa trẻ con nữa, rồi ai đó lại coi thường bác vì bác đang khóc. Bác làm cái gì bình thường khác, nhưng đừng kêu khóc nữa." Đấy bạn xem - cứ đứng trong phố mà khóc xem, đám đông sẽ tụ lại để an ủi bạn: "Thôi đừng khóc nữa! Dù cái gì có xảy ra, quên hết cả đi, nó đã xảy ra rồi." Chẳng ai biết điều gì đã xảy ra, chẳng ai có thể giúp được bạn, nhưng mọi người đều cố gắng - "Đừng khóc nữa!" Và lí do là ở chỗ nếu bạn cứ

khóc thế thì *họ* cũng bắt đầu khóc, bởi vì họ cũng tràn đầy nước mắt. Nhưng giọt nước mắt đó là rất gần với mắt họ.

Và việc khóc lóc, kêu gào, cười nói là lành mạnh. Bây giờ các nhà khoa học đang phát hiện ra rằng kêu gào, khóc lóc, cười nói là lành mạnh lắm, không chỉ về thể chất mà còn cả về tâm lí nữa. Chúng có rất nhiều khả năng giữ cho bạn lành mạnh. Toàn bộ loài người đã đi tới chút gàn dở bởi lí do đơn giản là chẳng ai cười hoàn toàn cả, vì tất cả mọi người xung quanh sẽ nói, "Anh làm gì thế? Anh có là trẻ con nữa không đấy? - tuổi này mà lại cười thế à? Con anh sẽ nghĩ gì? Im đi thôi!"

Nếu bạn kêu khóc mà không có lí do nào, chỉ như bài tập, việc thiền..., chẳng ai tin vào điều đó. Nước mắt chưa bao giờ được chấp nhận là thiền cả. Và tôi bảo bạn, chúng không chỉ là thiền, chúng còn là thuốc nữa đấy. Bạn sẽ có cái nhìn tốt hơn và bạn sẽ có linh ảnh bên trong tốt hơn. Tôi đang trao cho bạn kĩ thuật rất nền tảng, tươi tắn và còn chưa bao giờ được dùng tới, và đang trở thành phổ biến khắp thế giới, không hoài nghi gì nữa, vì hiệu quả của nó sẽ biểu lộ cho bất kì ai rằng người đó sẽ trở nên trẻ hơn, người đó sẽ trở nên đáng yêu hơn, người đó sẽ trở nên duyên dáng hơn. Người đã trở nên linh hoạt hơn, cũng ít cuồng tín hơn; người đã trở nên vui vẻ hơn, cũng tưng bừng hơn.

Tất cả điều mà thế giới này cần là lau sạch khỏi tâm mọi ức chế của quá khứ. Và cười cùng khóc có thể làm được cả hai. Khóc sẽ lôi ra tất cả mọi đau khổ vẫn ẩn kín bên trong bạn còn cười sẽ lôi ra tất cả những cái vẫn ngăn cản cực lạc của bạn. Một khi bạn đã học được nghệ thuật này, bạn sẽ ngạc nhiên lắm: sao mãi đến giờ mới bảo cho tôi điều này? Có lí do đấy: chẳng ai muốn loài người có tươi tắn của hoa hồng cùng hương thơm và cái đẹp.

Tôi đã gọi loạt bài giảng này là *Hoa hồng Huyền bí*. "Ya-Hoo!" là câu mật chú để đem hoa hồng huyền bí vào chính trung

tâm bạn, để mở trung tâm bạn ra và lan toả hương thơm của bạn, và Hoa hồng Huyền bí là sự hoàn thành của con người bên trong của bạn.[lvi]

Hướng dẫn

Cách thiền này có ba phần, kéo dài trong 21 ngày, cũng có thể được thực hiện một mình.

1. Hướng dẫn cười

Cái cười đích thực, chẳng về cái gì cả. Nó đơn thuần nảy sinh trong bạn như hoa nở trên cây. Nó chẳng có lí do nào, không lời giải thích hợp lí. Nó là bí ẩn; do đó là biểu tượng cho hoa hồng huyền bí.

Trong bẩy ngày, bắt đầu bằng việc kêu lên "Ya-hou!" (nói là "Ya-hu")một số lần nào đó, rồi cứ thế mà cười chẳng vì gì cả trong 45 phút nếu bạn thực hành một mình hay trong liền 3 giờ nếu bạn có một nhóm. Bạn có thể ngồi hay nằm xuống. Một số người thấy nằm ngửa giúp cho cơ dạ dầy và cho phép năng lượng chuyển vận dễ dàng hơn. Một số người thấy rằng đắp tấm chăn mỏng lên người hay phủ lên chân giúp đem lại việc cười, cái rúc rích trẻ thơ trong họ. Nhấn mạnh là tìm ra cái cười bên trong của bạn, cái cười không vì nguyên cớ gì cả, cho nên mắt bạn nói chung vẫn nhắm. Tuy nhiên ánh mắt chạm vào bạn bè của bạn làm nảy ra tiếng cười, cũng tốt.

Cứ để cho thân thể bạn lăn lộn theo cách vui vẻ và đùa nghịch, với hồn nhiên của trẻ thơ trong bạn, và cho phép bản thân bạn được cười một cách toàn bộ.

Vào mọi lúc, bạn có thể đi tới gặp khối cản, cái đã có đó trong nhiều thế kỉ, ngăn cản cái cười của bạn. Khi điều này xảy ra, kêu lên Ya-Hoo! hay nói lúng búng (những âm vô nghĩa) cho đến khi cái cười nảy sinh trở lại.

Buông bỏ: Vào cuối giai đoạn cười, ngồi hoàn toàn bất động trong vài phút, mắt nhắm. Trong thân thể đông cứng như bức tượng, tụ hội tất cả năng lượng vào bên trong. Rồi buông bỏ: thảnh thơi thân thể bạn hoàn toàn và cho phép nó đổ xuống không cố gắng và không kiểm soát gì. Khi bạn cảm thấy sẵn sàng, ngồi dậy và ngồi im lặng, quan sát trong 15 phút.

2. Hướng dẫn khóc

Khi cái cười đã qua đi, bạn sẽ thấy mình tràn ngập với khóc lóc, đau đớn. Nhưng điều đó nữa cũng sẽ là hiện tượng nhẹ gánh lớn lao. Nhiều kiếp sống trong đau đớn và đau khổ sẽ tan biến. Nếu bạn có thể gạt bỏ hai tầng này, bạn đã tìm ra bản thân mình.

Với tuần thứ hai, bắt đầu bằng việc nói "Ya-Bou" (nói là "Ya-bu") nhẹ nhàng một số lần, rồi chỉ cho phép chính mình được kêu khóc trong 45 phút. Bạn có thể cần có một căn phòng hơi tối để giúp cho bạn đi vào trong buồn của mình. Bạn có thể ngồi hay nằm. Nhắm mắt và đi sâu vào trong tất cả những tình cảm làm cho bạn kêu khóc.

Cho phép mình được kêu khóc thực sự sâu sắc, lau sạch và giải toả gánh nặng trong tâm. Cảm thấy cái đê ngăn cản mọi nỗi đau bị dồn nén của mình bị vỡ tung - để cho nước mắt trào ra. Nếu bạn cảm thấy nghèn nghẹn hay cảm thấy buồn ngủ sau khi kêu khóc một chốc, nói lúng búng. Đung đưa mình một chút ra trước ra sau hay nói Ya-bou vài lần. Nước mắt có đó, chỉ đừng ngăn cản chúng.

Buông bỏ: Đến cuối của giai đoạn kêu khóc mỗi ngày, ngồi hoàn toàn bất động trong vài phút và rồi đi vào trong buông bỏ, tương tự như bạn đã làm sau khi cười.

Trong suốt cả tuần khóc này, cởi mở mọi tình huống có thể đem lại nước mắt. Cho phép bản thân bạn thành mong manh.

Hướng dẫn về Người quan sát trên núi

Trong tuần thứ ba, ngồi im lặng trong bất kì thời kì nào mà mình cảm thấy thoải mái, và rồi nhảy múa theo điệu nhạc tâm, nhẹ nhàng.

Bạn có thể ngồi bệt trên sàn hay trên ghế, đầu và lưng nên thật thẳng, mắt nhắm, thở tự nhiên.

Thảnh thơi, luôn nhận biết, trở thành như người quan sát trên núi, chỉ chứng kiến bất kì cái gì diễn ra. Đó là quá trình quan sát mà chính là thiền; điều bạn quan sát, không quan trọng. Nhớ chớ trở nên đồng nhất với hay bị biến mất vào bất kì cái gì xảy tới: ý nghĩ, tình cảm, cảm giác thân thể, phán xét.

Sau khi ngồi, chơi bản nhạc nhẹ theo chọn lựa của bạn và nhảy múa. Cho phép thân thể tìm ra chuyển động của nó, và tiếp tục quan sát khi bạn đang di động: đừng bị mất đi trong âm nhạc.[lvii]

Vài điểm có ích

Trong toàn bộ thời kì hai mươi mốt ngày này, tốt nhất là nên tránh các phương pháp hay phiên tẩy rửa khác (như Thiền Động hay Kundalini, hay các phiên như thở, giải toả xúc động hay năng lượng sinh học).

Nếu bạn áp dụng Thiền Hoa hồng Huyền bí cùng với người khác, đừng nói chuyện lẫn nhau trong buổi tập.

Nhiều người đi tới tầng giận dữ trong tuần cười hay trong tuần khóc. Không cần phải bị vướng mắc tại đó. Để cho nó được bày tỏ bằng cách nói lúng túng và qua những chuyển động thân thể, rồi trở lại với việc cười hay khóc.

Mở hội cái cười của mình, mở hội buồn của mình, mở hội khoảnh khắc quan sát im lặng của mình!

Thiền Vô trí

Vô trí nghĩa là thông minh. Tâm trí nghĩa là lúng búng, không thông minh, và khi tôi đang yêu cầu bạn về sự lúng búng, tôi đơn thuần chỉ yêu cầu bạn vứt bỏ tâm trí và tất cả các hoạt động của nó để cho bạn vẫn còn lại ở sau - thuần khiết, sạch sẽ, trong suốt, cảm nhận.

Bạn yêu mến của tôi, tôi đang giới thiệu cho bạn một cách thiền mới. Nó được chia thành ba phần.

Phần thứ nhất là lúng búng. Từ 'lúng búng' do nhà huyền môn Sufi, Jabbar, nêu ra. Jabbar chưa bao giờ nói được bất kì ngôn ngữ nào, ông ta chỉ thốt ra những lời vô nghĩa. Thế mà ông ấy vẫn có hàng nghìn đệ tử bởi vì điều ông ấy nói là, 'Tâm trí bạn chẳng là gì ngoài sự lúng búng. Gạt nó sang bên và bạn sẽ có hương vị của con người riêng của bạn.'

Dùng cái lúng búng và đi vào mất trí một cách có ý thức. Thành mất trí với nhận biết hoàn toàn để cho bạn trở thành trung tâm của cơn xoáy lốc. Đơn thuần cho phép bất kì cái gì xảy đến, chẳng cần bận tâm liệu nó có ý nghĩa hay hợp lí gì không. Chỉ tống khứ đi tất cả rác rưởi tâm trí và tạo ra không gian trong đó vị phật xuất hiện.

Trong phần thứ hai, cơn xoáy lốc đã qua và đã lôi cả bạn đi xa. Vị phật đã chiếm vị trí trong im lặng tuyệt đối và bất động. Bạn chỉ chứng kiến thân thể, tâm trí và bất kì cái gì đang xảy ra.

Trong phần thứ ba tôi sẽ nói, "Buông bỏ!" Thế thì bạn thảnh thơi thân thể và để cho nó đổ xuống mà không phải nỗ lực gì, không phải do tâm trí bạn kiểm soát. Chỉ ngã xuống tựa như bị gạo.

Mỗi đoạn sẽ bắt đầu với một tiếng trống.[lviii]

Hướng dẫn

Thử cách thiền này trong bảy ngày trước hết, vì như thế thì mới đủ thời kì kinh nghiệm tác động của nó. Cho phép xấp xỉ 40 phút lúng búng, tiếp đó là 40 phút chứng kiến và buông bỏ, nhưng bạn có thể tiếp tục cả hai giai đoạn thêm 20 phút nữa nếu bạn muốn.

Giai đoạn thứ nhất: Lúng búng hay mất trí có ý thức

Đứng hay ngồi, nhắm mắt lại và bắt đầu nói những âm thanh vô nghĩa - lúng búng. Tạo ra bất kì âm thanh nào bạn thích, nhưng đừng nói trong ngôn ngữ, hay đừng dùng lời bạn đã biết. Cho phép bản thân mình được bầy tỏ bất kì nhu cầu nào cần được diễn đạt bên trong bạn. Tống khứ mọi thứ ra, trở thành điên dại hoàn toàn. Thành điên dại có ý thức. Tâm trí suy nghĩ dưới dạng lời nói. Lúng búng giúp bạn phá vỡ mẫu hình này của việc nói liên tục. Không xoá bỏ ý nghĩ của mình, bạn có thể tống khứ chúng ra theo kiểu nói lúng búng này.

Mọi thứ đều được phép: hát, kêu, gào, rú, lầm bầm, nói. Để thân thể bạn làm bất kì cái gì nó muốn: nhảy nhót, nằm dài, bước, ngồi, đá và vân vân. Đừng để không gian trống xảy ra. Nếu bạn không thể tìm được âm thanh để lúng búng, nói la la la la, nhưng đừng im lặng.

Nếu bạn thực hiện cách thiền này với những người khác, đừng kể chuyện hay can thiệp vào họ theo bất kì cách nào. Chỉ ở đấy với điều đang xảy ra với bạn, và không bận tâm về điều người khác làm.

Giai đoạn thứ hai: Chứng kiến

Sau khi lúng búng, ngồi tuyệt đối tĩnh lặng, im lặng và thảnh thơi, tụ hội năng lượng bạn vào bên trong, để cho ý nghĩ của bạn trôi xa xa mãi khỏi bạn, cho phép bản thân bạn rơi vào trong im lặng và an bình sâu lắng ở tận tâm tâm bạn. Bạn có thể ngồi trên sàn hay trên ghế. Đầu và lưng nên giữ thẳng, thân thể thảnh thơi, mắt nhắm và thở tự nhiên.

Nhận biết, hoàn toàn trong khoảnh khắc hiện tại. Trở thành giống như người quan sát trên núi, chứng kiến bất kì cái gì xảy ra. Suy nghĩ của bạn sẽ cố gắng chạy đuổi về tương lai hay quay lui trở về quá khứ. Chỉ quan sát chúng từ một khoảng cách - đừng phán xét chúng, đừng bắt theo chúng. Chỉ ở trong hiện tại, quan sát. Đó là quá trình quan sát mà cũng chính là thiền, điều bạn đang quan sát là không quan trọng. Nhớ lấy đừng trở nên đồng nhất với hay bị lạc mất trong bất kì cái gì tới bởi: ý nghĩ, tình cảm, cảm giác thân thể, phán xét.

Giai đoạn thứ ba: Buông bỏ

Lúng búng là việc gạt bỏ tâm trí hoạt động, còn buông bỏ là đi vào trong siêu việt.

Sau khi chứng kiến, cho phép thân thể bạn đổ xuống sàn mà không phải nỗ lực hay kiểm soát gì cả. Nằm ngửa, tiếp tục chứng kiến, nhận biết rằng bạn không phải là thân thể lẫn tâm trí, rằng bạn là cái gì đó tách khỏi cả hai cái này.

Khi bạn du hành ngày càng sâu hơn vào bên trong, cuối cùng bạn sẽ tới trung tâm của mình.[lix]

Tái sinh

Nhớ lấy điều này: lấy lại tuổi thơ của mình. Ai cũng khao khát về nó, nhưng chẳng ai làm gì để giành lại nó. Mọi người đều khao khát về nó! Người ta cứ nói rằng tuổi thơ là thiên đường và các nhà thơ, cứ viết hoài những bài thơ về cái đẹp của tuổi thơ. Ai đang ngăn cản bạn vậy? Lấy lại nó đi! Tôi cho bạn cơ hội này để lấy lại nó.

Vui đùa. Điều ấy khó đấy, vì bạn bị cấu trúc lại quá nhiều. Bạn mang lớp áo giáp quanh mình - thật khó làm sao để làm lỏng nó ra, làm dãn nó ra. Bạn không thể nhảy múa, bạn không thể ca hát, bạn không thể nhảy nhót, bạn không thể gào thét và cười phá lên hay mỉm cười. Mà cho dù bạn có muốn cười, trước hết bạn vẫn muốn phải có cái gì đó để mà cười. Bạn không thể chỉ đơn thuần cười. Nhất định phải có nguyên cớ nào đó; chỉ thế thì bạn mới có thể cười được. Phải có nguyên cớ nào đó; chỉ thế thì bạn mới có thể kêu khóc được.

Gạt tri thức sang bên, gạt cái nghiêm trang sang bên. Hoàn toàn vui đùa cho những ngày này. Bạn chẳng có gì để mất cả! Nếu bạn không thu được cái gì, bạn cũng chẳng mất cái gì cả. Mà bạn mất gì trong khi vui đùa cơ chứ? Nhưng tôi nói cho bạn: bạn sẽ chẳng bao giờ được như thế lần nữa đâu.

Nhấn mạnh của tôi vào việc vui đùa là bởi vì thế này. Tôi muốn ném bạn trở lại chính điểm mà từ đó bạn đã dừng trưởng thành. Có một điểm trong tuổi thơ của bạn mà bạn đã dừng sự phát triển và bạn đã bắt đầu sai đi. Bạn có thể đã giận dữ - đứa trẻ nhỏ trong cơn giận dữ, cáu kỉnh - và bố bạn hay mẹ bạn nói, "Đừng cáu kỉnh! Điều đó là không tốt!" Bạn đã tự nhiên, nhưng phân chia đã được tạo ra và chọn lựa có đó cho bạn: Nếu bạn

muốn được tự nhiên thế thì bạn sẽ không có được yêu của bố mẹ bạn. Trong tám ngày này tôi muốn ném bạn ngược trở lại điểm bạn bắt đầu là "tốt" để ngược lại với sự tự nhiên. Vui đùa để cho tuổi thơ của bạn được lấy lại. Điều ấy sẽ khó khăn đấy vì bạn sẽ phải gạt sang bên những mặt nạ của mình, khuôn mặt mình; bạn sẽ phải gạt sang bên nhân cách của mình. Nhưng nhớ lấy, điều bản chất có thể minh xác nó chỉ khi nhân cách bạn không có đó, bởi vì nhân cách của bạn đã trở thành tù túng. Gạt nó sang bên đi! Điều ấy có đau đớn, nhưng đáng làm vì bạn đang định được sinh ra từ nó. Và chẳng có sinh thành nào mà không có đau đớn cả. Nếu bạn thực sự quyết tâm được tái sinh, hãy dám nhận mạo hiểm.

Hướng dẫn

Hướng dẫn của Osho cho việc tái sinh là như sau:

Giai đoạn thứ nhất:

Trong giờ đầu bạn cư xử như đứa trẻ, chỉ đi vào trong tuổi thơ của mình. Bất kì cái gì bạn muốn làm, làm nó - nhảy múa, ca hát, nhảy nhót, kêu gào, khóc lóc - bất kì cái gì, theo mọi tư thế. Chẳng có gì bị cấm đoán ngoại trừ việc động chạm tới người khác. Đừng động chạm hay làm hại bất kì ai khác trong nhóm.

Giai đoạn thứ hai:

Trong giờ thứ hai chỉ ngồi im lặng. Bạn sẽ tươi tắn hơn, hồn nhiên hơn, và việc thiền sẽ trở nên dễ dàng.[lx]

Hai giờ một ngày trong bẩy ngày.

Quyết định rằng trong những ngày này bạn sẽ vô hiểu biết như bạn khi mới sinh ra - chỉ là đứa trẻ, đứa trẻ sơ sinh, chẳng biết gì cả, chẳng hỏi gì cả, chẳng thảo luận gì cả, chẳng tranh luận gì cả. Nếu bạn có thể là đứa trẻ sơ sinh, nhiều điều là có thể. Ngay cả cái có vẻ như không thể được, cũng là có thể được.[lxi]

Nhảy múa như một cách thiền

Biến mất trong nhảy múa

Quên người nhảy múa, trung tâm của bản ngã; trở thành điệu múa. Đó là thiền. Nhảy múa sâu sắc đến mức bạn quên hoàn toàn là 'bạn' đang nhảy múa và bắt đầu cảm thấy rằng bạn là điệu múa. Phân chia phải biến mất, thế thì nhảy múa trở thành việc thiền. Nếu phân chia có đó, đấy chỉ là bài tập: tốt, lành mạnh, nhưng không thể nói đó là tâm linh. Đấy chỉ là đơn thuần nhảy múa. Nhảy múa tự nó là tốt - chừng nào nó còn là điệu múa, nó còn tốt. Sau khi nhảy múa, bạn sẽ cảm thất tươi tắn, trẻ trung. Nhưng đấy chưa phải là thiền. Người múa phải ra đi, chỉ để điệu múa còn lại.

Vậy phải làm gì đây? Là toàn bộ trong điệu múa, bởi vì phân chia chỉ có thể tồn tại nếu bạn không là toàn bộ trong nó. Nếu bạn đang đứng sang bên và nhìn vào việc nhảy múa của riêng mình, phân chia sẽ còn lại: bạn là người nhảy múa và bạn đang nhảy múa. Thế thì việc nhảy múa chỉ là hành động, cái gì đó bạn đang làm; nó không phải là con người bạn. Cho nên tham dự toàn bộ vào đó, hội nhập vào trong nó. Đừng đứng sang bên, đừng là người quan sát.

Tham dự vào!

Thiền Nataraj

Nataraj là việc nhảy múa như thiền toàn bộ. Có ba giai đoạn, kéo dài toàn bộ 65 phút.

Để cho việc nhảy múa tuôn chảy theo cách riêng của nó; đừng bó buộc nó. Thay vì thế, tuân theo nó; cho phép nó xảy ra. Đấy không phải là việc làm mà là việc xảy ra. Còn lại trong tâm trạng hân hoan. Bạn không làm việc gì đó rất nghiêm chỉnh; bạn chỉ chơi đùa, đùa giỡn với năng lượng sống của mình, đùa giỡn với năng lượng sinh học của mình, cho phép nó di chuyển theo cách riêng của nó. Hệt như gió thổi và sông cuộn chảy - bạn đang tuôn chảy và thổi đi. Cảm thấy điều đó đi.

Và vui đùa. Luôn nhớ từ này 'vui đùa' - với tôi, nó rất là cơ bản. Tại nước ta, chúng ta gọi sáng tạo là *leela* của Thượng đế - trò chơi của Thượng đế. Thượng không tạo ra thế giới; đấy là trò chơi của ngài.[lxii]

Giai đoạn thứ nhất: 40 phút

Nhắm mắt nhảy múa như bị ma ám. Để cho vô thức của bạn nắm quyền hoàn toàn. Đừng kiểm soát chuyển động của bạn mà chỉ là nhân chứng cho điều đang xảy ra. Hoàn toàn trong điệu nhảy.

Giai đoạn thứ hai: 20 phút

Vẫn nhắm mắt, bạn nằm xuống ngay lập tức. Im lặng và tĩnh lặng.

Giai đoạn thứ ba: 5 phút

Nhảy múa trong sự mở hội và tận hưởng.[lxiii]

Thiền quay tít

Quay tít kiểu Sufi là một trong những kĩ thuật cổ đại nhất, một trong những kĩ thuật mạnh mẽ nhất. Nó sâu sắc đến độ dù chỉ một kinh nghiệm cũng có thể làm cho bạn khác đi hoàn toàn. Quay tít với mắt mở, hệt như đứa trẻ cứ quay tít, dường như con người bên trong bạn đã trở thành trung tâm và toàn bộ thân thể bạn đã trở thành bánh xe, chuyển động, bánh xe của thợ gốm, chuyển động. Bạn đang ở trung tâm, nhưng toàn bộ thân thể, chuyển động.

Cần phải lưu ý rằng không được ăn hay uống trong ba giờ trước khi quay tít. Tốt nhất là để chân trần và mặc quần áo chùng. Cách thiền này được chia thành hai giai đoạn, quay tít và nghỉ ngơi. Không có thời gian cố định cho việc quay tít - có thể kéo hàng giờ - nhưng người ta gợi ý là bạn nên tiếp tục trong ít nhất một giờ để thu được đầy đủ cảm giác về xoáy nước năng lượng.

Việc quay tít được thực hiện tại chỗ theo chiều ngược chiều kim đồng hồ, với tay phải giơ cao, lòng bàn tay ngửa lên, còn tay trái hạ thấp, lòng bàn tay úp xuống. Người cảm thấy không thoải

mái với việc quay ngược chiều kim đồng hồ có thể đổi sang quay theo chiều kim đồng hồ. Để thân thể bạn mềm mại và giữ mắt mở, nhưng không tập trung để cho hình ảnh trở nên mờ ảo và trôi chảy. Giữ im lặng.

Trong 15 phút đầu, quay chậm thôi. Rồi dần tăng tốc độ cho 30 phút tiếp cho tới khi việc quay tít kế tục và bạn trở thành xoáy nước năng lượng - phần ngoại vi là cơn bão chuyển động nhưng nhân chứng ở trung tâm vẫn im lặng và tĩnh lặng.

Khi bạn đang quay tít nhanh đến mức bạn không thể nào còn đứng thẳng được nữa, thân thể bạn tự nó sẽ ngã xuống. Đừng làm cho việc ngã này thành quyết định của riêng bạn mà cũng đừng cố thu xếp trước việc dừng lại; nếu thân thể bạn mềm mại, bạn sẽ dừng lại nhẹ nhàng và đất sẽ hấp thu năng lượng của bạn.

Một khi bạn đã ngã ra, phần thứ hai của cách thiền này bắt đầu. Lập tức lật bụng để cho rốn trần tiếp đất. Nếu bất kì ai cảm thấy việc nằm theo cách này rất không thoải mái, nên nằm ngửa ra. Cảm thấy thân thể bạn trộn vào trong đất, tựa như đứa trẻ nhỏ áp vào vú mẹ. Để mắt nhắm và vẫn còn thụ động và im lặng trong ít nhất 15 phút.

Sau đó việc thiền sẽ yên ả và bất hoạt nhiều nhất.

Một số người có thể cảm thấy buồn nôn trong khi thiền quay tít, nhưng cảm giác này sẽ biến mất trong hai hay ba ngày. Đừng tiếp tục cách thiền này nếu cảm giác đó vẫn còn dai dẳng.[lxiv]

Mọi thứ đều có thể là cách thiền

Đây là bí mật: *khử bỏ tự động hoá* đi. Nếu chúng ta có thể khử bỏ việc tự động hoá hoạt động của mình, thế thì toàn bộ cuộc sống trở thành thiền. Thế thì bất kì việc nhỏ nào, tắm, ăn, nói với bạn bè, cũng đều trở thành thiền. Thiền là một phẩm chất; nó có thể được đem vào *bất kì cái gì*. Nó không phải là hành động đặc biệt. Người ta hay nghĩ theo cách đó, họ nghĩ thiền là hành động đặc biệt - khi bạn ngồi quay mặt sang hướng đông, bạn lẩm nhẩm mật chú nào đó, bạn đốt nén hương nào đó, bạn làm cái này cái kia và một thời điểm đặc biệt theo một cách đặc biệt với cử chỉ đặc biệt. Thiền chẳng liên can gì với tất cả những điều đó. Chúng đều là mọi cách để tự động hoá nó còn thiền chống lại việc tự động hoá.

Cho nên nếu bạn có thể giữ tỉnh táo, bất kì hoạt động nào cũng là thiền; bất kì chuyển động nào cũng đều giúp bạn nhiều lắm.[lxv]

Chạy, đi và bơi

Đó là cách tự nhiên và dễ dàng để giữ tỉnh táo trong khi bạn đang chuyển động. Khi bạn chỉ ngồi im lặng đấy, điều tự nhiên là hay rơi vào buồn ngủ. Khi bạn đang nằm trên giường, rất khó giữ được tỉnh táo bởi vì toàn bộ tình huống đều giúp cho bạn rơi vào giấc ngủ. Nhưng trong chuyển động tự nhiên bạn không thể rơi vào giấc ngủ được, bạn vận hành theo cách tỉnh táo. Vấn đề duy nhất là ở chỗ chuyển động có thể trở thành máy móc.

Học làm tan chảy thân thể, tâm trí và linh hồn mình. Tìm ra cách bạn có thể vận hành như một đơn vị.

Điều đó nhiều lần đã xảy ra cho người chạy. Bạn có thể không nghĩ chạy là thiền, nhưng người chạy đôi khi cảm thấy một kinh nghiệm cực kì lớn lao về thiền. Và họ cũng ngạc nhiên nữa, vì họ không tìm kiếm nó - có ai nghĩ rằng người chạy đang kinh nghiệm Thượng đế đâu? Nhưng mà điều ấy quả có xảy ra. Và bây giờ, ngày càng nhiều, việc chạy đang trở thành một loại thiền mới. Nó có thể xảy ra khi chạy.

Nếu bạn đã từng là người chạy, nếu bạn đã từng tận hưởng việc chạy mỗi sáng sớm khi không khí còn trong lành và tươi trẻ và toàn bộ thế giới đang trở lại sau giấc ngủ, đang thức tỉnh - bạn chạy và thân thể vận hành một cách đẹp đẽ, không khí trong lành, thế giới mới lại được sinh ra từ bóng tối của ban đêm, mọi thứ đều ca hát quanh bạn, bạn cảm thấy sống động đến thế..., một thời điểm sẽ tới khi người chạy biến mất, và chỉ còn có việc chạy. Thân thể, tâm trí và linh hồn bắt đầu vận hành với nhau, bỗng nhiên cực thích bên trong thoát ra.

Người chạy đôi khi ngẫu nhiên đi tới việc kinh nghiệm về cái thứ tư, *turiya*, mặc dầu họ sẽ lỡ nó - họ sẽ nghĩ nó là do việc chạy mà họ đang tận hưởng khoảnh khắc đó: rằng đó là do ngày đẹp, thân thể mạnh khoẻ và thế giới cũng đẹp, và điều đó đã tạo

ra tâm trạng ấy. Họ sẽ không để ý đến nó - nhưng nếu họ có lưu ý đến nó, quan sát riêng của tôi là ở chỗ người chạy có thể tới gần với thiền dễ dàng hơn nhiều so với bất kì ai khác.

Đi có thể có ích nhiều lắm, bơi có thể có ích nhiều lắm. Tất cả những việc này phải được biến đổi thành thiền.

Bỏ ý tưởng cổ lỗ về thiền đi - rằng chỉ ngồi dưới gốc cây theo tư thế yoga mới là thiền. Đấy chỉ là một trong các cách thức, và nó có thể thích hợp cho vài người nhưng không phải là thích hợp cho tất cả mọi người. Với đứa trẻ nhỏ đấy không phải là thiền, đấy là hành hạ. Với thanh niên đang sống động và rung động, đấy là kìm nén, đấy không phải là thiền.

Bắt đầu chạy vào buổi sáng trên đường. Bắt đầu chạy nửa dặm rồi tăng lên một dặm và đến cuối, chạy ba dặm. Trong khi chạy dùng toàn bộ thân thể; đừng chạy dường như bạn đang bị bó trong bộ quần áo chật hẹp. Chạy tựa như đứa trẻ nhỏ, dùng toàn bộ thân thể - cả tay lẫn chân - và chạy. Thở sâu và từ bụng. Rồi ngồi dưới gốc cây, nghỉ ngơi, toát mồ hôi và để cho hơi lạnh tới; cảm thấy an bình. Điều này sẽ có ích rất sâu sắc.

Đôi khi chỉ đứng trên đất với chân trần và cảm thấy cái lạnh mát, cái mềm mại, cái ấm áp. Bất kì cái gì đất sẵn sàng trao cho vào khoảnh khắc đó, cảm thấy nó và để cho nó chảy qua bạn. Và cho phép năng lượng của bạn được tuôn chảy vào trong đất. Tiếp đất.

Nếu bạn được tiếp đất, bạn cũng được tiếp nối với cuộc sống. Nếu bạn được tiếp đất, bạn cũng được tiếp nối với thân thể mình. Nếu bạn được tiếp đất, bạn sẽ trở thành rất nhạy cảm và định tâm - và đó là điều cần thiết.

Đừng bao giờ trở thành chuyên gia về chạy; vẫn cứ còn là người nghiệp dư để cho tỉnh táo có thể được giữ lại. Nếu đôi khi bạn cảm thấy rằng việc chạy đã trở thành tự động, bỏ nó đi; thử

bơi. Nếu điều đó trở thành tự động, thử nhảy múa. Điểm cần nhớ là ở chỗ chuyển động chỉ là tình huống để tạo ra nhận biết. Khi nó tạo ra nhận biết, nó là tốt. Nếu nó dừng việc tạo ra nhận biết, thế thì nó không còn có ích nữa; đổi sang chuyển động khác nơi bạn sẽ có tỉnh táo. Đừng bao giờ cho phép bất kì hoạt động nào trở thành tự động.[lxvi]

Thiền cười

Cười đem năng lượng từ ngọn nguồn con người bên trong của bạn ra bề mặt bạn. Năng lượng bắt đầu tuôn chảy, cười theo sau như cái bóng. Bạn đã bao giờ quan sát điều này không? Khi bạn thực sự cười, chỉ những khoảnh khắc này bạn mới là trong trạng thái thiền sâu lắng. Suy nghĩ dừng lại. Không thể nào vừa cười vừa nghĩ được. Chúng là đối lập hai đầu với nhau: hoặc bạn có thể cười hoặc bạn có thể nghĩ. Nếu bạn cười thực sự, suy nghĩ dừng lại. Nếu bạn vẫn còn nghĩ, cười chỉ sơ sơ, tụt lại sau. Nó sẽ là cái cười nửa vời.

Khi bạn thực sự cười, bỗng nhiên tâm trí biến mất. Như tôi biết được, nhảy múa và cười là những cánh cửa dễ tiếp cận, tự nhiên và tốt nhất. Nếu bạn thực sự nhảy múa, suy nghĩ dừng lại. Bạn cứ tiếp tục, xoay tròn quay tít, và bạn trở thành xoáy nước - mọi biên giới, mọi phân chia mất đi. Bạn thậm chí không còn biết thân thể bạn kết thúc nơi nào và sự tồn tại bắt đầu ở đâu. Bạn tan chảy vào trong sự tồn tại và sự tồn tại tan chảy vào trong bạn; có sự chèn lấp lên biên giới của nhau. Và nếu bạn thực sự nhảy múa - không chế ngự nó mà cho phép nó chế ngự bạn, cho phép nó sở hữu bạn - nếu bạn bị điệu nhảy sở hữu, suy nghĩ dừng lại.

Cũng điều đó xảy ra cho cái cười. Nếu bạn bị cái cười sở hữu, suy nghĩ dừng lại.

Cười có thể là việc đi vào đẹp đẽ trong trạng thái vô suy nghĩ.[lxvii]

Hướng dẫn về Thiền Cười

Mỗi sáng vào lúc thức dậy, trước khi mở mắt ra, duỗi căng người như con mèo. Căng mọi thớ thịt trong thân thể bạn. Sau ba hay bốn phút, với mắt vẫn còn nhắm, bắt đầu cười. Trong năm phút chỉ cười thôi. Ban đầu bạn phải làm điều này, nhưng chẳng mấy chốc âm thanh của sự cố gắng của bạn sẽ gây ra tiếng cười chính thống. Biến mất bản thân mình trong cái cười đi. Có thể mất vài ngày trước khi nó thực sự xảy ra, vì chúng ta quá không quen thuộc với hiện tượng này. Nhưng lâu dần nó sẽ thành tự nhiên và sẽ làm thay đổi toàn bộ bản chất ngày của bạn.[lxviii]

Phật cười

Có câu chuyện về Phật cười, Hotei, ở Nhật. Toàn bộ giáo huấn của ông ấy chỉ là cười. Ông ấy đi từ chỗ nọ sang chỗ kia, từ bãi chợ nọ sang bãi chợ kia. Ông ấy đứng ở giữa bãi chợ và bắt đầu cười - đó là bài thuyết pháp của ông ấy.

Cái cười của ông ấy có tính lây lan, truyền nhiễm; cái cười *thực sự*, cả bụng ông ấy rung lên với tiếng cười. Mọi người xô cả lại, họ cũng bắt đầu cười, và rồi cái cười cứ lan rộng, những làn sóng thuỷ triều cười, và cả làng xóm tràn ngập những tiếng cười.

Người ta quen đợi Hotei tới làng họ vì ông ấy mang đến biết bao là vui vẻ, biết bao ân huệ. Ông ấy chẳng bao giờ thốt ra một lời, không bao giờ. Bạn hỏi về Phật và ông ấy sẽ cười; bạn hỏi về chứng ngộ và ông ấy sẽ cười; bạn hỏi về chân lí và ông ấy sẽ cười. Cười là thông điệp duy nhất của ông ấy.[lxix]

Thiền hút thuốc

Một người tới tôi. Người đó đã phải chịu đựng việc hút thuốc liên tục trong ba mươi năm nay; người đó ốm yếu còn mọi bác sĩ đều nói, "Anh sẽ chẳng bao giờ mạnh khoẻ được đâu nếu không dừng hút thuốc." Nhưng người đó là người hút thuốc kinh niên; người đó không thể đừng được việc hút. Người đó đã thử - không phải là người đó còn chưa thử - người đó đã thử vất vả lắm, và người đó đã chịu đựng rất nhiều trong khi thử, nhưng rồi chỉ được một hai ngày và rồi ham muốn mạnh mẽ lại tới cực kì mạnh, nó lại lôi người đó đi. Lần nữa người đó lại rơi vào trong cùng hình mẫu.

Vì việc hút thuốc này mà người đó đã mất hết mọi tự tin: người đó không thể dừng được việc hút thuốc. Người đó đã trở nên vô giá trị dưới con mắt riêng của mình; người đó nghĩ người đó là người vô giá trị nhất trên thế giới. Người đó đã không kính trọng bản thân mình. Người đó lại tôi.

Người đó nói, "Tôi phải là gì bây giờ đây? Làm sao tôi dừng được việc hút thuốc?" Tôi nói, "Chẳng ai có thể dừng được việc hút thuốc. Bạn phải hiểu. Hút thuốc không chỉ là vấn đề về quyết định của bạn bây giờ. Nó đã đi vào trong thế giới thói quen của bạn; nó đã bắt rễ. Ba mươi năm là thời gian đủ lâu rồi. Nó đã bắt rễ trong thân thể bạn, trong thành phần hoá chất của bạn; nó đã lan toả khắp mọi nơi. Đấy không chỉ là vấn đề cái đầu bạn quyết định là được, cái đầu bạn chẳng thể làm gì được cả. Cái đầu là bất lực; nó có thể bắt đầu mọi thứ, nhưng nó không thể kết thúc chúng dễ dàng đến thế. Một khi bạn đã bắt đầu và một khi bạn đã thực hành đủ lâu, bạn là nhà yoga vĩ đại - ba mươi năm thực hành hút thuốc rồi còn gì! Nó trở thành tự trị; bạn sẽ phải khử cái tự động hoá đó đi."

Người đó nói, “Thầy muốn nói gì khi đề cập đến ‘Khử tự động hoá đi’?”

Tôi nói, “Làm một việc này: quên việc dừng lại đi. Không cần đến nó nữa. Trong ba mươi năm bạn đã hút thuốc và sống: tất nhiên đấy là chịu đựng nhưng bạn đã trở nên quen với điều đó nữa. Và có vấn đề gì nếu bạn chết sớm đi vài giờ hơn so với việc bạn sẽ chết nếu không hút thuốc? Bạn đang định làm gì ở đây? Bạn đã làm gì? Vậy vấn đề là gì - dù bạn có chết hôm thứ hai hay thứ ba hay chủ nhật, năm này năm nọ - có vấn đề gì nào?”

Người đó nói, “Vâng, điều đó đúng, nó chẳng thành vấn đề gì cả.” Rồi tôi nói, “Quên việc ấy đi; chúng ta chẳng định dừng nó lại chút nào. Thay vì thế thì chúng ta nên hiểu nó. Cho nên lần sau làm cho nó thành thiền.”

Người đó nói, “Thiền về hút thuốc sao?”

Tôi nói, “Vâng. Nếu thiền nhân có thể thiền từ việc uống trà và có thể làm cho nó thành lễ hội, sao không? Hút thuốc cũng có thể đẹp như thiền chứ.”

Người đó có vẻ xúc động. Người đó nói, “Thầy nói cái gì vậy?”

Người đó trở nên sinh động! Người đó nói, “Thiền sao? Nói cho tôi đi - tôi không thể đợi được nữa!”

Tôi cho người đó cách thiền. Tôi nói, “Làm việc này. Khi bạn lấy bao thuốc lá ra khỏi túi, lấy một cách chậm rãi. Tận hưởng nó, chẳng có gì phải vội vã cả. Có ý thức, tỉnh táo, nhận biết; lấy nó ra một cách chậm rãi với đầy nhận biết. Rồi lại lấy điều thuốc ra khỏi bao với đầy nhận biết, chậm rãi - không theo cách vội vàng như cũ, không theo cách vô ý thức, cách máy móc. Rồi bắt đầu gõ điếu thuốc lên bao thuốc - nhưng rất tỉnh táo. Lắng nghe âm thanh, hệt như thiền nhân làm khi ấm nước bắt đầu reo và trà

bắt đầu sôi... và toả mùi thơm. Rồi ngửi điếu thuốc và cái đẹp của nó..."

Người đó nói, "Thầy nói gì vậy? Cái đẹp sao?"

"Đúng, đấy là cái đẹp. Thuốc lá cũng là thiêng liêng như mọi thứ khác. Ngửi nó đi; đó là mùi của Thượng đế."

Người đó trông có hơi chút ngạc nhiên. Người đó nói, "Cái gì! Thầy đùa đấy à?"

Không, tôi đâu có đùa. Ngay cả khi tôi đùa, tôi cũng không đùa. Tôi rất nghiên chỉnh.

"Rồi đặt nó vào mồm bạn, với đầy nhận biết, châm lửa với đầy nhận biết. Tận hưởng mọi hành động, mọi hành động nhỏ, và phân chia nó ra thành nhiều hành động nhỏ có thể, để cho bạn có thể trở nên ngày càng nhận biết hơn.

"Rồi hút từng hơi ngắn: Thượng đế trong dạng khói thuốc. Người Hindu nói, '*Annam Brahm*' - 'Thức ăn là Thượng đế'. Tại sao thuốc lá lại không? Tất cả đều là Thượng đế. Hít sâu vào phổi bạn - đây là *pranayam*. Tôi đang cho bạn bài yoga mới cho thời đại mới! Rồi nhả khói ra, thảnh thơi, rồi lại hút nữa - và tiến hành rất chậm rãi.

"Nếu bạn có thể làm việc đó, bạn sẽ ngạc nhiên; chẳng mấy chốc bạn sẽ thấy toàn bộ ngu xuẩn của nó. Không phải bởi vì người khác đã nói rằng điều đó là ngu xuẩn, không phải bởi vì người khác đã nói rằng nó là xấu. Bạn sẽ *thấy* nó. Và việc thấy sẽ không chỉ là về trí tuệ. Nó sẽ từ toàn bộ con người bạn; nó sẽ là cách nhìn của cái toàn bộ của bạn. Và rồi một ngày, nếu nó loại bỏ, nó sẽ loại bỏ; nếu nó tiếp tục, nó cứ tiếp tục. Bạn chẳng cần lo nghĩ về nó nữa."

Sau ba tháng người đó đến và nói, "Nhưng nó bị loại bỏ rồi."

Tôi nói, “Bây giờ thử thêm những điều khác nữa.”

Đây là bí mật, điều bí mật *duy nhất*: khử tự động hoá.

Bước đi, bước chậm rãi vào, có quan sát. Nhìn, nhìn có quan sát, và bạn sẽ thấy cây còn xanh hơn chúng đã từng thế, hoa hồng còn hồng hơn là chúng đã từng thế. Lắng nghe đi! Ai đó đang nói, chuyện tầm phào: lắng nghe, lắng nghe một cách chăm chú. Khi bạn đang nói, nói một cách chăm chú. Để toàn bộ hoạt động tỉnh thức của bạn trở thành hết bị tự động hoá.[lxx]

Thở - chiếc cầu tới thiền

Nếu bạn có thể làm điều gì đó với việc thở, bạn sẽ bất thần quay trở về hiện tại.

Nếu bạn có thể làm điều gì đó với việc thở, bạn sẽ đạt tới ngọn nguồn của cuộc sống. Nếu bạn có thể làm điều gì đó với việc thở, bạn có thể siêu việt lên thời gian và không gian. Nếu bạn có thể làm điều gì đó với việc thở, bạn sẽ trong thế giới này và cũng vượt ra ngoài nó nữa.[lxxi]

Vipassana

Vipassana là cách thiền đã làm cho nhiều người trên thế giới được chứng ngộ hơn bất kì phương pháp nào khác, vì nó rất bản chất. Tất cả các cách thiền khác đều có cùng bản chất, nhưng ở các dạng khác nhau; cái gì đó không bản chất còn được gắn thêm vào với chúng. Như vipassana, thuần tuý bản chất. Bạn không thể loại bỏ bất kì cái gì khỏi nó và bạn cũng không thể nào thêm bất kì cái gì vào để cải tiến nó.

Vipassana là điều đơn giản đến mức mà ngay cả đứa trẻ nhỏ cũng có thể thực hiện được nó. Trong thực tế, đứa trẻ nhỏ nhất có thể làm điều này còn tốt hơn cả bạn, bởi vì nó còn chưa chồng chất rác rưởi trong tâm trí; nó vẫn còn trong sạch và hồn nhiên.

Vipassana có thể được thực hiện theo ba cách - bạn có thể chọn cách nào phù hợp nhất với bạn.

Cách thứ nhất là: nhận biết về hành động của bạn, thân thể bạn, tâm trí bạn, tâm bạn. Bước, bạn nên bước với nhận biết. Di chuyển tay, bạn nên di chuyển với nhận biết, hiểu biết hoàn hảo rằng bạn đang chuyển tay mình. Bạn có thể chuyển nó mà chẳng ý thức chút nào, giống như một vật máy móc... bạn đang đi dạo buổi sáng; bạn có thể cứ đi dạo mà chẳng nhận biết về chân bạn.

Tỉnh táo về những chuyển động của thân thể bạn. Trong khi ăn, tỉnh táo với chuyển động cần cho việc ăn. Tắm, tỉnh táo với cái lạnh đang đến với bạn, nước đang bắn vào bạn và cực kì vui vẻ về nó - thật tỉnh táo. Không nên cứ để mọi việc xảy ra trong trạng thái vô ý thức.

Và cũng làm điều tương tự với tâm trí bạn. Bất kì ý nghĩ nào thoáng qua màn ảnh tâm trí bạn, chỉ là người quan sát. Bất kì xúc động nào trôi qua màn ảnh tâm bạn, vẫn còn là nhân chứng -

đừng tham dự vào, đừng bị đồng nhất, đừng đánh giá cái gì tốt, cái gì xấu; đấy không phải là phần thiền của bạn.

Dạng thứ hai là thở, trở nên nhận biết về việc thở. Khi hít vào, bụng bạn bắt đầu phồng ra, và khi thở ra, bụng bắt đầu xẹp lại. Cho nên phương pháp thứ hai là nhận biết về cái bụng: nó phồng lên và xẹp xuống. Rất nhận biết về việc bụng phồng lên và xẹp xuống... và bụng, rất gần với ngọn nguồn cuộc sống vì đứa trẻ được nối với mẹ nó qua rốn. Đằng sau rốn là ngọn nguồn cuộc sống của nó. Cho nên, khi bụng phồng lên đấy thực sự là năng lượng cuộc sống, động cơ của cuộc sống phồng lên và xẹp xuống theo từng nhịp thở. Điều đó nữa cũng không khó, và có lẽ còn dễ hơn vì nó là một kĩ thuật đơn giản.

Đầu tiên, bạn phải nhận biết về thân thể, bạn phải nhận biết về tâm trí, bạn phải nhận biết về xúc động, tâm trạng của mình. Cho nên nó có ba bước. Cách tiếp cận thứ hai chỉ có một bước: chỉ ở bụng, chuyển lên và xuống. Và kết quả, cũng vậy. Khi bạn trở nên nhận biết hơn về bụng, tâm trí trở nên im lặng, tâm trở nên im lặng, tâm trạng biến mất.

Và cách thứ ba là nhận biết về việc thở ngay lúc vào, khi hơi thở đi vào qua lỗ mũi bạn. Cảm thấy nó ở một cực điểm - cực bên kia từ bụng - cảm thấy nó từ mũi. Hơi thở đi vào cho sự mát mẻ nào đó với lỗ mũi bạn. Rồi hơi thở đi ra... hơi thở đi vào, hơi thở đi ra.

Điều đó nữa cũng là có thể. Điều này dễ cho đàn ông hơn đàn bà. Đàn bà, nhận biết nhiều hơn về bụng. Phần lớn đàn ông không thở sâu đến bụng. Ngực họ dâng lên rồi hạ xuống, vì một loại điền kinh sai lầm nào đó đang thịnh hành khắp trên thế giới. Chắc chắn là nó cho hình dạng thân thể đẹp đẽ nếu ngực bạn cao còn bụng, gần như không tồn tại.

Con người đã chọn thở chỉ đến ngực, cho nên ngực trở nên lớn hơn và bụng co lại. Điều đó dường như làm cho người đó thành có vẻ điền kinh hơn.

Trên khắp thế giới, ngoại trừ ở Nhật, mọi vận động viên và giáo viên thể dục đều nhấn mạnh đến việc thở bằng cách hít đầy phổi, căng lồng ngực ra, và kéo bụng vào. Lí tưởng là con sư tử có ngực lớn và bụng rất nhỏ. Cho nên giống như con sư tử; điều đã trở thành qui tắc cho các vận động viên thể dục điền kinh, và những người đã làm việc với thân thể.

Nhật bản là ngoại lệ duy nhất nơi họ chẳng quan tâm rằng ngực phải nở ra còn bụng phải lép vào. Việc cần kỉ luật nào đó để lép bụng vào là không tự nhiên. Nhật bản đã chọn cách tự nhiên, do đó bạn sẽ ngạc nhiên mà thấy tượng Phật ở Nhật. Đấy là cách bạn có thể ngay lập tức phân biệt ra bức tượng là của Ấn Độ hay Nhật bản. Tượng Phật Gautam của Ấn Độ có thân thể rất lực sĩ; bụng rất nhỏ còn ngực, rất nở. Nhưng Phật ở Nhật bản lại hoàn toàn khác; ngực gần như im ắng, vì ông ấy thở từ bụng, còn bụng lớn hơn. Trông thì không hay lắm - vì ý tưởng thịnh hành trên thế giới quá cổ lỗ, nhưng việc thở từ bụng, tự nhiên hơn, thảnh thơi hơn.

Trong đêm điều ấy xảy ra khi bạn ngủ; bạn không thở từ ngực, bạn thở từ bụng. Đó là lí do tại sao đêm là kinh nghiệm thảnh thơi đến thế. Sau giấc ngủ, vào buổi sáng bạn cảm thấy tươi tắn thế, trẻ trung thế, bởi vì cả đêm bạn đã thở tự nhiên... bạn đã ở Nhật!

Có hai điểm: nếu bạn sợ rằng việc thở từ bụng và việc chú ý tới bụng phình ra và xẹp lại sẽ phá huỷ hình thức điền kinh của bạn... con người có thể quan tâm nhiều hơn đến hình dạng điền kinh đó. Thế thì với họ dễ dàng hơn là theo dõi gần lỗ mũi nơi hơi thở đi vào. Theo dõi, và khi hơi thở đi ra, cũng theo dõi.

Đấy là ba hình thức. Bất kì hình thức nào cũng có tác dụng. Và nếu bạn muốn thực hiện hai cách với nhau, bạn có thể cùng làm chúng; thế thì nỗ lực sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Nếu bạn muốn thực hiện cả ba cách với nhau, bạn có thể làm cả ba cách cùng lúc. Thế thì có khả năng nhanh chóng hơn. Nhưng tất cả đều tuỳ thuộc vào bạn, bạn cảm thấy cái gì là dễ dàng.

Nhớ: dễ dàng là phải.

Khi việc thiền trở nên lắng xuống và tâm trí im lặng, bản ngã sẽ biến mất. Bạn sẽ có đó, nhưng sẽ không có cảm giác về cái 'tôi'. Thế thì cánh cửa là để mở.

Chờ đợi với yêu khao khát, với sự đón chào trong tâm cho khoảnh khắc vĩ đại đó - khoảnh khắc vĩ đại nhất trong cuộc sống của bất kì ai - về chứng ngộ.

Nó tới... nó chắc chắn tới. Nó chưa bao giờ chậm trễ dù chỉ một khoảnh khắc. Một khi bạn đã hài hoà đúng, nó bỗng nhiên bùng nổ trong bạn, làm biến đổi bạn.

Con người cũ đã chết và con người mới đã tới.[lxxii]

Ngồi

Tìm vị trí thoải mái hợp lí và tỉnh táo để ngồi trong 40 đến 60 phút. Đầu và lưng nên thẳng, mắt nhắm và thở tự nhiên. Duy trì tĩnh lặng nhiều nhất có thể được, chỉ thay đổi vị trí nếu thực sự cần thiết.

Trong khi ngồi, đối thể chủ yếu là theo dõi bụng phập phồng, hơi phía trên rốn một chút, bị gây ra bởi việc hít vào thở ra. Đấy không phải là kĩ thuật tập trung, cho nên trong khi theo dõi hơi thở, nhiều thứ khác sẽ lôi chú ý của bạn ra xa. Không có gì là phân tán trong vipassana, cho nên nếu ai đó tới, ngừng việc

quan sát hơi thở, chú ý tới bất kì cái gì đang xảy ra cho tới khi quay trở lại hơi thở của bạn. Điều này có thể hàm chứa ý nghĩ, tình cảm, phán xét, cảm giác thân thể, ấn tượng từ thế giới bên ngoài v.v..

Chính quá trình quan sát là có ý nghĩa, điều bạn đang quan sát, không có ý nghĩa nhiều lắm, cho nên nhớ đừng trở nên đồng nhất với bất kì cái gì tới; câu hỏi hay vấn đề có thể chỉ thấy được như các bí ẩn cần tận hưởng!

Bước Vipassana

Đây là bước đi thông thường, chậm rãi dựa trên nhận biết về chân chạm đất.

Bạn có thể bước trong vòng tròn hay đường thẳng quãng 10 hay 15 bước, đi đi lại lại, bên trong hay ra ngoài cửa. Mắt nên hạ thấp nhìn xuống sàn vài bước phía trước. Trong khi bước, chú ý nên đi vào tiếp xúc với từng bước chân khi nó chạm sàn. Nếu những vật khác nảy sinh, dừng việc chú ý vào bước chân, chú ý vào bất kì cái gì lôi kéo chú ý của bạn và rồi trở lại với bước chân.

Cũng cùng kĩ thuật này dùng cho việc ngồi - nhưng quan sát một sự vật chính khác. Bạn có thể bước trong vòng 20 tới 30 phút.[lxxiii]

Quan sát kẽ hở trong hơi thở

Shiva nói: Toả sáng một, kinh nghiệm này có thể bừng lên giữa hai hơi thở. Sau khi hít vào và ngay trước khi thở ra - từ tim.

Khi hơi thở của bạn đi vào, quan sát. Trong một khoảnh khắc hay một phần nghìn của khoảnh khắc, không có việc thở - trước khi nó quay lại, trước khi nó quay ra. Một nhịp thở vào; rồi có một điểm nào đó hơi thở dừng lại. Rồi việc thở đi ra. Khi hơi thở đi ra, lần nữa trong một khoảnh khắc, hay một phần của khoảnh khắc việc thở dừng lại. Rồi việc thở lại đi vào.

Trước khi hơi thở quay vào hay quay ra, có một khoảnh khắc bạn không thở. Trong khoảnh khắc đó việc xảy ra là có thể, vì khi bạn không thở, bạn không trong thế giới. Hiểu điều này: khi bạn không thở, bạn chết; bạn tĩnh lặng, nhưng chết. Nhưng khoảnh khắc của thời hạn ngắn ngủi như vậy bạn chẳng bao giờ quan sát nó cả.

Thở vào là tái sinh, thở ra là chết. Thở ra đồng nghĩa với chết; thở vào đồng nghĩa với sự sống. Cho nên với mỗi lần thở bạn chết đi và tái sinh. Kẽ hở giữa hai điều này là một thời hạn rất ngắn ngủi, nhưng quan sát kĩ lưỡng, chân thành và chú ý sẽ làm cho bạn cảm thấy có kẽ hở. Thế thì chẳng cần cái gì khác nữa. Bạn đã được ân huệ. Bạn đã biết; sự việc đã xảy ra.

Bạn không được huấn luyện về thở. Cứ bỏ nó đấy như nó vẫn thế. Tại sao phải cần kĩ thuật đơn giản đến vậy? Nó có vẻ quá đơn giản. Kĩ thuật đơn giản như vậy mà để biết được chân lí sao? Biết chân lí nghĩa là biết rằng cái nào không sinh không diệt, biết rằng phần tử vĩnh hằng bao giờ cũng có đấy. Bạn có thể biết hơi thở đi ra, bạn có thể biết hơi thở đi vào, nhưng bạn chẳng bao giờ biết kẽ hở giữa hai điều này.

Thử nó đi. Bỗng nhiên bạn sẽ thu được vấn đề - và bạn có thể thu được nó: nó bao giờ cũng có đấy. Chẳng có gì được thêm vào cho bạn hay cấu trúc của bạn: nó đã có đấy rồi. Mọi thứ đều đã có chỉ trừ mỗi nhận biết nào đó. Cho nên làm sao để làm được điều này? Trước hết, trở nên nhận biết về việc thở vào. Quan sát nó. Quên mọi thứ: chỉ quan sát hơi thở vào - chính bước chuyển này. Khi hơi thở chạm tới lỗ mũi bạn, cảm thấy nó ở đấy. Rồi để cho hơi thở đi vào. Chuyển theo hơi thở một cách có ý thức hoàn toàn. Khi bạn đang đi xuống, thì đi xuống, đi xuống với hơi thở, đừng bỏ lỡ hơi thở. Đừng tiến lên trước; đừng đi theo sau. Đi cùng nó. Nhớ điều này: đừng đi lên trước; đừng đi theo sau tựa như cái bóng. Đồng thời với nó.

Thở và ý thức nên trở thành một. Thở đi vào, bạn đi vào. Chỉ có thế thì mới có thể đạt tới điểm giữa hai hơi thở. Không dễ dàng đâu.

Đi vào cùng với hơi thở, rồi đi ra với hơi thở: vào-ra, vào-ra. Phật đặc biệt cố gắng dùng phương pháp này, cho nên phương pháp này đã trở thành phương pháp của phật tử. Theo thuật ngữ phật tử, nó được gọi là ‘Anapanasati Yoga’. Còn chứng ngộ của Phật đã dựa trên kĩ thuật này - chỉ kĩ thuật này thôi.

Nếu bạn cứ thực hành ý thức về thở, nhận biết về thở, bỗng nhiên một ngày không biết nữa, bạn sẽ tới đúng khoảng giữa. Khi nhận thức của bạn sẽ trở nên sắc bén và sâu sắc và mạnh mẽ, khi nhận biết của bạn sẽ trở nên được đặt trong ngoặc - toàn bộ thế giới cũng được bao trong ngoặc; chỉ hơi thở của bạn đi vào và đi ra mới là thế giới của bạn, toàn bộ vũ đài cho tâm thức bạn - bỗng nhiên bạn chắc chắn cảm thấy kẽ hở trong đó không có hơi thở.

Khi bạn di chuyển với hơi thở từng phút, khi không có hơi thở, làm sao bạn có thể còn vô nhận biết? Bạn sẽ bỗng nhiên trở nên nhận biết rằng không có hơi thở, và khoảnh khắc sẽ tới khi

bạn sẽ cảm thấy rằng hơi thở không đi vào cũng chẳng đi ra. Hơi thở đã dừng hoàn toàn. Trong cái dừng đó, có ‘việc thiện’.[lxxiv]

Quan sát kẽ hở trong bãi chợ

Shiava nói: Khi hoạt động thế giới được giữ chăm chú giữa hai hơi thở, và thực hành như vậy, trong vài ngày cái mới sẽ sinh ra.

Bất kì cái gì bạn đang làm, giữ chú ý của mình vào kẽ hở giữa hai hơi thở. Nhưng nó phải được thực hành trong hoạt động.

Chúng ta đã thảo luận về kĩ thuật mà chỉ là điều tương tự. Bây giờ chỉ có khác biệt này, là điều này phải được thực hành trong hoạt động thế giới. Đừng thực hành nó trong cô lập. Việc thực hành này cần được thực hiện trong khi bạn đang làm điều gì đó khác. Bạn đang ăn: cứ ăn, và chú ý tới kẽ hở. Bạn đang bước: cứ bước và chú ý tới kẽ hở. Bạn đang sắp ngủ: nằm xuống, để cho giấc ngủ tới. Nhưng bạn chú ý đến kẽ hở.

Tại sao phải trong hoạt động? Vì hoạt động làm rối tâm trí. Hoạt động gợi đi gợi lại chú ý của bạn. Đừng bị rối trí. Cố định vào kẽ hở, và không dừng hoạt động; để cho hoạt động tiếp tục. Bạn sẽ có hai tầng tồn tại - việc làm và con người.

Chúng ta có hai tầng tồn tại: thế giới việc làm và thế giới con người, chu vi và trung tâm. Cứ tiếp tục làm việc ở ngoại vi, ở chu vi; đừng dừng nó lại. Nhưng tiếp tục làm việc chăm chú cả ở trung tâm nữa. Điều gì sẽ xảy ra? Hoạt động của bạn sẽ trở thành hành động, dường như là bạn đang chơi một phần.

Nếu phương pháp này được thực hành, toàn bộ cuộc sống của bạn sẽ trở thành vở kịch dài. Bạn sẽ là nghệ sĩ đóng vai, nhưng thường xuyên định tâm tại kẽ hở. Nếu bạn quên mất kẽ hở, bạn không đóng vai; bạn đã trở thành vai diễn. Thế thì đấy không phải là vở kịch nữa. Bạn đã lầm nó thành cuộc sống. Đó là điều chúng ta đã làm. Mọi người đều nghĩ mình đang sống cuộc sống. Đấy

không phải là cuộc sống. Đấy chỉ là vai diễn - phần đã được trao cho bạn bởi xã hội, bởi hoàn cảnh, bởi văn hoá, bởi truyền thống, bởi quốc gia, tình huống. Bạn đã được trao cho vai diễn. Bạn đang chơi nó; bạn đã trở nên đồng nhất với nó. Để phá vỡ cái đồng nhất đó, dùng kĩ thuật này.

Kĩ thuật này chỉ làm cho chính bạn trở thành vở kịch tâm lí - chỉ là vở kịch. Bạn đã tập trung vào kẽ hở giữa hai hơi thở, và cuộc sống cứ di chuyển, tại phần ngoại vi. Nếu chú ý của bạn là ở tại trung tâm, chú ý của bạn không thực sự ở ngoại vi; đó chỉ là 'chú ý phụ'. Nó chỉ xảy ra đâu đó gần chú ý của bạn. Bạn có thể cảm thấy nó, bạn có thể biết nó, nhưng nó chẳng có ý nghĩa gì. Chỉ dường như là nó không xảy ra cho bạn.

Tôi sẽ lặp lại điều này: nếu bạn thực hành kĩ thuật này, toàn bộ cuộc sống của bạn sẽ dường như không xảy ra cho bạn - dường như nó xảy ra cho ai đó khác.[lxxv]

Làm chủ mơ

Shiva nói: Với hơi thở không lượng được trong trung tâm của trán, khi hơi thở này đạt tới tim vào lúc ngủ, hướng qua mơ và qua bản thân chết.

Nắm kĩ thuật này trong ba phần. Một, bạn phải có khả năng cảm thấy prana trong hơi thở, phần không lượng được của nó, phần vô hình của nó, phần phi vật chất của nó. Cảm giác tới nếu bạn chú ý vào giữa hai lông mày. Rồi nó sẽ đến dễ dàng. Nếu bạn đang chú ý đến kẽ hở, thế nữa nó cũng đến, nhưng kém dễ dàng hơn một chút. Nếu bạn nhận biết về trung tâm tại rốn của mình nơi hơi thở tới và chạm vào rồi đi ra, nó cũng đến, nhưng ít dễ dàng. Điểm dễ nhất mà từ đó biết được phần vô hình của hơi thở là ở trung tâm con mắt thứ ba. Nhưng bất kì khi nào bạn định tâm, nó cũng đều tới. Bạn bắt đầu cảm thấy prana tuôn chảy vào.

Hơi thở đi vào và hơi thở đi ra đều là phương tiện, nhưng hơi thở đi vào, chứa đầy prana còn hơi thở đi ra, rỗng không. Bạn đã rút lấy prana, còn hơi thở trở thành rỗng không.

Lời kinh này rất, rất có ý nghĩa: "Với hơi thở không lượng được trong trung tâm trán, khi hơi thở này đạt tới tim vào lúc ngủ, hướng qua mơ và qua bản thân chết." Trong khi bạn đang chìm vào giấc ngủ, kĩ thuật này phải được thực hành - chỉ lúc đó thôi, không vào lúc nào khác. Trong khi bạn đang chìm vào giấc ngủ, chỉ có thế. Đó là thời điểm đúng để thực hành kĩ thuật này. Bạn đang chìm vào giấc ngủ. Chút một chút một, giấc ngủ lấn lên bạn. Trong khoảnh khắc, ý thức bạn sẽ tan biến; bạn sẽ không còn nhận biết nữa. Trước khi khoảnh khắc đó tới, nhận biết - nhận biết về hơi thở và phần vô hình, prana, và cảm thấy nó đang đi đến tim.

Nếu điều này xảy ra - rằng bạn đang cảm thấy hơi thở vô hình đi vào trong tim và giấc ngủ lấn dần lên bạn - bạn sẽ nhận biết trong mơ. Bạn sẽ biết rằng bạn đang mơ. Thông thường chúng ta không biết rằng ta đang mơ. Khi bạn mơ bạn nghĩ rằng đây là thực tại. Điều đó nữa cũng xảy ra bởi vì con mắt thứ ba. Bạn đã thấy ai đang ngủ không? Mắt người đó nhìn ngược lên và trở nên tập trung vào con mắt thứ ba.

Do việc tập trung này vào con mắt thứ ba mà bạn coi mơ của bạn là thực; bạn không thể cảm thấy chúng là mơ. Chúng là thực. Bạn sẽ biết khi bạn tỉnh dậy vào buổi sáng, thế thì bạn sẽ biết rằng "Mình đã mơ." Nhưng điều này là về sau, hiểu biết hồi tưởng lại. Bạn không thể hiểu trong mơ rằng bạn đang mơ. Nếu bạn hiểu được nó, thế thì có hai tầng: mơ có đó, nhưng bạn tỉnh thức, bạn đang nhận biết. Với người đã trở nên nhận biết trong mơ, lời kinh này thật tuyệt diệu. Nó nói, "Hướng qua mơ và bản thân chết."

Nếu bạn có thể trở nên nhận biết về mơ, bạn có thể tạo ra mơ. Thông thường bạn không thể tạo ra mơ. Con người bất lực làm sao! Bạn thậm chí không thể nào tạo ra được mơ. Bạn không thể tạo ra được mơ! Nếu bạn muốn mơ điều đặc biệt, bạn không thể mơ được nó; nó không trong tay bạn. Con người mới không có khả năng làm sao! Ngay cả mơ cũng không thể tạo ra được. Bạn chỉ là nạn nhân của mơ, không phải là người sáng tạo. Mơ xảy ra cho bạn; bạn không thể làm được gì cả. Bạn chẳng dừng được nó mà bạn cũng chẳng tạo ra được nó.

Nhưng nếu bạn đi vào trong giấc ngủ mà vẫn nhớ tim đang chất đầy prana, vẫn liên tục được prana chạm tới qua từng hơi thở, bạn sẽ trở thành chủ mơ của mình - và điều này mới là sự làm chủ hiếm hoi. Thế thì bạn có thể mơ bất kì mơ nào bạn muốn. Chỉ cần chú ý khi bạn rơi vào giấc ngủ rằng "Mình muốn mơ giấc mơ này," và mơ đó sẽ đến với bạn. Chỉ cần nói khi rơi vào trong giấc

ngủ, “Mình không muốn mơ giấc mơ kia,” và mơ đó không thể đi vào tâm trí bạn được.

Nhưng đâu là mục đích cho việc trở thành người chủ của việc mơ của bạn? Nó chẳng vô dụng sao? Không, nó không vô dụng đâu. Một khi bạn đã trở thành người chủ cho mơ của mình, bạn sẽ chẳng bao giờ mơ nữa. Điều ấy thực vô lí. Khi bạn thành người chủ cho mơ của mình, việc mơ dừng lại; không cần tới nó nữa. Và khi việc mơ dừng lại, giấc ngủ của bạn có phẩm chất khác, và phẩm chất đó là cũng giống như phẩm chất của chết.[lxxvi]

Tống khứ mọi thứ

Pantajali đã nói: Tâm trí bao giờ cũng trở nên lặng lẽ bởi việc luân phiên đẩy ra và lấy vào hơi thở.

Bất kì khi nào bạn cảm thấy rằng tâm trí không lặng lẽ - căng thẳng, lo nghĩ, huyên thuyên triền miên, ưu phiền, hay mơ mộng - làm một việc : trước hết thở ra thật sâu. Bao giờ cũng bắt đầu bằng thở ra. Thở ra thật sâu; hết mức bạn có thể thở, tống khứ ra không trung. Tống khứ ra không trung, tâm trạng cũng bị tống khứ ra nữa, vì thở là mọi thứ. Và rồi trục xuất hơi thở ra nhiều nhất có thể được.

Nén bụng vào và duy trì như thế trong vài giây; đừng hít vào. Để cho không khí ra hết, và đừng hít vào trong vài giây. Rồi cho phép thân thể hít vào. Hít vào thật sâu - nhiều nhất có thể được. Lần nữa lại dừng trong vài giây. Kẽ hở nên giống như khi bạn duy trì thở ra - nếu bạn duy trì nó khi thở ra là ba giây, cũng duy trì nó khi hít vào ba giây. Tống khí ra và giữ trong ba giây; hít khí vào và giữ trong ba giây. Nhưng phải tống ra hoàn toàn. Thở ra hoàn toàn và hít vào hoàn toàn, tạo thành nhịp điệu. Hít vào, giữ lại, thở ra, giữ lại. Lập tức bạn sẽ cảm thấy sự thay đổi đang tới trong toàn bộ con người bạn. Tâm trạng sẽ ra đi; khí hậu mới sẽ đi vào trong bạn.[lxxvii]

Cởi mở tim

Tim là cánh cửa vô môn ra thực tại. Chuyển từ đầu xuống tim đi.

Tất cả chúng ta đều bị vướng tại đầu. Đó là vấn đề duy nhất của chúng ta, vấn đề *duy nhất*. Và chỉ có một giải pháp: đi xuống từ đầu vào tim và mọi vấn đề sẽ biến mất. Chúng vốn do đầu tạo ra. Rồi bỗng nhiên mọi thứ lại sáng rõ và trong suốt đến mức người ta phải ngạc nhiên làm sao người ta lại cứ liên tục bịa đặt ra lắm vấn đề thế.

Bí ẩn còn lại nhưng vấn đề biến mất. Bí ẩn nhan nhản nhưng vấn đề lại biến mất. Và bí ẩn đẹp đẽ. Chúng không phải giải quyết. Chúng phải được sống cùng.[lxxviii]

Từ đầu đến tim

Điểm đầu tiên: cố thành không đầu. Quán tưởng bản thân mình không đầu; di chuyển không đầu. Điều này có vẻ vô lí, nhưng đó là một trong những bài tập quan trọng nhất. Thử điều đó đi, và thế thì bạn sẽ biết. Bước, và cảm thấy dường như bạn không có đầu. Ban đầu đấy sẽ chỉ 'dường như'. Điều đó sẽ rất lập dị. Khi cảm giác này tới với bạn rằng bạn không đầu, nó sẽ rất lập dị và kì lạ. Nhưng dần dần bạn sẽ lắng vào tim.

Có một luật. Bạn có thể đã thấy rằng ai đó mù nhưng có tai rất thính, có tai âm nhạc hơn. Người mù mang nhiều chất nhạc hơn; cảm giác của họ về nhạc sâu sắc hơn. Sao vậy? Năng lượng vốn thường chuyển qua mắt bây giờ không thể đi qua được chúng, cho nên nó chọn con đường khác - nó di chuyển qua tai.

Người mù có nhạy cảm sâu sắc hơn về xúc giác. Nếu người mù chạm vào bạn, bạn sẽ cảm thấy khác biệt, vì chúng ta thường làm nhiều việc qua xúc giác hơn là qua mắt: chúng ta chạm lẫn nhau qua mắt. Người mù không thể chạm được qua mắt, cho nên năng lượng chuyển qua tay người đó. Người mù, nhạy cảm hơn bất kì ai sáng mắt. Đôi khi điều đó không thể là như vậy, nhưng nói chung, nó là như vậy đấy. Năng lượng bắt đầu chuyển sang trung tâm khác nếu trung tâm này không có đó.

Cho nên thử bài tập này mà tôi đang nói tới - bài tập về việc không đầu - và bỗng nhiên bạn sẽ cảm thấy điều lạ: nó sẽ dường như là lần đầu tiên bạn mới ở tim. Bước đi không đầu. Ngồi xuống thiền, nhắm mắt và đơn thuần cảm thấy rằng không có đầu. Cảm thấy, "Đầu mình đã biến mất." Ban đầu điều này sẽ chỉ là 'dường như', nhưng lát nữa thôi bạn sẽ cảm thấy rằng đầu đã thực sự biến mất. Và khi bạn cảm thấy rằng đầu bạn đã biến mất, trung tâm của bạn sẽ tụt xuống tim - ngay lập tức! Bạn sẽ nhìn thế giới qua tim chứ không qua đầu.

Khi lần đầu tiên người phương Tây tới Nhật bản, họ không thể nào tin được rằng người Nhật bản đã có truyền thống hàng thế kỉ rằng họ nghĩ qua bụng. Nếu bạn hỏi đứa trẻ Nhật - nếu nó còn chưa được giáo dục theo cách phương Tây - "Ý nghĩ cháu ở đâu?", nó sẽ trỏ ngay vào bụng mình.

Hàng thế kỉ hàng thế kỉ đã trôi qua, và nước Nhật đã sống không có đầu. Đấy chỉ là khái niệm. Nếu tôi hỏi bạn, "Ý nghĩ của bạn xảy ra từ đâu?", bạn sẽ chỉ vào đầu, nhưng người Nhật sẽ chỉ vào bụng, không phải vào đầu - một trong những lí do tại sao tâm trí người Nhật lại bình thản hơn, tĩnh lặng hơn và tự chủ hơn.

Bây giờ điều này bị náo động bởi vì phương Tây đã lan ra mọi thứ. Bây giờ không tồn tại phương Đông nữa. Chỉ còn một số cá nhân, những người giống như hòn đảo đây đó mới làm cho phương Đông tồn tại. Về mặt địa lí, phương Đông đã biến mất. Bây giờ toàn bộ thế giới là phương Tây cả.

Thử không đầu đi. Thiền khi đứng trước gương trong buồng tắm. Nhìn sâu vào trong mắt bạn và cảm thấy rằng bạn đang nhìn từ tim. Dần dần trung tâm tim sẽ bắt đầu vận hành. Và khi tim vận hành, nó sẽ thay đổi toàn bộ tính cách của bạn, toàn bộ cấu trúc, toàn bộ mẫu hình, bởi vì tim có cách riêng của nó.

Cho nên điều đầu tiên: cố không đầu. Thứ hai, yêu nhiều hơn, vì yêu không thể vận hành qua đầu. Yêu nhiều hơn! Đó là lí do tại sao, khi ai đó đang trong yêu, người đó mất đầu. Người ta nói rằng người đó đã phát điên. Nếu bạn không trong yêu mà điên, bạn không thực sự yêu. Cái đầu phải mất đi. Nếu cái đầu còn đó chưa bị ảnh hưởng, vẫn vận hành thông thường, yêu không thể có được, vì với yêu bạn cần tim vận hành - không phải cái đầu. Đó là chức năng của tim.

Điều hay xảy ra là khi người rất có lí trí dính vào chuyện tình, người đó trở thành ngu xuẩn. Bản thân người đó cảm thấy

mình đang làm điều ngu xuẩn làm sao, xuẩn ngốc làm sao. Người đó làm điều ngây ngô làm sao! Thế là người đó làm cho cuộc đời mình thành hai phần; người đó tạo ra phân chia. Tim trở thành chuyện thân thiết, im lặng. Khi người đó ra khỏi nhà, người đó cũng đi ra khỏi tim. Người đó sống trong thế giới bằng cái đầu và chỉ đi xuống tim khi người đó yêu. Nhưng điều đó rất khó. Điều đó *rất* khó, và thông thường nó chẳng bao giờ xảy ra cả.

Tôi đã ở Calcutta tại nhà một người bạn, và người bạn này là thẩm phán tại Toà án cấp cao. Vợ người đó bảo tôi, "Tôi chỉ có một vấn đề cần nói với thầy. Thầy có thể giúp tôi được chứ?"

Cho nên tôi nói, "Vấn đề gì vậy?"

Cô ấy nói, "Chồng tôi là bạn thầy. Anh ấy yêu thầy và kính trọng thầy, cho nên nếu thầy nói điều gì đó với anh ấy, có thể có ích."

Thế là tôi hỏi cô ấy. "Phải nói gì nào? Bảo tôi."

Cô ấy nói, "Anh ấy cứ còn ở Toà án cấp cao ngay cả lúc lên giường. Tôi không biết đến một người yêu, một người bạn hay một người chồng. Anh ấy là thẩm phán Toà án cấp cao cả hai mươi bốn tiếng một ngày."

Thế là khó rồi: cái khó đến từ chân đế của bạn. Nó trở thành thái độ cố định. Nếu bạn là nhà kinh doanh, bạn sẽ vẫn còn là nhà kinh doanh cả trên giường. Khó mà thích nghi được hai người bên trong, và cũng chẳng dễ gì thay đổi hoàn toàn mẫu hình của bạn, ngay lập tức, bất kì lúc nào bạn muốn. Khó đấy, nhưng nếu bạn đang trong yêu, bạn sẽ phải đi xuống tim.

Cho nên với cách thiền này, cố gắng ngày càng yêu nhiều hơn. Và khi tôi nói yêu nhiều hơn, tôi muốn nói việc thay đổi phẩm chất của mối quan hệ của bạn: để cho nó được dựa trên yêu. Không chỉ với vợ bạn hay với con bạn hay với bạn bè bạn, mà

hướng tới cuộc sống, trở nên yêu nhiều hơn. Đó là lí do tại sao Mahavira và Phật đã nói về bất-bạo lực: đấy chỉ để tạo ra thái độ yêu thương hướng tới cuộc sống.

Khi Mahavira đi, bước, ông ấy vẫn còn nhận biết thậm chí không làm chết một con kiến. Sao vậy? Thực tế, kiến chẳng có can hệ gì. Mahavira đi xuống từ đầu tới tim, tạo ra thái độ thương yêu hướng về cuộc sống. Mối quan hệ của bạn càng dựa trên yêu - mọi quan hệ - trung tâm tim bạn càng vận hành thêm. Nó sẽ bắt đầu làm việc; bạn sẽ nhìn ra thế giới qua con mắt khác; vì tim có cách riêng của nó để nhìn vào thế giới. Tâm trí có thể chẳng bao giờ nhìn theo cách đó: điều đó là không thể được với tâm trí. Tâm trí chỉ có thể phân tích! Tim, tổng hợp; tâm trí chỉ có thể mổ xẻ, phân chia. Nó là kẻ phân chia. Chỉ tim mới cho sự thống nhất.

Khi bạn có thể nhìn qua tim, toàn bộ vũ trụ trông có vẻ như thống nhất. Khi bạn tiếp cận qua tâm trí, toàn bộ thế giới trở thành nguyên tử. Không có sự thống nhất: chỉ toàn nguyên tử, nguyên tử và nguyên tử. Tim cho kinh nghiệm về thống nhất. Nó gắn thành một và sự tổng hợp cuối cùng là Thượng đế. Nếu bạn có thể nhìn qua tim, toàn bộ vũ trụ trông giống như cái một. Cái một đó là Thượng đế.

Đó là lí do tại sao khoa học chẳng bao giờ tìm thấy Thượng đế. Điều đó là không thể được, vì phương pháp được áp dụng chẳng bao giờ đạt tới sự thống nhất tối hậu. Chính phương pháp của khoa học là lập luận, phân tích, phân chia. Cho nên khoa học đi đến phân tử, nguyên tử, điện tử và họ sẽ còn cứ phân chia nữa. Họ chẳng bao giờ đi tới được cái thống nhất tổ chức của cái tổng thể. Cái tổng thể là không thể nào nhìn thấy được thông qua đầu.[lxxix]

Thiền cầu nguyện

Tốt nhất là thực hiện việc cầu nguyện này vào ban đêm, trong phòng tối, đi vào giấc ngủ ngay sau đó; hay có thể thực hiện nó vào buổi sáng, nhưng nó phải thực hiện sau việc nghỉ mười lăm phút. Việc nghỉ ngơi này là cần thiết, nếu không, bạn sẽ cảm thấy dường như là bạn bị say, trong choáng váng.

Việc hội nhập này với năng lượng là cầu nguyện. Nó làm thay đổi bạn. Và khi *bạn* thay đổi, toàn bộ sự tồn tại cũng thay đổi.

Giơ cả hai tay lên trời, lòng bàn tay ngửa lên cao, đầu ngẩng, cảm thấy sự tồn tại tuôn chảy vào bạn.

Khi năng lượng chảy xuống tay, bạn sẽ cảm thấy rung rung nhẹ - tựa như chiếc lá trong gió, run rẩy. Cho phép nó, giúp đỡ nó. Rồi để cho toàn bộ thân thể bạn rung động với năng lượng, và chỉ để cho bất kì điều gì xảy ra.

Bạn lại cảm thấy sự tuôn chảy với đất. Đất và trời, trên và dưới, âm và dương, đực và cái - bạn nổi, bạn hoà trộn, bạn loại bỏ bản thân mình hoàn toàn. Bạn không có đây. Bạn trở thành một ... hội nhập.

Sau hai đến ba phút, hay bất kì khi nào bạn cảm thấy tràn ngập hoàn toàn, hãy nghiêng dần xuống đất và hôn đất. Bạn đơn thuần trở thành phương tiện để cho phép năng lượng thiêng liêng được thống nhất với năng lượng của đất.

Hai trạng thái này nên được lặp lại sáu lần để cho mỗi *luân xa* có thể trở thành không bị ngăn trở. Bạn có thể làm nhiều lần hơn, nhưng nếu bạn làm ít hơn, bạn sẽ cảm thấy bất ổn và không thể ngủ được.

Đi vào giấc ngủ trong chính trạng thái cầu nguyện đó. Chỉ chìm vào giấc ngủ và năng lượng sẽ có đó. Bạn sẽ tuôn chảy với nó, trong khi chìm vào giấc ngủ. Điều đó sẽ có ích rất nhiều vì thế thì năng lượng sẽ bao quanh bạn cả đêm và nó sẽ tiếp tục làm việc. Đến sáng bạn sẽ cảm thấy tươi tắn hơn là bạn đã cảm thấy trước đây, sống động hơn bạn đã từng cảm thấy trước đây. Một cuộc sống mới sẽ bắt đầu thấm nhuần vào bạn, và suốt cả ngày bạn sẽ cảm thấy tràn đầy năng lượng mới; rung động mới, bài ca mới trong tim bạn và điệu vũ mới trong bước chân bạn.[lxxx]

Tim của an bình

Shiva nói: trong bất kì tư thế thoải mái nào, vùng giữa hai nách dần dần lan toả vào an bình lớn lao.

Một phương pháp rất đơn giản nhưng tỏ ra kì diệu - thử nó đi. Và bất kì ai cũng có thể thử được nó, không có gì nguy hiểm. Trong tư thế thoải mái: điều đầu tiên là phải ở tư thế thảnh thơi - thoải mái, bất kì tư thế nào thoải mái với bạn. Cho nên đừng thử tư thế đặc biệt hay asana nào. Phật ngồi trong tư thế đặc biệt. Nó là thoải mái cho ông ấy. Nó cũng có thể trở thành thoải mái cho bạn nếu bạn thực hành nó một chốc, nhưng ngay lúc mới bắt đầu nó không thoải mái cho bạn. Và cũng chẳng cần phải thực hành nó: bắt đầu từ bất kì tư thế nào thoải mái cho bạn ngay bây giờ. Đừng tranh đấu với tư thế. Bạn có thể ngồi trong chiếc ghế thoải mái và thảnh thơi. Điều duy nhất là thân thể bạn phải trong trạng thái thoải mái.

Nhắm mắt lại và cảm thấy mọi phần trong thân thể. Bắt đầu từ cảm giác chân nơi có căng thẳng nào đó. Nếu bạn cảm thấy ở đâu đó có căng thẳng, làm điều này: làm cho nó căng thẳng hơn. Nếu bạn cảm thấy rằng ở chân, ở chân phải, có căng thẳng, làm cho căng thẳng đó thành mạnh nhất có thể được. Hay đưa nó lên tới đỉnh và rồi bỗng nhiên thảnh thơi lại sao cho bạn có thể cảm thấy việc thảnh thơi lắng xuống đó. Rồi chuyển đi khắp thân thể chỉ để tìm xem có căng thẳng ở đâu đó không. Bất kì khi nào bạn cảm thấy căng thẳng, làm cho nó mạnh hơn, vì rất dễ thảnh thơi nó khi nó đang mạnh mẽ. Chỉ ở trạng thái lưng chừng, rất khó vì bạn không thể cảm thấy nó được.

Rất dễ chuyển từ cực điểm nọ sang cực điểm kia, rất dễ, vì chính cực điểm tạo ra tình huống để chuyển sang cực điểm kia.

Cho nên nếu bạn cảm thấy căng thẳng nào đó trên mặt, căng tất cả cơ mặt ra, nhiều nhất có thể được, tạo nên sự căng thẳng và đưa nó tới đỉnh. Đưa nó tới điểm mà bạn cảm thấy rằng bây giờ không còn có thể như thế nữa - thế thì bỗng nhiên có thảnh thơi. Cho nên thấy rằng mọi phần trong thân thể bạn, mọi chi, đều thảnh thơi.

Đặc biệt chú ý tới cơ mặt, vì chúng mang đến chín mươi phần trăm căng thẳng - phần còn lại của thân thể chỉ mang mười phần trăm thôi - vì tất cả sự căng thẳng của bạn đều ở trong tâm trí và khuôn mặt trở thành nơi tích trữ. Cho nên căng khuôn mặt bạn ra hết mức, đừng xấu hổ về nó. Làm cho nó thành đau khổ, lo nghĩ - và rồi bỗng nhiên thảnh thơi. Làm điều đó năm phút để cho bây giờ bạn có thể cảm thấy toàn bộ thân thể, mọi chi đều được thảnh thơi.

Bạn có thể làm điều đó khi nằm trên giường, bạn có thể làm điều đó cả khi ngồi nữa - cứ làm sao bạn cảm thấy thoải mái cho mình là được.

Điều thứ hai: khi bạn cảm thấy rằng thân thể đã vào tư thế thoải mái, đừng làm ồn ào về điều đó. Chỉ cảm thấy rằng thân thể được thảnh thơi, rồi quên luôn thân thể. Vì thực tế, việc nhớ tới thân thể cũng là một loại căng thẳng. Cho nên đấy là lí do tại sao tôi nói đừng làm nhiều ồn ào về nó. Thảnh thơi nó và quên nó đi. Việc quên là thảnh thơi, vì bất kì khi nào bạn nhớ quá nhiều, chính việc nhớ đó đem lại căng thẳng cho thân thể.

Rồi nhắm mắt và cảm thấy vùng giữa hai nách: vùng tim, ngực bạn. Trước hết cảm thấy nó, ngay giữa hai nách, đem vào toàn bộ chú ý của bạn, toàn bộ nhận biết. Quên toàn bộ thân thể, chỉ còn vùng tim ở giữa hai nách, ngực bạn, và cảm thấy nó tràn đầy với an bình lớn lao.

Khoảnh khắc thân thể bạn được thảnh thơi, an bình tự động xảy ra trong tim bạn. Tim trở nên im lặng, thảnh thơi, hài hoà. Và khi bạn quên toàn bộ thân thể và đưa chú ý chỉ vào ngực và cảm giác có ý thức rằng nó tràn ngập an bình, nhiều an bình sẽ xảy ra ngay lập tức.

Có hai vùng trong thân thể, các trung tâm đặc biệt nơi những cảm giác đặc biệt có thể được tạo ra một cách có ý thức. Giữa hai nách là trung tâm của tim, và trung tâm tim là ngọn nguồn của tất cả an bình xảy ra cho bạn, bất kì khi nào nó xảy ra. Bất kì khi nào bạn an bình, an bình đều đến từ tim. Tim toả ra an bình. Đó là lí do tại sao mọi người từ khắp trên thế giới, không phân biệt đẳng cấp, tôn giáo, quốc gia, có văn hoá hay vô văn hoá, mọi sắc tộc, đều cảm thấy điều này: rằng yêu nảy sinh đâu đó từ tim. Chẳng giải thích khoa học nào tồn tại cả.

Cho nên bất kì khi nào bạn nghĩ tới yêu là bạn nghĩ tới tim. Thực sự, bất kì khi nào bạn đang yêu, bạn đều thảnh thơi, và bởi vì bạn thảnh thơi nên bạn lại tràn ngập với an bình nào đó. Và an bình đó nảy sinh từ tim. Cho nên an bình và yêu đã trở nên gắn bó, liên kết với nhau. Bất kì khi nào bạn đang yêu, bạn đều an bình; bất kì khi nào bạn không yêu, bạn đều xáo động. Bởi an bình mà tim đã trở nên được gắn với yêu.

Cho nên bạn có thể làm hai điều. Hoặc bạn có thể tìm kiếm yêu, thế thì đôi khi bạn sẽ cảm thấy an bình. Nhưng con đường lại nguy hiểm, vì người khác, người bạn yêu, đã trở thành quan trọng hơn là bạn. Người khác là người khác, còn bạn, trở nên phụ thuộc theo một cách nào đó. Cho nên yêu đôi khi sẽ cho bạn an bình nhưng không phải bao giờ cũng vậy. Sẽ có nhiều xáo động, nhiều khoảnh khắc đau khổ và lo nghĩ, vì người kia đã đi vào và bất kì khi nào người kia đi vào, chắc chắn là có xáo động nào đó vì bạn có thể gặp người kia chỉ trên bề mặt, và bề mặt sẽ bị xáo động. Chỉ đôi khi - khi cả hai trong bạn sẽ phụ thuộc sâu sắc vào

yêu mà không xung đột - chỉ đôi khi bạn mới thảnh thơi và tim sẽ bừng sáng với an bình.

Cho nên yêu có thể cho bạn chỉ thoáng nhìn của an bình nhưng chẳng bao giờ thực sự có được sự minh xác, chẳng có gốc rễ trong an bình. Không có an bình vĩnh hằng qua nó, chỉ thoáng nhìn thôi. Và giữa hai thoáng nhìn sẽ có thung lũng sâu hút của xung đột, bạo hành, căm ghét, giận dữ.

Cách khác là đừng đi tìm an bình qua yêu, mà tìm an bình một cách trực tiếp. Nếu bạn có thể tìm thấy an bình một cách trực tiếp - và đây là phương pháp này - cuộc đời bạn sẽ trở thành tràn ngập yêu. Nhưng bây giờ phẩm chất của yêu sẽ khác. Nó sẽ không là sở hữu nữa; nó sẽ không định tâm vào một người nữa. Nó sẽ không phụ thuộc và nó sẽ không làm bất kì ai phải phụ thuộc vào bạn. Yêu của bạn sẽ trở thành việc yêu, từ bi, thông cảm sâu lắng.

Và bây giờ không ai, thậm chí không người yêu nào, có thể quấy rối bạn, vì an bình của bạn đã bắt rễ và yêu của bạn đến như cái bóng của an bình bên trong của bạn. Toàn bộ sự việc đã trở thành đảo ngược lại: cho nên Phật cũng yêu nhưng yêu của ông ấy không khổ não. Nếu bạn yêu, bạn sẽ đau khổ, nếu bạn không yêu bạn cũng sẽ đau khổ. Nếu bạn không yêu, bạn sẽ đau khổ bởi thiếu vắng; nếu bạn yêu, bạn sẽ đau khổ bởi sự hiện diện của yêu. Bạn chỉ trên bề mặt và bất kì điều gì bạn làm cũng đều có thể đem lại cho bạn chỉ những thoả mãn nhất thời, và rồi còn là thung lũng đen tối.

Tim tự nhiên là ngọn nguồn của an bình, cho nên bạn không tạo ra bất kì điều gì. Bạn đơn thuần tới với ngọn nguồn bao giờ cũng có đó. Và tưởng tượng này sẽ giúp bạn trở nên nhận biết rằng tim tràn ngập với an bình, không phải là tưởng tượng này sẽ tạo ra an bình. Đây là khác biệt giữa thái độ mật tông và thôi miên phương Tây: các nhà thôi miên nghĩ rằng bằng cách tưởng tượng

bạn đang tạo ra điều đó; mật tông nghĩ rằng bạn không tạo ra nó - bằng tưởng tượng bạn chỉ đơn thuần trở nên hoà điệu với cái gì đó mà đã có đấy rồi. Bất kì cái gì bạn có thể tạo ra bằng tưởng tượng, đều không thể vĩnh hằng được. Nếu nó không phải là thực tại, nó là sai lầm, không thực, và bạn đang tạo ra ảo giác.

Thử điều này đi: bất kì khi nào bạn có thể cảm thấy an bình giữa hai nách tràn ngập trong bạn, lan toả trung tâm tim riêng của bạn, thế giới có vẻ như ảo tưởng. Đây là dấu hiệu rằng bạn đã đi vào thiền - khi đó bạn cảm thấy thế giới dường như là ảo tưởng. Bạn đừng nghĩ rằng thế giới là ảo tưởng; chẳng cần nghĩ thế - bạn sẽ cảm thấy nó. Nó bỗng nhiên xuất hiện cho tâm trí bạn - "Điều gì xảy ra cho thế giới nhỉ?" Thế giới bỗng nhiên trở thành mơ, sự tồn tại tựa mơ. Nó có đó, chẳng bản chất gì, hệt như phim chiếu trên màn ảnh. Nó trông có vẻ thực; nó thậm chí còn ba chiều nữa - nó trông hệt như một vật được chiếu lên. Không phải là thế giới là vật được chiếu lên, không phải là nó thực sự là cái không thật - không. Thế giới là thực nhưng bạn tạo ra khoảng cách, và khoảng cách trở thành lớn mãi ra. Và bạn có thể hiểu được liệu khoảng cách này cứ lớn ra mãi hay không, thông qua việc biết cách cảm giác về thế giới. Cho nên đó là một tiêu chuẩn. Điều này không phải là chân lí - rằng thế giới là không thực - đây là tiêu chuẩn thiền. Nếu thế giới đã trở nên không thật, bạn đã định tâm vào con người mình. Bây giờ bề mặt và bạn là xa xôi đến mức bạn có thể nhìn vào bề mặt như cái gì đó khách quan, cái gì đó khác hơn bạn. Bạn không còn đồng nhất nữa.

Kĩ thuật này rất dễ dàng và không tốn nhiều thời gian nếu bạn thử nó. Ngay cả đôi khi với kĩ thuật này điều xảy ra là chính trong nỗ lực đầu tiên bạn sẽ cảm thấy cái đẹp và cái diệu kì của nó. Cho nên thử nó đi. Nhưng nếu bạn không cảm thấy nó trong ngay nỗ lực đầu tiên, cũng đừng thất vọng. Đợi đấy, và cứ thực hành nó. Và nó dễ dàng đến mức bạn có thể thực hiện được nó

vào bất kì lúc nào. Chỉ nằm trên giường ban đêm bạn cũng có thể thực hiện được nó; chỉ trong buổi sáng khi bạn cảm thấy rằng bạn bây giờ tỉnh dậy là bạn có thể thực hiện được nó. Thực hiện nó trước hết rồi hãy dậy, cho dù mười phút cũng đủ, hay mười phút ban đêm ngay trước khi chìm vào giấc ngủ. Làm cho thế giới thành không thực, và giấc ngủ của bạn sẽ sâu lắm - bạn có thể chưa ngủ được như thế trước đây đâu. Nếu thế giới trở thành không thực ngay trước khi chìm vào giấc ngủ, mơ sẽ ít hơn vì nếu thế giới đã trở thành mơ, mơ không thể tiếp tục được. Và nếu thế giới là không thật, bạn hoàn toàn thảnh thơi, nếu không, thực tại của thế giới cứ đụng chạm vào bạn, nện vào bạn.

Như tôi biết đến giờ - tôi đã gợi ý kĩ thuật này cho nhiều người đang chịu đựng chứng mất ngủ - nó có ích sâu sắc. Nếu thế giới là không thực, căng thẳng tan biến. Và nếu bạn có thể chuyển khỏi phần ngoại vi, bạn đã chuyển đến trạng thái ngủ sâu sắc - trước khi giấc ngủ tới bạn đã ở sâu trong đó rồi. Và thế thì vào buổi sáng bạn sẽ thấy đẹp đẽ vì bạn tươi tắn, trẻ trung làm sao, toàn bộ năng lượng rung động và chỉ đến từ trung tâm phía sau ngoại vi.

Khoảnh khắc bạn trở nên tỉnh táo biết là bây giờ giấc ngủ đã chấm dứt, đừng mở mắt ngay. Trước hết thực hiện điều này: thân thể thảnh thơi sau cả đêm, cảm thấy tươi tắn và sống động nên thực hiện thực nghiệm này trong mười phút, rồi mở mắt ra. Thảnh thơi đi. Bạn đã thảnh thơi; cũng không tốn thời gian là mấy. Chỉ thảnh thơi. Đem tâm thức của bạn vào tim ở ngay giữa hai nách: cảm thấy nó tràn ngập với an bình sâu lắng. Trong mười phút vẫn còn trong an bình đó, và rồi mở mắt ra. Và thế giới trông sẽ hoàn toàn khác vì cái an bình đó sẽ được toả ra từ mắt bạn nữa. Và cả ngày bạn sẽ cảm thấy khác - không chỉ bạn sẽ cảm thấy khác, bạn sẽ cảm thấy mọi người cũng cư xử khác với bạn.

Với mọi mối quan hệ bạn đều có đóng góp cái gì đó. Nếu đóng góp của bạn không có đó, mọi người cư xử khác vì họ cảm thấy bạn là người khác. Họ có thể không nhận biết về điều đó. Nhưng khi bạn tràn ngập với an bình, mọi người sẽ cư xử khác với bạn. Họ sẽ đáng yêu hơn và tốt hơn, ít đề phòng hơn, cởi mở hơn, gần gũi hơn. Từ trường có đấy. An bình là từ trường. Khi bạn an bình, mọi người tới gần bạn hơn; khi bạn xáo động mọi người đều lùi lại. Điều này là hiện tượng vật lí đến mức bạn có thể quan sát nó một cách dễ dàng. Bất kì khi nào bạn an bình, bạn sẽ cảm thấy mọi người đều muốn gần bạn hơn vì rằng an bình lan toả, nó trở thành những rung động quanh bạn. Các vòng tròn an bình toả ra xung quanh bạn và bất kì ai tới gần đều cảm thấy gần bạn hơn - giống như bóng của cây và bạn cảm thấy muốn lại dưới bóng cây để thảnh thơi ở đó.[lxxxi]

Định tâm tim

Shiva nói: Người được ân huệ, khi các giác quan bị hấp thu vào tim, đạt tới trung tâm của hoa sen.

Vậy phải làm gì trong kĩ thuật này? "Khi các giác quan bị hấp thu vào trong tim..." Thử đi! Nhiều cách là có thể. Bạn chạm vào ai đó: nếu bạn là người hướng tim, cái động chạm đó lập tức đi vào tim bạn, và bạn có thể cảm thấy tính chất đó. Nếu bạn cầm tay một người hướng đầu, bàn tay đó sẽ lạnh lẽo - không chỉ lạnh lẽo, mà chính tính chất của nó là lạnh lẽo. Một chết, một chết nào đó sẽ có trong tay ấy. Nếu người đó là hướng tim, có hơi ấm nào đó. Thế thì tay người đó sẽ thực sự tan chảy với bạn. Bạn sẽ cảm thấy cái gì đó tuôn chảy từ tay người đó sang bạn, và sẽ có gặp gỡ - giao cảm hơi ấm.

Hơi ấm này đến từ tim. Nó chẳng bao giờ đến từ đầu vì đầu bao giờ cũng mát, lạnh, tính toán. Tim, ấm, không tính toán. Đầu bao giờ cũng nghĩ về cách lấy thêm nhiều, tim bao giờ cũng cảm thấy cách cho nhiều hơn. Hơi ấm đó chỉ là việc cho - việc cho năng lượng, việc cho những rung động bên trong, việc cho cuộc sống. Đó là lí do tại sao bạn cảm thấy phẩm chất khác nhau trong nó. Nếu một người thực sự ôm choàng bạn, bạn sẽ cảm thấy sự tan chảy sâu sắc với người đó.

Chạm đi! Nhắm mắt lại; chạm vào bất kì cái gì. Chạm vào người yêu của bạn hay người tình của bạn, chạm vào con bạn hay mẹ bạn, hay bạn của bạn, hay chạm vào cây hay đoá hoa, hay chỉ chạm vào đất. Nhắm mắt và cảm thấy giao cảm từ tim bạn tới đất, hay tới người bạn yêu. Chỉ cảm thấy rằng tay bạn là tim bạn trải dài để chạm vào đất. Để cảm giác động chạm có liên quan tới tim.

Khi bạn nghe nhạc, đừng nghe nó bằng đầu. Quên cái đầu của bạn đi và cảm thấy rằng bạn không đầu. Không có đầu chút nào. Cũng hay nếu bạn có bức ảnh riêng của mình không đầu để trong phòng ngủ. Tập trung vào nó: bạn không có đầu; đừng cho phép cái đầu đi vào. Trong khi lắng nghe nhạc, lắng nghe nó từ tim. Cảm thấy nhạc đến với tim bạn; để cho các giác quan bạn được nối với tim, không phải là với đầu. Thử điều này với mọi giác quan và cảm thấy ngày càng nhiều rằng mọi cảm giác đều đi vào tim và tan biến trong đó.

"Người được ân huệ, khi các giác quan bị hấp thu vào tim, đạt tới trung tâm của hoa sen." Tim là hoa sen. Mọi giác quan đều chỉ là việc mở ra của hoa sen, là cánh hoa sen. thử liên kết các giác quan của mình với tim trước hết. Thứ hai là bao giờ cũng nghĩ rằng mọi cảm giác đều đi sâu vào tim và trở thành bị hấp thu trong nó. Khi hai điều này trở nên được thiết lập, chỉ có thể các giác quan của bạn mới bắt đầu có ích cho bạn: chúng sẽ đưa bạn tới tim, và tim bạn sẽ trở thành hoa sen.

Đoá hoa sen này của tim sẽ cho bạn việc định tâm. Một khi bạn biết về trung tâm của tim, rất dễ dàng tụt xuống trung tâm rốn. Điều đó dễ lắm! Thực thế thì lời kinh này thậm chí cũng chẳng nói đến điều này; không cần nói tới. Nếu bạn đã thực sự bị hấp thu vào tim hoàn toàn, và lập luận đã dừng làm việc, bạn sẽ tụt xuống. Từ tim, cánh cửa được mở ra hướng tới rốn. Chỉ từ đầu mới khó đi xuống rốn. Hay, nếu bạn đang ở giữa cả hai, cũng khó đi tới rốn. Một khi bạn đã bị hấp thu vào rốn, bạn bỗng nhiên rơi ra ngoài tim. Bạn đã rơi vào trung tâm rốn vốn là trung tâm cơ sở - nguồn gốc.

Nếu bạn cảm thấy rằng bạn là người hướng tim, phương pháp này sẽ rất có ích cho bạn. Nhưng biết rõ rằng mọi người đều cố tự lừa chính mình rằng mình là người hướng tim. Mọi người đều cố cảm thấy rằng mình là người rất đáng yêu, kiểu người có

tình cảm - vì yêu là nhu cầu cơ bản đến nỗi chẳng ai có thể cảm thấy thoải mái nếu người đó thấy rằng người đó không có yêu, không có tim đáng yêu. Cho nên mọi người đều cứ nghĩ và tin như thế thì nhưng tin sẽ không có tác dụng. Quan sát một cách rất vô tư đi, dường như bạn đang quan sát ai đó khác, và rồi quyết định - vì chẳng cần phải lừa dối mình và điều ấy cũng chẳng ích gì cho bạn cả. Cho dù bạn có tự lừa dối mình, bạn cũng chẳng thể lừa dối được kĩ thuật. Cho nên khi bạn thực hiện kĩ thuật này, bạn sẽ cảm thấy rằng chẳng có gì xảy ra cả.[lxxxii]

Thiền tim của Atisha

Atisha nói: Huấn luyện trong việc gắn liền, cho và lấy cùng nhau. Làm điều này bằng cách dựa trên hơi thở.

Atisha nói: bắt đầu bằng từ bi. Và phương pháp là, khi bạn hít vào - lắng nghe chăm chú, nó là một trong những phương pháp vĩ đại nhất - khi bạn hít vào, nghĩ rằng bạn đang hít vào mọi khổ của mọi người trên thế giới. Tất cả những đen tối, tất cả những tiêu cực, tất cả địa ngục vẫn tồn tại đâu đó đều bị bạn hít vào. Và để cho nó bị hấp thu trong tim bạn.

Bạn có thể đã đọc hay nghe về cái gọi là các nhà tư tưởng tích cực của phương Tây. Họ chỉ nói điều ngược lại - họ không biết họ đang nói gì. Họ nói "Khi bạn thở ra, tống ra tất cả những khổ và tiêu cực. Còn khi bạn hít vào, hít vui vẻ, điều tích cực, hạnh phúc, hoan hỉ.

Phương pháp của Atisha đối lập lại: khi bạn hít vào, hít mọi khổ và đau đớn của mọi người trên thế giới - quá khứ, hiện tại và tương lai.

Còn khi bạn thở ra, thở ra tất cả vui vẻ bạn có, tất cả hạnh phúc bạn có, tất cả những lộc trời bạn có. Thở ra, trút bản thân bạn vào sự tồn tại. Đây là phương pháp của từ bi: uống mọi đau khổ và đổ ra mọi ân huệ.

Và bạn sẽ ngạc nhiên nếu bạn thực hiện nó. Khoảnh khắc bạn nhận tất cả đau khổ của thế giới vào bên trong bạn, chúng lại không còn là đau khổ nữa. Tim lập tức biến đổi năng lượng. Tim là lực biến đổi: uống vào những khổ, và nó được biến đổi thành hạnh phúc... rồi lại đổ cái đó ra.

Một khi bạn đã biết rằng tim bạn có thể thực hiện ảo thuật này, điều kì diệu này, bạn sẽ muốn thực hiện nó nhiều lần nữa. thử nó. Đấy là một trong những phương pháp thực tế nhất, đơn giản, và nó đem lại kết quả ngay lập tức. Thực hiện nó hôm nay đi, và xem.[lxxxiii]

Bắt đầu với bản thân bạn

Atisha nói: bắt đầu phát triển việc nhận với chính mình.

Atisha nói: trước khi bạn có thể làm điều này với toàn thể sự tồn tại, bạn sẽ phải bắt đầu trước hết với chính bản thân bạn. Đây là một trong những bí mật nền tảng của trưởng thành bên trong. Bạn không thể làm được bất kì cái gì với người khác mà bạn không làm trước hết cho bản thân bạn. Bạn có thể làm tổn thương người khác nếu bạn làm tổn thương chính mình, bạn sẽ là cái đau ở cổ cho người khác nếu bạn là cái đau ở cổ của chính mình, bạn có thể là phúc lành cho người khác chỉ nếu bạn là phúc lành cho chính mình.

Bất kì cái gì bạn có thể làm cho người khác, bạn phải làm cho bản thân mình trước, vì đó là điều duy nhất mà bạn có thể chia sẻ. Bạn có thể chia sẻ chỉ cái bạn có; bạn không thể chia sẻ cái bạn không có. Atisha nói: “Bắt đầu phát triển việc nhận với chính bạn.” Thay vì bắt đầu bằng việc nhận toàn bộ khổ của thế giới và hấp thu nó trong tim, bắt đầu từ khổ của chính mình. Đừng đi ra biển khơi quá nhanh; học bơi ở chỗ nước nông đã. Và nếu bạn lập tức bắt đầu nhận khổ của toàn bộ sự tồn tại, nó đơn thuần sẽ còn là thực nghiệm trong suy xét. Nó sẽ không thực, nó không thể là thực được. Nó sẽ chỉ là cửa miệng.

Bạn có thể nói với chính mình "Đúng, mình đang nhận khổ của toàn thế giới" - nhưng bạn biết gì về khổ của toàn thế giới nào? Bạn thậm chí còn chưa kinh nghiệm được khổ của riêng bạn.

Chúng ta cứ tránh khổ của riêng mình. Nếu bạn cảm thấy khổ, bạn bật đài hay ti vi và bạn trở nên bận rộn. Bạn bắt đầu đọc báo để cho bạn có thể quên đi cái khổ của mình, hay bạn đi xem phim, hay bạn đi với người đàn bà hay đàn ông của bạn. Bạn tới câu lạc bộ, bạn đi mua hàng trong chợ, chỉ bằng cách nào đó giữ cho bạn xa khỏi chính mình, để cho bạn không cần thấy vết thương, để cho bạn không cần nhìn vào bên trong đau đến đâu.

Người ta cứ tránh chính bản thân mình. Họ muốn biết gì về khổ? Làm sao họ có thể nghĩ về khổ của toàn bộ sự tồn tại được?

Trước hết, bạn phải bắt đầu từ chính mình. Nếu bạn cảm thấy khổ, để cho nó trở thành việc thiền. Ngồi im lặng, đóng cửa lại. Trước hết cảm thấy khổ một cách mạnh mẽ nhất có thể được. Cảm thấy tổn thương. Ai đó đã xúc phạm bạn: bây giờ cách tốt nhất để tránh tổn thương là đi tới xúc phạm lại người đó, cho nên bạn trở thành bị bận tâm với người đó. Đấy không phải là thiền.

Nếu ai đó đã xúc phạm bạn, cảm thấy biết ơn người đó rằng người đó đã cho bạn một cơ hội để cảm thấy bị tổn thương sâu sắc. Người đó đã mở ra một vết thương trong bạn. Vết thương có thể đã được tạo ra bởi nhiều, rất nhiều xúc phạm mà bạn đã chịu đựng trong toàn bộ cuộc đời; người đó không thể là nguyên nhân của tất cả đau khổ, nhưng người đó đã khởi động một quá trình.

Khoá cửa buồng bạn lại, ngồi im lặng, không giận gì người đó nhưng với toàn bộ nhận biết về cảm giác đang nảy sinh trong bạn - cảm giác tổn thương rằng bạn đã bị bác bỏ, rằng bạn đã bị xúc phạm. Và thế thì bạn sẽ ngạc nhiên rằng không chỉ người này đang có đó: tất cả mọi đàn ông và mọi đàn bà và tất cả những người đã từng xúc phạm bạn sẽ bắt đầu đi vào kí ức của bạn.

Bạn sẽ bắt đầu không chỉ việc nhớ tới họ, bạn sẽ bắt đầu làm sống lại họ. Bạn sẽ đi vào một loại chính yếu nhất.

Cảm thấy tổn thương, cảm thấy đau đớn, đừng tránh nó. Đó là lí do tại sao trong nhiều cách trị liệu bệnh nhân được dặn không được uống bất kì thuốc gì trước khi việc trị liệu bắt đầu, bởi một lí do đơn giản: thuốc là cách thoát li khỏi khổ bên trong của bạn. Chúng không cho phép bạn đi vào trong nỗi đau khổ của mình, bạn không thể thoát khỏi sự cầm tù của nó.

Điều hoàn toàn khoa học là loại bỏ mọi thuốc trước khi tham gia vào một nhóm - nếu có thể thậm chí cả những thuốc như cà phê, chè, thuốc lá, vì đấy cũng là tất cả các cách thoát li.

Bạn đã quan sát chưa? Bất kì khi nào bạn cảm thấy bị kích thích, bạn lập tức bắt đầu hút thuốc. Đấy là một cách để tránh bị kích thích; bạn trở nên bận tâm với việc hút thuốc. Thực sự đấy là thoái bộ. Hút thuốc làm cho bạn lại cảm thấy giống trẻ con - không lo nghĩ, không trách nhiệm - vì hút thuốc chẳng là gì ngoài bộ ngực tượng trưng. Khói nóng bay lên đơn thuần đưa bạn trở lại những ngày khi bạn được nuôi dưỡng bằng bầu sữa mẹ và dòng sữa nóng chảy vào: đầu vú bây giờ đã trở thành điếu thuốc. Điếu thuốc là đầu vú tượng trưng.

Qua việc thoái bộ bạn tránh trách nhiệm và nỗi đau của việc là người lớn. Và đó là điều xảy ra qua nhiều nhiều loại thuốc. Con người hiện đại nghiện thuốc, điều chưa bao giờ có trước đây, vì con người hiện đại đang sống trong đau khổ lớn lao. Không có thuốc, không thể nào sống được trong nhiều đau khổ đến thế. Những thuốc đó tạo ra rào chắn; chúng giữ bạn nghiện thuốc, chúng không cho phép bạn đủ nhạy cảm để biết cái đau của bạn.

Điều đầu tiên phải làm là đóng cửa lại và dừng mọi loại bận bịu: xem ti vi, nghe đài, đọc sách. Dừng mọi bận bịu, vì cái đó nữa cũng là một loại thuốc tinh tế. Chỉ im lặng, hoàn toàn một

mình. Thậm chí đừng cầu nguyện, vì điều đó nữa cũng là thuốc, bạn đã trở thành bận bịu, bạn bắt đầu nói với Thượng đế, bạn bắt đầu cầu nguyện, bạn thoát li khỏi bản thân mình.

Atisha nói: là chính mình. Dù nỗi đau về nó là gì và nỗi khổ sở về nó là gì, cứ để nó như thế. Trước hết kinh nghiệm nó trong sự mạnh mẽ toàn bộ của nó. Điều ấy sẽ khó khăn, nó sẽ đau lòng: bạn có thể bắt đầu kêu khóc giống trẻ con, bạn có thể bắt đầu lăn lộn trên sàn trong nỗi đau sâu sắc, thân thể bạn có thể vặn vẹo. Bạn có thể bỗng nhiên trở nên nhận biết rằng nỗi đau không chỉ trong tim, nó ở khắp trên thân thể - rằng đau ở khắp nơi, rằng cái đau đớn tràn khắp, rằng toàn bộ thân thể bạn chẳng có gì ngoài cái đau.

Nếu bạn có thể kinh nghiệm nó - điều này cực kì quan trọng - bắt đầu hấp thu nó đi. Đừng ném nó đi. Nó là năng lượng quí giá, đừng ném nó đi. Hấp thu nó, uống nó, chấp nhận nó, đón chào nó, cảm thấy biết ơn nó. Và nói với mình, "Lần này mình không tránh nó, lần này mình không bác bỏ nó, lần này mình không ném nó đi. Lần này mình sẽ uống nó và đón nhận nó như vị khách. Lần này mình sẽ tiêu hoá nó."

Có thể mất vài ngày để bạn tiêu hoá được nó, nhưng cái ngày nó xảy ra, bạn tình cờ gặp cánh cửa mà thực sự sẽ mang bạn đi xa, xa hẳn. Một cuộc hành trình mới đã bắt đầu trong cuộc đời bạn, bạn đang đi vào một loại con người mới - vì ngay lập tức, khoảnh khắc bạn chấp nhận nỗi đau mà không bác bỏ đâu cả, năng lượng của nó và phẩm chất của nó thay đổi. Nó không còn là nỗi đau nữa.

Trong thực tế người ta chỉ đơn thuần ngạc nhiên, người ta không thể tin vào nó, điều ấy không thể nào tin nổi. Người ta không thể nào tin rằng đau khổ có thể được biến đổi thành cực lạc, rằng nỗi đau có thể trở thành vui vẻ.[lxxxiv]

Định tâm bên trong

Không ai có thể tồn tại mà không có trung tâm. Trung tâm ấy phải không được tạo ra mà chỉ được khám phá lại. Điều bản chất là trung tâm, cái chính là bản tính của bạn, cái chính là hướng Thượng đế. Nhân cách là chu vi, cái do xã hội vun trồng lên; nó không hướng Thượng đế. Nó là từ nuôi dưỡng, không phải từ bản chất.[lxxxv]

Abdullah

Một nhà huyền môn Sufi, người duy trì được hạnh phúc trong cả cuộc đời mình - chẳng ai thấy ông bất hạnh cả - ông ta bao giờ cũng cười. Ông ta *là* người cười, toàn bộ con người ông ta toả ra hương của lễ hội. Khi ông về già, khi ông sắp chết - trên giường chết, ông vẫn tận hưởng chết; cười vui nhộn - một đệ tử hỏi ông, "Thầy làm chúng tôi khó xử. Bây giờ thầy đang sắp chết. Sao thầy lại cười? Có gì vui về điều đó? Chúng tôi cảm thấy buồn lắm. Nhiều lần chúng tôi muốn hỏi thầy tại sao thầy chẳng bao giờ buồn trong cuộc đời. Nhưng bây giờ, đương đầu với chết, ít nhất, người ta cũng phải buồn. Thầy vẫn cứ cười! Làm sao thầy đảm đương được điều đó?"

Và ông già trả lời, "Manh mối đơn giản thôi. Ta đã hỏi thầy ta. Ta đã tới với thầy khi còn là thanh niên; ta mới chỉ mười bảy tuổi, và đã khổ. Còn thầy ta, già, bảy mươi, và ông ấy ngồi dưới gốc cây, cứ cười chẳng nguyên cớ gì. Không có ai khác, chẳng có gì xảy ra, chẳng ai kể chuyện cười hay điều gì. Thế mà ông ấy, cứ cười hoài, ôm bụng mà cười. Rồi ta hỏi ông ấy, "Có chuyện gì với thầy vậy? Thầy điên hay làm sao thế?"

Ông ấy nói, "Một hôm ta cũng buồn như ông đây. Rồi bừng lên trong ta rằng đấy là chọn lựa *của ta*, đấy là cuộc đời *ta*."

"Từ ngày đó, cứ mỗi sáng khi ta thức dậy, điều đầu tiên ta quyết định, trước khi ta mở mắt, ta tự nói với mình, 'Abdullah' - đó là tên ta - muốn gì nào? Khổ? Vui? Cậu định chọn gì cho ngày hôm nay?" Và điều xảy ra là ta bao giờ cũng chọn vui."

Đấy là chọn lựa. Thử nó đi. Khoảnh khắc đầu tiên vào buổi sáng khi bạn trở nên nhận biết rằng giấc ngủ đã qua, tự hỏi mình, "Abdullah, lại một ngày nữa đây! ý mình thế nào? Chọn khổ hay vui?"

Và ai sẽ chọn khổ? Và *tại sao*? Nó quá phi tự nhiên - ít nhất, người ta cũng cảm thấy vui trong khổ, nhưng cả thế nữa bạn cũng đang chọn sung sướng, không chọn khổ.[lxxxvi]

Tìm ngọn nguồn thực

Shiva nói: Khi vui vẻ thấy người bạn đã lâu không gặp, thấm vào vui vẻ này.

Khi bạn thấy một người bạn và bỗng nhiên cảm thấy vui vẻ nảy sinh trong tim bạn, tập trung vào vui vẻ này. Cảm thấy nó và trở thành nó, và gặp người bạn đó trong khi nhận biết và tràn ngập vui vẻ. Để người bạn đó chỉ ở phần ngoại vi còn bạn vẫn ở trung tâm trong cảm giác hạnh phúc của mình.

Điều này có thể được thực hiện trong nhiều tình huống. Mặt trời mọc, và bỗng nhiên bạn cảm thấy cái gì đó nảy sinh bên trong bạn. Thế thì quên mặt trời đi; để cho nó ở phần ngoại vi. Bạn định tâm vào trong cảm giác của riêng mình về năng lượng nảy sinh. Khoảnh khắc bạn nhìn vào nó, nó sẽ lan toả. Nó sẽ trở thành toàn bộ thân thể bạn, toàn bộ con người bạn. Và đừng chỉ là người quan sát nó; hội nhập vào nó đi. Có đôi lần bạn cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc, phúc lạc, nhưng bạn cứ bỏ lỡ chúng bởi vì bạn trở nên định tâm vào đối thể.

Bất kì khi nào có vui vẻ, bạn đều cảm thấy rằng nó đang đến từ bên ngoài. Bạn đã gặp một người bạn - tất nhiên, dường như là vui vẻ đến từ người bạn, từ việc thấy người đó. Đấy không phải là cảnh ngộ thực tại. Vui vẻ bao giờ cũng bên trong bạn. Người bạn chỉ trở thành tình huống. Người bạn đã giúp cho điều đó ló ra, đã giúp cho bạn thấy rằng nó có đó. Và điều này, không chỉ xảy ra cho vui vẻ, mà cho mọi thứ: với giận dữ, với buồn rầu, với khổ sở, với hạnh phúc, với mọi thứ, nó là như thế. Người khác chỉ là tình huống trong đó mọi thứ ẩn kín trong bạn được bầy tỏ. Họ không phải là nguyên nhân; họ không gây ra điều gì đó trong bạn. Bất kì cái gì xảy ra, nó đều đang xảy ra cho bạn. Nó bao giờ

cũng có đó; chính là việc gặp gỡ với người bạn này đã trở thành tình huống trong đó bất kì cái gì bị dấu kín đều ló ra công khai - ló ra từ ngọn nguồn dấu kín - nó đã trở thành rõ ràng, biểu lộ. Bất kì khi nào điều này xảy ra, cứ duy trì định tâm trong cảm giác bên trong, và thế thì bạn sẽ có thái độ khác về mọi thứ trong cuộc sống.

Ngay cả với những xúc động tiêu cực, bạn cũng làm như thế này. Khi bạn giận, đừng định tâm vào người đã làm phát sinh nó. Để cho người đó ở phần ngoại vi. Bạn chỉ trở nên giận dữ. Cảm thấy giận dữ trong sự hoàn toàn của nó; cho phép nó xảy ra bên trong. Đừng hợp lí hoá, đừng nói rằng con người này đã tạo ra nó. Đừng lên án người đó. Người đó chỉ trở thành tình huống. Và cảm thấy biết ơn với người đó rằng người đó đã giúp cái gì đó vốn ẩn kín nay ra công khai. Người đó đã đập vào bạn ở đâu đó, và vết thương đã ẩn kín ở đó. Bây giờ bạn biết nó, cho nên trở thành vết thương.

Với xúc động tiêu cực hay tích cực, với bất kì xúc động nào, dùng điều này, và sẽ có thay đổi lớn lao trong bạn. Nếu xúc động là tiêu cực, bạn sẽ được tự do khỏi nó bởi việc nhận biết rằng nó đang ở bên trong bạn. Nếu xúc động là tích cực, bạn sẽ trở thành bản thân xúc động đó. Nếu nó là vui vẻ, bạn sẽ trở thành vui vẻ. Nếu nó là giận dữ, giận dữ sẽ tan biến.

Và đây là khác biệt giữa xúc động tích cực và tiêu cực: nếu bạn trở nên nhận biết về xúc động nào đó, và bởi việc trở nên nhận biết mà xúc động này tan biến đi, nó là tiêu cực. Nếu bởi việc trở nên nhận biết của bạn về xúc động nào đó mà rồi bạn trở thành xúc động đó, nếu xúc động đó lan toả và trở thành con người bạn, nó là tích cực. Nhận biết vận hành khác nhau trong cả hai trường hợp.

Nếu đấy là xúc động độc hại, bạn được giảm nhẹ về nó thông qua nhận biết. Nếu nó là tốt, phúc lạc, cực lạc, bạn trở thành một với nó. Nhận biết làm sâu sắc nó.[lxxxvii]

Trung tâm cơn xoáy lốc

Shiva nói: Trong tâm trạng cực kì ham muốn, đừng bị xáo động.

Khi ham muốn cuốn hút bạn, bạn bị xáo động. Tất nhiên, điều đó là tự nhiên. Ham muốn cuốn hút bạn, thế thì tâm trí bạn bắt đầu dao động và nhiều gợn sóng cứ tiếp nối trên bề mặt. Ham muốn kéo bạn vào đâu đó trong tương lai; quá khứ thúc đẩy bạn vào đâu đó trong tương lai. Bạn bị xáo động: bạn không thoải mái. Do đó ham muốn là 'căn bệnh'. Lời kinh này nói, "Trong tâm trạng cực kì ham muốn, đừng bị xáo động." Nhưng làm sao mà yên tĩnh được? Ham muốn có nghĩa là xáo động, cho nên làm sao lại yên tĩnh được - và trong khoảnh khắc cực kì ham muốn đó! Bạn sẽ phải làm thực nghiệm nào đó; chỉ có thế thì bạn mới hiểu được điều này nghĩa là gì. Bạn đang giận dữ; cơn giận cuốn hút bạn. Bạn nhất thời điên lên, bị nó ám ảnh: bạn không còn ý thức nữa. Bỗng nhiên nhớ đừng bị xáo động - dường như bạn đang giũ bỏ. Bên trong, trở thành trần trụi, trần trụi khỏi cơn giận, trở nên được trút bỏ. Cơn giận sẽ có đó, nhưng bây giờ bạn có một điểm bên trong bạn mà không bị xáo động.

Bạn sẽ biết rằng cơn giận vẫn còn đó trên phần ngoại vi. Giống như cơn sốt, nó có đó. Phần ngoại vi dao động; phần ngoại vi xáo động, nhưng bạn có thể nhìn vào nó. Nếu bạn có thể nhìn vào nó, bạn sẽ không bị xáo động. Trở thành nhân chứng cho nó, và bạn sẽ không bị xáo động. Điểm yên tĩnh này là tâm trí nguyên thuỷ của bạn. Tâm trí nguyên thuỷ không thể bị xáo động được; nó chưa bao giờ xáo động cả. Nhưng bạn chưa bao giờ nhìn vào nó cả. Khi cơn giận có đó, bạn trở nên đồng nhất với cơn giận. Bạn quên mất rằng cơn giận là cái gì đó khác hơn bạn. Bạn trở

thành một với nó, và bạn bắt đầu hành động qua nó, bạn bắt đầu làm điều gì đó qua nó.

Có thể làm được hai điều. Trong cơn giận bạn sẽ bạo hành với ai đó, với đối thể của giận dữ của bạn. Thế thì bạn đã chuyển sang người khác. Cơn giận đứng giữa bạn và người khác. Tôi hiện hữu, cơn giận kia, và bạn kia - đối thể của cơn giận. Từ cơn giận tôi có thể đi theo hai hướng. Hoặc tôi có thể đi vào bạn: thế thì bạn trở thành trung tâm của ý thức, đối thể của cơn giận của tôi. Thế thì tâm trí tôi trở nên tập trung vào bạn, người đã xúc phạm tôi. Đây là một cách mà bạn có thể đi từ cơn giận.

Còn có một cách nữa: bạn có thể đi vào chính mình. Bạn không chuyển vào người mà bạn cảm thấy đã gây ra cơn giận. Bạn đi vào người cảm thấy đang giận; bạn chuyển vào chủ thể và không đi vào đối thể.

Thông thường, chúng ta cứ đi vào đối thể. Nếu bạn đi vào đối thể, phần bụi bặm của tâm trí bạn sẽ bị xáo động, và bạn sẽ cảm thấy, "Mình đang bị xáo động." Nếu bạn đi vào bên trong trung tâm của con người riêng của mình, bạn sẽ có thể thấy rằng phần bụi bặm của tâm trí bị xáo động, nhưng "mình không bị xáo động." Và bạn có thể thực nghiệm điều này với bất kì ham muốn nào, bất kì xáo động nào.

Ham muốn dục đến cho tâm trí bạn; toàn bộ thân thể bạn bị nó ám ảnh: bạn có thể chuyển vào đối thể dục, đối thể của ham muốn của bạn. Đối thể có thể có đó, nó có thể không có đó. Bạn có thể chuyển vào đối thể cả trong tưởng tượng nữa, nhưng thế thì bạn sẽ nhận được còn nhiều xáo động hơn. Bạn càng đi xa khỏi trung tâm của mình, bạn lại càng trở nên bị xáo động nhiều hơn. Thực tế, khoảng cách và xáo động bao giờ cũng tỉ lệ với nhau. Bạn càng ở xa với trung tâm của mình, bạn lại càng xáo

động hơn; bạn càng ở gần trung tâm đó hơn, bạn càng ít bị xáo động hơn. Nếu bạn chỉ ở tại trung tâm đó, không có xáo động.

Trong xoáy lốc, có một trung tâm yên tĩnh - trong xoáy lốc của giận dữ, xoáy lốc của dục, xoáy lốc của bất kì ham muốn nào. Ngay trong trung tâm này, không có xoáy lốc, và xoáy lốc không thể tồn tại mà không có trung tâm im lặng này. Giận dữ cũng không thể tồn tại mà không có cái gì đó bên trong bạn vượt ra ngoài cơn giận.

Nhớ lấy điều này: chẳng cái gì có thể tồn tại mà không có cái đối lập của nó. Cái đối lập cần có đấy. Không có cái đối lập, không thể có nó tồn tại được. Nếu không có trung tâm trong bạn vẫn còn bất động, không chuyển động nào có thể có đó được. Nếu không có trung tâm trong bạn vẫn còn không bị xáo động, yên tĩnh nào có thể xảy ra cho bạn được. Phân tích điều này và quan sát điều này đi. Nếu không có trung tâm tuyệt đối yên tĩnh trong bạn, làm sao bạn có thể cảm thấy rằng bạn bị xáo động? Bạn cần một cái so sánh. Bạn cần hai điểm để so sánh.

Giả sử một người bị ốm: người đó cảm thấy ốm vì đâu đó bên trong người đó, một điểm, một trung tâm tuyệt đối mạnh khoẻ đang tồn tại. Đó là lí do tại sao người đó có thể so sánh được. Bạn nói rằng đầu bạn đau: làm sao bạn biết được về cái đau này, cái đau đầu này? Nếu bạn cứ bị đau đầu mãi, bạn không thể biết được nó. Bạn phải là ai đó khác, cái gì đó khác - người quan sát, nhân chứng, người có thể nói, “Đầu tôi đau.”

Lời kinh này nói, “Trong tâm trạng cực kì ham muốn, đừng bị xáo động.” Bạn có thể làm gì nào? Kĩ thuật này không phải là để kìm nén. Kĩ thuật này không nói rằng khi có cơn giận, kìm nén nó và duy trì không bị xáo động- không! Nếu bạn kìm nén, bạn sẽ tạo ra nhiều xáo động hơn. Nếu giân dữ có đó, nó sẽ làm gấp đôi xáo động. Khi giận dữ có đó, đóng cửa lại, thiền về giận dữ,

cho phép giận dữ có đó. Bạn vẫn còn không bị xáo động, và đừng kìm nén nó.

Kìm nén, dễ; bầy tỏ cũng dễ. Chúng ta làm cả hai. Chúng ta bầy tỏ nếu tình huống cho phép, và nếu điều đó là thuận tiện và không nguy hiểm cho bạn. Nếu bạn có thể gây hại người khác và người khác không thể làm hại bạn được, bạn sẽ bầy tỏ giận dữ. Nếu nó là nguy hiểm, nếu người khác có thể hại bạn thêm nữa, nếu ông chủ hay bất kì ai bạn đang giận mạnh hơn bạn, bạn sẽ kìm nén nó.

Bầy tỏ và kìm nén là dễ: chứng kiến mới khó. Chứng kiến không là cả hai điều này. Nó không kìm nén, nó không bầy tỏ. Nó là không bầy tỏ vì bạn không bầy tỏ nó thành đối thể của giận dữ. Nó không bị kìm nén nữa. Bạn cho phép nó được bầy tỏ - được bầy tỏ trong chân không. Bạn đang thiền về nó.

Đứng trước tấm gương và bầy tỏ giận dữ của mình - và là nhân chứng cho nó. Bạn đang một mình, cho nên bạn có thể thiền về nó. Làm bất kì điều gì bạn muốn làm nhưng trong chân không. Nếu bạn muốn đánh ai đó, đánh vào không trung đi. Nếu bạn muốn cáu giận, cáu giận đi; nếu bạn muốn kêu gào, kêu gào đi. Nhưng làm điều đó một mình, và nhớ bản thân bạn là một điểm đang thấy tất cả những điều này, vở kịch này. Thế thì nó sẽ trở thành vở kịch tâm lí, và bạn có thể cười vào nó và nó sẽ là việc tẩy rửa sâu sắc cho bạn. Sau đó bạn sẽ cảm thấy nhẹ bớt về nó - và không chỉ có nhẹ bớt về nó: bạn sẽ thu được cái gì đó qua nó. Bạn sẽ chín chắn lên; trưởng thành sẽ tới với bạn. Và bây giờ bạn sẽ biết rằng ngay cả khi bạn đang giận dữ vẫn có một trung tâm bên trong bạn không bị xáo động. Bây giờ cố khám phá trung tâm này ra ngày một nhiều hơn, và cũng dễ dàng khám phá ra nó trong ham muốn.

Kĩ thuật này có thể rất có ích, và nhiều ích lợi còn có thể xảy ra cho bạn qua nó. Nhưng nó cũng khó bởi vì khi bạn trở nên bị xáo động, bạn quên hết mọi thứ. Bạn có thể quên rằng bạn phải thiền. Thế thì thử nó theo cách này này: đừng đợi cho đến lúc cơn giận xảy ra cho bạn. Đừng đợi cho đến khoảnh khắc đó! Đóng cửa phòng bạn lại, và nghĩ về kinh nghiệm giận dữ quá khứ nào đó khi bạn đã phát điên. Nhớ lại nó, diễn lại nó. Điều đó sẽ dễ dàng cho bạn. Diễn lại nó lần nữa; làm lại nó lần nữa; sống lại nó. Đừng chỉ nhớ đến nó: sống lại nó.

Nhớ rằng ai đó đã xúc phạm bạn và nhớ điều vừa được nói và cách bạn phản ứng lại người đó. Phản ứng lại, đóng kịch lại.

Việc diễn lại cái gì đó này từ quá khứ sẽ có tác dụng nhiều lắm. Mọi người đều mang sẹo trong tâm trí mình, những vết thương chưa lành. Nếu bạn diễn lại chúng, bạn sẽ được nhẹ gánh. Nếu bạn có thể trở lại quá khứ và làm điều gì đó vẫn còn dang dở, bạn sẽ được nhẹ gánh khỏi quá khứ. Tâm trí bạn sẽ trở thành tươi tắn hơn; lớp bụi bặm sẽ bị thổi đi.

Nhớ đến cái gì đó trong quá khứ của bạn mà bạn cảm thấy vẫn còn bị treo ở đó. Bạn đã muốn giết ai đó, bạn đã muốn yêu ai đó, đã muốn thế này thế khác, và điều đó vẫn còn dang dở. Điều dang dở đó cứ lởn vởn quanh tâm trí như đám mây.

"Trong tâm trạng cực kì ham muốn, không bị xáo động." Gurdjieff rất hay dùng kĩ thuật này. Ông đã tạo ra những tình huống, nhưng để tạo ra tình huống, cần có trường học. Bạn không thể thực hiện một mình được. Gurdjieff có một trường nhỏ ở Fontainebleau, và ông là người đốc công. Ông biết cách tạo ra tình huống. Bạn sẽ vào một phòng nơi một nhóm đang ngồi, và điều gì đó sẽ được làm để cho bạn trở nên giận dữ. Và nó sẽ được làm một cách tự nhiên đến mức bạn chẳng bao giờ hình dung rằng tình huống nào đó đang được tạo ra cho bạn. Nhưng đấy là mưu

chước. Ai đó sẽ xúc phạm bạn bằng cách nói điều gì đó, còn bạn sẽ bị xáo động. Rồi mọi người sẽ hùa thêm cho việc xáo động và bạn sẽ trở thành điên khùng. Và khi bạn đã tới đúng điểm bạn có thể bùng phát, Gurdjieff sẽ hô lên, "Nhớ lấy! Duy trì không xáo động!" Bạn có thể làm được. Gia đình bạn có thể trở thành trường học; bạn có thể giúp lẫn nhau. Bạn bè có thể trở thành trường học và họ có thể giúp lẫn nhau. Bạn có thể quyết định với gia đình mình. Toàn bộ gia đình có thể quyết định rằng bây giờ tình huống cần phải được tạo ra cho người bố hay người mẹ, và rồi toàn bộ gia đình cùng phối hợp để tạo ra tình huống. Khi người bố hay người mẹ đã thành hoàn toàn phát điên, mọi người bắt đầu cười và nói, "giữ yên tĩnh hoàn toàn." Bạn có thể giúp lẫn nhau, và kinh nghiệm này thật kì diệu. Một khi bạn biết tới trung tâm bình thản bên trong bạn trong tình huống nóng bỏng, bạn không thể quên được nó. Và thế thì trong bất kì tình huống nóng bỏng nào bạn cũng có thể nhớ đến nó, giành lại nó, thu lại nó.

Ở phương Tây bây giờ một kĩ thuật, kĩ thuật chữa bệnh, đang được dùng: nó được gọi là "kịch tâm lí." Nó có ích, và nó cũng dựa trên kĩ thuật tựa như thế này. Trong kịch tâm lí bạn chỉ diễn lại, bạn chỉ chơi trò chơi.

Ban đầu nó là trò chơi, nhưng chẳng chóng, chầy bạn trở thành bị ám ảnh. Và khi bạn trở nên bị ám ảnh, tâm trí bạn bắt đầu vận hành, vì tâm trí bạn và thân thể bạn vận hành tự động. Chúng vận hành tự động!

Cho nên nếu bạn thấy một nghệ sĩ đóng vai trong vở kịch tâm lí, người, trong tình huống giận dữ, thực sự trở nên giận dữ, bạn có thể nghĩ rằng người đó đơn thuần đang diễn kịch, nhưng không phải như vậy. Người đó có thể thực sự đã trở thành giận dữ; lúc này không còn là đóng kịch chút nào nữa. Người đó bị ám ảnh bởi ham muốn, bởi xáo động, bởi cảm giác, bởi tâm trạng, và

nếu người đó thực sự bị ám ảnh, chỉ có thế thì việc đóng kịch của người đó mới có vẻ thực.

Thân thể bạn không thể nào biết được liệu bạn đang đóng kịch hay liệu bạn đang làm điều đó thực. Bạn có thể đã quan sát bản thân mình vào lúc nào đó trong cuộc sống mà bạn chỉ đóng kịch là giận dữ thôi, còn bạn, không biết khi nào cơn giận trở thành thực. Hay, bạn chỉ đóng kịch và bạn không cảm thấy dục: bạn đóng kịch với vợ bạn hay với bạn gái bạn, hay với chồng bạn, và rồi bỗng nhiên nó trở thành thật. Thân thể nắm quyền.

Thân thể có thể bị lừa. Thân thể không biết liệu điều đó là thực hay không thực, đặc biệt với dục. Nếu bạn tưởng tượng về nó, thân thể bạn nghĩ nó là thực. Một khi bạn bắt đầu làm điều gì đó, thân thể nghĩ điều đó là thực và nó bắt đầu cư xử theo cách thực sự.

Kịch tâm lí là kĩ thuật dựa trên những phương pháp như vậy. Bạn không giận dữ: bạn đơn thuần đóng vai giận dữ - và rồi bạn đi vào trong nó. Nhưng kịch tâm lí đẹp vì bạn biết rằng bạn đơn thuần chỉ diễn kịch. Và rồi ở ngoại vi giận dữ trở thành thực, và chỉ đứng sau nó mà bạn được dấu kín và nhìn vào nó. Bây giờ bạn biết rằng bạn không bị xáo động, nhưng giận dữ có đó, xáo động có đó. Xáo động có đó, và xáo động lại không có đó.

Cảm giác về hai lực này đang làm việc đồng thời cho bạn siêu việt lên, và thế thì trong giận dữ thực bạn cũng cảm thấy nó, bạn có thể cảm thấy nó trong tình huống thực nữa. Dùng kĩ thuật này đi. Điều này sẽ làm thay đổi cuộc sống bạn hoàn toàn. Một khi bạn biết cách vẫn còn yên tĩnh, thế giới sẽ không khổ với bạn nữa. Thế thì chẳng có gì có thể tạo ra bất kì lẫn lộn nào trong bạn, chẳng cái gì có thể làm tổn thương được bạn, thực thế. Bây giờ không còn đau khổ cho bạn, và một khi bạn biết về nó, bạn cũng có thể làm điều khác nữa.

Một khi bạn có thể tách trung tâm của bạn ra khỏi ngoại vi, bạn có thể thực hiện được nó. Một khi trung tâm được tách ra hoàn toàn, nếu bạn có thể vẫn còn yên tĩnh trong giân dữ, trong ham muốn, bạn có thể đùa với ham muốn, với giận dữ, với xáo động.

Kĩ thuật này được dùng để tạo ra cảm giác về hai cực điểm bên trong bạn. Chúng có đó: hai cực đối lập có đó. Một khi bạn trở nên nhận biết về các cực này, lần đầu tiên bạn trở nên làm chủ được chính mình. Ngoài ra, người khác là chủ của chính bạn; bạn chỉ là nô lệ. Vợ bạn biết, con bạn biết, bố bạn biết, bạn của bạn biết rằng bạn có thể bị xô đẩy và lôi kéo. Bạn có thể bị xáo động, bạn có thể bị làm cho hạnh phúc hay bất hạnh. Nếu ai đó khác có thể làm cho bạn hạnh phúc và bất hạnh, bạn không phải là người chủ. Bạn chỉ là nô lệ. Người kia có ảnh hưởng. Chỉ bằng một cử chỉ thôi, người đó có thể làm cho bạn thành bất hạnh; chỉ một nụ cười nhỏ người đó có thể làm cho bạn hạnh phúc. Cho nên bạn chỉ có biết ơn ai đó khác; người khác có thể làm bất kì cái gì cho bạn. Và nếu điều này là tình huống, tất cả mọi phản ứng của bạn chỉ đơn thuần là phản ứng, không phải là hành động.

Tri thức về trung tâm hay nền tảng trong trung tâm này làm cho bạn thành người chủ. Ngoài ra bạn là nô lệ, và nô lệ cho biết bao người - không chỉ cho một ông chủ mà cho nhiều ông chủ. Mọi thứ đều thành ông chủ, còn bạn thành nô lệ cho toàn bộ vũ trụ. Hiển nhiên bạn sẽ trong rắc rối. Với biết bao ông chủ như thế, kéo bạn đi theo biết bao hướng và chiều, bạn chẳng bao giờ thống nhất được; bạn không phải là một đơn vị. Và bị kéo đi theo bao nhiêu hướng như vậy, bạn là trong đau khổ. Chỉ người chủ của chính mình mới có thể siêu việt lên trên đau khổ.[lxxxviii]

Cảm thấy 'tôi hiện hữu'

Shiva nói: Ôi, người có con mắt hoa sen, sự dịu dàng của việc động chạm, khi hát, nhìn, nếm, nhận biết bạn có đấy và phát hiện ra cái sống mãi.

Kĩ thuật này nói khi làm bất kì điều gì - hát, nhìn, nếm - nhận biết rằng bạn có đấy và phát hiện ra cái sống mãi: và phát hiện bên trong bản thân bạn dòng chảy, năng lượng, cuộc sống, cái sống mãi. Nhưng chúng ta không nhận biết về bản thân mình.

Gurdjieff hay dùng việc tự nhớ như một kĩ thuật cơ sở ở phương Tây. Tự nhớ được dẫn ra từ lời kinh này. Toàn bộ hệ thống của Gurdjieff đều dựa trên lời kinh này: nhớ tới bản thân bạn, dù bạn đang làm bất kì cái gì. Điều này là rất khó. Nó trông có vẻ dễ, nhưng bạn sẽ cứ quên hoài. Ngay cả trong ba hay bốn giây thôi bạn cũng không thể nhớ được chính mình. Bạn sẽ có cảm giác rằng bạn đang nhớ, rồi bỗng nhiên bạn lại chuyển sang ý nghĩ khác nào đó. Ngay cả với ý nghĩ này rằng "Thôi được, mình đang nhớ về chính mình," bạn cũng lỡ, vì ý nghĩ này không phải là tự nhớ. Trong tự nhớ sẽ không có suy nghĩ; bạn sẽ hoàn toàn trống rỗng. Và tự nhớ không phải là quá trình tâm trí. Nó không phải là bạn nói, "Có, tôi hiện hữu." Khi nói "Có, tôi hiện hữu" bạn đã lỡ. Đây là vấn đề tâm trí; đây là quá trình tâm trí; "tôi hiện hữu."

Cảm thấy "tôi hiện hữu," không phải theo lời "tôi hiện hữu." Đừng nói. Chỉ cảm thấy rằng bạn có đấy. Đừng nghĩ. Cảm thôi! Thử điều đó đi. Khó đấy, nhưng nếu bạn cứ bền bỉ, nó xảy ra. Trong khi bước đi, nhớ bạn có đấy, và cảm thấy con người bạn, không ý nghĩ nào, không ý tưởng nào. Chỉ cảm thấy. Tôi chạm vào tay bạn hay tôi đặt tay tôi lên đầu bạn: đừng nói thành

lời. Chỉ cảm thấy cái chạm đó, và trong cảm giác đó cảm thấy không chỉ là cái chạm, mà cảm thấy cả người được chạm nữa. Thế thì tâm thức của bạn trở thành mũi tên hai đầu.

Bạn đang bước dưới cây cối: cây có đấy, làn gió thoảng có đấy, mặt trời đang lên. Đây là thế giới tất cả quanh bạn; bạn đang nhận biết về nó. Đứng một chốc và bỗng nhiên nhớ rằng bạn có đấy, nhưng không nói thành lời. Chỉ cảm thấy rằng bạn có đấy. Cảm giác không thành lời này, cho dù chỉ có trong một khoảnh khắc, cũng sẽ cho bạn một thoáng nhìn - một thoáng nhìn của cái thực. Chỉ một khoảnh khắc thôi bạn được ném trở lại với trung tâm của con người mình. Bạn đang ở ngoài tấm gương; bạn đã siêu việt trên thế giới của phản xạ; bạn là sự tồn tại. Và bạn có thể làm điều đó bất kì lúc nào. Không cần bất kì không gian hay thời gian đặc biệt nào. Và bạn không thể nói, "tôi không có thời gian." Khi ăn bạn có thể làm điều đó, khi tắm bạn có thể làm điều đó, khi đi hay ngồi bạn có thể làm điều đó - bất kì lúc nào. Bạn đang làm gì cũng chẳng thành vấn đề, bạn có thể bỗng nhiên nhớ lại chính mình, và thế thì cố tiếp tục thoáng nhìn đó về con người bạn.

Điều ấy sẽ khó khăn đấy. Khoảnh khắc này bạn sẽ cảm thấy có đấy, khoảnh khắc tiếp bạn sẽ chuyển đi xa. Ý nghĩ nào đó sẽ đi vào, ý nghĩ nào đó sẽ tới với bạn, và bạn sẽ trở nên dính líu vào trong ý nghĩ này. Nhưng đừng buồn và đừng thất vọng. Điều này là như vậy đấy vì nhiều kiếp sống chúng ta đã quan tâm tới ngẫm nghĩ này. Điều này đã trở thành cơ chế kiểu người máy. Lập tức, một cách tự động, chúng ta bị ném ngay vào ngẫm nghĩ. Nhưng nếu chỉ một khoảnh khắc bạn có thoáng nhìn, thế cũng đủ cho việc bắt đầu. Và tại sao thế là đủ? Vì bạn sẽ chẳng bao giờ có được hai khoảnh khắc như thế cùng lúc đâu. Chỉ một khoảnh khắc, bao giờ cũng có với bạn. Và nếu bạn có thể có một thoáng

nhìn cho một khoảnh khắc thôi, bạn có thể còn lại trong nó. Chỉ nỗ lực là cần thiết - nỗ lực liên tục là cần thiết.

Tôi là ai?

Gurdjieff đã thử từ phương này. Thử nhớ bạn có đấy. Raman Maharshi thử từ một phương pháp khác. Ông ấy đã làm điều đó thành việc thiền để hỏi, để hỏi, "Tôi là ai?" Và bạn đừng tin vào bất kì câu trả lời nào mà tâm trí có thể đưa ra. Tâm trí sẽ nói, "Mình đang hỏi điều vô nghĩa gì thế này? Mình là thế này, mình là thế nọ, mình là đàn ông, mình là đàn bà, là người có giáo dục hay vô giáo dục, giầu hay nghèo." Tâm trí sẽ cung cấp câu trả lời, nhưng cứ hỏi mãi. Đừng chấp nhận bất kì câu trả lời nào vì mọi câu trả lời do tâm trí đưa ra cũng đều sai cả.

Chúng bắt nguồn từ phần không thật của bạn. Chúng đến từ lời nói, chúng đến từ kinh sách, chúng đến từ huấn luyện, chúng đến từ xã hội, chúng đến từ người khác. Cứ hỏi mãi. Để mũi tên về "Tôi là ai?" được thấm ngày càng sâu. Một khoảnh khắc sẽ tới khi không còn câu hỏi nào đến nữa.

Đó là khoảnh khắc đúng. Bây giờ bạn đang gần với câu trả lời. Khi không câu trả lời nào tới, bạn đang gần với câu trả lời vì tâm trí đang trở nên im lặng - hay, bạn đã đi xa khỏi tâm trí. Khi sẽ không còn câu trả lời và chân không sẽ được tạo ra tất cả quanh bạn, việc hỏi của bạn sẽ có vẻ vô lí. Bạn đang hỏi ai đây? Chẳng có ai trả lời bạn cả. Bỗng nhiên, ngay cả việc hỏi cũng dừng lại. Với việc hỏi, phần cuối cùng của tâm trí đã tan biến vì câu hỏi này cũng là của tâm trí. Cả hai đã tan biến, cho nên bây giờ bạn *có đấy*.

Thử điều này đi. Có mọi khả năng, nếu bạn cứ bền bỉ, rằng kĩ thuật này có thể cho bạn một thoáng nhìn vào cái thực - và cái thực là cái sống mãi.[lxxxix]

Tới chính trung tâm của con người

Shiva nói: Từng thứ đều được cảm nhận qua hiểu biết. Cái ta sáng lên trong không gian qua hiểu biết. Cảm nhận một người như người biết và cái được biết.

Bất kì khi nào bạn biết điều gì đó, đấy là biết qua hiểu biết. Sự vật đến với tâm trí bạn thông qua khả năng của tri thức. Bạn nhìn vào đoá hoa. Bạn biết đây là hoa hồng. Hoa hồng có đó và bạn ở bên trong. Cái gì đó từ bạn đến với hoa hồng, cái gì đó từ bạn được phóng chiếu lên hoa hồng. Năng lượng nào đó từ bạn đi ra, đến với hoa hồng, lấy hình dạng, mầu sắc và mùi vị của nó, rồi quay lại và báo cho bạn rằng đây là hoa hồng.

Mọi tri thức, bất kì điều gì bạn biết, đều lộ ra qua khả năng hiểu biết. Hiểu biết là khả năng của bạn. Tri thức được thu thập qua khả năng này. Nhưng hiểu biết cũng làm lộ ra hai điều: cái được biết và người biết. Bất kì khi nào bạn đang biết hoa hồng, tri thức của bạn chỉ là một nửa nếu bạn quên đi người biết, người đang biết nó. Cho nên trong khi biết đến hoa hồng, có ba điều: hoa hồng - cái được biết tới; người biết - bạn; và mối quan hệ giữa hai điều này - tri thức.

Cho nên tri thức có thể được phân chia thành ba điều: người biết, cái được biết và hiểu biết.

Hiểu biết giống như cây cầu giữa hai điều kia - chủ thể và đối thể. Thông thường tri thức của bạn chỉ lộ ra cái được biết; người biết vẫn còn chưa lộ ra. Thông thường tri thức của bạn là mũi tên một đầu: nó trỏ vào hoa hồng nhưng nó chẳng bao giờ trỏ vào bạn cả. Chừng nào nó còn chưa bắt đầu trỏ vào bạn, tri thức đó cho bạn biết đến thế giới nhưng nó không cho bạn biết đến chính bản thân bạn.

Tất cả các kĩ thuật thiền đều để làm lộ ra người biết. George Gurdjieff hay dùng một kĩ thuật đặc biệt giống thế này. Ông gọi nó là tự nhớ. Ông nói rằng bất kì khi nào bạn biết điều gì đấy, bao giờ cũng nên nhớ đến người biết. Đừng quên điều đó trong đối thể. Nhớ đến chủ thể. Ngay bây giờ bạn đang nghe tôi. Khi bạn nghe tôi, bạn có thể nghe theo hai cách. Một: tâm trí bạn có thể tập trung vào tôi - thế thì bạn quên mất người nghe. Thế thì diễn giả được biết tới nhưng thính giả lại bị quên mất.

Gurdjieff nói rằng trong khi lắng nghe, biết đến diễn giả và cũng biết tới cả thính giả nữa. Tri thức của bạn phải là mũi tên hai đầu, trỏ tới hai điểm - người biết và cái được biết. Nó phải không chỉ bay theo một chiều hướng tới đối thể. Nó phải bay đồng thời theo hai hướng - cái được biết và người biết. Điều này ông ấy gọi là tự nhớ.

Phật gọi nó là samyak smriti - chính tâm. Ông ấy nói rằng tâm trí bạn không phải là chính tâm nếu nó chỉ biết một điểm. Nó phải biết cả hai điểm. Và thế thì điều diệu kì xảy ra: nếu bạn nhận biết được cả cái được biết và người biết, bỗng nhiên bạn trở thành cái thứ ba - bạn chẳng là hai cái đó nữa. Chỉ bằng cố gắng nhận biết cả hai cái được biết và người biết mà bạn trở thành cái thứ ba, bạn trở thành nhân chứng. Khả năng thứ ba nảy sinh tức khắc - việc chứng kiến cái ta đi vào trong con người - vì làm sao bạn có thể biết được cả hai? Nếu bạn là người biết, thế thì bạn vẫn còn cố định vào một điểm. Trong tự nhớ bạn dịch chuyển khỏi điểm cố định của người biết. Thế thì người biết là tâm trí bạn và cái được biết là thế giới, và bạn trở thành điểm thứ ba, tâm thức, cái ta chứng kiến.

Điểm thứ ba này không thể được siêu việt lên nữa, và cái mà không thể siêu việt lên hơn nữa là cái tối thượng. Cái mà còn có thể được siêu việt lên, chẳng đáng giá trị gì, vì thế thì nó không phải là bản tính của bạn - bạn có thể siêu việt lên trên nó.

Bạn đang ngồi gần hoa hồng: nhìn vào nó. Điều đầu tiên cần làm là hoàn toàn chăm chú, hoàn toàn chú ý tới hoa hồng, sao cho toàn bộ thế giới biến mất và chỉ có hoa hồng là còn lại đó - tâm thức bạn hoàn toàn chăm chú vào sự tồn tại của hoa hồng. Nếu chú ý là toàn bộ, thế giới biến mất, vì chú ý càng tập trung vào hoa hồng, mọi thứ khác càng rơi rụng đi. Thế giới biến mất; chỉ hoa hồng còn lại. Hoa hồng trở thành thế giới.

Đây là bước đầu tiên - tập trung vào hoa hồng. Nếu bạn không thể tập trung được vào hoa hồng, sẽ khó chuyển sang người biết, vì thế thì tâm trí bạn bao giờ cũng bị phân tán. Cho nên việc tập trung trở thành bước tiến thứ nhất tới thiền. Chỉ hoa hồng còn lại; toàn bộ thế giới biến mất. Bây giờ bạn có thể đi vào trong; bây giờ hoa hồng trở thành điểm từ đó bạn có thể đi tới. Bây giờ nhìn hoa hồng và bắt đầu trở nên nhận biết về bản thân bạn - người biết.

Ban đầu bạn sẽ lỡ. Khi bạn dịch chuyển sang người biết, hoa hồng sẽ lọt ra khỏi ý thức. Nó sẽ trở nên mờ nhạt, nó sẽ biến dần, nó sẽ trở thành xa xôi. Lần nữa bạn sẽ trở lại hoa hồng và bạn sẽ lại quên cái ta. Trò chơi trốn tìm này sẽ cứ tiếp diễn, nhưng nếu bạn bền bỉ, sớm hay muộn, một khoảnh khắc cũng sẽ đến khi bỗng nhiên bạn ở vào giữa. Người biết, tâm trí, và hoa hồng sẽ có đó, và bạn sẽ chỉ ở giữa, nhìn vào cả hai. Điểm giữa đó, điểm cân bằng đó, chính là nhân chứng.

Một khi bạn biết điều đó, bạn đã trở thành cả hai. Thế thì hoa hồng - cái được biết, và người biết - tâm trí, chỉ còn là đôi cánh của bạn. Thế thì đối thể và chủ thể chỉ là đôi cánh; bạn là trung tâm cho cả hai. Chúng là sự mở rộng của bạn. Thế thì thế giới và điều thiêng liêng, cả hai đều là sự mở rộng của bạn. Bạn đã đi đến chính trung tâm của con người. Và trung tâm này chính là nhân chứng.[xc]

Nhìn vào trong

Những kĩ thuật này có liên quan tới việc thực hành nhìn. Trước khi chúng ta đi vào những kĩ thuật này, cần phải hiểu đôi điều về mắt, vì những kĩ thuật này phụ thuộc vào điều đó. Điều đầu tiên: mắt là phần phi thân thể nhất của thân thể con người, tính thân thể ít nhất. Nếu vật chất có thể trở thành phi vật chất, thế thì đấy là trường hợp của mắt. Mắt là vật chất, nhưng đồng thời chúng cũng là phi vật chất. Mắt là điểm hội ngộ của bạn và thân thể bạn. Không còn chỗ nào khác trong thân thể là điểm gặp gỡ sâu sắc như vậy.

Thân thể con người và bạn là tách biệt nhiều nhất. Một khoảng cách lớn có đó, nhưng tại điểm của mắt, bạn lại gần nhất với thân thể mình và thân thể là gần nhất với bạn. Đó là lí do tại sao mắt lại có thể được dùng cho cuộc hành trình bên trong. Chỉ một cái nhảy từ mắt là có thể đưa bạn về nguồn. Điều đó không thể có được từ tay, không thể có được từ tim, không thể có được từ bất kì đâu khác trên thân thể. Từ những nơi khác bạn phải du hành dài lâu; khoảng cách là lớn. Nhưng từ mắt chỉ một bước là đủ để đi vào trong bản thân bạn.

Mắt rất linh động, di động, thường xuyên chuyển động, và chuyển động đó có nhịp điệu riêng của nó, có hệ thống riêng, có cơ chế riêng. Mắt bạn không chuyển động ngẫu nhiên, hỗn độn đâu. Chúng có nhịp điệu của riêng chúng và nhịp điệu đó biểu lộ nhiều điều. Nếu bạn có ý nghĩ dục trong tâm trí, mắt bạn chuyển động khác - với nhịp điệu khác. Chỉ bằng cách nhìn vào mắt bạn và chuyển động của nó người ta có thể nói kiểu ý nghĩ nào đang thoáng qua bên trong. Khi bạn cảm thấy đói và nghĩ về thức ăn bên trong, mắt có chuyển động khác.

Cho nên nhớ điều này, rằng chuyển động mắt và suy nghĩ được gắn với nhau. Đó là lí do tại sao, nếu bạn dừng mắt và

chuyển động của nó, quá trình suy nghĩ của bạn sẽ dừng ngay lập tức. Hay nếu quá trình suy nghĩ của bạn dừng lại, mắt bạn cũng tự động dừng lại. Và một điểm nữa: mắt chuyển động liên tục từ vật này sang vật khác. Từ A sang B, từ B sang C, chúng cứ thế mà chuyển. Chuyển động là bản tính của chúng. Cũng hệt như con sông tuôn chảy: chuyển động là bản tính của chúng! Và bởi vì chuyển động đó mà chúng sinh động làm sao! Chuyển động cũng là cuộc sống.

Bạn có thể cố gắng dừng mắt bạn vào một điểm đặc biệt, vào một sự vật đặc biệt, và không cho phép chúng chuyển động, nhưng chuyển động là bản tính của chúng. Bạn không thể dừng được chuyển động, nhưng bạn có thể dừng được mắt mình: hiểu khác biệt này. Bạn có thể dừng mắt tại một điểm cố định đặc biệt - tại một chấm trên tường. Bạn có thể nhìn chăm chăm vào chấm đó, bạn có thể dừng mắt bạn. Nhưng chuyển động là bản tính của chúng. Cho nên chúng có thể không chuyển từ vật A sang vật B vì bạn phải buộc chúng vẫn còn ở A, nhưng rồi một hiện tượng rất lạ xảy ra.

Chuyển động chắc chắn vẫn có đấy; đó là bản tính của chúng. Nếu bạn không cho phép chúng chuyển từ A sang B, chúng sẽ chuyển từ bên ngoài vào bên trong. Hoặc chúng có thể chuyển từ A sang B, hoặc nếu bạn không cho phép chuyển động bên ngoài này, chúng sẽ chuyển vào bên trong. Chuyển động là bản tính của chúng; chúng cần chuyển động. Nếu bạn bỗng nhiên dừng lại và không cho phép chúng chuyển động bên ngoài, chúng sẽ bắt đầu chuyển vào bên trong.

Cho nên có hai khả năng của chuyển động. Một là từ vật A sang vật B - đây là chuyển động bên ngoài; đây là cách nó xảy ra tự nhiên. Nhưng có một khả năng nữa mà đó chính là khả năng của mật tông và yoga - không cho phép chuyển động từ vật bên ngoài này sang vật khác và dừng chuyển động này lại. Thế thì mắt

nhảy từ vật bên ngoài vào tâm thức bên trong. Chúng bắt đầu chuyển vào trong. Nhớ lấy những điểm này; thế thì sẽ dễ dàng hiểu được những kĩ thuật này.[xci]

Thấy bên trong

Shiava nói: Mắt nhắm, thấy chi tiết con người bên trong của bạn. Vậy thấy bản tính thực của bạn.

"Mắt nhắm" - nhắm mắt lại đi. Nhưng cái nhắm này vẫn chưa đủ. Nhắm toàn bộ nghĩa là nhắm mắt lại và dừng chuyển động của chúng. Nếu không, mắt sẽ tiếp tục thấy cái gì đó từ bên ngoài. Ngay cả với mắt nhắm bạn vẫn thấy các vật - hình ảnh về các vật. Các vật thực tại, không có đó, nhưng hình ảnh, ý tưởng, kí ức tuyển lựa - chúng sẽ bắt đầu tuôn ra. Chúng cũng là từ bên ngoài, cho nên mắt bạn vẫn chưa nhắm hoàn toàn. "Mắt nhắm "hoàn toàn" nghĩa là không có gì để thấy nữa.

Hiểu khác biệt này đi. Bạn có thể nhắm mắt; điều đó dễ. Mọi người đều nhắm mắt mọi lúc. Trong đêm bạn nhắm mắt, nhưng điều đó sẽ không làm lộ ra bản tính bên trong cho bạn. Nhắm mắt sao cho chẳng còn gì thấy được nữa - không vật bên ngoài nào, không hình ảnh bên trong của bất kì vật bên ngoài nào, chỉ một dải đen ngòm dường như bạn bỗng nhiên bị mù - không chỉ mù với thực tại mà còn cả với thực tại mơ nữa.

Người ta phải thực hành điều này. Sẽ cần tới một thời kì dài; nó không thể được thực hiện một cách đột nhiên được. Bạn sẽ cần huấn luyện lâu dài. Nhắm mắt lại. Bất kì lúc nào bạn cảm thấy dễ dàng và bạn có thời gian, nhắm mắt và rồi dừng bên trong mọi chuyển động của mắt. Đừng cho phép bất kì chuyển động nào! Cảm thôi! Đừng cho phép bất kì chuyển động nào. Dừng mọi chuyển động của mắt. Cảm thấy dường như chúng đã trở thành đá, và rồi duy trì trong trạng thái mắt "đá" đó. Đừng làm bất kì điều gì; chỉ còn ở đó thôi. Rồi bỗng nhiên một hôm bạn sẽ trở nên nhận biết rằng bạn đang nhìn vào bên trong bạn.

Bạn đã từng thấy thân thể mình chỉ từ bên ngoài. Bạn đã từng thấy thân thể mình trong gương hay bạn đã từng thấy tay mình từ bên ngoài. Bạn không biết cái bên trong thân thể mình. Bạn chưa từng bao giờ đi vào trong con người riêng của mình; bạn chưa bao giờ ở trung tâm của thân thể mình và nhìn quanh xem cái gì có đó từ bên trong.

Nhắm mắt lại đi, thấy con người bên trong của mình từng chi tiết và đi từ chi nọ tới chi kia bên trong. Đi đến tận ngón chân cái. Quên toàn bộ thân thể: chuyển tới ngón chân cái. Đứng ở đó và nhìn. Rồi chuyển lên qua cẳng chân, đi ngược lên, đi tới mọi chi. Thế thì nhiều điều xảy ra. Nhiều điều xảy ra!

Thế thì thân thể bạn trở thành phương tiện nhạy cảm lắm, bạn thậm chí không thể nào tưởng tượng được ra điều đó. Thế thì nếu bạn chạm vào ai đó, bạn có thể đi vào trong tay của bạn một cách hoàn toàn và cái chạm đó sẽ trở thành biến đổi. Đó là điều được nói tới bởi cái động chạm của thầy, cái động chạm của thầy: thầy có thể chuyển vào bất kì chi nào một cách hoàn toàn, và rồi thầy được tập trung ở đó. Nếu bạn có thể chuyển vào bất kì phần nào của thân thể bạn một cách hoàn toàn, phần đó trở thành sống động - sống động đến mức bạn không thể nào tưởng tượng được điều gì xảy ra cho phần đó. Thế thì bạn có thể chuyển vào mắt hoàn toàn. Nếu bạn có thể chuyển vào mắt mình một cách hoàn toàn và rồi nhìn vào mắt ai đó, bạn sẽ thấm sâu vào người đó; bạn sẽ đi vào rất sâu trong người đó.

Nhắm mắt lại; nhìn con người bên trong bạn thật chi tiết. Phần thứ nhất, bên ngoài nhất là nhìn vào thân thể bạn từ bên trong - từ trung tâm bên trong của bạn. Đứng đó và nhìn. Bạn sẽ bị tách biệt khỏi thân thể vì người nhìn không bao giờ được nhìn vào. Người quan sát là khác với đối thể.

Nếu bạn có thể thấy thân thể mình một cách hoàn toàn từ bên trong, bạn chẳng bao giờ có thể rơi vào ảo tưởng rằng bạn là thân thể. Thế thì bạn sẽ vẫn còn khác biệt - hoàn toàn khác biệt: bên trong nó nhưng không phải là nó, trong thân thể nhưng không phải là thân thể. Đây là phần thứ nhất. Thế thì bạn có thể di chuyển. Thế thì bạn tự do di chuyển. Một khi được tự do khỏi thân thể, được tự do khỏi căn cước, bạn được tự do di chuyển. Bây giờ bạn có thể di chuyển vào trong tâm trí mình - sâu xuống dưới. Đây là cái hang bên trong của tâm trí.

Nếu bạn đi vào cái hang này của tâm trí, bạn sẽ trở nên phân tách cả với tâm trí nữa. Thế thì bạn sẽ thấy rằng tâm trí cũng là đối thể mà bạn có thể nhìn vào, và rằng việc đi vào tâm trí lần nữa là phân tách và khác biệt. Việc đi vào trong tâm trí này chính là điều được nói tới bởi "thấy chi tiết con người bên trong của bạn." Thân thể và tâm trí cả hai nên được đi vào và nhìn từ bên trong. Thế thì bạn đơn thuần là nhân chứng, và nhân chứng này không thể nào được thấm nhuần vào.

Đó là lí do tại sao nó chính là cốt lõi bên trong nhất của bạn: cái đó là bạn. Cái có thể thấm nhuần được, cái có thể thấy được, không phải là bạn. Khi bạn đi đến tới cái không thể thấm vào được, cái mà bạn không thể di chuyển vào được, cái không thể quan sát được, chỉ như thế bạn mới đi tới cái ta thực sự. Nhớ lấy, bạn không thể chứng kiến ngọn nguồn chứng kiến; điều đó là vô lí.

Nếu ai đó nói rằng "Tôi đã chứng kiến nhân chứng của tôi," đó là vô lí. Tại sao nó lại vô lí? Vì nếu bạn đã chứng kiến cái ta chứng kiến của bạn, cái ta chứng kiến đó sẽ không phải là cái ta chứng kiến. Người đã chứng kiến nó là nhân chứng. Cái bạn có thể thấy, bạn không phải là nó; cái bạn có thể quan sát, bạn không là nó; cái bạn có thể trở nên nhận biết, bạn không phải là nó.[xcii]

Nhìn như một tổng thể

Shiva nói: Nhìn vào cái bát mà không thấy ranh giới hay chất liệu. Trong thoáng chốc trở nên nhận biết.

Nhìn vào bất kì cái gì. Một cái bát hay bất kì đối thể nào cũng được, nhưng nhìn với phẩm chất khác hẳn. "Nhìn vào cái bát mà không thấy ranh giới hay chất liệu." Nhìn vào bất kì đối thể nào, nhưng với hai điều kiện này. Không nhìn vào ranh giới: nhìn vào đối thể như một tổng thể. Thông thường, chúng ta nhìn vào các bộ phận. Việc đó không thể được làm một cách thật có ý thức, nhưng chúng ta nhìn vào các bộ phận. Nếu tôi nhìn vào bạn, đầu tiên tôi thấy khuôn mặt bạn, rồi đến thân mình bạn rồi mới đến toàn thể thân thể bạn. Nhìn vào một đối thể như một tổng thể đi; đừng phân chia nó thành các bộ phận. Sao vậy? Vì khi bạn phân chia thành bộ phận, mắt có cơ hội để chuyển từ phần nọ sang phần kia. Nhìn vào một vật như một tổng thể đi. Bạn có thể làm được điều đó.

Thử nó đi. Trước hết nhìn vào một vật từ đoạn nọ đến đoạn kia. Rồi bỗng nhiên nhìn vào vật này như một tổng thể; đừng phân chia nó. Khi bạn nhìn vào một vật như một tổng thể, mắt không cần chuyển động nữa. Để không tạo ra bất kì cơ hội nào cho chuyển động mắt, điều này đã được chuyển thành một điều kiện: nhìn vào đối thể một cách hoàn toàn, nhìn như một tổng thể; thứ hai, không thấy vật chất. Nếu cái bát bằng gỗ, đừng thấy gỗ: chỉ thấy bát thôi, thấy hình dạng. Đừng thấy chất liệu.

Nó có thể bằng vàng, nó có thể bằng bạc. Quan sát nó. Đừng nhìn vào vật chất tạo nên nó. Chỉ nhìn vào hình dạng. Điều đầu tiên là nhìn nó như một tổng thể. Điều thứ hai, nhìn vào nó như hình dạng, không phải như chất liệu. Sao vậy? Vì chất liệu là phần vật chất, hình dạng là phần tâm linh, và bạn đang định chuyển từ vật chất sang phi vật chất. Điều đó sẽ có ích.

Thử nó đi. Bạn có thể thử nó với bất kì ai. Người đàn ông nào đó hay người đàn bà nào đó đang đứng: nhìn và lấy toàn bộ người đàn ông hay đàn bà đó vào trong cái nhìn của bạn, toàn bộ vào trong nó. Đấy sẽ là cảm giác kì lạ lúc ban đầu vì bạn còn chưa quen, nhưng đến cuối nó sẽ rất đẹp. Và rồi bạn đừng nghĩ về việc liệu thân thể có đẹp hay không, trắng hay đen, đàn ông hay đàn bà. Bạn đừng nghĩ: chỉ nhìn vào hình dạng. Quên chất liệu và chỉ nhìn vào hình dạng.

Trong vài khoảnh khắc trở nên nhận biết. Cứ nhìn vào hình dạng như một tổng thể. Đừng cho phép mắt được chuyển động. Đừng bắt đầu nghĩ về "vật chất." Điều gì sẽ xảy ra? Bạn bỗng nhiên trở nên nhận biết về cái ta của mình. Nhìn vào cái gì đó, bạn sẽ trở nên nhận biết về cái ta của mình. Sao vậy? Vì với mắt, không có khả năng nào chuyển ra ngoài. Hình dạng đã được lấy như một tổng thể, cho nên bạn không thể đi vào các bộ phận. Vật chất đã bị loại bỏ; hình dạng thuần khiết đã được lấy ra. Bây giờ bạn không thể nghĩ về vàng, gỗ, bạc, v.v..

Duy trì với cái tổng thể và hình dạng. Bỗng nhiên bạn sẽ trở nên nhận biết về bản thân mình vì bây giờ mắt không thể chuyển động. Và chúng, cần chuyển động; đấy là bản tính của chúng: cho nên cái nhìn của bạn sẽ chuyển hướng vào bạn. Nó sẽ quay lại, nó sẽ trở về nhà, và bỗng nhiên bạn sẽ trở nên nhận biết về cái ta của mình. Việc trở nên nhận biết về cái ta của mình là một trong những khoảnh khắc cực lạc nhất có thể có. Khi lần đầu tiên bạn trở nên nhận biết về cái ta của mình, nó có cái đẹp và cái phúc lạc đến mức mà bạn không thể so sánh nó với bất kì cái gì khác mà bạn đã từng biết.[xciii]

Vòng tròn bên trong

Tử Lộ nói: khi ánh sáng được làm cho chuyển động theo vòng tròn, mọi năng lượng của trời và đất, của ánh sáng và bóng tối, đều được kết tinh lại.

Tâm thức bạn đang tuôn chảy ra ngoài - đây là một sự kiện, chẳng có gì phải tin trong đó cả. Khi bạn nhìn vào một đối thể, tâm thức bạn tuôn chảy về đối thể đó.

Chẳng hạn, bạn đang nhìn vào tôi. Thế thì bạn quên mất bản thân bạn, bạn trở nên tập trung vào tôi. Thế thì năng lượng của bạn chảy về phía tôi, thế thì mắt bạn dán vào tôi. Đây là việc hướng ngoại. Bạn thấy đoá hoa và bạn say mê, bạn trở nên tập trung vào đoá hoa đó. Bạn trở nên quên mất bản thân mình, bạn chỉ chú ý vào cái đẹp của đoá hoa.

Điều này tôi biết - mọi khoảnh khắc điều đó đều xảy ra. Một người phụ nữ đẹp đi ngang qua và bỗng nhiên năng lượng của bạn bắt đầu chảy về cô ta. Chúng ta biết luồng ánh sáng hướng ngoại này. Đây chỉ là một nửa câu chuyện. Nhưng mỗi khi ánh sáng chảy ra, bạn lại rơi vào trong nền tảng, bạn trở nên quên mất bản thân mình.

Ánh sáng phải chảy ngược để cho bạn cùng lúc là chủ thể và đối thể, đồng thời, để cho bạn thấy bản thân mình. Thế thì tự hiểu biết được thoát ra. Thông thường, chúng ta sống chỉ theo cách thức nửa vời này - nửa sống, nửa chết, đó là tình huống. Và dần dần, ánh sáng cứ chảy ra và chẳng bao giờ quay trở lại. Bạn trở nên ngày càng trống rỗng bên trong, thành kẽ hở. Bạn trở thành lỗ đen.

Kinh nghiệm của Đạo là ở chỗ năng lượng mà bạn dồn ra bên ngoài có thể ngày một làm cô đọng hơn thay vì tiêu tán đi nếu

bạn biết tới khoa học bí mật về việc quay vào trong. Đấy là điều có thể; đó là toàn bộ khoa học về tất cả các phương pháp tập trung.

Khi đứng trước tấm gương hôm nào đó, thử một thực nghiệm nhỏ. Bạn đang nhìn vào trong gương, mắt của bạn đang trong gương. Đây là hướng ngoại: bạn đang nhìn vào khuôn mặt được soi gương - khuôn mặt của riêng bạn, tất nhiên, nhưng đó là đối thể bên ngoài bạn. Thế rồi trong một khoảnh khắc, đảo ngược lại toàn bộ quá trình này. Bắt đầu cảm thấy rằng bạn đang được nhìn bởi việc phản xạ trong gương - không phải là bạn đang nhìn vào việc phản xạ mà là việc phản xạ đang nhìn vào bạn - và bạn sẽ ở trong một không gian rất lạ. Thử điều đó trong vài phút; bạn sẽ rất sống động, và cái gì đó với sức mạnh mênh mông sẽ bắt đầu đi vào bạn. Bạn thậm chí có thể còn trở nên sợ hãi vì bạn chưa từng bao giờ biết tới nó; bạn chưa từng bao giờ thấy vòng tròn đầy đủ về năng lượng.

Mặc dầu điều này không được nói tới trong kinh sách của Đạo gia, điều này với tôi dường như là một thực nghiệm đơn giản nhất mà bất kì ai cũng có thể làm được - và rất dễ dàng. Chỉ đứng trước gương trong buồng tắm, trước hết nhìn vào trong sự phản xạ; bạn đang nhìn và sự phản xạ là một đối thể. Rồi thay đổi toàn bộ tình huống, đảo ngược quá trình. Bắt đầu cảm thấy rằng bạn là sự phản xạ và sự phản xạ đang nhìn vào bạn. Ngay lập tức bạn sẽ thấy sự thay đổi xảy ra, năng lượng lớn đi vào phía bạn.

Ban đầu điều ấy có thể gây hoảng sợ vì bạn chưa bao giờ thực hiện nó và bạn chưa bao giờ biết đến nó; nó có vẻ rất quái dị. Bạn có thể cảm thấy rùng mình, có thể phát sinh run rẩy trong bạn, hay bạn có thể cảm thấy mất hướng, vì toàn bộ chiều hướng của bạn từ trước cho tới nay đều là hướng ngoại. Hướng nội phải được học dần dần. Nhưng vòng tròn là hoàn chỉnh. Nếu bạn thực hiện nó trong vài ngày, bạn sẽ ngạc nhiên làm sao bạn lại cảm thấy sống động đến thế trong cả ngày - chỉ có vài phút đứng trước

gương thôi mà để cho năng lượng quay lại bạn cho nên vòng tròn thành đầy đủ - và bất kì khi nào vòng tròn là đầy đủ, cũng đều có im lặng vĩ đại. Vòng tròn không đầy đủ tạo ra bất ổn, khi vòng tròn đầy đủ, nó tạo ra yên tâm. Nó làm cho bạn định tâm lại, và được định tâm là thành mạnh mẽ. Sức mạnh là của bạn.

Đây chỉ là thực nghiệm; bạn có thể thử nó theo nhiều cách.

Nhìn vào hoa hồng, trước hết nhìn nó trong một chốc, vài phút, và rồi bắt đầu đảo ngược quá trình: hoa hồng đang nhìn vào bạn. Bạn sẽ ngạc nhiên biết bao nhiêu năng lượng hoa hồng có thể trao cho bạn. Cũng điều như thế có thể thực hiện với cây cối và các vì sao và với mọi người. Cách tốt nhất để làm điều đó là với người đàn bà hay đàn ông mà bạn yêu. Chỉ cần nhìn vào mắt nhau. Trước hết bắt đầu nhìn vào người kia và rồi bắt đầu cảm thấy người kia quay năng lượng vào bạn; món quà đang quay lại. Bạn sẽ cảm thấy được cung cấp thêm năng lượng, bạn sẽ cảm thấy được tắm mát, tắm nắng trong một loại năng lượng mới. Bạn sẽ đi ra từ nó được trẻ trung lại, sống động lại.[xciv]

Thiền về ánh sáng

Trong tim bạn ngọn lửa bùng cháy.
Thân thể bạn chỉ là ánh sáng quanh ngọn lửa đó.[xcv]

Thiền ánh sáng vàng

Thực hiện kĩ thuật này ít nhất hai lần một ngày- lúc tốt nhất là sáng sớm, ngay trước khi ra khỏi giường. Khoảnh khắc bạn cảm thấy tỉnh táo, thức tỉnh, tiến hành nó trong hai mươi phút. Thực hiện nó như việc đầu tiên trong buổi sáng! - đừng ra khỏi giường ngay. Thực hiện nó ở đấy, tại chỗ ấy, ngay lập tức! - vì khi bạn ra khỏi giấc ngủ bạn rất rất thanh thoát, nhạy cảm. Khi bạn ra khỏi giấc ngủ bạn rất tươi tắn, và tác động sẽ đi rất sâu. Khi bạn mới ra khỏi giấc ngủ, bạn còn ít tâm trí hơn bao giờ hết. Do đó những kẽ hở nào đó có đấy mà qua đó phương pháp này sẽ thấm tràn vào cốt lõi bên trong nhất của bạn. Và sáng sớm, khi bạn mới tỉnh dậy và toàn bộ trái đất cũng đang tỉnh dậy, có đợt sóng triều năng lượng tỉnh thức vĩ đại trên khắp thế giới. Dùng đợt sóng triều đó; đừng bỏ lỡ cơ hội đó.

Mọi tôn giáo cổ đại đều hay cầu nguyện vào sáng sớm khi mặt trời mới mọc, vì việc mặt trời mọc là việc dâng lên của mọi năng lượng trong sự tồn tại. Trong khoảnh khắc đó bạn đơn thuần cưỡi lên đợt sóng năng lượng đang lên ấy, việc ấy sẽ dễ dàng hơn. Đến buổi chiều tối, sẽ khó khăn, năng lượng sẽ rút xuống; thế thì bạn sẽ phải tranh đấu với luồng đi xuống. Buổi sáng bạn sẽ được đi cùng với luồng năng lượng.

Cho nên thời gian tốt nhất để bắt đầu là vào sáng sớm, *ngay lập tức*, ngay khi bạn đang còn nửa ngủ, nửa thức. Và quá trình này, đơn giản lắm. Nó chẳng cần tư thế thì chẳng cần *yogasana*, chẳng cần buồng tắm, chẳng cần gì cả.

Bạn đơn thuần nằm ra, như bạn đang nằm trên giường, nằm ngửa. Để mắt nhắm.

Khi bạn hít vào, quán tưởng ánh sáng vĩ đại đi từ đầu bạn vào trong thân thể, dường như mặt trời đã mọc ngay gần đầu bạn - ánh sáng vàng trút vào đầu bạn. Bạn chỉ là kẽ hở và ánh sáng

vàng trút vào đầu bạn, và cứ đi vào, đi vào, đi vào, sâu mãi, sâu mãi, đi tới tận ngón chân. Khi bạn hít vào, vừa hít vừa thực hiện quán tưởng này.

Và khi bạn thở ra, quán tưởng điều khác: bóng tối đi vào từ ngón chân bạn, dòng sông bóng tối lớn đi vào qua ngón chân bạn, đi lên, và đi ra qua đầu. Làm chậm rãi, thở sâu để cho bạn có thể quán tưởng được. Tiến hành rất chậm rãi. Và ngay sau giấc ngủ bạn có thể có hơi thở rất sâu và chậm vì thân thể đã được nghỉ ngơi, thảnh thơi.

Tôi xin nhắc lại: hít vào, để cho ánh sáng vàng đi vào trong bạn qua đầu, vì Hoa Vàng đang đợi ở đó. Ánh sáng vàng đó sẽ có ích. Nó sẽ lau sạch toàn bộ thân thể bạn và sẽ làm cho thân thể tràn ngập tính sáng tạo. Đây là năng lượng nam tính.

Rồi khi bạn thở ra, để cho bóng tối, cái tối tăm nhất bạn có thể qua niệm được, giống như bóng đêm, tựa dòng sông, đi từ ngón chân đi lên - đây là năng lượng nữ tính: nó sẽ làm yên dịu bạn, nó sẽ làm cho bạn dễ cảm nhận, nó sẽ làm bạn bình tĩnh, nó sẽ cho bạn nghỉ ngơi - và để nó đi ra khỏi đầu. Rồi lại hít vào lần nữa, và ánh sáng vàng đi vào.

Thực hiện việc này trong hai mươi phút mỗi ngày vào sáng sớm.

Và rồi thời gian tốt thứ nhì là khi bạn sắp đi ngủ, trong đêm.

Nằm ra trên giường, thảnh thơi trong vài phút. Khi bạn bắt đầu cảm thấy rằng bây giờ bạn đang dao động giữa ngủ và thức, ngay trong khoảng lưng chừng đó, bắt đầu lại quá trình này, và tiếp tục trong hai mươi phút. Nếu bạn rơi vào giấc ngủ trong khi tiến hành nó, đó là điều tốt nhất, vì tác động sẽ còn lưu lại trong tiềm thức và sẽ tiếp tục làm việc.

Sau một thời kì ba tháng bạn sẽ ngạc nhiên: năng lượng thường được tập hợp tại *muladhar*, tại trung tâm dục, thấp nhất, không còn tập hợp tại đó nữa. Nó đang đi lên.[xcvi]

Trung tâm ánh sáng

Shiva nói: Tỉnh, ngủ, mơ, biết bạn là ánh sáng.

Trong khi "tỉnh," di chuyển, ăn, làm việc, nhớ bản thân bạn là ánh sáng, dường như trong tim bạn một ngọn lửa đang bùng cháy, và thân thể bạn chẳng là gì khác hơn ngoài vầng hào quang quanh ngọn lửa đó. Tưởng tượng ra nó: trong tim bạn ngọn lửa đang bùng cháy, và thân thể bạn chẳng là gì khác hơn ngoài vầng hào quang sáng chói quanh ngọn lửa đó; thân thể bạn chỉ là ánh sáng bao quanh ngọn lửa. Cho phép nó đi sâu vào bên trong tâm trí bạn và tâm thức bạn. Hút nó vào.

Sẽ mất thời gian đấy, nhưng nếu bạn cứ nghĩ về nó mãi, cứ cảm thấy nó, tưởng tượng về nó, trong một thời kì nào đó, bạn sẽ có thể nhớ nó được cả ngày. Khi tỉnh thức, đi trên phố, bạn là ngọn lửa chuyển động. Lúc ban đầu chẳng ai khác nhận biết về nó, sau ba tháng những người khác cũng sẽ trở nên nhận biết. Chỉ khi những người khác trở nên nhận biết, bạn mới có thể thấy dễ chịu. Đừng nói điều gì cho bất kì ai. Đơn thuần cứ tưởng tượng ngọn lửa, và thân thể bạn chỉ là vầng hào quang quanh nó - không phải là thân thể vật lí mà là thân thể điện, thân ánh sáng. Cứ làm điều đó.

Nếu bạn bền bỉ, trong vòng ba tháng hay quanh quanh cỡ đó, những người khác sẽ trở nên nhận biết rằng cái gì đó đã xảy ra cho bạn. Họ sẽ cảm thấy ánh sáng tinh tế quanh bạn. Khi bạn đến gần họ, họ sẽ cảm thấy hơi ấm khác biệt. Nếu bạn chạm vào họ, họ sẽ cảm thấy cái chạm nóng bỏng. Họ sẽ trở nên nhận biết rằng cái gì đó kì lạ đang xảy ra cho bạn. Đừng nói với ai cả. Khi những người khác trở nên nhận biết, bạn có thể cảm thấy dễ chịu, và thế thì bạn có thể đi vào bước thứ hai, không trước điều đó.

Bước thứ hai là đưa nó vào trong mơ. Bây giờ bạn có thể đưa nó vào trong mơ. Nó đã trở thành thực tại. Bây giờ nó không còn là tưởng tượng nữa. Qua tưởng tượng bạn đã làm lộ ra thực tại. Nó là thực. Mọi thứ đều bao gồm ánh sáng. Bạn là ánh sáng - nhưng chưa nhận biết được về sự kiện này - vì mọi hạt vật chất đều là ánh sáng.

Các nhà khoa học nói vật chất bao gồm các điện tử; đấy cũng là cùng một thứ cả. Ánh sáng là nguồn gốc của tất cả. Bạn cũng là ánh sáng cô đặc lại: qua tưởng tượng bạn đơn thuần làm lộ ra thực tại. Hút nó vào - và khi bạn đã trở nên tràn ngập với nó, bạn có thể đem nó vào trong mơ, không sớm hơn.

Thế thì, trong khi chìm vào giấc ngủ, cứ nghĩ về ngọn lửa, cứ thấy nó, cảm thấy bạn là ánh sáng. Nhớ nó... nhớ... nhớ bạn chìm vào giấc ngủ, và việc nhớ vẫn tiếp tục. Ban đầu bạn sẽ bắt đầu có một số giấc mơ trong đó bạn sẽ cảm thấy bạn có ngọn lửa bên trong, rằng bạn là ánh sáng. Dần dần, trong mơ bạn cũng sẽ di chuyển với cùng cảm giác đó. Và một lần nữa cảm giác này đi vào trong mơ, mơ sẽ bắt đầu biến mất. Sẽ ngày càng ít có mơ hơn và ngày càng ngủ say hơn.

Khi trong mơ, thực tại này được lộ ra - rằng bạn là ánh sáng, ngọn lửa, ngọn lửa bùng cháy - tất cả mơ sẽ biến mất. Chỉ khi mơ biến mất, bạn mới có thể mang cảm giác này vào trong giấc ngủ, trước đó, chẳng bao giờ có. Bây giờ bạn đang ở cạnh cửa. Khi mơ đã biến mất và bạn nhớ tới chính mình như ngọn lửa, bạn đang ở cánh cửa giấc ngủ. Bây giờ bạn có thể đi vào với cảm giác đó. Và khi bạn đi vào giấc ngủ với cảm giác rằng bạn là ngọn lửa, bạn sẽ nhận biết trong nó - giấc ngủ sẽ xảy ra chỉ cho thân thể, không phải cho bạn.

Yoga và mật tông chia cuộc sống của tâm trí con người thành ba phần - cuộc sống của tâm trí, nhớ lấy. Họ chia tâm trí

thành ba phần: tỉnh, ngủ và mơ. Những điều này không phải là phân chia của tâm thức bạn, đây là phân chia của tâm trí bạn, và tâm thức là cái thứ tư.

Người ta đã không đặt ra bất kì tên nào cho nó ở phương Đông; họ chỉ đơn thuần gọi nó là cái thứ tư, turiya. Ba cái đầu đều có tên; chúng đều là mây. Chúng có thể được đặt tên - đám mây tỉnh, đám mây ngủ, đám mây mơ. Tất cả chúng đều là những đám mây, và không gian trong đó chúng di chuyển - bầu trời -, không có tên, chỉ đơn thuần bị bỏ lại như cái thứ tư.

Kĩ thuật này có ích cho bạn vượt ra ngoài ba trạng thái này. Nếu bạn có thể nhận biết rằng bạn là ngọn lửa, là ánh sáng, rằng giấc ngủ không xảy ra cho bạn, bạn là tâm thức. Bạn đang mang nỗ lực tâm thức; bây giờ bạn đang cô đọng quanh ngọn lửa. Thân thể đang ngủ, bạn, không.

Đây là điều Krishna nói trong Gita: rằng nhà yoga không bao giờ ngủ. Trong khi những người khác ngủ, họ tỉnh thức. Không phải là thân thể họ chưa bao giờ ngủ, thân thể họ vẫn ngủ - nhưng chỉ thân thể thôi. Thân thể cần nghỉ ngơi, tâm thức không cần nghỉ ngơi; vì thân thể là máy móc, tâm thức không phải là máy móc. Thân thể cần nhiên liệu, chúng cần nghỉ ngơi. Đó là lí do tại sao khi chúng được sinh ra, chúng trẻ trung, rồi chúng trở nên già đi, rồi chúng chết. Tâm thức, chẳng bao giờ sinh, chẳng bao giờ già, chẳng bao giờ chết. Nó không cần nhiên liệu, nó không cần nghỉ ngơi. Nó là năng lượng thuần khiết, năng lượng vĩnh hằng bất diệt. Nếu bạn có thể mang hình ảnh này về ngọn lửa và ánh sáng qua cánh cửa của giấc ngủ, bạn sẽ chẳng bao giờ ngủ lại nữa, chỉ có thân thể, vẫn ngủ. Và trong khi thân thể ngủ, bạn sẽ biết nó. Một khi điều này xảy ra, bạn đã trở thành cái thứ tư. Bây giờ việc tỉnh việc mơ và việc ngủ là các bộ phận của tâm trí. Chúng là các bộ phận, còn bạn đã trở thành cái thứ tư - người đã đi qua tất cả chúng và không phải là một trong chúng.[xcvii]

Thấy sự hiện diện ê te

Shiva nói: Devi thân mến, đi vào sự hiện diện ê te đang toả xa phía trên và dưới hình dạng bạn.

Phương pháp này có thể được thực hiện chỉ nếu bạn đã thực hiện "Chạm như vật nhẹ." Nó cũng có thể được thực hiện tách biệt, nhưng thế thì sẽ rất khó đấy. Nhưng nếu bạn thực hiện phương pháp kia trước, việc thực hiện phương pháp thứ hai này cũng tốt và rất dễ dàng.

Bất kì khi nào xảy ra việc bạn cảm thấy nhẹ nhàng, lâng lâng, dường như bạn có thể bay, bỗng nhiên bạn sẽ trở nên nhận biết rằng xung quanh hình dạng thân thể bạn có ánh sáng hơi xanh. Nhưng điều đó bạn chỉ có thể thấy khi bạn cảm thấy rằng bạn có thể bay bổng, rằng thân thể bạn có thể bay, rằng nó trở nên nhẹ nhàng, hoàn toàn tự do khỏi mọi sức nặng, hoàn toàn tự do khỏi bất kì lực hấp dẫn xuống đất.

Bất kì khi nào bạn cảm thấy sự vô trọng lượng này, với mắt nhắm trở nên nhận biết về hình dạng của thân thể bạn. Với mắt nhắm, cảm thấy ngón chân và hình dạng của nó, và cẳng chân cùng hình dạng của nó, rồi đến hình dạng của toàn bộ thân thể. Nếu bạn đang ngồi trong tư thế hoa sen siddhasana, như Phật, cảm thấy hình dạng đó khi ngồi tựa như Phật. Bên trong cố cảm thấy hình dạng thân thể bạn. Nó sẽ trở nên rõ ràng, nó sẽ xuất hiện trước bạn, và bạn sẽ đồng thời trở nên nhận biết rằng ngay xung quanh hình dạng đó là ánh sáng xanh.

Tiến hành điều này với mắt nhắm lúc đầu. Và khi ánh sáng cứ lan rộng và bạn cảm thấy hào quang, hào quang xanh, bao quanh hình dạng, đôi khi trong khi thực hiện điều này vào ban đêm không có ánh đèn trong phòng tối, mở mắt và bạn sẽ thấy

đích xác xung quanh thân thể bạn - hình dạng xanh, chỉ là ánh sáng, ánh sáng xanh, bao quanh thân bạn. Nếu bạn thực tế muốn thấy nó, không nhắm mắt mà mở mắt, làm điều đó trong phòng tối không có ánh sáng chút nào.

Dạng xanh này, ánh sáng xanh này, là sự hiện diện của thể ê te. Bạn có nhiều thể. Kĩ thuật này liên quan tới thể ê te, và qua thể ê te bạn có thể đi vào cực lạc cao nhất. Có bẩy thể, và mọi thể đều có thể được dùng để đi vào điều thiêng liêng; mọi thể đều chỉ là cánh cửa.

Kĩ thuật này dùng thể ê te, và thể ê te là dễ thực hiện nhất. Thể càng sâu càng khó hơn; nhưng thể ê te là ngay gần bạn, ngay gần thể vật lí. Nó rất gần gũi. Dạng thứ hai là của thể ê te - bao sát quanh bạn, quanh thân thể bạn. Nó tràn ngập thân thể bạn và nó cũng bao quanh thân thể bạn tựa như ánh sáng mờ mờ, ánh sáng xanh, lơ lửng xung quanh tựa như cái váy chùng.

Bất kì khi nào ai đó yêu bạn, bất kì khi nào người đó chạm vào bạn với yêu sâu sắc, người đó cũng chạm vào thể ê te của bạn. Đó là lí do tại sao bạn cảm thấy nó như một thứ mịn màng. Nó cũng đã được chụp ảnh. Hai người yêu nhau trong yêu sâu sắc, làm tình: nếu việc giao hợp có thể tiếp tục bên ngoài giới hạn nào đó, bên ngoài bốn mươi phút, và không có xuất tinh, xung quanh cả hai thân thể, sâu trong yêu, ánh sáng xanh xuất hiện. Nó cũng đã từng được chụp ảnh.

Đầu tiên bạn sẽ phải trở nên nhận biết về hình dạng bao quanh hình dạng vật lí của mình, và khi bạn đã trở nên nhận biết, giúp cho nó trưởng thành, giúp cho nó tăng lên và mở rộng. Bạn có thể làm gì nào?

Cứ ngồi im lặng, nhìn vào nó; đừng làm gì cả, chỉ nhìn vào dạng xanh bao quanh bạn; không làm gì cả, chỉ nhìn vào nó - bạn sẽ cảm thấy nó tăng lên, trải rộng, trở nên lớn dần ra. Vì khi bạn

không làm gì cả, toàn bộ năng lượng đi vào ê te. Nhớ lấy điều này. Khi bạn làm điều gì đó, năng lượng bị lấy ra khỏi ê te.

Khi bạn không làm gì cả, năng lượng của bạn không chuyển ra ngoài. Nó đi vào ê te. Nó được tích luỹ ở đấy. Thể ê te của bạn trở thành nơi dự trữ điện. Và nó càng phát triển, bạn càng trở nên im lặng. Bạn càng trở nên im lặng, nó càng phát triển. Và khi bạn biết cách đem năng lượng cho thể ê te và cách không làm lãng phí nó một cách không cần thiết, bạn đã đi đến hiểu biết; bạn đã đi đến biết về chìa khoá bí mật.[xcviii]

Sự hiện diện trong mờ

Shiva nói: Cảm thấy vũ trụ như sự hiện diện sống trong mờ.

Kĩ thuật này dựa trên nhạy cảm bên trong. Trước hết phát triển nhạy cảm. Đóng cửa lại, làm cho phòng tối đi, và đốt ngọn nến nhỏ. Ngồi cạnh ngọn nến với thái độ rất yêu mến - đúng hơn, với thái độ cầu nguyện. Cầu nguyện trước ngọn nến, "Xin hãy hiển lộ bản thân ngài cho tôi." Tắm, vã nước lạnh vào mắt, rồi ngồi trong tâm trạng rất nguyện cầu trước ngọn nến. Nhìn vào nó và quên mọi thứ khác. Chỉ nhìn vào ngọn nến nhỏ - ngọn lửa và cây nến. Cứ ngắm nó. Sau năm phút bạn sẽ cảm thấy rằng nhiều thứ đang thay đổi trong ngọn nến. Chúng không thay đổi trong ngọn nến - nhớ lấy. Mắt bạn thay đổi.

Với thái độ yêu mến, với toàn bộ thế giới xích lại, với toàn bộ tập trung, với tâm tình cảm, cứ nhìn vào cây nến và ngọn lửa. Thế thì bạn sẽ phát hiện ra mầu sắc mới quanh ngọn lửa, những sắc thái mới mà bạn chưa bao giờ nhận biết đang có đó. Chúng có đó: toàn bộ sắc cầu vồng có đó. Bất kì khi nào có ánh sáng, sắc cầu vồng cũng có đó vì ánh sáng là tất cả mầu sắc. Bạn cần nhạy cảm tinh tế. Cảm thấy nó và cứ ngắm nó. Cho dù nước mắt có trào ra, cứ ngắm nó. Nước mắt đó sẽ giúp mắt bạn được tươi tắn hơn.

Đôi khi bạn có thể cảm thấy rằng ngọn lửa, cây nến, đã trở nên bí ẩn. Nó không phải là cây nến thông thường bạn vẫn mang theo mình. Nó đã mang vẻ đẹp quyến rũ mới. Sự thiêng liêng tinh tế đã đi vào nó. Bạn cứ làm điều này. Bạn có thể cũng làm điều này với nhiều vật khác.

Nhạy cảm phải trưởng thành. Mọi giác quan của bạn phải trở nên sinh động hơn. Thế thì bạn có thể thực nghiệm với kĩ thuật

này. “Cảm thấy vũ trụ như sự hiện diện sống trong mờ.” Mọi nơi đều là ánh sáng - trong nhiều, nhiều hình dạng, ánh sáng xảy ra khắp nơi. Nhìn vào nó đi! Và ánh sáng, ở khắp mọi nơi, vì toàn bộ hiện tượng đều dựa trên nền tảng của ánh sáng. Nhìn vào chiếc lá hay đoá hoa hay tảng đá, và chẳng chóng, chầy bạn sẽ cảm thấy những tia sáng phát ra từ nó. Chỉ cần chờ đợi kiên nhẫn. Đừng vội vã vì chẳng có gì lộ ra khi bạn vội vã cả. Trong vội vã bạn thành không tinh tường. Chờ đợi im lặng với bất kì cái gì, và bạn sẽ phát hiện ra hiện tượng mới bao giờ cũng vẫn có đó, nhưng với nó bạn còn chưa tỉnh táo - chưa nhận biết về nó.

“Cảm thấy vũ trụ như sự hiện diện sống trong mờ,” và tâm trí bạn sẽ trở nên hoàn toàn im lặng và bạn cảm thấy sự hiện diện của sự tồn tại sống mãi. Bạn sẽ chỉ là một phần trong nó, chỉ là một nốt nhạc trong bản giao hưởng vĩ đại. Không nặng gánh, không căng thẳng: giọt nước đã rơi vào trong đại dương. Nhưng ban đầu cần có tưởng tượng lớn lao, và nếu bạn cũng cố gắng huấn luyện nhạy cảm khác, điều đó sẽ có ích.

Bạn có thể thử nhiều cách. Cầm tay ai đó trong tay bạn. Nhắm mắt lại và cảm thấy cuộc sống trong người khác. Cảm thấy nó, và cho phép nó đi vào bạn. Cảm thấy cuộc sống riêng của bạn và cho phép nó đi vào người khác. Ngồi gần cây cối và chạm vào vỏ cây. Nhắm mắt lại và cảm thấy cuộc sống đang nảy sinh trong cây, và bạn thay đổi ngay lập tức.

Nếu phương pháp này được thực hiện trong ba tháng, bạn sẽ sống trong một thế giới khác bởi vì bây giờ bạn sẽ khác.[xcix]

Thiền về bóng tối

Giống như hạt mầm bắt đầu cuộc sống của nó trong bóng tối của đất, hay như đứa trẻ bắt đầu cuộc sống của nó trong bóng tối bụng mẹ, mọi sự bắt đầu đều trong bóng tối, vì bóng tối là một trong những điều bản chất nhất cho mọi thứ bắt đầu.

Cái bắt đầu là bí ẩn, do đó bóng tối là cần thiết. Và cái bắt đầu tinh tế làm sao, đó cũng là lí do tại sao bóng tối lại cần thiết. Cái bắt đầu cũng rất riêng tư, đấy cũng là lí do tại sao bóng tối lại cần thiết. Bóng tối có chiều sâu và quyền năng mênh mông để nuôi dưỡng. Ngày làm bạn mệt mỏi; đêm hồi phục lại bạn.

Sáng sẽ tới, ngày sẽ theo sau, nhưng nếu bạn sợ bóng tối, ngày sẽ chẳng bao giờ tới. Nếu người ta muốn nhảy qua bóng tối, ngày không thể có được. Người ta phải đi qua bóng tối của linh hồn mới đạt tới bình minh. Chết là trước hết rồi mới có cuộc sống.

Trong trình tự thông thường của mọi vật, sinh trước hết rồi mới là cuộc sống, nhưng trong thế giới bên trong, trong cuộc hành trình bên trong, lại là điều ngược lại: chết là trước hết rồi mới là cuộc sống.[c]

Bóng tối bên trong

Shiva nói: Trong cơn mưa buổi đêm đen, đi vào đen tối đó như hình dạng của các dạng.

Làm sao bạn có thể đi vào đen tối? Có ba điều.

Bước 1:

Nhìn vào đen tối. Khó đấy. Nhìn vào ngọn lửa, dễ, nhìn vào bất kì nguồn sáng nào cũng dễ, bởi vì nó có đó như một vật, được trỏ tới; bạn có thể hướng chú ý của mình vào nó. Bóng tối không phải là vật; nó ở khắp mọi nơi, nó ở xung quanh. Bạn không thể thấy nó như vật được. Nhìn vào trong chân không đi. Tất cả xung quanh nó đều có đó; bạn chỉ nhìn vào nó. Cảm thấy thoải mái và nhìn vào nó. Nó sẽ bắt đầu đi vào mắt bạn. Và khi bóng tối đi vào mắt bạn, bạn đang đi vào trong nó.

Mở mắt khi thực hiện kĩ thuật này trong đêm tối. Đừng nhắm mắt, vì với mắt nhắm bạn có bóng tối khác của riêng bạn, tâm trí; nó không thực. Thực tại, nó là phần âm bản; nó không phải là bóng tối dương bản.

Đây là ánh sáng: bạn nhắm mắt và bạn có thể có bóng tối, nhưng bóng tối đó đơn thuần là âm bản của ánh sáng. Giống như khi bạn nhìn ra cửa sổ và rồi bạn nhắm mắt, bạn có hình ảnh âm bản của cửa sổ. Tất cả kinh nghiệm của chúng ta là về ánh sáng, cho nên khi chúng ta nhắm mắt ta có kinh nghiệm âm bản của ánh sáng mà ta gọi là bóng tối. Nó không phải là thực, nó chẳng có tác dụng.

Mở mắt, vẫn còn mở mắt trong bóng tối, và bạn sẽ có bóng tối khác - bóng tối dương bản có đó. Nhìn kĩ vào nó đi. Cứ nhìn vào bóng tối. Nước mắt bạn sẽ chảy ra, mắt bạn sẽ đau, chúng sẽ

tổn thương. Đừng lo, cứ tiếp tục. Và một khoảnh khắc bóng tối, bóng tối thực có đó, sẽ đi vào mắt bạn, nó sẽ cho bạn cảm giác êm dịu rất sâu. Khi bóng tối thực đi vào trong bạn, bạn sẽ bị tràn ngập bởi nó.

Và việc đi vào trong bóng tối này sẽ làm hết sạch mọi bóng tối âm bản của bạn. Đây là hiện tượng rất sâu sắc. Bóng tối mà bạn có bên trong chỉ là vật âm bản; nó ngược lại ánh sáng. Nó không phải là việc thiếu ánh sáng; nó ngược lại với ánh sáng. Nó không phải là bóng tối mà Shiva đang nói tới như hình dạng của mọi dạng - bóng tối thực có đó.

Chúng ta sợ nó đến mức ta tạo ra biết bao nguồn sáng chỉ như bảo vệ, và chúng ta sống trong thế giới được chiếu sáng. Thế thì chúng ta nhắm mắt và thế giới được chiếu sáng phản ánh âm bản bên trong. Chúng ta mất tiếp xúc với bóng tối thực đang có đó - bóng tối của Bản chất, hay bóng tối của Shiva. Chúng ta không còn tiếp xúc với nó. Chúng ta đã trở nên sợ nó đến mức chúng ta quay lưng hoàn toàn đi. Chúng ta đang đứng quay lưng vào nó.

Cho nên điều này sẽ khó khăn, nhưng nếu bạn có thể làm điều đó, đấy là sự diệu kì, nó là điều ảo thuật. Bạn sẽ có con người hoàn toàn khác. Khi bóng tối đi vào trong bạn, bạn cũng đi vào trong nó. Điều này bao giờ cũng tương hỗ, đi đôi. Bạn không thể đi vào trong bất kì hiện tượng vũ trụ nào mà hiện tượng vũ trụ đó không đi vào bạn. Bạn không thể cưỡng đoạt nó, bạn không thể ép buộc bất kì sự đi vào nào. Nếu bạn sẵn sàng, mong manh, và nếu bạn nhường đường cho bất kì thực tại vũ trụ nào đi vào trong bạn, chỉ thế bạn mới đi vào được trong nó. Điều ấy bao giờ cũng qua lại lẫn nhau. Bạn không thể ép buộc được nó; bạn chỉ có thể cho phép nó.

Khó mà tìm ra được thực tại bóng tối trong các thành phố bây giờ; khó mà tìm thấy được thực tại bóng tối trong nhà chúng ta. Với ánh sáng không thực chúng ta đã làm ra mọi thứ không thực. Ngay cả bóng tối cũng bị ô nhiễm, không thuần khiết nữa. Cho nên cũng hay nếu bạn có thể đến một nơi nào đó chỉ để cảm thấy bóng tối. Đến một thôn làng hẻo lánh nơi không có điện, hay lên đỉnh núi. Ở đó một tuần để kinh nghiệm bóng tối thuần khiết.

Bạn sẽ quay lại với một con người khác, vì trong bẩy ngày bóng tối tuyệt đối đó, tất cả nỗi sợ, tất cả những cái sợ nguyên thuỷ sẽ tới. Bạn sẽ phải đương đầu với quỉ, bạn sẽ phải đương đầu với vô thức riêng của mình. Toàn bộ loài người sẽ... cứ dường như là bạn đang đi qua toàn bộ đoạn đường mà loài người đã qua, và sâu trong vô thức của bạn nhiều thứ sẽ nảy sinh. Chúng sẽ có vẻ thực. Bạn có thể phát sợ, hoảng hốt, vì chúng sao mà thực thế - và chúng, chỉ là sự sáng tạo tinh thần của bạn thôi.

Bạn phải chịu chấp nhận với vô thức của mình. Và việc thiền về bóng tối này sẽ hấp thu mọi cái điên khùng của bạn hoàn toàn. Thử nó đi. Ngay trong nhà mình, bạn cũng có thể thử nó. Ngay trong đêm, dành một giờ với bóng tối. Đừng làm gì cả, chỉ nhìn vào bóng tối. Bạn sẽ có cảm giác tan chảy, và bạn sẽ cảm thấy rằng cái gì đó đang đi vào bạn và bạn đang đi vào trong cái gì đó.

Ở đấy, sống với bóng tối trong ba tháng, mỗi giờ một ngày, bạn sẽ mất mọi cảm giác về cá nhân, về phân tách. Thế thì bạn sẽ không là một hòn đảo nữa; bạn sẽ trở thành đại dương. Bạn sẽ là một với bóng tối. Và bóng tối, là đại dương bao la; chẳng có gì mênh mông, chẳng có gì vĩnh cửu được đến như vậy. Và cũng chẳng có gì làm bạn sợ hãi và hoảng hốt đến vậy. Nó chỉ ngay góc kia thôi, bao giờ cũng đợi đấy.

Bước 2:

Nằm ra và cảm thấy dường như bạn đang gần mẹ mình. Bóng tối là mẹ, người mẹ của tất cả chúng ta. Nghĩ đi: khi không có gì cả, có gì ở đó? Bạn không thể nghĩ về bất kì cái gì khác hơn bóng tối. Nếu mọi thứ biến mất, cái gì sẽ vẫn có đó? Bóng tối sẽ có đó.

Bóng tối là mẹ, bụng mẹ, cho nên hãy nằm xuống và cảm thấy rằng bạn đang nằm trong bụng mẹ. Và điều đó sẽ trở thành thực, nó sẽ trở nên ấm áp, và chẳng chóng, chầy bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng bóng tối, bụng mẹ, đang bao bọc bạn từ mọi nơi, bạn là trong nó.

Bước 3:

Di chuyển, đi làm, nói chuyện, ăn uống, làm bất kì cái gì, mang mảng bóng tối bên trong bạn. Bóng tối đã đi vào trong bạn, mang nó theo. Như khi chúng ta nói chuyện về phương pháp mang ngọn lửa, mang cả bóng tối. Như tôi đã nói với bạn, nếu bạn mang ngọn lửa và cảm thấy bạn là ánh sáng, thân thể bạn sẽ bắt đầu toả ra ánh sáng kì lạ nào đó và những người nhạy cảm sẽ bắt đầu cảm thấy nó; điều tương tự sẽ xảy ra cho bóng tối.

Nếu bạn mang bóng tối bên trong mình, toàn bộ thân thể bạn sẽ trở thành thảnh thơi và bình tĩnh, trầm tĩnh đến mức người ta cũng cảm thấy được. Và khi bạn mang ánh sáng bên trong mình, người nào đó sẽ trở nên bị hấp dẫn đến với bạn, khi bạn mang bóng tối bên trong mình, người nào đó đơn thuần trốn khỏi bạn. Họ sẽ trở nên sợ hãi và hoảng hốt. Họ sẽ không thể nào chịu nổi người im lặng đến thế; điều ấy trở thành không thể nào chịu nổi với họ.

Mang bóng tối bên trong cả ngày sẽ giúp bạn nhiều lắm đấy, vì thế thì khi bạn suy tư và thiền về bóng tối trong đêm, bóng tối

bên trong mà bạn vẫn đang mang cả ngày sẽ giúp bạn gặp gỡ - bóng tối bên trong sẽ đến gặp bóng tối bên ngoài.

Và chỉ bằng cách nhớ rằng bạn đang mang bóng tối - bạn sẽ tràn ngập bóng tối, từng lỗ chân lông trên thân thể, mọi tế bào thân thể đều tràn ngập với bóng tối - bạn sẽ cảm thấy thảnh thơi vậy. Thử điều đó xem. Bạn sẽ cảm thấy thảnh thơi lắm. Mọi thứ trong bạn sẽ chậm dần. Bạn sẽ không thể nào chạy, bạn sẽ bước, và việc bước đó cũng sẽ chậm dần lại. Bạn sẽ bước chậm rãi, như người phụ nữ có mang bước đi. Bạn sẽ bước chậm rãi, rất cẩn thận. Bạn đang mang cái gì đó.

Và điều hoàn toàn đối lập sẽ xảy ra khi bạn đang mang ngọn lửa: bước đi của bạn sẽ nhanh hơn, thay vì thế bạn sẽ chạy. Sẽ có nhiều chuyển động hơn, bạn sẽ trở nên hoạt động hơn. Mang bóng tối bạn sẽ được thảnh thơi. Người khác sẽ bắt đầu cảm thấy là bạn lười biếng.

Trong những ngày khi tôi còn ở đại học, tôi đã làm thực nghiệm này trong hai năm. Tôi trở nên lười biếng đến mức ngay cả ra khỏi giường buổi sáng cũng khó. Thầy giáo tôi trở nên rất khó chịu về việc đó, và họ nghĩ có cái gì đó không ổn với tôi - hoặc tôi bị ốm, hoặc tôi đã trở thành hoàn toàn khác. Một thầy giáo, yêu tôi lắm, trưởng khoa tôi, trở nên lo lắng đến mức vào ngày thi của tôi ông ấy phải đến kí túc xá sinh viên từ sáng sớm chỉ để đưa tôi đến phòng thi sao cho tôi có ở đấy đúng giờ. Mọi ngày cứ khi nào ông ấy thấy tôi vào lớp học, ông ấy mới yên tâm và về nhà.

Thử nó xem. Đấy là một trong kinh nghiệm đẹp đẽ nhất trong cuộc sống, đem bóng tối theo mình, trở thành bóng tối. Bước, ăn, ngồi, làm bất kì cái gì, nhớ lấy, bóng tối đang tràn ngập trong bạn: bạn đang tràn ngập với nó. Và thế thì nhìn cách thức mọi vật thay đổi. Bạn không thể bị kích động, bạn không thể rất

tích cực, bạn không thể bị căng thẳng. Giấc ngủ của bạn sẽ trở nên sâu đến mức mơ sẽ biến mất và cả ngày bạn sẽ di động dường như đang say sưa.[ci]

Mang bóng tối bên trong

Shiva nói: Trong đêm mưa không trăng, nhắm mắt lại và thấy cái đen tối trước bạn. Mở mắt ra, thấy cái đen tối. Thế là cái sai biến mất mãi mãi.

Điều này có hơi khó hiểu hơn một chút. Trong cách thiền trước, bạn mang bóng tối thực vào trong. Trong cách thiền này bạn mang cái sai bên ngoài - cứ mang nó. Nhắm mắt lại, cảm thấy bóng tối; mở mắt ra và với mắt mở thấy bóng tối bên ngoài. Đây là cách bạn ném bóng tối sai bên trong ra - cứ ném nó đi. Sẽ phải mất ba đến sáu tuần đấy, và rồi bỗng nhiên bạn sẽ có khả năng mang bóng tối bên trong đó ra. Ngày mà bạn có thể đem được bóng tối bên trong đó ra, bạn đã đi tới bóng tối bên trong thực sự. Cái thực, có thể được đem đi; cái giả, không đem đi được.

Và đấy là kinh nghiệm rất huyền bí. Nếu bạn có thể mang được bóng tối ra, ngay cả trong căn buồng sáng trưng bạn cũng có thể mang được nó ra, và mảnh bóng tối đó sẽ trải rộng trước bạn. Kinh nghiệm này rất lạ kì, vì căn phòng vẫn sáng trưng. Hay ngay cả trong ánh mặt trời... nếu bạn đã đi tới bóng tối bên trong, bạn có thể đem được nó ra. Thế thì mảng bóng tối đến ngay trước mắt bạn. Bạn có thể cứ trải rộng nó ra nữa.

Một khi bạn biết rằng nó có thể xảy ra, bạn có thể có bóng tối, tối như đêm tối nhất, ngay trong ngày đầy nắng. Mặt trời vẫn có đó, nhưng bạn có thể trải rộng bóng tối. Bóng tối, bao giờ cũng có đó; ngay cả khi mặt trời có đó, bóng tối cũng có đó. Bạn không thể thấy được nó; nó bị ánh mặt trời che phủ mất. Một khi bạn biết cách làm lộ nó ra, bạn có thể làm lộ nó ra được.

Đó chính là phương pháp này. Trước hết cảm thấy nó ở bên trong; cảm thấy nó sâu sắc để cho bạn có thể cảm nhận được nó ra. Rồi bỗng nhiên mở mắt và cảm thấy nó ra. Sẽ tốn thời gian đấy.

Và nếu bạn có thể đem được bóng tối bên trong đó ra ngoài, cái sai sẽ biến mất mãi mãi, vì nếu bóng tối bên trong được cảm thấy, bạn đã trở thành trầm tĩnh, im lặng, không xáo động đến mức mà cái sai không thể nào còn lại với bạn được.

Nhớ lấy điều này: cái sai có thể tồn tại chỉ nếu bạn là nguồn sinh ra sai bị kích động, nếu bạn có khuynh hướng bị kích động. Chúng không tồn tại trong bản thân chúng; chúng tồn tại trong khả năng của bạn nhận lấy kích động. Ai đó xúc phạm bạn, và bạn không có bóng tối bên trong để hấp thu điều xúc phạm: bạn trở nên bị kích động bừng bừng, bạn bùng nổ cơn phẫn nộ, bạn thành dữ tợn, và rồi mọi thứ đều có thể. Bạn có thể bạo hành, bạn có thể giết người, bạn có thể làm điều mà chỉ người điên mới làm. Bất kì cái gì đều có thể - bạn bây giờ điên. Ai đó ca ngợi bạn: bạn lại phát điên theo cực khác.

Tất cả mọi người quanh bạn đều có những tình huống đó, còn bạn không có khả năng hấp thu. Xúc phạm vị phật mà xem: ông ta có thể hấp thu nó, ông ta đơn thuần nuốt nó, tiêu hoá nó. Ai tiêu hoá xúc phạm đó? Vùng bóng tối bên trong, im lặng. Bạn ném bất kì cái gì có chất độc vào; nó đều bị hấp thu hết. Không phản ứng nào nảy sinh ra từ nó. Thử điều này xem, và khi ai đó xúc phạm bạn, nhớ rằng bạn đang tràn đầy với bóng tối, và bỗng nhiên bạn sẽ cảm thấy không có phản ứng. Bạn đi qua phố; bạn thấy người đàn bà hay người đàn ông đẹp - bạn bị kích động. Cảm thấy rằng bạn đang tràn đầy với bóng tối; bỗng nhiên đam mê sẽ biến mất. Bạn thử nó đi. Điều này hoàn toàn là thực nghiệm, không cần phải tin vào nó.

Khi bạn cảm thấy rằng bạn đang tràn đầy đam mê hay ham muốn hay dục, đơn thuần nhớ đến bóng tối bên trong. Trong một khoảnh khắc nhắm mắt lại và cảm thấy bóng tối và thấy - đam mê đã biến đi, ham muốn không còn nữa. Bóng tối bên trong đã hấp

thu nó. Bạn đã trở thành chân không vô hạn trong đó mọi thứ có thể rơi vào và sẽ không trở lại. Bạn bây giờ giống như vực thẳm.[cii]

Chuyển năng lượng lên

Điều đầu tiên là cảm thấy năng lượng của mình. Điều đầu tiên là đừng hỏi, "Dùng nó thế nào?" Điều đầu tiên là: cảm thấy nó thế nào và làm sao cảm thấy nó một cách mạnh mẽ, đam mê, toàn bộ. Và cái đẹp là ở chỗ khi bạn đã cảm thấy năng lượng của mình, chính từ cảm giác đó mà sáng suốt nảy sinh: làm sao dùng nó.

Năng lượng bắt đầu hướng dẫn bạn. Không phải là *bạn* hướng dẫn năng lượng đâu: chỉ có điều ngược lại thôi, năng lượng bắt đầu di chuyển theo cách của nó và bạn đơn thuần đi theo nó. Thế thì có cái tự nhiên và có tự do.[ciii]

Đi lên của năng lượng sống 1

Shiva nói: Xem xét bản chất của bạn là tia sáng đang lên từ trung tâm tới trung tâm trên cột sống, và do vậy làm nảy sinh "cái sống" trong bạn.

Nhiều phương pháp yoga đều dựa trên điều này. Trước hết hiểu nó là gì rồi đến áp dụng. Cột sống, xương sống là cơ sở cho cả thân thể và tâm trí bạn. Tâm trí bạn, đầu bạn, là phần cuối của xương sống. Toàn bộ thân thể bắt rễ vào xương sống. Nếu xương sống trẻ, bạn trẻ. Nếu xương sống già, bạn già. Nếu bạn có thể giữ cho xương sống mình được trẻ, khó mà trở thành già được. Mọi thứ đều phụ thuộc vào xương sống của bạn. Nếu xương sống sinh động, bạn sẽ có tâm trí rất lỗi lạc. Nếu xương sống đờ đẫn và chết, bạn sẽ có tâm trí rất trì trệ. Toàn bộ yoga đều cố gắng theo nhiều cách để làm cho xương sống bạn được sinh động, sáng chói, tràn đầy ánh sáng, trẻ trung và tươi tắn.

Xương sống có hai đầu. Chỗ bắt đầu là trung tâm dục và chỗ kết thúc là sahasrar (trung tâm thứ bảy trên đỉnh đầu). Chỗ bắt đầu của xương sống được gắn với đất, và dục là điều mang tính đất nhất trong bạn. Từ trung tâm bắt đầu trong xương sống, bạn ở trong tiếp xúc với tự nhiên, với cái đã từng được gọi là prakrati - đất, vật chất. Từ trung tâm cuối cùng, hay cực thứ hai, sahasrar, trên đầu, bạn ở trong tiếp xúc với điều thiêng liêng. Đây là hai cực của sự tồn tại của bạn: đầu thứ nhất là dục và đầu kia là sahasrar. Không có từ tương ứng với 'sahasrar' trong tiếng Anh. Đây là hai cực - hoặc cuộc sống bạn sẽ hướng dục hoặc hướng sahasrar. Hoặc năng lượng của bạn sẽ chảy xuống từ trung tâm dục trở về đất, hoặc năng lượng bạn sẽ được thoát ra từ sahasrar vào vũ trụ. Từ sahasrar bạn chảy vào trong Brahman, vào trong sự tồn tại tuyệt đối. Từ dục bạn chảy xuống vào trong sự tồn tại tương đối. Đây là hai luồng chảy, hai khả năng. Chừng nào bạn còn chưa bắt đầu chảy lên, khổ của bạn sẽ chẳng bao giờ kết

thúc cả. Bạn có thể có thoáng nhìn vào hạnh phúc, nhưng chỉ thoáng nhìn thôi - và là thoáng nhìn rất hão huyền.

Khi năng lượng bắt đầu chuyển lên trên, bạn sẽ có ngày càng nhiều thoáng nhìn thực hơn. Và khi nó đạt tới sahasrar và thoát ra ở đó, bạn sẽ có phúc lạc tuyệt đối trong mình - đó là niết bàn. Thế thì không thoáng nhìn nào nữa: bạn trở thành chính bản thân phúc lạc. Cho nên toàn bộ vấn đề đối với yoga và mật tông là làm sao chuyển năng lượng đi lên qua cột sống, qua cột xương sống, làm sao giúp nó di chuyển ngược với lực hấp dẫn. Dục, rất dễ vì nó đi theo lực hấp dẫn. Đất kéo mọi thứ xuống, trở lại; năng lượng dục của bạn bị đất kéo xuống. Bạn có thể chưa từng nghe nói về nó, nhưng các phi hành gia, có cảm thấy điều này - khoảnh khắc họ vượt ra ngoài lực hấp dẫn của quả đất, họ không cảm thấy nhiều dục lắm. Khi thân thể mất trọng lượng, dục tan biến, biến mất.

Đất đang kéo năng lượng sống của bạn xuống và điều này là tự nhiên, vì năng lượng sống đến từ đất. Bạn ăn đất và bạn đang tạo ra năng lượng sống bên trong bạn; nó đến từ đất, và đất đang kéo nó trở lại. Mọi thứ đều trở về nguồn của nó. Và nếu nó tiếp tục di chuyển theo cách này, năng lượng sống cứ quay lại mãi, bạn di chuyển trong vòng tròn; bạn sẽ cứ di chuyển hết kiếp này đến kiếp khác. Bạn có thể tiếp tục di chuyển theo cách này vô hạn lần chừng nào bạn còn chưa có cái nhảy như các phi hành gia. Giống như các phi hành gia, bạn phải nhảy và vượt ra ngoài vòng tròn. Thế thì hình mẫu của lực hấp dẫn của trái đất bị vỡ tung. Nó có thể bị vỡ đấy!

Những kĩ thuật về cách đập vỡ nó là ở đây - cách chuyển năng lượng lên theo chiều đứng và dâng nó lên bên trong bạn, đạt tới các trung tâm mới; cách làm lộ ra những năng lượng mới bên trong bạn, làm bạn thành người mới với mọi cách di chuyển. Và khoảnh khắc năng lượng được thoát ra từ sahasrar của bạn, cực

đối lập của dục, bạn không còn là con người nữa. Thế thì bạn không thuộc về trái đất này nữa; bạn đã trở thành điều thiêng liêng. Đó là điều được ngụ ý tới khi chúng ta nói Krishna là Thượng đế hay Phật là Thượng đế. Thân thể của họ sẽ phải ốm yếu và họ sẽ phải chết. Mọi thứ xảy ra trong thân thể họ như nó đang xảy ra cho bạn. Chỉ một điều không xảy ra trong thân thể họ mà lại xảy ra cho bạn - năng lượng của họ phá vỡ hình mẫu hấp dẫn.

Điều đó bạn không thể thấy; nó không thấy được dưới mắt bạn. Nhưng đôi khi bạn đang ngồi bên cạnh vị phật, bạn có thể cảm thấy điều này. Bỗng nhiên bạn cảm thấy việc dâng lên của năng lượng bên trong bạn, và năng lượng của bạn bắt đầu chuyển lên trên. Chỉ thế thì bạn mới biết rằng cái gì đó đã xảy ra. Chỉ bằng cách tiếp xúc với vị phật, năng lượng của bạn mới bắt đầu chuyển lên trên hướng tới sahasrar. Vị phật có quyền năng đến mức ngay cả trái đất cũng kém quyền năng hơn, nó không thể kéo được năng lượng của bạn đi xuống. Những người đã cảm thấy điều này quanh một Jesus, một Phật, một Krishna, đều gọi họ là Thượng đế. Họ có nguồn năng lượng khác còn mạnh hơn đất.

Làm sao hình mẫu này có thể bị phá vỡ? Kĩ thuật này rất có ích để phá vỡ hình mẫu đó. Trước hết cần hiểu đôi điều cơ bản. Một, nếu bạn đã quan sát tất cả, bạn phải đã quan sát rằng năng lượng dục của mình di chuyển theo tưởng tượng. Chính qua tưởng tượng mà trung tâm dục của bạn bắt đầu vận hành. Thực tế, không có tưởng tượng, nó không thể vận hành được. Đó là lí do tại sao nếu bạn trong yêu ai đó, nó vận hành tốt hơn: vì với yêu, tưởng tượng đi vào. Nếu bạn không yêu, sẽ rất khó khăn. Nó sẽ không vận hành.

Vì trung tâm dục vận hành qua tưởng tượng nên bạn có thể cương cứng và xuất tinh ngay cả trong mơ - chúng là thực; mơ chỉ là tưởng tượng. Người ta đã từng quan sát rằng mọi người,

nếu thể chất mạnh khoẻ, sẽ có ít nhất mười lần cương cứng trong đêm. Với mọi chuyển động của tâm trí, chỉ hơi nghĩ đến dục là việc cương cứng sẽ tới. Tâm trí bạn có nhiều năng lượng, nhiều năng lực, và năng lực là ý chí. Nhưng bạn không thể ý chí dục được. Với dục, ý chí là bất lực. Nếu bạn cố yêu ai đó, bạn sẽ cảm thấy bạn đi vào bất lực. Cho nên đừng bao giờ thử.

Ý chí chẳng bao giờ vận hành qua dục; chỉ tưởng tượng vận hành. Tưởng tượng, và trung tâm dục sẽ bắt đầu vận hành. Tại sao tôi nhấn mạnh vào sự kiện này? - vì nếu tưởng tượng giúp cho năng lượng di chuyển, bạn có thể di chuyển nó lên hay xuống chỉ bởi tưởng tượng. Bạn không thể di chuyển máu bạn bằng tưởng tượng; bạn không thể làm bất kì điều gì khác trong thân thể bằng tưởng tượng. Nhưng năng lượng dục, có thể được di chuyển bằng tưởng tượng, bạn có thể đổi hướng của nó.

Lời kinh này nói, "Xem xét bản chất ông là tia sáng..." nghĩ về bản thân bạn, con người bạn, như tia sáng ... "từ trung tâm tới trung tâm trên cột sống," đi lên trên cột sống, "và do vậy làm nảy sinh 'cái sống' trong bạn."

Yoga đã chia xương sống bạn thành bẩy trung tâm. Trung tâm đầu tiên là trung tâm dục và trung tâm cuối cùng là sahasrar, và giữa hai trung tâm này có năm trung tâm. Một số hệ thống chia thành chín, một số chia thành ba, một số chia thành bốn: phân chia không có nghĩa nhiều lắm. Bạn cũng có thể tạo ra phân chia riêng của mình. Chỉ năm trung tâm là đủ để làm việc: trung tâm thứ nhất là trung tâm dục, trung tâm thứ hai ở ngay dưới rốn, trung tâm thứ ba ở ngay dưới tim, trung tâm thứ tư ở dưới hai lông mày, ở ngay giữa, giữa trán. Và trung tâm thứ năm, sahasrar, ở ngay trên đỉnh đầu bạn. Năm trung tâm này cũng đủ.

Lời kinh này nói, "Xem xét bản thân ông": điều này có nghĩa là tưởng tượng bản thân bạn dường như là bạn là ánh sáng.

Điều này không chỉ là tưởng tượng đâu. Ban đầu, nó là tưởng tượng đấy, nhưng nó cũng là thực tại nữa vì mọi thứ đều bao gồm ánh sáng. Khoa học bây giờ nói rằng mọi thứ đều bao gồm ánh sáng; khoa học nói rằng mọi thứ đều là điện. Mật tông bao giờ cũng nói rằng mọi thứ đều bao gồm các hạt ánh sáng - và bạn cũng vậy. Đó là lí do tại sao Koran nói rằng Thượng đế là ánh sáng. Bạn là ánh sáng!

Tưởng tượng trước hết rằng bạn chỉ là các tia sáng; rồi chuyển tưởng tượng của bạn tới trung tâm dục. Tập trung chú ý của bạn vào đó và cảm thấy rằng các tia sáng đang dâng lên từ trung tâm dục, dường như trung tâm dục đã trở thành nguồn sáng và tia sáng đang chuyển theo chiều đi lên - đi lên hướng tới trung tâm rốn.

Việc phân chia là cần thiết bởi vì sẽ khó cho bạn nối trung tâm dục của bạn với sahasrar. Cho nên phân chia nhỏ hơn sẽ có ích. Nếu bạn có thể nối được, chẳng cần tới phân chia làm gì. Bạn có thể loại bỏ mọi phân chia từ trung tâm dục đi lên, và năng lượng, lực sống sẽ dâng lên khi ánh sáng hướng tới sahasrar. Nhưng việc phân chia sẽ có ích hơn vì tâm trí bạn có thể quan niệm những đoạn nhỏ hơn dễ dàng hơn.

Cho nên cảm thấy rằng năng lượng, các tia sáng, đang dâng lên từ trung tâm dục tới rốn giống như dòng sông ánh sáng. Lập tức bạn sẽ cảm thấy hơi ấm nảy sinh trong bạn. Chẳng mấy chốc rốn sẽ trở nên nóng. Bạn có thể cảm thấy cái nóng đó; ngay cả người khác cũng có thể cảm thấy cái nóng đó. Qua tưởng tượng của bạn mà năng lượng dục sẽ bắt đầu dâng lên. Khi bạn cảm thấy rằng bây giờ trung tâm thứ hai tại rốn đã trở thành nguồn ánh sáng, rằng những tia sáng đó đang tới và được tập hợp ở đó, bắt đầu chuyển nó lên trung tâm tim. Khi ánh sáng đạt tới trung tâm tim, khi các tia sáng tới, nhịp tim bạn sẽ bị thay đổi. Hơi thở bạn

sẽ trở nên sâu hơn, và hơi ấm sẽ tới tim bạn. Bạn cứ đưa nó lên tiếp.

Và khi bạn cảm thấy hơi ấm, ngay bên cạnh bạn sẽ cảm thấy 'cái sống', cuộc sống mới đến với bạn, ánh sáng bên trong dâng lên. Năng lượng dục có hai phần: một là phần vật lí và một là phần tâm lí. Trong thân thể bạn mọi thứ đều có hai phần. Hệt như thân thể và tâm trí bạn, mọi thứ bên trong bạn đều có hai phần - một phần vật chất và phần kia tâm linh. Năng lượng dục cũng có hai phần. Phần vật chất là tinh dịch. Nó không thể đi lên; không có lối đi cho nó. Bởi điều này mà nhiều nhà lí sinh học phương Tây nói rằng các phương pháp mật tông và yoga là vô nghĩa và họ phủ nhận chúng thẳng cánh. Làm sao năng lượng dục đi lên được? Không có lối đi và năng lượng dục không thể đi lên. Họ cũng đúng mà vẫn sai. Tinh dịch, phần vật chất, không thể đi lên, nhưng đấy không phải là toàn bộ của nó - đấy mới chỉ là phần thân thể của năng lượng dục; đấy chưa phải là năng lượng dục. Năng lượng dục là phần tâm lí của nó, và phần tâm lí, có thể đi lên. Và với phần tâm lí đó, lối chuyển cột sống được dùng tới - lối chuyển cột sống và các trung tâm của nó. Nhưng điều đó phải được cảm thấy và cảm giác của bạn đã đi đến chỗ chết.

Tôi nhớ ở đâu đó rằng một nhà trị liệu tâm lí nào đó đã viết về bệnh nhân, một người đàn bà. Ông ta bảo với bà ấy cảm thấy cái gì đó nhưng nhà trị liệu tâm lí lại cảm thấy rằng bất kì cái gì bà ta làm, bà ta đều không cảm thấy, mà chỉ nghĩ về cảm giác, và đó là mọt sự việc khác. Cho nên nhà trị liệu đặt tay lên tay người đàn bà và ấn vào đó, bảo bà ấy nhắm mắt và kể lại xem bà ấy cảm thấy gì. Bà ấy nói ngay lập tức, "Tôi cảm thấy tay ông."

Nhưng nhà trị liệu tâm lí nói, "Không phải, đấy không phải là cảm giác của bà. Đấy chỉ là suy nghĩ của bà, suy diễn của bà. Tôi đã đặt tay tôi trong tay bà; bà nói bà đang cảm thấy tay tôi.

Nhưng bà đâu có cảm. Đấy là suy diễn. Bà cảm thấy gì nào?" Thế là bà ấy nói, "Tôi cảm thấy ngón tay ông."

Nhà trị liệu lại nói, "Không phải, đấy không phải là cảm giác. Đừng suy diễn điều gì cả. Nhắm mắt lại và di chuyển tới nơi tay tôi; rồi nói cho tôi bà cảm thấy gì." Thế là bà ấy nói, "Ôi! tôi nhầm toàn bộ vấn đề. Tôi cảm thấy sức ép và hơi ấm."

Khi bàn tay chạm vào bạn, bàn tay đâu có được cảm thấy. Sức ép và hơi ấm mới được cảm thấy chứ. Bàn tay chỉ là suy diễn, nó là trí tuệ, không phải là cảm giác. Hơi ấm và sức ép, đó là cảm giác. Bây giờ bà ấy mới cảm thấy. Chúng ta đã mất cảm giác hoàn toàn. Bạn sẽ phải phát triển cảm giác. Chỉ thế thì bạn mới có thể thực hiện được những kĩ thuật này. Bằng không, chúng sẽ không vận hành. Bạn sẽ chỉ trí tuệ hoá mà thôi. Bạn sẽ chỉ nghĩ rằng bạn cảm giác và chẳng có gì xảy ra cả. Đó là lí do tại sao người ta hay đến tôi và nói, "Thầy dạy chúng tôi kĩ thuật này có ý nghĩa thế thì nhưng chẳng có gì xảy ra cả." Họ đã thử, nhưng họ bị lỡ chiều hướng - chiều hướng cảm giác. Cho nên trước hết bạn phải phát triển điều đó, và có một số phương pháp bạn có thể thử được.

Trung tâm cảm giác phải bắt đầu vận hành; chỉ thế thì những kĩ thuật này mới tỏ ra có ích. Ngoài ra bạn cứ nghĩa rằng năng lượng đang lên, nhưng sẽ không có cảm giác nào. Và nếu không có cảm giác, tưởng tượng cũng bất lực, vô ích. Chỉ tưởng tượng có cảm giác, mới cho bạn kết quả. Bạn có thể làm nhiều thứ và không cần tạo ra nỗ lực đặc biệt để thực hiện chúng. Khi bạn đi ngủ, cảm thấy cái giường bạn, cái gối bạn - cái lạnh. Bật nó lên: chơi đùa với cái gối.

Nhắm mắt và lắng nghe tiếng động của máy điều hoà nhiệt độ, hay của xe cộ giao thông, hay của đồng hồ, của bất kì cái gì. Chỉ lắng nghe thôi. Đừng dán nhãn cho nó, đừng nói điều gì cả. Đừng dùng tâm trí. Chỉ sống trong cảm giác. Buổi sáng, ngay lúc

vừa thức dậy, khi bạn cảm thấy rằng bây giờ giấc ngủ đã qua, đừng bắt đầu nghĩ ngay. Trong vài khoảnh khắc, bạn có thể là đứa trẻ - hồn nhiên, tươi tắn. Đừng bắt đầu nghĩ. Đừng nghĩ về điều bạn định làm, khi nào, bắt đầu đến văn phòng hay định đáp chuyến tầu nào. Đừng bắt đầu nghĩ. Bạn sẽ có đủ thời gian cho mọi việc vô nghĩa đó. Chỉ đợi thôi.

Trong thoáng chốc chỉ lắng nghe tiếng động. Chim hót hay gió xào xạc qua vòm lá hay đứa trẻ khóc hay người bán bánh rao hàng và tạo nên âm thanh. Với mọi thứ xảy ra, cảm thấy nó. Nhạy cảm với nó, cởi mở với nó. Cho phép nó được xảy ra với bạn và nhạy cảm của bạn sẽ tăng lên.

Tạo ra nhạy cảm và việc cảm giác. Thế thì sẽ dễ dàng cho bạn để thực hiện những kĩ thuật này, và thế thì bạn sẽ cảm thấy 'cái sống' đang nảy sinh trong bạn. Đừng bỏ năng lượng này ở bất kì đâu.Cho phép nó đi tới sahasrar. Nhớ lấy điều này: bất kì khi nào bạn thực hiện thực nghiệm này, chớ bỏ nó giữa chừng. Bạn phải hoàn tất nó. Chú tâm rằng không ai quấy rối bạn. Nếu bạn bỏ năng lượng này ở đâu đó giữa chừng, có thể có hại đấy. Nó phải được thoát ra. Cho nên đem nó lên đến đầu và cảm thấy dường như đầu bạn đã trở thành lối mở.

Ở Ấn Độ chúng ta đã vẽ sahasrar như bông sen - bông sen một nghìn cánh. "Sahasrar' nghĩa là đoá hoa có nghìn cánh, việc nở của đoá hoa một nghìn cánh. quan niệm về hoa sen với một nghìn cánh, nở ra, và từ mọi cánh năng lượng ánh sáng này đang chuyển vào trong vũ trụ. Lần nữa, đây là hành động yêu đương - không phải với tự nhiên bây giờ, mà với cái tối thượng. Lần nữa, đấy là cực điểm sung sướng.

Có hai kiểu cực thích: là dục và kiểu kia là tâm linh. Dục đến từ trung tâm thấp nhất còn tâm linh, đến từ trung tâm cao nhất. Từ nơi cao nhất bạn gặp cái cao nhất và từ nơi thấp nhất bạn

gặp cái thấp nhất. Ngay cả trong khi thực tế đang trong hành động dục, bạn cũng có thể thực hành bài tập này: cả hai bạn tình có thể làm điều này. Chuyển năng lượng đi lên, và thế thì hành động dục trở thành sadhana mật tông: nó trở thành thiền.

Nhưng đừng bỏ năng lượng này ở đâu đó trong thân thể tại trung tâm nào đó. Một số người có thể tới và bạn sẽ có công việc nào đó, hay cú điện thoại gọi tới và bạn sẽ phải dừng. Cho nên thực hiện nó vào lúc mà không ai quấy rầy bạn, và đừng để năng lượng này tại bất kì trung tâm nào. Nếu không, trung tâm mà bạn để năng lượng này lại sẽ trở thành vết thương, và bạn có thể tạo ra nhiều bệnh tinh thần. Cho nên nhận biết đi; nếu không, đừng làm điều này. Phương pháp này cần sự riêng tư tuyệt đối và không bị rối loạn, và nó phải được thực hiện đầy đủ. Năng lượng phải đi lên đến đầu, và nó nên được thoát ra từ đó.

Bạn sẽ có nhiều kinh nghiệm. Khi bạn sẽ cảm thấy rằng các tia sáng bắt đầu đi lên từ trung tâm dục, sẽ có cương cứng hay cảm giác tại trung tâm dục. Nhiều, nhiều người tới tôi rất sợ hãi và hoảng hốt. Họ nói rằng bất kì khi nào họ bắt đầu thiền, khi họ bắt đầu đi vào sâu, đều cương cứng cả. Họ tự hỏi, "Cái gì thế nhỉ?" Họ sợ bởi vì họ nghĩ rằng trong thiền dục phải không có đó. Nhưng bạn không biết sự vận hành của cuộc sống. Đấy là dấu hiệu tốt đấy. Nó chứng tỏ rằng năng lượng bây giờ đang sống động. Bây giờ nó nó cần di chuyển. Cho nên đừng trở nên hoảng hốt và đừng nghĩ rằng cái gì đó bị sai. Đấy là dấu hiệu tốt.

Khi bạn bắt đầu thiền, trung tâm dục sẽ trở nên nhạy cảm, sống động và kích động hơn, và lúc đầu kích động sẽ hệt như bất kì kích động dục nào - nhưng chỉ lúc đầu thôi. Khi việc thiền của bạn trở nên sâu hơn, bạn sẽ cảm thấy năng lượng đi lên. Khi năng lượng chảy ra, trung tâm dục trở nên im lặng, ít bị kích động.

Khi năng lượng thực sự chuyển lên sahasrar, sẽ không còn cảm giác tại trung tâm dục nữa. Nó sẽ hoàn toàn tĩnh lặng và im lặng. Nó sẽ trở nên hoàn toàn lạnh, và hơi ấm sẽ lên đến đầu. Và điều này là vật lí. Khi trung tâm dục bị kích động, nó trở nên nóng. Bạn có thể cảm thấy cái nóng đó; nó là vật lí. Khi năng lượng di chuyển, trung tâm dục sẽ trở nên lạnh dần, lạnh dần, và cái nóng, sẽ lên đến đầu. Bạn sẽ cảm thấy chóng mặt.

Khi năng lượng lên đến đầu, bạn sẽ cảm thấy chóng mặt. Đôi khi bạn thậm chí còn có thể cảm thấy buồn nôn vì lần đầu tiên năng lượng đã lên đến đầu và đầu bạn còn chưa quen với nó. Cho nên đừng trở nên sợ hãi. Đôi khi bạn có thể trở nên vô ý thức ngay lập tức, nhưng đừng sợ. Điều này vẫn xảy ra. Nếu quá nhiều năng lượng bỗng nhiên chuyển tới và bùng nổ trong đầu, bạn có thể trở thành vô ý thức. Nhưng cái vô ý thức đó không thể kéo dài quá một giờ. Trong vòng một giờ năng lượng sẽ tự động tụt xuống hay thoát ra. Tôi nói một giờ, nhưng trong thực tế nó đích xác là 48 phút. Nó không thể lâu hơn thế. Trong hàng nghìn năm thực nghiệm chưa bao giờ lâu hơn thế thì cho nên đừng sợ. Nếu bạn quả trở nên vô ý thức, cũng tốt. Sau cái vô ý thức đó bạn sẽ cảm thấy tươi tắn đến mức dường như là bạn đã trong giấc ngủ lần đầu tiên, trong giấc ngủ say nhất.

Yoga gọi nó bằng một tên đặc biệt: ‘yoga tandra’ - giấc ngủ yoga. Nó rất sâu: bạn đi vào trung tâm sâu nhất của mình. Nhưng đừng sợ. Và nếu đầu bạn trở nên nóng, đấy là dấu hiệu tốt. Xả năng lượng ra. Cảm thấy dường như đầu bạn đang mở ra tựa như đoá hoa sen, dường như năng lượng đang thoát vào vũ trụ. Khi năng lượng được thoát ra, bạn sẽ cảm thấy cái lạnh đến với bạn. Bạn chưa bao giờ cảm thấy cái lạnh đến sau cái nóng này. Nhưng thực hiện đầy đủ kĩ thuật này; đừng bao giờ làm nó không đầy đủ.[civ]

Đi lên của năng lượng sống 2

Shiva nói: Hay trong không gian ở giữa, cảm thấy điều này như tia chớp.

Đây là phương pháp rất giống phương pháp trước nhưng chỉ hơi khác: "Hay trong không gian ở giữa, cảm thấy điều này như tia chớp." Giữa trung tâm này và trung tâm khác, khi tia sáng đến, bạn có thể cảm thấy nó tựa như tia chớp - hệt như cái nhảy của ánh sáng. Với một số người phương pháp thứ hai này sẽ thích hợp hơn và với một số người khác, phương pháp thứ nhất thích hợp hơn. Đây là lí do tại sao có sửa đổi. Có những người không thể tưởng tượng được những thứ dần dần và có những người không thể tưởng tượng được trong cái nhảy. Nếu bạn có thể nghĩ và tưởng tượng dần dần, thế thì phương pháp thứ nhất là tốt. Nhưng nếu bạn thử phương pháp thứ nhất và bạn bỗng nhiên cảm thấy rằng từ trung tâm này tia sáng nhảy trực tiếp lên trung tâm thứ hai, thế thì đừng thực hiện phương pháp thứ nhất. Phương pháp thứ hai là tốt hơn cho bạn. "Cảm thấy điều này như tia chớp"- giống như tia sáng nhảy từ trung tâm này sang trung tâm tiếp. Và phương pháp thứ hai thực hơn vì ánh sáng thực sự nhảy. Không có phát triển dần từng bước. Ánh sáng là cái nhảy.

Với đàn bà, kĩ thuật đầu sẽ dễ dàng hơn còn đối với đàn ông, đó là kĩ thuật thứ hai. Tâm trí đàn bà có thể quan niệm được cái dần dần dễ dàng hơn còn đàn ông, nhảy dễ dàng. Tâm trí đàn ông mang tính 'thay đổi thất thường': nó nhảy từ vật nọ sang vật kia. Có trạng thái bứt rứt trong tâm trí đàn ông. Tâm trí đàn bà có quá trình dần dần. Nó không thay đổi thất thường. Đó là lí do tại sao logic nữ tính và nam tính là rất khác nhau. Người đàn ông, cứ nhảy từ vật nọ sang vật kia, còn đối với người đàn bà, điều này không thể quan niệm được. Với họ phải có trưởng thành - trưởng

thành dần dần. Nhưng chọn đi. Thử hai cách này và chọn cách nào bạn cảm thấy tốt cho bạn.

Hai hay ba điều nữa về phương pháp này. Với tia chớp bạn có thể cảm thấy nóng đến độ dường như không thể chịu đựng nổi. Nếu bạn cảm thấy điều đó, đừng thử nó. Tia chớp có thể cho bạn nhiều nhiệt. Nếu bạn cảm thấy điều này, rằng điều đó là không thể chịu đựng nổi, đừng thử phương pháp này. Thế thì dùng phương pháp thứ nhất, nếu bạn thấy thoải mái, thế thì nó là tốt. Nếu không - nếu vẫn thấy khó chịu - đừng thử nó. Đôi khi sự bùng nổ có thể lớn đến mức bạn có thể trở nên khiếp sợ nó, và một khi sợ, bạn sẽ chẳng bao giờ làm nó lần nữa. Thế thì cái sợ sẽ đi vào.

Cho nên người ta phải luôn luôn nhận biết đừng trở nên sợ hãi về bất kì cái gì. Nếu bạn cảm thấy rằng cái sợ sẽ đến và nó là quá nhiều với bạn, đừng thử nó. Thế thì phương pháp thứ nhất với tia sáng là tốt nhất. Nếu bạn cảm thấy rằng ngay cả với tia sáng cũng quá nhiều cái nóng đang tới với bạn, quán tưởng tia sáng là mát mẻ, tưởng tượng chúng là mát mẻ. Thế thì thay vì cảm giác ấm áp bạn sẽ cảm thấy cái lạnh với mọi thứ. Điều đó nữa cũng có hiệu quả. Cho nên bạn có thể quyết định: thử và quyết định. Nhớ lấy, với kĩ thuật này, và với các kĩ thuật khác nữa, nếu bạn cảm thấy rất không thoải mái hay bất kì cái gì không chịu đựng được, đừng làm nó. Còn có các phương pháp khác, và phương pháp này có thể không phải là dành cho bạn. Với rối loạn không cần thiết bên trong, bạn sẽ tạo ra nhiều vấn đề hơn là bạn sẽ giải quyết chúng.[cv]

Lắng nghe âm thanh vô âm

Những cách thiền liên quan tới năng lượng tai là cách thiền nữ tính, thụ động - bạn phải lắng nghe, đừng làm gì cả. Lắng nghe chim hót, gió xào xạc qua rặng thông, hay nghe nhạc, hay tiếng ồn giao thông - chỉ lắng nghe, không làm gì cả - im lặng lớn lao đi vào, và an bình lớn lao bắt đầu rủ xuống và bầy tỏ cho bạn. Qua tai dễ dàng hơn qua mắt. Qua tai dễ dàng hơn vì tai thụ động, không năng nổ. Nó không thể làm bất kì cái gì cho sự tồn tại, nó chỉ có thể để cho mọi thứ xảy ra. Tai là cánh cửa: nó cho phép vào.[cvi]

Thiền Nadabrahma

Nadabrahma là một kĩ thuật Tây Tạng cổ mà về nguồn gốc, được thực hiện vào những giờ đầu buổi sáng. Nó có thể được thực hiện vào bất kì lúc nào trong ngày, thực hiện một mình hay với những người khác, nhưng cần phải có bụng rỗng và vẫn còn bất hoạt trong ít nhất 15 phút sau đó. Việc thiền kéo dài một giờ, và có ba giai đoạn.

Giai đoạn thứ nhất: 30 phút

Ngồi trong tư thế thảnh thơi với mắt nhắm và môi mím. Bắt đầu kêu o o, to đủ cho người khác nghe và tạo ra rung động trong toàn thân bạn. Bạn có thể quán tưởng một ống thủng hay con tầu rỗng, chất đầy với các rung động o o. Một điểm sẽ tới khi tiếng o o tự tiếp tục và bạn trở thành người nghe. Không có hơi thở đặc biệt và bạn có thể thay đổi độ cao thấp hay di chuyển thân thể nhịp nhàng và chậm rãi nếu bạn cảm thấy nó.

Giai đoạn thứ hai: 15 phút

Giai đoạn thứ hai được chia thành hai phần 7 phút rưỡi. Với nửa thứ nhất, bạn đưa tay ra, lòng bàn tay ngửa, chuyển động tuần hoàn vào và ra. Bắt đầu từ rốn, cả hai tay đưa ra trước rồi chia ra để làm thành hai vòng tròn lớn soi gương nhau giữa bên phải và bên trái. Chuyển động nên chậm đến mức vào mỗi lúc dường như không có chuyển động nào hết cả. Cảm thấy rằng bạn đang cho năng lượng đi ra vũ trụ.

Sau bẩy phút rưỡi quay hai bàn tay, lòng bàn tay úp, và bắt đầu di chuyển chúng theo hướng ngược lại. Bây giờ tay sẽ đi vào nhau hướng tới rốn và chia ra sang hai bên thân. Cảm thấy rằng mình đang lấy năng lượng vào. Như trong giai đoạn thứ nhất,

đừng ngăn cản bất kì chuyển động mềm mại, chậm chạp nào của phần thân thể còn lại.

Giai đoạn thứ ba: 15 phút

Ngồi hay nằm hoàn toàn yên tĩnh và tĩnh lặng.[cvii]

Nadabrahma cho đôi lứa

Thầy đã cho một biến thể đẹp của kĩ thuật này áp dụng cho đôi lứa.

Đôi bạn tình ngồi đối diện nhau, đắp bằng khăn trải giường và cầm chéo tay nhau. Tốt nhất là không mặc quần áo. Thắp sáng căn phòng chỉ bằng bốn ngọn nến nhỏ và thắp hương đặc biệt, chỉ giữ cho việc thiền này.

Nhắm mắt lại và kêu o o cùng nhau trong ba mươi phút. Sau một quãng ngắn bạn sẽ cảm thấy năng lượng gặp nhau, hội nhập và thống nhất.[cviii]

Aum

Shiva nói: Ngân một âm như AUM thật chậm. Khi âm thanh đi vào vô thanh, bạn cũng đi vào.

"Ngân một âm như AUM thật chậm": chẳng hạn, lấy âm AUM. Đây là một trong những âm cơ bản. A-U-M: ba âm này được tổ hợp trong nó. A-U-M là ba âm cơ bản. Mọi âm đều được tạo nên từ chúng hay được suy dẫn ra từ chúng; mọi âm đều là tổ hợp của ba âm này. Cho nên ba âm này là cơ bản. Chúng là cơ bản như các nhà vật lí vẫn tuyên bố rằng điện tử, neutron (trung tử) và proton là cơ sở. Điều này cần phải được hiểu rất sâu sắc.

Việc ngân nga một âm là khoa học rất tinh tế. Trước hết bạn phải ngân nó to, hướng ra ngoài. Thế thì người khác có thể nghe thấy nó, và việc bắt đầu nói to là điều tốt. Sao vậy? Vì bạn cũng có thể nghe thấy nó rõ ràng khi bạn ngân nó to lên: vì bất kì cái gì bạn nói, đấy là dành cho người khác - và điều này đã trở thành thói quen. Bất kì khi nào bạn đang nói, bạn đều đang nói với người khác, còn bạn nghe chính mình nói chỉ khi bạn đang nói với người khác. Cho nên bắt đầu từ thói quen tự nhiên này.

Ngân âm 'Aum', thế thì lát nữa thôi, cảm thấy sự hài hoà với âm thanh. Khi bạn ngân âm Aum, tràn ngập với nó ddi. Quên mọi thứ khác. Trở thành Aum, trở thành âm này. Và rất dễ dàng trở thành âm này vì âm này có thể rung động qua thân thể bạn, qua tâm trí bạn, qua toàn bộ hệ thần kinh của bạn. Cảm thấy sự vang dội của Aum. Ngân nó và cảm thấy nó dường như là toàn bộ thân thể bạn đều tràn ngập với nó, mọi tế bào đều rung động với nó.

Việc ngân nó cũng là "trong chuyển biến." Hoà hợp bản thân bạn với âm này, trở thành âm này. Và thế thì, khi bạn cảm

thấy hài hoà sâu lắng giữa bạn và âm này và bạn phát triển trìu mến sâu sắc cho nó (và âm này cũng đẹp đẽ và đầy chất nhạc - Aum), thế thì bạn càng ngân nó nhiều, bạn càng cảm thấy rằng bản thân mình tràn đầy với dịu dàng tinh tế. Có những âm thanh cay đắng, có những âm thanh rất gay gắt. Aum là âm thanh rất dịu dàng, thuần khiết nhất. Ngân nó lên và tràn ngập với nó.

Và khi bạn bắt đầu cảm thấy hài hoà với nó, bạn có thể bỏ việc ngân to. Thế thì mím môi và ngân nó bên trong, nhưng bên trong, trước hết vẫn phải cố ngân to. Ngân bên trong, nhưng ngân to để cho âm thanh lan toả khắp thân thể bạn, chạm tới mọi phần, mọi tế bào thân thể bạn. Bạn sẽ cảm thấy được nó tiếp sức sống, bạn sẽ cảm thấy được trẻ lại, bạn sẽ cảm thấy cuộc sống mới đang đi vào bạn vì thân thể bạn là nhạc cụ. Nó cần hài hoà, và khi hài hoà bị rối loạn, bạn cũng bị rối loạn.

Đó là lí do tại sao, khi bạn nghe nhạc, bạn cảm thấy vui vẻ. Tại sao bạn cảm thấy vui vẻ? Nhạc có là cái gì ngoài những âm thanh hài hoà đâu! Tại sao bạn lại cảm thấy hạnh phúc thế khi có âm nhạc quanh mình? Và khi có hỗn độn, ầm ĩ, tại sao bạn cảm thấy rối loạn thế? Bản thân bạn cũng là âm nhạc sâu lắng. Bạn là nhạc cụ, và nhạc cụ đó vang vọng lại mọi thứ.

Ngân 'Aum' bên trong, và bạn sẽ cảm thấy rằng toàn bộ thân thể bạn nhảy múa trong nó. Bạn sẽ cảm thấy rằng toàn bộ thân thể bạn đang trải qua tắm rửa sạch sẽ; mọi lỗ chân lông đều được lau sạch. Nhưng khi bạn cảm thấy nó mạnh mẽ hơn và khi nó thấm vào bạn nhiều hơn, cứ trở nên ngày một chậm hơn, vì âm thanh càng chậm hơn, nó càng có thể đi sâu hơn. Nó hệt như phép chữa dùng vi lượng. Liều dùng càng nhỏ, thuốc càng ngấm sâu - vì nếu bạn muốn đi sâu hơn, bạn phải đi vào tinh vi hơn, tinh tế hơn, vi tế hơn.

Những âm thanh thô thiển, lởm khởm, không thể đi vào tim bạn được. Chúng có thể vào tai bạn, nhưng chúng không thể vào tim bạn. Bước chuyển rất hẹp và tim thanh nhã đến mức chỉ những âm rất chậm, rất nhịp điệu, rất nguyên bản mới được phép đi vào nó. Và chừng nào một âm thanh còn chưa vào đến tim bạn, câu mật chú này vẫn còn chưa đầy đủ. Câu mật chú là đầy đủ chỉ khi âm thanh đi vào tim bạn - chỗ sâu nhất, cốt lõi trung tâm nhất của con người bạn. Thế thì cứ tiếp tục chậm nữa, chậm nữa, chậm hơn nữa.

Và cũng còn có những lí do khác làm cho những âm thanh này chậm hơn và vi tế hơn: âm thanh càng vi tế, bạn càng cần nhận biết mạnh mẽ hơn để cảm thấy nó bên trong. Âm thanh càng thô thiển càng ít cần tới bất kì nhận biết nào. Âm này là đủ để đập vào bạn; bạn sẽ trở nên nhận biết về nó. Nhưng thế thì nó là bạo hành.

Nếu âm mang tính nhạc, hài hoà, tinh tế, thế thì bạn sẽ phải lắng nghe nó ở bên trong và bạn sẽ phải rất tỉnh táo lắng nghe nó. Nếu bạn không tỉnh táo, bạn sẽ buồn ngủ và lỡ toàn bộ vấn đề. Đó là vấn đề với mật chú, với việc tụng niệm, với bất kì cách dùng âm thanh nào: nó có thể tạo ra giấc ngủ. Đó là cân bằng tinh tế. Nếu bạn tiếp tục lặp lại bất kì âm thanh nào mà không tỉnh táo về nó, bạn sẽ rơi vào giấc ngủ vì thế thì việc lặp lại trở thành máy móc. ‘Aum-Aum-Aum’ trở thành máy móc, và thế thì việc lặp lại tạo ra chán chường.

Cho nên hai điều cần phải làm: âm thanh phải chậm dần và bạn phải trở nên tỉnh táo hơn. Âm thanh càng trở nên tinh tế, bạn càng phải tỉnh táo hơn. Để làm cho bạn tỉnh táo hơn, âm thanh cũng phải được làm tinh tế hơn, và một điểm sẽ tới khi âm thanh đi vào cái vô âm, vô thanh, và bạn đi vào với toàn bộ nhận biết. Khi âm thanh đi vào cái vô âm hay vô thanh, vào lúc đó tỉnh táo của bạn phải chạm tới đỉnh. Khi âm thanh đạt tới thung lũng, khi

nó đi xuống thấp nhất, trung tâm sâu nhất trong thung lũng, nhận biết của bạn đã đi đến chính đỉnh, tới đỉnh Everest. Và tại đó, âm thanh tan biến trong vô thanh hay vô âm, còn bạn, tan biến trong nhận biết hoàn toàn.[cix]

Devavani

Mỗi đêm trước khi bạn đi ngủ, bạn có thể thực hiện một kĩ thuật nhỏ mà có ích ghê lắm. Tắt đèn, ngồi trong giường sẵn sàng ngủ, nhưng ngồi quãng mười lăm phút. Nhắm mắt và rồi bắt đầu nói bất kì âm thanh vô nghĩa đơn điệu nào, chẳng hạn: la, la, la - và đợi cho tâm trí cung cấp thêm âm thanh mới. Điều duy nhất cần nhớ là ở chỗ những âm thanh hay lời này không nên thuộc vào bất kì ngôn ngữ nào bạn biết. Nếu bạn biết tiếng Anh, tiếng Đức và tiếng Italia, thế thì chúng không nên thuộc vào tiếng Italia, tiếng Đức hay tiếng Anh. Bất kì thứ tiếng nào khác bạn không biết, đều được phép - tiếng Tây Tạng, Trung quốc, Nhật. Nhưng nếu bạn biết tiếng Nhật, nó lại không được phép, thế thì tiếng Italia lại tuyệt vời. Nói bất kì thứ tiếng nào mà bạn không biết. Bạn sẽ khó khăn trong vài giây chỉ trong ngày đầu, vì làm sao bạn nói được ngôn ngữ mà bạn không biết? Nó có thể được nói ra, và một khi nó bắt đầu, nó sẽ tuôn ra bất kì âm thanh nào, bất kì lời nói vô nghĩa nào, chỉ gạt ý thức ra và cho phép vô thức nói...

Khi vô thức nói, vô thức chẳng biết ngôn ngữ nào. Đấy là phương pháp rất cổ lỗ sĩ. Nó đến từ thời kinh Cựu ước. Trong thời ấy nó được gọi là *glossolalia*, và một vài nhà thờ ở Mĩ vẫn còn dùng nó. Họ gọi nó là 'nói trong lưỡi.' Và đó là phương pháp kì diệu, một trong những phương pháp sâu sắc và thấm nhuần nhất vào trong vô thức. Bạn bắt đầu với 'la, la, la,' và thế thì bạn có thể tiếp tục với bất kì cái gì xảy tới. Với ngày đầu tiên bạn sẽ cảm thấy nó có đôi chút khó khăn. Một khi nó tới, bạn sẽ biết mẹo về nó. Thế thì trong mười lăm phút, dùng ngôn ngữ vừa tới với bạn, và dùng nó như một ngôn ngữ; trong thực tế bạn đang nói trong nó. Mười lăm phút này sẽ làm thảnh thơi tâm trí có ý thức sâu sắc và thế thì bạn chỉ đơn thuần nằm ra và đi vào giấc ngủ. Giấc ngủ

của bạn sẽ trở nên sâu hơn. Trong vòng vài tuần bạn sẽ cảm thấy chiều sâu trong giấc ngủ của mình, và vào buổi sáng bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn tươi tắn.[cx]

Hướng dẫn về thiền Devavani

Devavani là Tiếng nói Thiêng liêng chuyển tới và nói qua thiền nhân, người trở thành con tầu rỗng, kênh dẫn. Cách thiền này là tự phát (Latihan) của lưỡi.

Nó làm thảnh thơi tâm trí có ý thức sâu sắc đến mức, khi được là việc cuối cùng trong đêm, chắc chắn nó dẫn theo giấc ngủ sâu lắng.

Có bốn giai đoạn, mỗi giai đoạn chừng 15 phút.

nhắm mắt trong suốt bốn giai đoạn.

Giai đoạn thứ nhất: 15 phút

Ngồi yên tĩnh, có thể với tiếng nhạc nhẹ.

Giai đoạn thứ hai: 15 phút

Bắt đầu tạo ra âm thanh vô nghĩa, chẳng hạn "*la..la..la,*" *và tiếp tục những âm thanh tựa lời nói không quen thuộc đang nảy sinh. Những âm thanh này cần đến từ phần không quen thuộc của bộ óc vẫn được dùng khi còn trẻ con, trước khi học nói. Cho phép việc ngân nga đối thoại dịu dàng; đừng kêu khóc hay la hét, cười nói hay gào thét.*

Giai đoạn thứ ba: 15 phút

Đứng dậy và tiếp tục nói, cho phép thân thể bạn chuyển động mềm mại hài hoà với âm thanh. Nếu thân thể bạn được

thảnh thơi, năng lượng vi tế sẽ tạo ra sự tự phát (Latihan) ngoài điều khiển của bạn.

Giai đoạn thứ tư: 15 phút

Nằm ra, im lặng và tĩnh lặng.[cxi]

Nhạc như cách thiền

Shiva nói: Trong khi lắng nghe nhạc cụ dây, nghe thấy âm thanh trung tâm hợp thành; do vậy hiện diện khắp nơi.

Bạn đang nghe một nhạc cụ - đàn sita, hay bất kì cái gì. Nhiều nốt nhạc có đó. Tỉnh táo và lắng nghe cốt lõi trung tâm, xương sống của nó, mà xung quanh nó tất cả các nốt nhạc đều tuôn chảy, dòng chảy sâu sắc nhất gắn tất cả các nốt lại với nhau - cái là trung tâm, hệt như xương sống của bạn vậy. Toàn bộ thân thể đều được xương sống ôm giữ. Khi nghe nhạc, tỉnh táo, thấm nhuần âm nhạc, và tìm thấy xương sống của nó - cái trung tâm vẫn cứ tuôn chảy, ôm giữ mọi thứ với nhau. Nốt nhạc tới rồi đi và biến mất, nhưng cốt lõi trung tâm, tuôn chảy mãi. trở nên nhận biết về nó.

Về cơ bản, khởi thuỷ, âm nhạc được dùng cho thiền; nói riêng, âm nhạc Ấn Độ đã phát triển như một phương pháp cho thiền, điệu vũ Ấn Độ đã phát triển như một phương pháp của thiền. Với diễn viên đấy là việc thiền sâu sắc, còn đối với thính giả đấy cũng là việc thiền sâu sắc. Vũ công hay nhạc sĩ có thể là kĩ thuật viên. Nếu không có thiền trong đó, người đó chỉ là kĩ thuật viên. Người đó có thể là kĩ thuật viên vĩ đại. Người đó có thể là kĩ thuật viên vĩ đại, nhưng thế thì linh hồn không có đó - chỉ có thân xác. Linh hồn chỉ đến khi nhạc sĩ là thiền nhân sâu sắc.

Và âm nhạc cũng chỉ là cái bên ngoài. Trong khi chơi cây đàn sita của mình, người ta không chỉ chơi cây đàn sita của mình: người đó cũng còn chơi trên tỉnh táo bên trong của mình nữa. Cây sita cứ chơi bên ngoài còn nhận biết mạnh mẽ của người đó, chuyển vào trong. Âm nhạc tuôn chảy bên ngoài, nhưng người đó

đang nhận biết, thường xuyên tỉnh táo về cốt lõi bên trong nhất của nó. Và điều đó đem lại samadhi! Điều đó trở thành cực lạc! Điều đó trở thành đỉnh cao nhất!

Nhưng bạn đang làm gì khi bạn lắng nghe âm nhạc? Bạn không thiền. Ngược lại, bạn đang dùng âm nhạc như cái gì đó tựa như rượu cồn. Bạn đang dùng nó để được thảnh thơi, bạn đang dùng nó để tự quên đi.

Đây là điều không may mắn, nỗi khổ: những kĩ thuật đã được phát triển cho nhận biết, nay chỉ dùng cho giấc ngủ. Và đây là cách thức con người cứ giở trò tinh ranh với chính mình.

Lời kinh này nói trong khi lắng nghe các nhạc cụ dây, nghe thấy âm thanh trung tâm đầy đủ của chúng, âm thanh trung tâm hợp thành của chúng; "do vậy hiện diện khắp mọi nơi." Và thế thì bạn sẽ biết cái gì cần phải được biết hay cái gì đáng để biết. Bạn sẽ trở thành hiện diện khắp nơi.

Với âm nhạc đó, khi tìm thấy cốt lõi trung tâm đầy đủ, bạn sẽ trở nên tỉnh thức, và với tỉnh thức đó bạn sẽ có ở mọi nơi.

Ngay bây giờ, bạn đang "ở đâu đó" - một điểm mà chúng ta gọi là 'bản ngã'.

Đó là điểm bạn đang ở. Nếu bạn có thể trở nên tỉnh thức, điểm này sẽ biến mất. Thế thì bạn sẽ không ở đâu cả: bạn sẽ ở mọi nơi - dường như bạn đã trở thành tất cả. Bạn sẽ trở thành đại dương, bạn sẽ trở thành cái vô hạn. Cái hữu hạn là với tâm trí; các trung tâm vô hạn, đi với thiền.[cxii]

Trung tâm của âm thanh

Shiva nói: Tắm trong trung tâm của âm thanh, như trong âm thanh liên tục của thác nước, hay bằng cách lấy ngón tay bịt tai, nghe thấy âm thanh của các âm thanh.

Kĩ thuật này có thể được thực hiện theo nhiều cách. Một cách là bắt đầu bằng cách ngồi ở bất kì đâu. Âm thanh bao giờ cũng hiện hữu. Nó có thể có trong chợ hay nó có thể có tại nơi ẩn cư Himalayas: âm thanh luôn có đấy. Ngồi im lặng, và với âm thanh còn có cái gì đó rất đặc biệt. Bất kì khi nào có âm thanh, bạn đều ở trung tâm. Tất cả các âm thanh đều đến với bạn từ mọi nơi, từ mọi hướng.

Với cái nhìn, với mắt, điều này không phải như vậy. Cái nhìn là theo đường thẳng. Tôi thấy bạn, thế thì có đường thẳng hướng tới bạn. Âm thanh đi vòng; nó không đi thẳng. Cho nên tất cả âm thanh đều đến từ vòng tròn và bạn là trung tâm. Dù bạn ở đâu, bạn bao giờ cũng là trung tâm của âm thanh. Với âm thanh, bạn bao giờ cũng là "Thượng đế," trung tâm của toàn bộ vũ trụ.

Mọi âm thanh đều đang đến với bạn, chuyển tới bạn, theo vòng tròn.

Kĩ thuật này nói, "Tắm trong trung tâm của âm thanh." Bất kì khi nào bạn có đấy, nếu bạn đang làm kĩ thuật này, nhắm mắt lại, và cảm thấy toàn bộ vũ trụ tràn ngập âm thanh. Cảm thấy dường như là mọi âm thanh đều đang hướng về bạn và bạn là trung tâm. Ngay cả cảm giác này về việc bạn là trung tâm cũng sẽ cho bạn an bình rất sâu sắc. Toàn bộ vũ trụ trở thành chu vi, còn bạn là trung tâm và mọi thứ đang di chuyển hướng về bạn, rơi vào bạn.

“Như trong âm thanh liên tục của thác nước” - nếu bạn đang ngồi bên cạnh thác nước, nhắm mắt và cảm thấy âm thanh khắp quanh bạn, rơi vào bạn, từ mọi phía, tạo ra trung tâm trong bạn từ mọi phía. Tại sao phải nhấn mạnh vào cảm giác là bạn đang trong trung tâm? Vì trong trung tâm không có âm thanh. Trung tâm không âm thanh; đó là lí do tại sao bạn có thể nghe thấy âm thanh. Nếu không, bạn chẳng thể nào nghe nổi chúng. Âm thanh này không thể nghe nổi âm thanh khác. Vì bạn là vô âm tại trung tâm nên bạn mới có thể nghe thấy âm thanh. Trung tâm là tuyệt đối im lặng: đó là lí do tại sao bạn có thể nghe thấy âm thanh đi vào bạn, tới với bạn, thấm vào bạn, vây quanh bạn.

Nếu bạn có thể tìm thấy chỗ của trung tâm, nơi trong bạn mọi âm thanh dồn tới, bỗng nhiên âm thanh sẽ biến mất và bạn sẽ đi vào trong cái vô âm. Nếu bạn có thể cảm thấy một trung tâm nơi mọi âm thanh đều được nghe thấy, bỗng nhiên sẽ có sự chuyển biến tâm thức. Khoảnh khắc này bạn sẽ nghe thấy toàn bộ thế giới tràn ngập với âm thanh, và khoảnh khắc khác, nhận biết của bạn bỗng nhiên quay vào trong và bạn sẽ nghe thấy cái vô âm, trung tâm của cuộc sống.

Một khi bạn đã nghe thấy điều đó, thế thì chẳng âm thanh nào quấy rầy được bạn. Nó tới bạn, nhưng nó chẳng bao giờ đạt tới bạn. Nó tới bạn, nó bao giờ cũng tới bạn, nhưng nó chẳng bao giờ đạt được tới bạn. Có một điểm mà không âm thanh nào đi vào được. Điểm đó là bạn.

Thực hành điều này trong bãi chợ: không có nơi nào khác giống được như bãi chợ. Nó tràn ngập âm thanh làm sao - âm thanh điên khùng. Nhưng đừng bắt đầu nghĩ về âm thanh - rằng đây là tốt và đây là xấu, đây là quấy nhiễu và kia là rất đẹp và hài hoà. Bạn không giả thiết nghĩ về trung tâm. Bạn không giả thiết nghĩ về mọi âm thanh đang hướng về mình - dù nó là tốt, xấu,

đẹp. Bạn chỉ nhớ rằng bạn là trung tâm và mọi âm thanh đang hướng tới bạn - mọi âm thanh, bất kì loại nào.

Âm thanh không được nghe trong tai. Chúng không được nghe trong tai; tai không thể nghe thấy chúng. Chúng chỉ làm công việc chuyển tải, và trong việc chuyển tải chúng cắt xén đi rất nhiều những cái vô ích đối với bạn. Chúng chọn, chúng lựa, và rồi những âm thanh đó mới vào bạn. Bây giờ tìm ở bên trong xem trung tâm của bạn ở đâu. Tai không phải là trung tâm. Bạn đang nghe từ đâu đó sâu bên trong. Tai chỉ đơn thuần gửi cho bạn những âm thanh đã được tuyển lựa. Bạn ở đâu? Trung tâm của bạn ở đâu?

Nếu bạn đang làm việc với âm thanh, thế thì chẳng chóng, chầy bạn sẽ ngạc nhiên - vì trung tâm không ở trong đầu. Trung tâm không có trong đầu! Nó dường như trong đầu vì bạn chưa bao giờ nghe thấy âm thanh: bạn nghe thấy lời nói. Với lời nói, đầu là trung tâm, với âm thanh nó không phải là trung tâm. Đó là lí do tại sao ở Nhật người ta nói rằng con người suy nghĩ không phải qua đầu mà qua bụng - vì đã làm việc với âm thanh từ lâu trước đây.

Bạn đã thấy trong mọi ngôi đền đều có chuông hay khánh. Chuông được đặt ở đó để tạo ra âm thanh quanh người tìm kiếm. Ai đó sẽ đang thiền còn tiếng chuông, ngân lên hay khánh được gõ lên. Dường như sự rất xáo động đã được tiếng chuông tạo ra. Ai đó đang thiền, và cái chuông hay cái khánh này dường như làm náo loạn. Điều này dường như náo loạn thôi! Trong ngôi đền, mọi khách thăm đều sẽ tới gõ vào khánh hay rung chuông. Với ai đó đang thiền ở đó, điều này dường như là sự quấy rối thường xuyên. Không phải đâu - vì người đó lại đang đợi âm thanh này.

Cho nên mọi khách thăm đều có ích. Chuông cứ bị gõ đi gõ lại, và âm thanh được tạo ra còn thiền nhân, cứ đi vào bản thân

mình. Người đó nhìn vào trung tâm nơi âm thanh này đi sâu đến. Chỉ có một cái gõ chuông: khách thăm đã làm điều đó. Bây giờ cái gõ thứ hai sẽ là ở bên trong thiền nhân, đâu đó bên trong. Nó ở đâu vậy? Âm thanh bao giờ cũng chạm vào bụng, và rốn, chẳng bao giờ trong đầu cả. Nếu nó chạm vào đầu, bạn có thể hiểu rõ rằng đấy không phải là âm thanh: đấy là lời. Thế thì bạn bắt đầu nghĩ về âm thanh. Thế thì cái thuần khiết bị mất đi.

"Tắm trong trung tâm của âm thanh, như trong âm thanh liên tục của thác nước, hay bằng cách lấy ngón tay bịt tai, nghe thấy âm thanh của các âm thanh." Bạn có thể tạo ra âm thanh chỉ bằng cách dùng ngón tay mình, hay với bất kì cái gì để bịt tai một cách bó buộc. Thế thì bạn sẽ nghe thấy một âm nào đó. Âm thanh đó là gì và tại sao bạn nghe thấy nó khi tai bị bịt, khi tai bị nút lại?

Giống như âm bản của phim, cũng có những âm thanh âm bản. Không chỉ mắt có thể thấy âm bản: tai thậm chí còn có thể nghe thấy âm bản. Cho nên khi bạn bịt tai, bạn nghe thấy thế giới âm bản của âm thanh. Mọi âm thanh đều đã dừng lại. Bỗng nhiên âm thanh mới được nghe thấy. Âm thanh này là việc thiếu vắng âm thanh. Kẽ hở đã đi vào. Bạn đang bỏ lỡ điều gì đó, và thế thì bạn nghe thấy cái thiếu vắng này. "Hay, bằng cách lấy ngón tay bịt tai, nghe thấy âm thanh của các âm thanh" - âm thanh âm bản đó được biết tới như âm thanh của các âm thanh - vì nó không thực sự là âm thanh, mà là thiếu vắng âm thanh. Hay nó là âm thanh tự nhiên vì nó không do bất kì cái gì khác tạo ra.

"Bằng cách lấy ngón tay bịt tai, nghe thấy âm thanh của các âm thanh" - thiếu vắng âm thanh này là kinh nghiệm rất tinh tế. Nó sẽ cho bạn cái gì? Khoảnh khắc không có âm thanh, bạn rơi trở về chính mình. Với âm thanh chúng ta đi xa; với âm thanh chúng ta đi tới người khác. Cố hiểu điều này ddi: với âm thanh chúng ta có quan hệ với người khác, chúng ta liên lạc với người khác.

Nếu âm thanh là phương tiện để đi tới người khác thế thì vô âm trở thành phương tiện để đi tới chính mình. Với âm thanh bạn liên lạc với người khác, với vô âm bạn rơi vào vực thẳm của riêng mình. Đó là lí do tại sao có nhiều kĩ thuật dùng vô âm đến vậy để đi vào trong.

Trở thành hoàn toàn câm lặng và điếc đặc đi - cho dù chỉ trong một thoáng chốc. Và bạn không thể đi bất kì đâu khác ngoài bản thân mình: cho nên bỗng nhiên bạn sẽ thấy rằng bạn đang đứng bên trong; không chuyển động nào có thể có. Đó là lí do tại sao im lặng lại được thực hành nhiều đến thế. Trong nó, mọi cây cầu để chuyển động tới người khác đã bị phá vỡ.

"Hay, bằng cách lấy ngón tay bịt tai, nghe thấy âm thanh của các âm thanh" - trong kĩ thuật này hai cực đối lập đã được bầy tỏ. "Tắm trong trung tâm của âm thanh, như trong âm thanh liên tục của thác nước" - đây là một cực điểm; "hay, bằng cách lấy ngón tay bịt tai, nghe thấy âm thanh của các âm thanh": đây là cực điểm khác. Một phần là nghe thấy âm thanh dồn tới trung tâm bạn, phần kia là dừng mọi âm thanh và cảm thấy trung tâm vô âm. Cả hai cực này đều được nêu ra trong một kĩ thuật với mục đích đặc biệt - để cho bạn có thể chuyển từ cực nọ sang cực kia.

Cái "hoặc" không phải là chọn lựa làm cái này hay cái kia. Làm cả hai! Đó là lí do tại sao cả hai đã được nêu trong một kĩ thuật. Trước hết thực hiện một phần trong một vài tháng, rồi thực hiện phần kia trong vài tháng. Bạn sẽ sinh động hơn, và bạn sẽ biết cả hai cực điểm. Và nếu bạn có thể chuyển tới hai cực điểm này một cách dễ dàng, bạn cũng có thể duy trì sự trẻ trung mãi mãi.[cxiii]

Bắt đầu và kết thúc của âm thanh

Shiva nói: Trong lúc bắt đầu và việc làm mịn dần âm thanh của bất kì chữ nào, vẫn tỉnh thức.

Làm sao bạn có thể thực hiện được điều đó? Đi vào đền. Chuông có đó hay khánh có đó. Cầm chuông trong tay và đợi. Trước hết trở nên hoàn toàn tỉnh táo. Âm thanh đang có đó và bạn không bỏ lỡ cái bắt đầu. Trước hết hoàn toàn tỉnh táo, dường như cuộc sống của bạn phụ thuộc vào điều này, dường như ai đó đang định giết bạn ngay chính khoảnh khắc này và bạn sẽ tỉnh thức. Tỉnh táo - dường như điều này đang sắp là chết của bạn. Và nếu có ý nghĩ, đợi đấy đã, vì ý nghĩ đang sẵn sàng đi ngủ. Với ý nghĩ bạn không thể tỉnh táo. Khi bạn tỉnh táo, không có ý nghĩ. Cho nên đợi đấy! Khi bạn cảm thấy rằng bây giờ tâm trí không có ý nghĩ, rằng không có đám mây nào và bạn tỉnh táo, thì đi với âm thanh.

Nhìn khi âm thanh không có đó, rồi nhắm mắt lại. Rồi nhìn khi âm thanh được tạo ra, bị đập; rồi di chuyển với âm thanh. Âm thanh sẽ trở nên ngày càng chậm hơn, tinh tế hơn, tinh tế hơn và rồi nó sẽ không có đó nữa. Thế thì cứ tiếp tục với âm thanh. Nhận biết, tỉnh táo. Di chuyển cùng với âm thanh tới chính ngọn nguồn. Thấy cả hai cực của âm thanh, cả cái bắt đầu và cái kết thúc.

Thử nó với một âm thanh bên ngoài nào đó như chuông hay khánh hay bất kì cái gì, rồi nhắm mắt lại. Thốt ra bất kì chữ nào bên trong - Aum hay bất kì âm nào khác - và rồi tiến hành cùng thực nghiệm này với nó. Khó đấy; đó là lí do tại sao chúng ta lại thực hiện nó bên ngoài trước. Khi bạn có thể thực hiện nó bên ngoài trước thế thì bạn sẽ có thể thực hiện nó bên trong được. Thế thì thực hiện nó đi. Đợi đấy đến khoảnh khắc mà tâm trí vắng

lặng, rồi tạo ra âm thanh bên trong. Cảm thấy nó, chuyển đi với nó, đi với nó, cho tới khi nó biến mất hoàn toàn.

Bạn sẽ tốn thời gian cho tới khi bạn có thể làm được điều này. Có thể cần tới vài tháng, ít nhất là ba tháng. Trong ba tháng này, bạn sẽ trở nên ngày càng tỉnh táo hơn, ngày càng tỉnh táo hơn. Trạng thái tiền âm thanh và trạng thái hậu âm thanh phải được quan sát. Chẳng có gì bị bỏ lỡ cả. Một khi bạn trở nên tỉnh táo đến mức bạn có thể quan sát cái bắt đầu và cái kết thúc của âm thanh, qua quá trình này bạn sẽ trở thành một con người hoàn toàn khác.[cxiv]

Tìm thấy không gian bên trong

Cái trống rỗng là trung tâm bên trong nhất của bạn. Mọi hoạt động đều chỉ ở phần ngoại vi: trung tâm bên trong nhất chỉ là số không.[cxv]

Đi vào bầu trời trong trẻo

Shiva nói: Trong mùa hè khi bạn thấy toàn bộ bầu trời trong trẻo vô tận, đi vào trong sự sáng tỏ ấy.

Thiền về bầu trời đi: bầu trời mùa hè không mây, trống rỗng và trong trẻo vô tận, chẳng có gì di chuyển trong nó, trong sự trinh bạch hoàn toàn của nó. Suy tư về nó, thiền về nó, và đi vào sáng tỏ này. Trở thành sáng tỏ này, sáng tỏ tựa không gian này.

Thiền về bầu trời là đẹp đẽ. Nằm xuống để cho bạn quên đi mặt đất; nằm ngửa trên bất kì bãi cát nào một mình, trên bất kì mảnh đất nào, và chỉ nhìn lên trời thôi. Bầu trời trong trẻo sẽ có ích - trời không mây, vô tận. Khi nhìn lên, ngước nhìn vào bầu trời, cảm thấy sáng tỏ của nó - sự mở rộng không giới hạn, không mây mù - và rồi đi vào sự sáng tỏ đó, trở thành một với nó. Cảm thấy dường như bạn đã trở thành bầu trời, thành không gian.

Kĩ thuật này - nhìn vào sự sáng tỏ của bầu trời và trở thành một với nó - là một trong những kĩ thuật được thực hành nhiều nhất. Nhiều tín ngưỡng đã dùng kĩ thuật này. Và đặc biệt cho tâm trí hiện đại, nó rất có ích, vì chẳng có gì còn lại trên trái đất để thiền nữa - chỉ còn bầu trời. Nếu bạn nhìn xung quanh, mọi thứ đều nhân tạo, mọi thứ đều bị giới hạn, với biên giới, giới hạn. Chỉ có bầu trời là tĩnh lặng, may mắn thay, cởi mở cho việc thiền.

Thử kĩ thuật này đi, nó sẽ có ích, nhưng nhớ ba điều. Một: đừng nháy mắt - cứ nhìn thẳng. Cho dù mắt bạn có cảm thấy mỏi và nước mắt chảy ra, cũng đừng lo lắng. Ngay cả những giọt nước mắt đó sẽ là một phần của việc khuây khoả; chúng sẽ có ích. Những giọt nước mắt đó làm cho mắt bạn được hồn nhiên hơn và được tắm trong tươi tắn. Bạn cứ nhìn thôi.

Điều thứ hai: đừng nghĩ về bầu trời, nhớ lấy. Bạn có thể bắt đầu nghĩ về bầu trời. Bạn có thể nhớ đến nhiều bài thơ, nhiều bài

thơ hay về bầu trời - thế thì bạn sẽ lỡ mất vấn đề. Bạn không nên nghĩ về nó - bạn nên đi vào nó, bạn nên trở thành một với nó - vì nếu bạn bắt đầu nghĩ về nó, lần nữa rào chắn sẽ được dựng lên. Bạn lại lỡ bầu trời lần nữa, và bạn lại bị bao vây trong tâm trí mình lần nữa. Đừng nghĩ về bầu trời. Là bầu trời đi. Chỉ nhìn và di chuyển vào trong bầu trời, và cho phép bầu trời di chuyển vào trong bạn. Nếu bạn di chuyển vào trong bầu trời, bầu trời sẽ di chuyển vào trong bạn ngay lập tức.

Làm sao bạn có thể làm được việc đó? Làm sao bạn sẽ làm được việc đó - việc chuyển vào trong bầu trời này? Cứ nhìn xa mãi xa mãi đi. Cứ tiếp tục nhìn - dường như bạn đang cố tìm ra biên giới. Đi sâu vào. Đi vào nhiều nhất có thể được. Chính khoảnh khắc đó sẽ phá vỡ rào chắn. Và phương pháp này nên được thực hành trong ít nhất bốn mươi phút; ít hơn sẽ không có tác dụng, sẽ không có ích nhiều lắm.

Khi bạn thực sự cảm thấy rằng bạn đã trở thành một, thế thì bạn có thể nhắm mắt. Khi bầu trời đã đi vào trong bạn, bạn có thể nhắm mắt. Bạn sẽ có thể thấy nó cũng ở bên trong nữa. Cho nên chỉ sau bốn mươi phút, khi bạn cảm thấy rằng cái một đã xảy ra và có sự cảm thông và bạn đã trở thành một phần của nó và tâm trí không còn nữa, nhắm mắt lại và duy trì trong bầu trời bên trong.

Sáng tỏ sẽ giúp cho điều thứ ba: "đi vào sáng tỏ đó." Sáng tỏ sẽ giúp - bầu trời không ô nhiễm, không mây. Nhận biết về sáng tỏ tất cả đang bao quanh bạn. Đừng nghĩ về nó; chỉ nhận biết về sáng tỏ, cái thuần khiết, cái hồn nhiên. Không nên lặp lại những lời này. Bạn phải cảm thấy chúng chứ đừng nghĩ về chúng. Và một khi bạn nhìn vào trong bầu trời, cảm giác sẽ đến, vì việc tưởng tượng ra những điều này không phải là phần bạn - chúng có đấy rồi. Nếu bạn nhìn chúng sẽ bắt đầu xảy ra cho bạn.

Nếu bạn thiền về bầu trời không mây rộng mở, bỗng nhiên bạn sẽ cảm thấy nhận biết rằng dường như bầu trời trong trẻo cũng đã đi vào trong bạn nữa. Sẽ có khoảng hở. Với thời gian, ý nghĩ sẽ dừng - dường như giao thông đã dừng và không ai di chuyển nữa.

Ban đầu đấy chỉ là những khoảnh khắc, nhưng ngay cả những khoảnh khắc đó cũng đang biến đổi. Lát nữa thôi tâm trí sẽ chậm dần, kẽ hở lớn hơn sẽ xuất hiện. Trong vài phút sẽ không còn ý nghĩ nữa, không còn mây nữa. Và khi không còn ý nghĩ, không mây, bầu trời bên ngoài và bầu trời bên trong trở thành một, vì chỉ ý nghĩ mới tạo ra bức tường. Chỉ vì ý nghĩ mà bên ngoài mới là bên ngoài và bên trong mới là bên trong. Khi ý nghĩ không có đó, bên ngoài và bên trong mất biên giới của chúng, chúng trở thành một. Biên giới chưa bao giờ thực sự tồn tại ở đó cả. Chúng chỉ dường như có đó bởi vì ý nghĩ, cái rào chắn.

Nhưng đấy không phải là mùa hè, bạn sẽ làm gì đây? Nếu bầu trời đầy mây, không trong sáng, thế thì nhắm mắt lại và đi vào bầu trời bên trong. Nhắm mắt, và nếu bạn thấy ý nghĩ nào đó, thấy chúng dường như chúng là mây nổi trên bầu trời. Nhận biết về nền tảng, về bầu trời, và về khác biệt với ý nghĩ.

Chúng ta quá bận tâm tới ý nghĩ và chẳng bao giờ nhận biết đến kẽ hở. Một ý nghĩ trôi qua, và trước khi một ý nghĩ khác đi vào, có một kẽ hở - trong kẽ hở đó bầu trời có đấy. Thế thì, bất kì khi nào không có ý nghĩ, sẽ có gì ở đấy? Cái trống rỗng có đấy. Cho nên nếu bầu trời mây mù - không phải vào mùa hè và trời không trong - nhắm mắt lại tập trung tâm trí bạn vào nền tảng, bầu trời bên trong mà trong đó ý nghĩ tới rồi đi. Đừng chú ý nhiều tới ý nghĩ; chú ý đến không gian trong đó chúng di chuyển.

Chẳng hạn, chúng ta đang ngồi trong phòng này. Tôi có thể nhìn vào căn phòng này theo hai cách. Hoặc tôi có thể nhìn vào

bạn, để cho tôi dửng dưng với không gian bạn đang ở trong đó, không gian căn phòng, cái phòng bạn đang ở đó - tôi nhìn vào bạn, tôi tập trung tâm trí mình vào bạn, người đang ở đây, và không chú ý vào căn phòng nơi bạn đang ở - hay, tôi có thể thay đổi tập trung của mình: tôi có thể nhìn vào căn phòng, và tôi trở nên dửng dưng với bạn. Bạn có đấy, nhưng nhấn mạnh của tôi, sự hội tụ của tôi, là vào căn phòng. Thế thì toàn bộ khung cảnh thay đổi.

Làm điều này trong thế giới bên trong đi. Nhìn vào không gian. Ý nghĩ đang di chuyển trong nó: dửng dưng với chúng, đừng chú ý gì vào chúng cả. Chúng có đó; ghi nhận rằng chúng có đó, đang di chuyển. Giao thông đang vận hành trên phố. Nhìn vào phố và dửng dưng với giao thông. Đừng nhìn để thấy người đi qua; chỉ biết rằng cái gì đó đang trôi qua và nhận biết về không gian mà nó diễn ra trong đó. Thế thì bầu trời mùa hè xảy ra bên trong.[cxvi]

Bao hàm mọi thứ

Shiva nói: Hỡi người yêu, tại thời điểm này để tâm trí, hiểu biết, hơi thở, hình dạng được bao hàm cả.

Kĩ thuật này có đôi chút khó khăn, nhưng nếu bạn có thể thực hiện được nó, thế thì sẽ rất tuyệt diệu, đẹp đẽ. Khi ngồi, đừng phân chia. Ngồi trong thiền, bao hàm tất cả - thân thể bạn, tâm trí bạn, hơi thở, suy nghĩ, hiểu biết, mọi thứ. Bao hàm tất cả. Đừng phân chia, đừng tạo ra bất kì phân mảnh nào. Thông thường chúng ta hay phân mảnh; chúng ta cứ phân mảnh. Chúng ta nói, "Thân thể không phải là tôi." Cũng có những kĩ thuật có thể dùng điều đó, nhưng kĩ thuật này lại hoàn toàn khác, đúng hơn là đối lập lại.

Đừng phân chia. Đừng nói, "Tôi không là thân thể." Đừng nói, "Tôi không là tâm trí." Nói, "Tôi là tất cả" - và là tất cả. Đừng tạo ra bất kì phân đoạn nào bên trong bạn. Đây là một cảm giác. Với mắt nhắm bao hàm mọi thứ tồn tại trong bạn. Đừng làm cho bản thân bạn bị định tâm vào bất kì đâu - không định tâm. Hơi thở tới rồi đi, ý nghĩ tới rồi chuyển. Hình dạng thân thể bạn sẽ cứ thay đổi. Bạn còn chưa quan sát điều này.

Nếu bạn ngồi với đôi mắt nhắm, bạn sẽ cảm thấy rằng đôi khi thân thể bạn lớn, đôi khi thân thể bạn nhỏ; đôi khi nó rất nặng, đôi khi lại nhẹ, dường như bạn có thể bay. Bạn có thể cảm thấy sự tăng và giảm này của hình dạng. Chỉ nhắm mắt lại và ngồi bạn sẽ cảm thấy rằng đôi khi thân thể rất lớn - choán toàn bộ căn phòng; đôi khi nó lại nhỏ thế - chỉ là nguyên tử. Tại sao hình dạng này lại thay đổi? Khi chú ý của bạn thay đổi, hình dạng thân thể bạn cũng thay đổi. Nếu bạn đang bao gồm, nó sẽ trở nên lớn; nếu bạn loại trừ - "cái này không phải là ta, cái này không phải là ta" -, nó trở thành rất tỉ mỉ, rất nhỏ, nguyên tử.

Bao hàm mọi thứ vào con người bạn đi và đừng bỏ thứ gì. Đừng nói, "Cái này không phải là ta." Nói, "ta đấy," và hàm chứa mọi thứ trong đó. Nếu bạn có thể làm điều này khi ngồi, những điều tuyệt đối mới, diệu kì sẽ xảy ra cho bạn. Bạn sẽ cảm thấy không có trung tâm, trong bạn không có trung tâm. Và với trung tâm đã trôi qua, cũng không còn cái ngã, không có bản ngã; chỉ tâm thức là còn lại - tâm thức giống bầu trời bao phủ mọi thứ. Và khi nó trưởng thành, không chỉ hơi thở riêng của bạn được bao hàm, không chỉ hình dạng riêng của bạn được bao hàm; chung cuộc toàn bộ vũ trụ cũng trở nên được bao hàm cho bạn.

Vấn đề cơ bản cần phải nhớ là tính bao hàm. Đừng loại trừ. Đây là điểm mấu chốt cho lời kinh này - tính bao hàm, việc bao hàm. Bao hàm và trưởng thành. Bao hàm và mở rộng. Thử nó với thân thể bạn, và rồi thử nó với cả thế giới bên ngoài nữa.

Ngồi dưới gốc cây, nhìn vào cây, rồi nhắm mắt lại và cảm thấy rằng cây đang bên trong bạn. Nhìn lên bầu trời, rồi nhắm mắt lại và cảm thấy rằng bầu trời là bên trong bạn. Nhìn vào mặt trời đang lên, rồi nhắm mắt lại và cảm thấy rằng mặt trời đang lên bên trong bạn. Cảm thấy bao hàm nhiều hơn.

Một kinh nghiệm lớn lao sẽ xảy ra cho bạn. Khi bạn cảm thấy rằng cây ở bên trong bạn, lập tức bạn sẽ cảm thấy trẻ trung hơn, tươi tắn hơn. Và điều này không phải là tưởng tượng, vì cây và bạn cả hai đều thuộc về đất. Bạn và cây vừa bắt rễ trong cùng đất và chung cuộc cũng bắt rễ trong cùng sự tồn tại. Cho nên khi bạn cảm thấy rằng cây ở bên trong bạn, cây ở bên trong bạn - điều này không là tưởng tượng nữa. Và lập tức bạn sẽ cảm thấy hiệu quả. Cái sống động của cây, cái xanh thắm, cái tươi mát, làn gió thoảng qua nó, sẽ được cảm thấy bên trong tâm bạn. Bao hàm ngày càng nhiều sự tồn tại và đừng loại trừ cái gì cả.

Cho nên nhớ điều này: làm cho việc bao hàm thành phong cách sống - không chỉ là phong cách thiền, mà là phong cách sống, cách sống. Cố bao hàm ngày càng nhiều hơn. Bạn càng bao hàm nhiều, bạn càng mở rộng nhiều, biên giới của bạn càng lùi xa về chính các góc của sự tồn tại. Rồi một ngày nào đó bạn là điều duy nhất; toàn bộ sự tồn tại đều được bao hàm vào. Đây là điều tối thượng của tất cả các kinh nghiệm tôn giáo.[cxvii]

Thiền trên máy bay

Bạn không thể tìm thấy tình huống nào tốt cho thiền hơn là khi đang bay ở độ cao. Chiều cao càng lớn, thiền càng dễ dàng. Do đó, trong nhiều thế kỉ, thiền nhân đã đi lên Himalayas để tìm độ cao.

Khi lực hấp dẫn ít đi và trái đất ở rất xa, nhiều lực kéo của đất cũng bị xa ra. Bạn xa hẳn xã hội hư hỏng mà con người đã xây dựng nên. Bạn được bao quanh bởi mây cùng sao, mặt trăng, mặt trời và không gian mênh mông. Vậy làm một việc: bắt đầu cảm thấy là một với cái mênh mông đó, và thực hiện điều đó theo ba bước. Bước thứ nhất là: trong vài phút chỉ nghĩ rằng bạn đang trở nên ngày càng lớn hơn... bạn choán đầy toàn bộ máy bay. Rồi bước thứ hai: bắt đầu cảm thấy rằng bạn đang trở nên cứ lớn mãi, lớn hơn máy bay, trong thực tế máy bay bây giờ ở bên trong bạn. Và bước thứ ba: cảm thấy rằng bạn đã mở rộng ra toàn bộ bầu trời. Bây giờ nhưng đám mây này đang di chuyển, và mặt trăng, các vì sao - chúng đang di chuyển trong bạn; bạn là khổng lồ, vô giới hạn.

Cảm giác này sẽ trở thành việc thiền của bạn, và bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn thảnh thơi và không căng thẳng.[cxviii]

Cảm thấy thiếu mọi thứ

Patanjali nói: Lúc đạt tới sự thuần khiết nhất của giai đoạn nirvicharra của samadhi, có sự hừng lên của ánh sáng tâm linh.

Con người bên trong nhất của bạn có bản chất ánh sáng. Tâm thức là ánh sáng, tâm thức là ánh sáng duy nhất. Bạn đang tồn tại rất vô ý thức: làm mọi việc, chẳng biết tại sao; ham muốn mọi thứ, chẳng biết tại sao; đòi hỏi mọi thứ, chẳng biết tại sao; chìm dần vào giấc ngủ vô ý thức. Bạn là người ngủ đang bước. Mộng du là bệnh tật tâm linh duy nhất - bước đi và sống trong mê ngủ. Trở nên ý thức hơn đi.

Bắt đầu ý thức với các đối thể. Nhìn vào mọi vật với nhiều tỉnh táo hơn. Bạn đi qua cây; nhìn vào cây với nhiều tỉnh táo hơn. Dừng lại một chốc, nhìn lên cây; chùi mắt, nhìn lên cây với nhiều tỉnh táo hơn. Thu lấy nhận biết của bạn, nhìn lên cây và quan sát khác biệt. Bỗng nhiên khi bạn tỉnh táo, cây khác: nó xanh hơn, nó sống động hơn, nó đẹp hơn. Cây vẫn thế, chỉ bạn là đã thay đổi.

Nhìn vào đoá hoa dường như toàn bộ sự tồn tại của nó phụ thuộc vào cái nhìn này. Đem tất cả nhận biết của bạn vào đoá hoa và bỗng nhiên đoá hoa được tôn lên - nó rạng ngời hơn, nó toả sáng hơn. Nó có cái gì đó của vinh quang vĩnh hằng, dường như cái vĩnh hằng đã đi vào trong cái tạm thời theo hình dạng của hoa.

Nhìn vào khuôn mặt chồng mình, vợ mình, bạn mình, người yêu mình, với tỉnh táo; thiền về nó, và bỗng nhiên bạn thấy không chỉ thân thể mà cả cái bề ngoài thân thể, cái đi ra từ thân thể. Có hào quang của tâm linh xung quanh thân thể. Khuôn mặt của người yêu không còn là khuôn mặt của người yêu nữa; khuôn mặt của người yêu đã trở thành khuôn mặt của điều thiêng liêng. Nhìn

vào con bạn. Với tỉnh táo, nhận biết đầy đủ, quan sát nó chơi và bỗng nhiên đối thể được tôn lên.

Chẳng hạn, chim hót trên cây: tỉnh táo, dường như trong khoảnh khắc đó bạn và tiếng chim hót đó tồn tại - cái tổng thể không tồn tại, không thành vấn đề nữa. Tập trung con người bạn hướng về tiếng chim hót và bạn sẽ thấy khác biệt. Tiếng ồn giao thông không tồn tại nữa, hay có tồn tại ở phần ngoại vi của sự tồn tại, xa xôi, cách biệt. Con chim nhỏ này và tiếng hót của nó tràn ngập con người bạn hoàn toàn - chỉ có bạn và con chim nhỏ là tồn tại. Và thế thì khi tiếng chim dừng lại, lắng nghe thiếu vắng của tiếng chim. Thế thì đối thể ấy trở thành tinh tế.

Bao giờ cũng nhớ: khi tiếng chim dừng lại, nó để lại phẩm chất nào đó cho bầu không khí - sự thiếu vắng. Nó không còn như cũ nữa. Bầu không khí đã thay đổi hoàn toàn bởi vì tiếng chim đã có và rồi tiếng chim biến đi. Bây giờ là thiếu vắng của tiếng chim - quan sát nó, toàn bộ sự tồn tại được tràn ngập bởi thiếu vắng của tiếng chim. Nó còn đẹp hơn bất kì tiếng chim nào vì nó là tiếng ca của im lặng. Bài ca thường dùng âm thanh, và khi âm thanh biến đi, thiếu vắng dùng im lặng. Sau khi chim hót, im lặng còn sâu sắc hơn. Nếu bạn có thể quan sát nó, nếu bạn có thể tỉnh táo thì bạn bây giờ là đang thiền về chính đối thể tinh tế đó, về chính đối thể tinh tế đó.

Một người đi qua, một người đẹp đi qua - quan sát người đó. Và khi người đó đã rời đi, quan sát thiếu vắng; người đó đã bỏ lại cái gì đó. Năng lượng của người đó đã làm thay đổi căn phòng; nó không còn là căn phòng cũ nữa.

Nếu bạn có mũi thính - rất ít người có được mũi thính; nhân loại hầu như mất mũi hoàn toàn. Con vật có mũi tốt hơn; mũi chúng nhạy cảm hơn nhiều, hơn khả năng của con người. Cái gì đó đã xảy ra cho mũi con người, cái gì đó đã đi sai; rất ít người

có khả năng khứu giác, nhưng nếu bạn có - thế thì hãy lại gần đoá hoa, để mùi thơm của nó tràn ngập bạn. Thế thì, lát nữa thôi, đi xa khỏi hoa, rất chậm rãi, nhưng vẫn tiếp tục chăm chú tới mùi thơm, hương thơm. Khi bạn ra xa, hương thơm sẽ trở nên ngày càng tinh tế, và bạn sẽ cần nhiều nhận biết hơn để cảm thấy nó. Trở thành mũi đi. Quên đi toàn bộ thân thể, đem tất cả năng lượng của bạn về mũi, dường như chỉ có mũi là tồn tại. Nếu bạn mất dấu vết của mùi vị một chốc sau đó, tiến lên trước thêm chút nữa. Rồi lại bắt lấy mùi vị, rồi chuyển lui, đi lui lại. Lát sau đó, bạn sẽ có khả năng ngửi đoá hoa từ khoảng cách rất, rất xa - không ai khác có thể ngửi được đoá hoa ấy từ chỗ đó. Rồi cứ đi xa tiếp. Theo một cách rất đơn giản bạn đang làm một đối thể tinh tế. Rồi một khoảnh khắc sẽ tới khi bạn sẽ không thể nào ngửi được mùi nữa: bây giờ ngửi thiếu vắng. Bây giờ ngửi thiếu vắng nơi hương thơm vừa mới có ở khoảnh khắc trước, và bây giờ không còn ở đó nữa. Đó là phần bên kia của sự tồn tại của nó, phần thiếu vắng, phần tối. Nếu bạn có thể ngửi được thiếu vắng của mùi, nếu bạn có thể cảm thấy được nó, điều đó sẽ tạo ra khác biệt - nó tạo ra khác biệt - thế thì đối thể đã trở thành rất tinh tế.

Bạn có thể thực hiện điều này với nén hương. Thắp hương lên, thiền về nó, cảm thấy nó, ngửi nó, tràn ngập với nó, và rồi lùi lại, ra xa khỏi nó. Và cứ thế thì cứ thiền về nó và để nó trở nên ngày một tinh tế. Một khoảnh khắc sẽ tới khi bạn có thể cảm thấy thiếu vắng của vật nào đó. Thế thì bạn đã đi đến nhận biết rất sâu.

Nhưng khi đối thể hoàn toàn biến mất, và hiện diện của đối thể biến đi, và thiếu vắng của đối thể biến đi, ý nghĩ biến đi và ý tưởng về vô trí biến đi, chỉ thế thì bạn mới đạt tới cái tột bậc. Bây giờ đây là khoảnh khắc khi bỗng nhiên ân huệ hạ xuống bạn. Đây là khoảnh khắc khi hoa trút xuống. Đây là khoảnh khắc khi bạn được nối với ngọn nguồn của cuộc sống và con người. Đây là khoảnh khắc khi bạn không còn là kẻ ăn mày nữa; bạn đã trở

thành hoàng đế. Đây là khoảnh khắc khi bạn được lên ngôi. Trước đó bạn ở trên cây chữ thập; đây là khoảnh khắc cây chữ thập biến mất và bạn lên ngôi hoàng đế.[cxix]

Cây tre hổng

Tilopa nói: Giống như cây tre hổng, nghỉ ngơi thoải mái với thân thể bạn.

Đây là phương pháp đặc biệt của Tilopa. Mọi bậc thầy đều có phương pháp đặc biệt riêng qua đó ông ta đạt tới chứng ngộ, và qua nó ông ấy sẽ giúp cho những người khác. Đây là đặc thù của Tilopa: "Giống như cây tre hổng, nghỉ ngơi thoải mái với thân thể bạn."

Cây tre - bên trong hoàn toàn hổng. Khi bạn nghỉ ngơi, cảm thấy rằng bạn đang giống như cây tre - bên trong hoàn toàn hổng và rỗng không. Và trong thực tế đây chính là cảnh ngộ: thân thể bạn hệt như cây tre, và bên trong đó là kẽ hở. Da bạn, xương bạn, máu bạn, mọi bộ phận đều là tre, và bên trong có không gian, có tính hổng.

Khi bạn đang ngồi với miệng hoàn toàn im lặng, bất hoạt, lưỡi chạm hàm ếch và im lặng, không rung với ý nghĩ, tâm trí theo dõi thụ động, không chờ đợi bất kì cái gì đặc biệt cả, cảm thấy giống như cây tre hổng đi - và bỗng nhiên năng lượng vô hạn bắt đầu trút vào trong bạn, bạn tràn ngập với cái chưa biết, với điều bí ẩn, với điều thiêng liêng. Cây tre hổng trở thành chiếc sáo và điều thiêng liêng bắt đầu chơi nhạc trên nó. Một khi bạn rỗng không, không có rào chắn nào ngăn cản điều thiêng liêng đi vào trong bạn.

Thử điều này đi; đây là một trong những cách thiền đẹp nhất, thiền trở thành cây tre hổng. Bạn không cần làm bất kì cái gì khác. Bạn chỉ đơn thuần trở thành điều này - và tất cả những cái khác sẽ xảy ra. Bỗng nhiên bạn cảm thấy cái gì đó đang hạ xuống trong cái hổng của bạn. Bạn giống như bụng mẹ và cuộc sống mới đang đi vào bạn, hạt mầm đang rơi xuống. Và một khoảnh khắc sẽ tới khi cây tre hoàn toàn biến mất.[cxx]

Đi vào trong chết

Cuộc sống là cuộc hành hương tới chết. Từ ngay chính lúc đầu, chết đang tới rồi. Từ ngay lúc sinh ra, chết đã bắt đầu tiến tới bạn; bạn đã bắt đầu đi dần về chết.

Và tai hoạ lớn nhất xảy ra cho tâm trí con người là ở chỗ nó chống lại chết. Chống lại chết có nghĩa là bạn sẽ bỏ lỡ điều bí ẩn lớn nhất. Và chống lại chết cũng có nghĩa là bạn sẽ bỏ lỡ bản thân cuộc sống - vì chúng gắn bó sâu sắc với nhau; chúng không phải là hai. Cuộc sống là trưởng thành, chết là việc nở hoa của nó. Hành trình và mục tiêu là không tách rời - hành trình kết thúc trong mục tiêu.[cxxi]

Đi vào trong chết

Shiva nói: Tập trung vào ngọn lửa đang nảy sinh qua hình dạng bạn, từ ngón chân lên, cho tới khi thân thể bùng cháy thành tro nhưng không phải bạn.

Phật thích kĩ thuật này lắm; ông ấy điểm đạo cho các đệ tử theo kĩ thuật này.

Bất kì ai được Phật điểm đạo, điều đầu tiên là thế này: ông ấy sẽ bảo người đó đi đến chỗ dàn thiêu và quan sát một xác người đang cháy, một xác chết đang bị đốt cháy. Trong ba tháng người đó không làm gì cả mà chỉ ngồi đó và quan sát.

Phật nói, "Đừng nghĩ về nó. Chỉ nhìn nó thôi." Và cũng khó mà không đi đến ý nghĩ rằng sớm hay muộn thân thể bạn cũng sẽ bị đem đi thiêu. Ba tháng là thời gian dài, và liên tục, cả ngày lẫn đêm, bất kì khi nào có cái xác đem đi thiêu, người tìm kiếm lại thiền. Sớm hay muộn người đó sẽ bắt đầu thấy thân thể mình trên dàn thiêu. Người đó sẽ thấy bản thân mình bị đem thiêu.

Nếu bạn rất sợ chết, bạn không thể thực hiện được kĩ thuật này, vì chính cái sợ sẽ bảo vệ bạn. Bạn không thể đi vào trong nó được. Hay, bạn chỉ có thể tưởng tượng trên bề mặt, nhưng con người sâu bên trong của bạn sẽ không ở trong đó. Thế thì chẳng có gì xảy ra với bạn cả.

Nhớ lấy, dù bạn sợ hay không, chết vẫn là điều chắc chắn duy nhất. Trong cuộc sống, chẳng có gì chắc chắn ngoại trừ chết. Mọi thứ đều không chắc chắn; chỉ có chết là chắc chắn thôi. Tất cả mọi điều khác đều là ngẫu nhiên - nó có thể xảy ra, nó có thể không xảy ra - chỉ chết là không ngẫu nhiên. Và nhìn vào tâm trí con người mà xem. Chúng ta bao giờ cũng nói về chết dường như đó là điều ngẫu nhiên. Bất kì khi nào ai đó chết ta đều nói chết của người đó là không đúng lúc. Bất kì khi nào ai đó chết chúng

ta lại bắt đầu nói dường như đó là điều ngẫu nhiên. Chỉ chết mới không là ngẫu nhiên - chỉ chết. Mọi thứ khác đều là ngẫu nhiên. Chết là tuyệt đối chắc chắn. Bạn phải chết.

Và khi tôi nói bạn phải chết, điều đó dường như trong tương lai, rất xa xôi. Không phải vậy đâu - bạn đã chết rồi đấy. Khoảnh khắc bạn được sinh ra là bạn chết. Với sinh thành, chết đã trở thành hiện tượng được ấn định. Một phần của nó đã xảy ra rồi - sinh thành; bây giờ chỉ còn phần thứ hai, phần sau phải xảy ra. Cho nên bạn đã chết, nửa chết, vì một khi người ta được sinh ra, người ta phải đi đến cảnh giới của chết, đi vào trong nó. Bây giờ, chẳng có gì thay đổi được nó nữa, bây giờ không có cách nào thay đổi được nó. Bạn đã đi vào trong nó. Bạn nửa chết với việc sinh ra. Điều thứ hai: chết không phải sắp xảy ra vào lúc cuối; nó vẫn đang xảy ra. Nó là quá trình. Hệt như cuộc sống là quá trình, chết cũng là quá trình. Chúng ta tạo ra nhị nguyên - nhưng cuộc sống và chết cũng hệt như hai bàn chân bạn, hai chân bạn. Sống và chết cả hai đều là quá trình. Bạn đang chết đi vào mọi khoảnh khắc.

Để tôi nêu điều đó theo cách này: bất kì khi nào bạn hít vào, đấy là sống, và bất kì khi nào bạn thở ra, đấy là chết.

Điều đầu tiên đứa trẻ làm là hít vào. Đứa trẻ không thể thở ra. Điều đầu tiên là hít vào. Nó không thể thở ra, vì không có không khí bên trong ngực nó; nó phải hít vào. Hành động đầu tiên là hít vào. Và người già, khi sắp chết, sẽ thực hiện hành động cuối cùng, việc thở ra. Chết đi, bạn không thể hít vào - hay bạn có thể? Khi bạn sắp chết, bạn không thể hít vào. Hành động cuối cùng không thể là hít vào, hành động cuối cùng sẽ là thở ra. Hành động đầu tiên là hít vào và hành động cuối cùng là thở ra. Hít vào là sinh thành và thở ra là chết đi. Nhưng mọi khoảnh khắc bạn đều làm cả hai - hít vào, thở ra. Hít vào là sống, thở ra là chết.

Bạn có thể chưa từng quan sát, nhưng cố quan sát nó. Bất kì khi nào bạn thở ra, bạn đều an bình hơn. Thở ra sâu và bạn sẽ cảm thấy an bình nào đó bên trong. Bất kì khi nào bạn hít vào, bạn đều trở nên nồng nhiệt, bạn trở nên căng thẳng. Và nhấn mạnh thông thường, bình thường, bao giờ cũng là hít vào. Nếu tôi bảo thở sâu, bạn bao giờ cũng bắt đầu bằng việc hít vào.

Thực thế thì chúng ta sợ việc thở ra. Đó là lí do tại sao việc thở đã trở thành nông. Bạn chẳng bao giờ thở ra, bạn cứ hít vào. Chỉ thân thể mới cứ thở ra, vì thân thể không thể tồn tại chỉ với hít vào. Nó cần cả hai : sống và chết.

Bước 1:

Thử một thực nghiệm. Cả ngày, hễ khi nào nhớ tới, thở ra thật sâu mà không hít vào. Cho phép thân thể được hít vào; bạn đơn thuần thở ra sâu. Bạn sẽ cảm thấy an bình sâu sắc, vì chết là an bình, chết là im lặng. Và nếu bạn có thể chú ý, chăm chú hơn vào thở ra, bạn sẽ cảm thấy vô ngã. Với hít vào bạn sẽ cảm thấy nhiều bản ngã hơn; với thở ra bạn sẽ cảm thấy nhiều vô ngã hơn. chú ý nhiều hơn tới thở ra. Cả ngày, hễ khi nào nhớ tới, thở ra sâu và không hít vào. Cho phép thân thể hít vào; bạn không làm điều gì cả.

Nhấn mạnh này vào thở ra sẽ giúp bạn rất nhiều để thực hiện thực nghiệm này, vì bạn sẽ sẵn sàng chết. Sự sẵn sàng là cần thiết, nếu không kĩ thuật này sẽ chẳng ích lợi gì lắm. Và bạn có thể sẵn sàng chỉ nếu bạn đã nếm trải chết theo cách nào đó. Thở ra sâu và bạn sẽ có nếm trải về nó. Nó là đẹp đẽ.

Chết là đẹp, vì chẳng có gì giống chết cả - im lặng thế, thảnh thơi thế, bình tĩnh thế, không rối loạn thế. Nhưng chúng ta sợ chết. Và tại sao chúng ta sợ chết? Tại sao có nhiều việc sợ chết thế? Chúng ta sợ chết không phải bởi vì chết - vì chúng ta không biết

nó. Làm sao bạn có thể sợ được cái gì mà bạn chưa hề gặp? Làm sao bạn có thể sợ cái gì mà bạn không biết? Chí ít, bạn phải biết nó để mà sợ nó chứ. Cho nên thực sự bạn không sợ chết; cái sợ là cái gì đó khác. Bạn chưa bao giờ thực sự sống - điều đó tạo ra việc sợ về chết.

Sợ đến bởi vì bạn không sống, cho nên bạn sợ - "Mình vẫn còn chưa sống được, và nếu chết xảy ra, sao đây? Chưa hoàn tất, chưa được sống, mà tôi sẽ chết." Sợ về chết chỉ đến với những người còn chưa thực sự sống động. Nếu bạn sống động, bạn sẽ đón mừng chết. Thế thì không có sợ. Bạn đã biết cuộc sống; bây giờ bạn muốn biết cả chết nữa. Nhưng chúng ta sợ bản thân chết đến độ chúng ta chẳng biết về nó, chúng ta chưa đi vào sâu trong nó. Điều đó tạo ra sợ chết.

Nếu bạn muốn đi vào kĩ thuật này, bạn phải nhận biết về nỗi sợ sâu xa này. Và nỗi sợ sâu xa này phải bị quẳng đi, phải được thanh lọc, chỉ có thế thì bạn mới có thể đi vào kĩ thuật này. Điều này sẽ có ích: chú ý nhiều hơn tới việc thở ra. Cả ngày bạn sẽ cảm thấy thảnh thơi, và im lặng bên trong sẽ được tạo ra.

Bước 2:

Bạn có thể làm sâu sắc hơn cảm giác này nếu bạn thực hiện một thực nghiệm khác. Thở ra sâu trong mười lăm phút mỗi ngày. Ngồi trong ghế hay trên sàn, thở ra sâu, và trong khi thở ra, nhắm mắt lại. Khi không khí đi ra, bạn đi vào. Và rồi cho phép thân thể hít vào, và khi không khí đi vào, mở mắt và bạn đi ra. Chỉ là việc đối lập: khi không khí đi ra, bạn đi vào; khi không khí đi vào, bạn đi ra.

Khi bạn thở ra, không gian được tạo nên bên trong, vì thở là cuộc sống. Khi bạn thở ra sâu, bạn thành trống vắng, cuộc sống đã đi ra. Theo một cách, bạn chết. Trong im lặng đó của chết, đi

vào trong. Không khí đi ra: bạn nhắm mắt và đi vào trong. Không gian có đó và bạn có thể di chuyển dễ dàng.

Trước khi thực hiện kĩ thuật sau đây, thực hiện thực nghiệm này trong mười lăm phút để cho bạn được sẵn sàng - không chỉ sẵn sàng, mà còn đón chào, nhạy cảm. Nỗi sợ chết không có đó, vì bây giờ chết dường như giống thảnh thơi, chết dường như giống việc nghỉ ngơi sâu sắc.

Bước 3:

Nằm xuống. Trước hết quan niệm bản thân bạn như chết; thân thể bạn hệt như cái xác. Nằm xuống, và rồi đem chú ý của bạn xuống ngón chân. Với mắt nhắm di chuyển vào trong. Đưa chú ý của bạn tới ngón chân và cảm thấy rằng ngọn lửa đang bốc lên từ đó, mọi thứ đang bốc cháy. Khi ngọn lửa đi lên, thân thể bạn biến mất. Bắt đầu từ ngón chân và chuyển dần lên.

Tại sao lại bắt đầu từ ngón chân? Sẽ dễ dàng hơn, vì ngón chân ở rất xa cái tôi của bạn, bản ngã của bạn. Bản ngã của bạn tồn tại trong đầu. Bạn không thể bắt đầu từ cái đầu được, sẽ rất khó khăn, cho nên bắt đầu từ điểm xa xôi - ngón chân là nơi xa xôi nhất với bản ngã. Bắt đầu ngọn lửa từ đó. Cảm thấy rằng ngón chân đang cháy, chỉ có tro là còn lại, và rồi chuyển chập chạp, đốt cháy mọi thứ mà ngọn lửa đi ngang qua. Mọi bộ phận, cẳng chân, bắp đùi sẽ biến mất.

Cứ thấy rằng chúng đã thành tro. Ngọn lửa đang bốc lên, và các bộ phận mà ngọn lửa đi qua, không còn nữa; chúng đã trở thành tro. Cứ đi lên, và cuối cùng, đầu cũng biến mất. Bạn sẽ còn lại chỉ là người quan sát trên núi. Thân thể sẽ có đó - chết, bốc cháy, thành tro - còn bạn sẽ là người quan sát, bạn sẽ là nhân chứng. Nhân chứng này không có bản ngã.

Kĩ thuật này rất tốt để đạt tới trạng thái vô ngã. Sao vậy? - vì nhiều điều được bao hàm trong đó. Nó có vẻ đơn giản; nhưng nó không đơn giản thế đâu. Cơ chế bên trong là rất phức tạp. Điều đầu tiên: kí ức bạn là một phần của thân thể. Kí ức là ông chủ; đó là lí do tại sao nó có thể được ghi lại - nó được ghi lại trong tế bào bộ óc. Chúng là vật chất, phần của thân thể. Các tế bào óc bạn có thể được vận hành, và nếu những tế bào óc nào đó bị loại bỏ, một số kí ức nào đó sẽ biến mất khỏi bạn.

Nhớ lấy, đây là vấn đề phải hiểu: nếu kí ức vẫn còn đó, thế thì thân thể vẫn còn đó và bạn đang giở thủ đoạn. Nếu bạn thực sự đi sâu vào cảm giác rằng thân thể chết, bùng cháy, và ngọn lửa đã hoàn toàn tiêu huỷ nó, bạn sẽ chẳng có kí ức gì vào khoảnh khắc đó. Trong khoảnh khắc chứng kiến đó, sẽ không có tâm trí. Mọi thứ sẽ dừng lại - không chuyển động của ý nghĩ, chỉ quan sát, chỉ thấy điều đã xảy ra.

Và một khi bạn biết điều này, bạn có thể vẫn còn trong trạng thái này liên tục. Một khi bạn đã biết rằng bạn có thể tách bản thân mình khỏi thân thể - kĩ thuật này chỉ là phương pháp để tách bản thân bạn ra khỏi thân thể, chỉ để tạo ra kẽ hở giữa bạn và thân thể, chỉ để có vài khoảnh khắc bạn thoát ra khỏi thân thể. Nếu bạn có thể làm được điều đó, thế thì bạn có thể vẫn còn trong thân thể mà bạn sẽ không trong thân thể. Bạn có thể cứ sống như bạn đã sống trước đây, nhưng bạn sẽ không như cũ nữa.

Kĩ thuật này sẽ cần ít nhất là ba tháng. Bạn cứ tiến hành nó đi. Nó không xảy ra ngày một ngày hai đâu, nhưng nếu bạn cứ thực hiện nó một giờ mỗi ngày, trong vòng ba tháng, một hôm nào đó bỗng nhiên tưởng tượng của bạn sẽ có ích và kẽ hở sẽ được tạo ra, và bạn thực tế sẽ thấy thân thể biến thành tro. Thế thì bạn có thể quan sát.

Trong quan sát đó bạn sẽ nhận ra một hiện tượng sâu sắc - rằng bản ngã là thực thể giả tạo. Nó có đó bởi vì bạn đã đồng nhất với thân thể; với ý nghĩ, với tâm trí. Bạn chẳng là chúng - chẳng là tâm trí mà cũng chẳng là thân thể. Bạn khác biệt với tất cả những cái bao quanh mình; bạn khác biệt với phần ngoại vi của mình.[cxxii]

Mở hội chết

Tôi đã từng nghe nói về ba sư. Chẳng ai nhắc đến tên họ cả, vì họ chẳng bao giờ nói tên mình cho bất kì ai, họ chẳng bao giờ trả lời điều gì. Cho nên ở Trung quốc họ chỉ được biết tới đơn giản là 'ba ông sư cười'.

Họ chỉ làm mỗi một việc: họ đi vào từng thôn làng, đứng giữa chợ, và bắt đầu cười. Bỗng nhiên mọi người trở nên nhận biết, và họ sẽ cười với toàn bộ con người mình. Thế rồi người khác cũng bị lây nhiễm và rồi đám đông tụ tập lại, chỉ nhìn họ toàn bộ đám đông bắt đầu cười. Điều gì xảy ra? Thế là toàn bộ thị trấn sẽ tham dự vào, và họ sẽ chuyển sang thị trấn khác. Họ được mọi người yêu mến lắm. Đó là buổi lễ duy nhất của họ, thông điệp duy nhất của họ - cái cười. Và họ cũng chẳng dạy, họ chỉ đơn thuần tạo ra tình huống.

Thế rồi sự việc xảy ra là họ trở nên nổi tiếng khắp vùng quê - 'ba sư cười'. Cả nước Trung quốc yêu mến họ, kính trọng họ. Chẳng ai cầu nguyện theo cách đó cả - rằng cuộc sống phải là cái cười và không là gì khác hết. Và họ cũng chẳng cười riêng ai, chỉ đơn thuần cười, dường như họ đã hiểu trò đùa vũ trụ. Họ trải rộng biết bao vui vẻ trên khắp nước Trung quốc mà chẳng nói lấy một lời. Mọi người hỏi tên họ, nhưng họ chỉ cười, cho nên thành cái tên của họ - 'ba sư cười'.

Thế rồi họ già đi, và trong một thôn làng, một trong ba sư chết. Cả làng rất mong đợi, tràn trề trông ngóng, vì bây giờ ít nhất khi một người trong họ chết, họ phải khóc. Điều này sẽ là cái gì đó đang xem, vì chẳng ai có thể quan niệm nổi những người này khóc.

Cả làng tụ tập lại. Hai sư đang đứng bên cạnh thi hài của người thứ ba và cười, cười phình cả bụng. Cho nên dân làng mới hỏi, "Chí ít các công cũng phải giải thích điều này chứ!"

Cho nên lần đầu tiên họ nói, và họ nói, "Chúng tôi cười vì người này đã thắng. Chúng tôi bao giờ cũng tự hỏi ai sẽ chết trước, và người này đã làm chúng tôi thua. Chúng tôi cười vào cái thua của mình, vào cái thắng của ông ấy. Và rồi ông ấy đã sống với chúng tôi biết bao nhiêu năm trời, và chúng tôi đã cùng cười, chúng tôi cũng tận hưởng sự có lẫn nhau, sự hiện diện của nhau. Chẳng có cách nào khác để thực hiện việc đưa tiễn cuối cùng cho ông ấy. Chúng tôi chỉ có thể cười."

Cả làng đều buồn, nhưng khi cái xác của ông sư chết được đưa lên dàn hoả thiêu, dân làng hiểu ra rằng không chỉ hai ông sư đùa - người thứ ba đã chết, cũng cười. Vì người thứ ba, đã chết, đã bảo với bạn đồng hành, "Đừng thay quần áo cho tôi!" Tục lệ xưa nay là khi một người chết, người ta thay quần áo và tắm cho cái xác, cho nên ông ta đã nói, "Đừng tắm cho tôi, vì tôi chưa bao giờ là không sạch sẽ. Biết bao tiếng cười có trong đời tôi đến mức chẳng thứ ô trọc nào có thể tích luỹ gần tôi được, không thể tới gần tôi được. Tôi chẳng thu thập chút bụi bặm nào; cái cười bao giờ cũng trẻ trung và tươi tắn. Cho nên đừng tắm cho tôi và đừng thay quần áo cho tôi."

Cho nên, chỉ để bày tỏ lòng kính trọng với ông ấy, họ đã không thay quần áo ông. Và khi cái xác được đưa vào lửa, bỗng nhiên họ trở nên nhận biết là ông ấy đã giấu nhiều thứ phía trong

quần áo và những thứ này bắt đầu ... pháo hoa Trung quốc!! Thế là cả làng lăn ra cười, còn hai người này nói, "Ông tinh quái lắm! Ông đã chết, nhưng lần nữa ông làm chúng tôi thua cuộc. Cái cười của ông là cái cười cuối cùng."

Có cái cười vũ trụ, khi toàn bộ chuyện cười của vũ trụ này được hiểu ra. Đó là điều cao nhất, chỉ vị phật mới có thể cười giống thế. Ba sư này phải là ba vị phật.[cxxiii]

Quan sát bằng con mắt thứ ba

Đây là đóng góp của phương Đông cho thế giới: hiểu ra rằng giữa hai con mắt, còn có con mắt thứ ba mà thông thường, vẫn còn ngủ.

Người ta phải làm việc vất vả, đem toàn bộ năng lượng dục đi lên, chống lại lực hấp dẫn, và khi năng lượng này đạt tới con mắt thứ ba, nó mở ra. Nhiều phương pháp đã từng cố gắng để làm điều đó, vì khi nó mở ra, bỗng nhiên có tia chớp ánh sáng, và những thứ trước đây chưa bao giờ rõ ràng cho bạn nay bỗng nhiên thành sáng tỏ.

Khi tôi nhấn mạnh vào quan sát, chứng kiến..., đó là phương pháp tốt nhất để đưa con mắt thứ ba vào hoạt động, vì việc quan sát đó là bên trong. Hai con mắt thường không thể dùng được, chúng chỉ có thể nhìn ra ngoài. Chúng phải nhắm lại. Và khi bạn thử nhìn vào bên trong, điều đó chắc chắn có nghĩa là có cái gì đó tựa như con mắt để thấy. Ai thấy ý nghĩ của bạn? Không phải hai con mắt thường này. Ai thấy rằng giận dữ đang bột phát trong bạn? Vị trí thấy đó được gọi một cách hình tượng là 'con mắt thứ ba'.[cxxiv]

Thiền Gourishankar

Kĩ thuật này bao gồm bốn giai đoạn, mỗi giai đoạn 15 phút. Hai giai đoạn đầu chuẩn bị cho thiền nhân trở nên tự phát (Latihan) cho giai đoạn thứ ba. Osho (Osho) đã nói rằng nếu việc thở được thực hiện đúng trong giai đoạn đầu, khí các bô níc trong máu sẽ làm cho bạn cảm thấy cao như đỉnh núi Gourishankar (đỉnh Everest).

Giai đoạn thứ nhất: 15 phút

Ngồi với mắt nhắm. Hít vào sâu qua mũi, tràn đầy phổi. Nín thở lâu nhất có thể được, rồi thở ra nhẹ nhàng qua mồm và để cho phổi rỗng nhất có thể được. Tiếp tục chu kì thở này trong suốt giai đoạn thứ nhất.

Giai đoạn thứ hai: 15 phút

Trở lại việc thở bình thường và nhìn trìu mến vào cây nến đang cháy hay ánh sáng xanh loé lên. Giữ thân thể tĩnh lặng.

Giai đoạn thứ ba: 15 phút

Với mắt nhắm, đứng dậy và thả lỏng thân thể bạn và nhạy cảm. Bạn sẽ cảm thấy năng lượng tinh tế chuyển thân thể bạn ra ngoài sự kiểm soát thông thường của mình. Cho phép việc tự phát (Latihan) này xảy ra. Bạn đừng làm việc chuyển động: để cho việc chuyển động xảy ra, nhẹ nhàng và duyên dáng.

Giai đoạn thứ tư: 15 phút

Nằm xuống với mắt nhắm, im lặng và tĩnh lặng.

Ba giai đoạn đầu nên được thực hiện kèm với nhịp đập đều đặn, tốt hơn là với nền nhạc nhẹ nhàng. Nhịp đập nên là bẩy lần nhịp tim và, nếu có thể, chớp sáng nên được nhấp nháy đồng bộ hoá với nhịp đập.[cxxv]

Thiền Mandala

Đây là kĩ thuật tẩy rửa mạnh mẽ khác, có khả năng tạo ra vòng năng lượng và hình thành việc định tâm tự nhiên. Có bốn giai đoạn, mỗi giai đoạn 15 phút.

Giai đoạn thứ nhất: 15 phút

Mắt mở chạy tại chỗ, ban đầu chậm rồi sau nhanh dần. Giơ đầu gối lên cao nhất có thể được. Việc thở sâu và đều đặn sẽ chuyển năng lượng vào bên trong. Quên tâm trí và thân thể đi. Chạy đi!

Giai đoạn thứ hai: 15 phút

Ngồi nhắm mắt, mồm há và thả lỏng. Xoay nhẹ nhàng thân trên như cây sậy lay động trong gió. Cảm thấy gió thổi mình từ bên nọ sang bên kia, ra sau ra trước, vòng quanh và vòng quanh. Điều này sẽ đem năng lượng thức tỉnh của bạn vào trung tâm rốn.

Giai đoạn thứ ba: 15 phút

Nằm ngửa, mở mắt, và với đầu tĩnh lặng, đưa mắt theo chiều kim đồng hồ. Đảo mắt một vòng trong tròng mắt dường như bạn đang dõi theo kim giây của chiếc đồng hồ cực lớn, nhưng thật nhanh. Điều quan trọng là mồm vẫn há và hàm thả lỏng, thở nhẹ nhàng, đều đặn. Điều này sẽ đem các năng lượng đã tập trung của bạn vào con mắt thứ ba.

Giai đoạn thứ tư: 15 phút

Nhắm mắt và tĩnh lặng.[cxxvi]

Tìm thấy nhân chứng

Shiva nói: Chú ý vào giữa hai lông mày, để tâm trí ra trước ý nghĩ. Để hình dạng tràn đầy bản chất hơi thở đến đỉnh đầu và trút ra như ánh sáng.

Đây là kĩ thuật được Pythagoras nêu ra. Pythagoras đã mang kĩ thuật này tới Hi lạp. Và, thực tế, ông ấy đã trở thành nguồn gốc, ngọn nguồn cho mọi nguồn thần bí ở phương Tây. Ông ấy là cha đẻ cho tất cả các nguồn thần bí ở phương Tây.

Kĩ thuật này là một trong những phương pháp rất sâu sắc. Cố hiểu điều này: "Chú ý vào giữa hai lông mày..." Sinh lí học hiện đại, nghiên cứu khoa học hiện đại nói rằng giữa hai lông mày là một tuyến vẫn là phần bí ẩn nhất trong thân thể. Tuyến này, được gọi là tuyến yên, là con mắt thứ ba của người Tây Tạng - Shivanetra: con mắt của Shiva, của mật tông. Giữa hai mắt có con mắt thứ ba tồn tại, nhưng thông thường nó không hoạt động. Bạn phải làm điều gì đó về nó để khai mở nó. Nó không bị mù. Nó chỉ đơn thuần nhắm lại. Kĩ thuật này là để khai mở con mắt thứ ba.

"Chú ý vào giữa hai lông mày..." nhắm mắt, rồi tập trung cả hai mắt bạn vào ngay giữa đôi lông mày. Tập trung vào chính giữa, với mắt nhắm, dường như bạn đang nhìn với hai con mắt. Chú ý hoàn toàn vào nó.

Đây là một trong những phương pháp đơn giản nhất để chú ý. Bạn không thể chú ý tới bất kì bộ phận nào của thân thể dễ dàng được như vậy. Tuyến này hấp thu chú ý như mọi thứ. Nếu bạn chú ý đến nó, cả hai mắt bạn sẽ trở thành bị thôi miên bởi con mắt thứ ba. Chúng trở nên cố định; chúng không thể di động. Nếu bạn thử chú ý tới bất kì bộ phận nào khác trong thân thể, điều ấy là khó khăn. Con mắt thứ ba này thâu tóm chú ý, bắt buộc chú ý. Nó

có sức hấp dẫn cho chú ý. Cho nên tất cả các phương pháp trên khắp thế giới đều dùng nó. Nó là cách đơn giản nhất để huấn luyện chú ý vì không chỉ bạn đang cố được chú ý: bản thân tuyến yên giúp bạn; nó là lực hấp dẫn. Chú ý của bạn bị bó buộc đem tới nó. Nó bị hấp thu.

Trong kinh sách mật tông cổ có nói rằng chú ý là thức ăn cho con mắt thứ ba. Nó đang đói; nó đã đói trong nhiều kiếp rồi. Nếu bạn chú ý đến nó, nó trở nên sống động. Nó trở nên sống động! Thức ăn đã được trao cho nó. Và một khi bạn biết rằng chú ý là thức ăn, một khi bạn cảm thấy rằng chú ý của mình bị hút vào đó, bị hấp dẫn, bị kéo bởi chính bản thân tuyến yên, thế thì chú ý không còn là điều khó khăn nữa. Người ta chỉ phải biết đúng vấn đề. Cho nên nhắm mắt lại, để cho hai mắt bạn chuyển vào giữa, và cảm thấy vấn đề. Khi bạn ở gần vấn đề, bỗng nhiên mắt bạn trở nên cố định. Khi khó mà di chuyển được chúng, biết là bạn đã nắm được đúng vấn đề.

"Chú ý vào giữa hai lông mày, để tâm trí ra trước ý nghĩ..." Nếu chú ý dồn vào giữa hai lông mày, lần đầu tiên bạn sẽ đi tới kinh nghiệm một hiện tượng kì lạ. Lần đầu tiên bạn sẽ cảm thấy ý nghĩ chạy trước bạn; bạn sẽ trở thành nhân chứng. Cũng hệt như màn ảnh phim: ý nghĩ đang chạy đuổi và bạn là nhân chứng. Một khi chú ý của bạn được tập trung vào trung tâm con mắt thứ ba, lập tức bạn trở thành nhân chứng cho ý nghĩ.

Thông thường bạn không là nhân chứng: bạn bị đồng nhất với ý nghĩ. Nếu giận dữ có đó, bạn trở nên giận dữ. Nếu một ý nghĩ thoáng qua, bạn không là nhân chứng - bạn trở thành một với ý nghĩ, bị đồng nhất với nó, và bạn di chuyển luôn theo nó. Bạn trở thành ý nghĩ; bạn lấy hình dạng của ý nghĩ. Khi dục có đó, bạn trở thành dục; khi giận dữ có đó, bạn trở thành giận dữ; khi tham lam có đó bạn trở thành tham lam. Bất kì ý nghĩ nào

thoáng qua đều trở thành được đồng nhất với bạn. Bạn không có bất kì kẽ hở nào giữa bạn với ý nghĩ đó.

Nhưng khi tập trung vào con mắt thứ ba, bỗng nhiên bạn trở thành nhân chứng. Qua con mắt thứ ba, bạn trở thành nhân chứng. Qua con mắt thứ ba, bạn có thể thấy các ý nghĩ chạy như đám mây trên bầu trời hay như mọi người di chuyển trên phố.

Thử là nhân chứng đi. Dù bất kì điều gì xảy ra, thử là nhân chứng. Bạn đang ốm sao, thân thể đang đau nhức sao, bạn có nỗi khổ sở sao, bất kì cái gì: là nhân chứng cho điều đó đi. Bất kì cái gì đang xảy ra, đừng đồng nhất bản thân bạn với cái đó. Là nhân chứng - người quan sát. Thế thì nếu việc chứng kiến trở thành có thể, bạn sẽ được tập trung vào con mắt thứ ba.

Thứ hai, điều ngược lại cũng là trường hợp cần xét. Nếu bạn tập trung vào con mắt thứ ba, bạn sẽ trở thành nhân chứng. Hai điều này là bộ phận của cái một. Cho nên điều đầu tiên: bằng cách định tâm vào con mắt thứ ba, sẽ nảy sinh bản thân việc chứng kiến. Bây giờ bạn có thể gặp gỡ với ý nghĩ của mình. Đây sẽ là điều đầu tiên. Và điều thứ hai sẽ là việc bây giờ bạn có thể cảm thấy rung động tinh tế, tinh vi của hơi thở. Bây giờ bạn có thể cảm thấy hình dạng của việc thở, chính bản chất của việc thở.

Trước hết cố hiểu 'hình dạng' nghĩa là gì, 'bản chất việc thở' là gì. Trong khi bạn thở, bạn không chỉ thở không khí. Khoa học nói bạn chỉ thở khí - ô xi này, hidro này và các khí khác trong dạng hỗn hợp của khí. Họ nói bạn đang thở "khí!" Nhưng mật tông nói rằng khí chỉ là phương tiện, không phải là cái thật. Bạn thở prana - sinh lực. Không khí chỉ là phương tiện; prana mới là nội dung. Bạn thở prana, không chỉ không khí.

Bằng cách tập trung vào con mắt thứ ba, bỗng nhiên bạn có thể quan sát chính bản chất của việc thở - không phải việc thở, mà chính bản chất của cái thở, prana. Và nếu bạn có thể quan sát bản

chất của cái thở, prana, bạn đã tới điểm mà cái nhảy, việc chọc thủng phòng tuyến xảy ra.[cxxvii]

Chạm như vật nhẹ

Shiva nói: khi chạm vào tròng mắt như một vật nhẹ, cái nhẹ chen vào giữa chúng mở vào tâm và tại đó vũ trụ ùa vào.

Dùng cả hai lòng bàn tay, đặt lên đôi mắt nhắm, và lấy lòng bàn tay chạm vào hai tròng mắt - nhưng chỉ như một vật nhẹ, không ấn. Nếu bạn ấn, bạn sẽ bỏ lỡ vấn đề, bạn bỏ lỡ toàn bộ kĩ thuật này. Đừng ấn; chỉ chạm như một vật nhẹ. Bạn sẽ phải điều chỉnh, vì ban đầu bạn sẽ ấn. Để sức ấn ngày càng ít cho tới khi bạn chỉ chạm mà không ấn chút nào - chỉ lòng bàn tay bạn chạm vào tròng mắt. Chỉ là cái chạm, chỉ là sự gặp gỡ không sức ấn, vì nếu sức ấn có đó, thế thì kĩ thuật này sẽ không vận hành. Cho nên - hãy giống như vật nhẹ.

Sao vậy? - vì cái kim có thể làm được việc gì đó mà lưỡi gươm không thể làm được. Nếu bạn ấn, chất lượng đã đổi - bạn thành hung hăng. Và năng lượng chảy *qua* mắt lại rất tinh tế: sức ấn nhỏ là nó bắt đầu tranh đấu và kháng cự được tạo ra. Nếu bạn ấn, thế thì năng lượng chảy qua mắt sẽ bắt đầu kháng cự, tranh đấu; cuộc vật lộn sẽ xảy ra sau đó. Cho nên đừng ấn; cho dù sức ấn nhẹ cũng đủ cho năng lượng mắt phải phân xử.

Nó rất tinh tế, nó rất tinh vi. Đừng ấn - giống như vật nhẹ, chỉ lòng bàn tay bạn chạm tới, dường như không phải là chạm. Chạm dường như không chạm, không sức ấn; chỉ là cái chạm, cảm giác nhẹ mà lòng bàn tay chạm vào tròng mắt, đó là tất cả.

Điều gì sẽ xảy ra? Khi bạn đơn thuần chạm mà không có sức ấn nào, năng lượng bắt đầu đi vào bên trong. Nếu bạn ấn, nó bắt đầu tranh đấu với bàn tay, với lòng bàn tay, và nó đi ra. Chỉ chạm và năng lượng bắt đầu đi vào trong. Cánh cửa bị khép; đơn thuần cánh cửa bị khép và năng lượng rơi trở lại. Khoảnh khắc

năng lượng rơi trở lại, bạn sẽ cảm thấy sự nhẹ nhàng đến trên khắp khuôn mặt bạn, đầu bạn. Năng lượng quay lại này làm cho bạn nhẹ.

Và ngay giữa hai mắt này là con mắt thứ ba, con mắt trí huệ, *prajna-chakshu*. Ngay giữa hai mắt này là con mắt thứ ba. Năng lượng rơi lại từ hai mắt sẽ chạm vào con mắt thứ ba. Đó là lí do tại sao người ta cảm thấy nhẹ nhàng, bay bổng, dường như không có sức hút. Và từ con mắt thứ ba năng lượng rơi vào tâm. Đó là quá trình vật lí: chỉ nhỏ giọt, nhỏ giọt, từng giọt rơi xuống, và bạn sẽ cảm thấy cảm giác rất nhẹ nhàng đi vào tâm bạn. Nhịp đập tim bạn sẽ chậm dần lại, hơi thở sẽ chậm dần lại. Toàn bộ thân thể bạn sẽ cảm thấy thảnh thơi.

Cho dù bạn không đi vào thiền sâu, điều này vẫn sẽ có ích cho bạn về mặt thể chất. Bất kì lúc nào trong ngày, thảnh thơi trên ghế - hay nếu bạn không có ghế, khi chỉ ngồi trên tầu - nhắm mắt lại, cảm thấy được thảnh thơi trong toàn bộ thân thể bạn, và rồi đặt cả hai lòng bàn tay lên mắt bạn. Nhưng đừng ấn - đó là điều rất có ý nghĩa. Chỉ chạm tựa vật nhẹ.

Khi bạn chạm và không ấn, ý nghĩ của bạn sẽ dừng lại ngay lập tức. Trong tâm trí thảnh thơi ý nghĩ không thể di chuyển; chúng thành đông cứng lại. Chúng cần điên cuồng và bồn chồn, chúng cần căn thẳng để chuyển động. Chúng sống qua căng thẳng. Khi mắt im lặng, thảnh thơi và năng lượng đang chuyển ngược lại, ý nghĩ sẽ dừng. Bạn sẽ cảm thấy phẩm chất nào đó của trạng thái nhởn nhơ, và điều đó sẽ sâu sắc hơn hàng ngày.

Cho nên tiến hành nó nhiều lần trong ngày. Cho dù chỉ một khoảnh khắc, việc chạm cũng sẽ tốt. Bất kì khi nào mắt bạn cảm thấy cạn kiệt, khô hết năng lượng, bị khai thác hết - sau khi đọc sách, xem phim, hay xem ti vi - bất kì khi nào bạn cảm thấy điều ấy, nhắm mắt và chạm. Lập tức sẽ có hiệu quả. Nhưng nếu bạn

muốn làm nó thành cách thiền thì làm nó ít nhất bốn mươi phút. Và toàn bộ sự việc là không ấn. Thật dễ dàng để một chốc có cái nhẹ nhàng - tựa như cái chạm; nhưng lại khó cho bốn mươi phút. Nhiều lần bạn sẽ quên mất và bạn bắt đầu ấn.

Đừng ấn. Trong bốn mươi phút, vẫn còn nhận biết rằng tay bạn không có trọng lượng; chúng chỉ chạm vào. Cứ nhận biết rằng bạn không ấn, chỉ chạm. Điều này sẽ trở thành nhận biết sâu sắc, giống như thở. Như Phật nói về thở với đầy nhận biết, cũng điều ấy sẽ xảy ra với việc chạm, vì bạn phải thường xuyên ý thức rằng bạn không ấn. Tay bạn nên chỉ như vật nhẹ, vật vô trọng lượng, đơn thuần chạm. Tâm trí bạn sẽ ở đó hoàn toàn, tỉnh táo, gần mắt, và năng lượng sẽ tuôn chảy thường xuyên. Lúc ban đầu nó chỉ nhỏ theo từng giọt. Trong vài tháng bạn sẽ cảm thấy nó trở thành luồng. Và khi nó xảy ra - "chạm vào tròng mắt như một vật nhẹ, cái nhẹ chen vào giữa chúng" - khi bạn chạm bạn sẽ cảm thấy cái nhẹ. Bạn có thể cảm thấy nó ngay lúc này. Lập tức, khoảnh khắc bạn chạm, cái nhẹ tới. Và "cái nhẹ chen vào giữa chúng mở vào tâm"; cái nhẹ đó thấm vào, mở vào tâm. Trong tâm, chỉ cái nhẹ mới có thể đi vào; không cái gì nặng có thể vào được. Chỉ những thứ rất nhẹ mới có thể xảy ra với tâm.

Cái nhẹ này giữa hai mắt sẽ bắt đầu nhỏ giọt vào trong tâm, và tâm sẽ mở ra để đón nhận nó - "và tại đó vũ trụ ùa vào." Khi năng lượng rơi xuống này trở thành luồng và rồi thành sông rồi thành trận lụt, bạn sẽ bị cuốn đi hoàn toàn, cuốn đi xa mãi. Bạn sẽ không cảm thấy bạn có đấy. Bạn sẽ chỉ cảm thấy bạn đã trở thành vũ trụ. Vũ trụ tới và vũ trụ đi. Thực thể mà bạn đã từng là, bản ngã, sẽ không có đó.[cxxviii]

Nhìn chỏm mũi

Tử Lộ nói: người ta nên nhìn vào chỏm mũi mình.

Sao vậy? - vì điều này có ích, nó làm bạn thẳng hàng với con mắt thứ ba. Khi cả hai mắt bạn cố định vào chỏm mũi, nó làm được nhiều thứ. Điều cơ bản là ở chỗ con mắt thứ ba của bạn đúng là thẳng hàng chỏm mũi bạn - chỉ vài xăng ti mét phía trên, nhưng trên cùng một đường thẳng. Và một khi bạn đang thẳng hàng với con mắt thứ ba, thì lực hấp dẫn của con mắt thứ ba, lực kéo, từ lực của con mắt thứ ba lớn đến mức nếu bạn đã rơi vào thẳng hàng với nó, bạn sẽ bị kéo ngược lại bản thân bạn. Bạn chỉ phải đúng thẳng hàng với nó để cho lực hấp dẫn, lực hút của con mắt thứ ba bắt đầu vận hành. Một khi bạn đứng thẳng hàng với nó, sẽ chẳng cần phải nỗ lực gì cả.

Bỗng nhiên bạn sẽ thấy động thái đã thay đổi, vì hai mắt tạo ra nhị nguyên của thế giới và ý nghĩ, và một mắt ở giữa hai mắt này, tạo ra kẽ hở. Đây là phương pháp đơn giản làm thay đổi động thái.

Tâm trí có thể bóp méo nó - tâm trí có thể nói, "Được, bây giờ nhìn vào chỏm mũi. Nghĩ về chỏm mũi, tập trung vào nó." Nếu bạn tập trung quá nhiều vào chỏm mũi, bạn sẽ bỏ lỡ vấn đề, vì bạn phải ở đó trên chỏm mũi nhưng rất thảnh thơi để cho con mắt thứ ba có thể kéo được bạn. Nếu bạn quá tập trung vào chỏm mũi, bị bắt rễ, bị tập trung, bị cố định ở đó, con mắt thứ ba của bạn sẽ không thể nào kéo bạn vào được, vì con mắt thứ ba của bạn chẳng bao giờ vận hành như trước. Lực kéo của nó không thể nào rất lớn ngay lúc đầu. Dần dần nó trưởng thành ngày một nhiều. Một khi nó bắt đầu vận hành và bụi bặm lắng đọng quanh nó mất đi khi sử dụng, và cơ chế này hoạt động mạnh, cho dù bạn

có cố định vào chỏm mũi, bạn cũng vẫn bị kéo vào. Nhưng không phải ngay ban đầu. Bạn phải rất rất nhẹ, không nặng gánh, không có bất kì căng thẳng nào. Bạn phải đơn thuần có đấy, hiện hữu, theo cách buông bỏ...

Nếu người ta không hướng theo mũi, hoặc người ta mở to mắt và nhìn vào khoảng xa, đến mức chẳng thấy mũi, hoặc mi mắt khép quá nhiều đến mức mắt nhắm lại, và lại không thấy được mũi.

Chức năng khác của việc nhìn rất nhẹ vào chỏm mũi là thế này: điều đó không cho phép bạn mở to mắt. Nếu bạn mở to mắt, toàn bộ thế giới thành có sẵn, và có cả nghìn lẻ một thứ làm phân tán. Một người đàn bà đẹp đi qua và bạn bắt đầu bám theo - ít nhất, cũng trong tâm trí. Hay ai đó đang đánh nhau; bạn chẳng liên can, nhưng bạn bắt đầu nghĩ "Cái gì xảy ra thế nhỉ?" Hai ai đó kêu khóc còn bạn trở nên tò mò. Cả nghìn lẻ một thứ cứ tiếp tục chuyển xung quanh bạn. Nếu mắt mở to, bạn trở thành năng lượng nam tính, dương.

Nếu mắt hoàn toàn nhắm lại, bạn rơi vào một loại mơ màng, bạn bắt đầu mơ; bạn trở thành năng lượng nữ tính, âm. Để tránh cả hai bạn chỉ cần nhìn vào chỏm mũi - một cách thức đơn giản, nhưng kết quả, gần như ảo thuật.

Và điều này không chỉ như vậy đối với Đạo gia, các phật tử cũng biết nó, người Hindu cũng biết nó. Qua nhiều thời đại tất cả các thiền nhân bằng cách nào đó tình cờ đã gặp sự kiện là nếu mắt bạn chỉ mở hé thôi, theo một cách rất huyền diệu bạn thoát được hai cạm bẫy. Một cạm bẫy là bị phân tán bởi thế giới bên ngoài, cạm bẫy kia là bị phân tán bởi thế giới mơ bên trong. Bạn vẫn còn ở ngay biên giới của bên trong và bên ngoài. Và đó mới là vấn đề: ở ngay biên giới của bên trong và bên ngoài nghĩa là bạn không nam không nữ vào khoảnh khắc đó. Cái nhìn của bạn tự do khỏi

nhị nguyên; cái nhìn của bạn đã siêu việt lên trên phân chia trong bạn. Chỉ khi bạn vượt ra ngoài phân chia bên trong, bạn mới rơi vào đường thẳng của trường từ của con mắt thứ ba.

Điều chính yếu là hạ thấp tròng mắt theo đúng cách, và rồi cho phép ánh sáng chảy vào trong chính nó.

Đó là điều rất quan trọng cần phải nhớ: bạn không kéo ánh sáng vào, bạn không buộc ánh sáng vào. Nếu cửa sổ mở ra, ánh sáng tới theo cách riêng của nó. Nếu cửa mở ra, ánh sáng ùa vào. Bạn không cần đem nó vào, bạn không cần đẩy nó vào, bạn không cần lôi nó vào. Và làm sao bạn có thể lôi được ánh sáng vào? Làm sao bạn có thể đẩy được ánh sáng vào? Và điều cần thiết là ở chỗ bạn nên cởi mở và dễ bị đi vào.

Người ta nhìn bằng cả hai mắt vào chỏm mũi.

Nhớ lấy, bạn phải nhìn bằng cả hai mắt vào chỏm mũi để cho tại chỏm mũi, hai mắt bạn mất tính nhị nguyên của chúng. Cho nên trên chỏm mũi ánh sáng chảy ra từ mắt bạn trở thành một; nó rơi vào một điểm. Nơi hai mắt bạn gặp nhau, đó là chỗ cửa sổ mở ra. Và thế thì tất cả đều tốt. Thế thì cứ để nó thế thì thế thì chỉ tận hưởng, thế thì chỉ mở hội, vui vẻ, hân hoan. Thế thì chẳng có gì phải làm cả.

Người ta nhìn bằng cả hai mắt vào chỏm mũi, ngồi thẳng...

Ngồi thẳng có ích đấy. Khi xương sống bạn thẳng, năng lượng từ trung tâm dục cũng trở nên sẵn có cho con mắt thứ ba. Chỉ là những cách thức đơn giản, chẳng có gì phức tạp về chúng cả... chỉ là khi hai mắt bạn gặp nhau tại chỏm mũi, bạn sẵn có con mắt thứ ba. Làm cho năng lượng dục của bạn cũng có sẵn cho con mắt thứ ba. Thế thì hiệu quả sẽ gấp đôi, hiệu quả sẽ mạnh mẽ, vì trung tâm dục của bạn có tất cả năng lượng mà bạn có. Khi xương sống thẳng, đứng, trung tâm dục cũng sẵn có cho con mắt thứ ba.

Tốt hơn là tấn công vào con mắt thứ ba từ cả hai chiều, cố gắng thấm vào con mắt thứ ba từ cả hai hướng.

Người ta... ngồi thẳng và trong tư thế thoải mái.

Thầy làm mọi thứ rất rõ ràng. Ngồi thẳng, chắc chắn rồi, nhưng đừng làm nó thành không thoải mái; nếu không, lần nữa bạn sẽ bị phân tán bởi sự không thoải mái đó. Đó là ý nghĩa của tư thế yoga. Từ tiếng Phạn asana nghĩa là tư thế thoải mái. Thoải mái là phẩm chất cơ bản của nó. Nếu không thể thoải mái được, tâm trí của bạn sẽ bị phân tán bởi sự không thoải mái. Nó phải được thoải mái.

Điều đó không nhất thiết có nghĩa là ở giữa đầu.

Và bằng cách định tâm, điều đó không có nghĩa là bạn phải định đâm ở giữa đầu.

Trung tâm hiện diện khắp nơi; mọi thứ đều được chứa trong nó; nó được nối với sự phát khởi ra của toàn bộ quá trình sáng tạo.

Và khi bạn đã đạt tới điểm con mắt thứ ba và định tâm ở đó và ánh sáng ùa vào, bạn đã đạt tới điểm mà từ đó toàn bộ sự sáng tạo nảy sinh. Bạn đã đạt tới cái vô hình, cái không biểu lộ. Bạn có thể gọi nó là Thượng đế nếu bạn muốn. Đây là vấn đề, đây là không gian, từ đó mọi sự nảy sinh. Đây chính là hạt mầm của toàn bộ sự tồn tại. Nó là toàn năng, nó là toàn diện, nó là vĩnh cửu.

Cố định suy tư là điều không thể thiếu được.

Suy tư là gì? Một khoảnh khắc vô ý nghĩ. Trạng thái vô ý nghĩ, một khoảng hở. Và nó bao giờ cũng xảy ra, nhưng bạn, không tỉnh táo về nó; nếu không, đã chẳng có vấn đề gì trong nó. Ý nghĩ này đến, rồi ý nghĩ khác đến, và giữa hai ý nghĩ này bao giờ cũng có một kẽ hở nhỏ. Và kẽ hở đó là cánh cửa tới điều

thiêng liêng, kẽ hở đó là suy tư. Nếu bạn nhìn vào kẽ hở đó sâu sắc, nó bắt đầu trở nên lớn dần lên.

Tâm trí tựa như con đường đầy giao thông; chiếc xe này vút qua, rồi chiếc khác vút qua, còn bạn trở nên bận rộn với xe cộ đến mức bạn không thấy kẽ hở bao giờ cũng có đó giữa hai chiếc xe. Nếu không có kẽ hở này, chúng sẽ đụng nhau. Mà chúng không đụng nhau; cái gì có đó ở giữa chúng giữ chúng tách ra. Ý nghĩ của bạn không va chạm nhau, chúng không chèn lấp nhau theo bất kì cách nào. Mỗi ý nghĩ đều có biên giới riêng, mỗi ý nghĩ đều xác định, nhưng quá trình suy nghĩ, nhanh quá, tốc độ cao quá đến mức bạn không thể thấy được kẽ hở trừ phi bạn thực sự chờ đợi nó, tìm kiếm nó.

Suy tư có nghĩa là thay đổi động thái. Thông thường chúng ta nhìn vào ý nghĩ: ý nghĩ này, ý nghĩ khác, ý nghĩ khác nữa. Khi bạn thay đổi động thái, bạn nhìn vào khoảng hở này, khoảng hở khác, khoảng hở khác nữa. Nhấn mạnh của bạn không còn vào ý nghĩ nữa mà vào khoảng hở.

Người ta phải không ngồi cứng nhắc nếu ý nghĩ phàm tục tới mà người ta phải kiểm tra nơi ý nghĩ có đấy, nơi nó bắt đầu và nơi nó nhạt nhoà đi.

Điều này sẽ không xảy ra trong lần thử đầu. Bạn sẽ nhìn vào chỏm mũi và ý nghĩ sẽ tới. Chúng đã tới trong biết bao nhiêu kiếp rồi, chúng không thể bỏ lại bạn một mình một cách dễ dàng thế. Chúng đã trở thành một phần của bạn, chúng đã trở thành gần như có sẵn. Bạn đang sống gần như một cuộc sống theo chương trình sẵn.

Điều này xảy ra: khi mọi người ngồi im lặng trong thiền, nhiều ý nghĩ dồn tới hơn là lúc thường, hơn là nó thường tới - bùng nổ bất thường. Hàng triệu ý nghĩ xô vào, vì chúng đã có sự đầu tư nào đó vào bạn - còn bạn định thoát ra khỏi quyền lực của

nó sao? Chúng sẽ cho bạn một thời kì vất vả đấy. Cho nên ý nghĩ chắc chắn tới. Bạn định làm gì với các ý nghĩ? Bạn không thể chỉ cứ ngồi mãi ở đó, bạn sẽ phải làm gì đó. Đánh nhau cũng chẳng ích gì vì nếu bạn bắt đầu đánh nhau, bạn sẽ quên nhìn vào chỏm mũi, nhận biết về con mắt thư ba, sự luân chuyển của ánh sáng; bạn sẽ quên tất cả và bạn sẽ lạc trong rừng ý nghĩ. Nếu bạn bắt đầu săn đuổi ý nghĩ, bạn lạc, nếu bạn theo chúng, bạn lạc, nếu bạn đánh nhau với chúng, bạn lạc. Thế thì phải làm gì?

Và đây là bí mật. Phật cũng đã dùng cùng bí mật này. Trong thực tế, bí mật gần như nhau vì con người là như nhau - ổ khoá là như nhau, cho nên chìa cũng phải như nhau. Đây là bí mật: Phật gọi nó là sammasati, nhớ đúng. Nhớ lấy: ý nghĩ này đã đến, thấy nó đấy, không đối kháng, không biện minh, không kết án. Hãy khách quan vì nhà khoa học là khách quan. Thấy nó đấy, nó tới từ đâu, nó đang đi đâu. Thấy việc tới của nó, thấy việc ở lại của nó, thấy việc ra đi của nó. Và ý nghĩ, rất linh động; chúng đâu có ở lại lâu. Bạn đơn thuần phải quan sát việc nảy sinh của ý nghĩ, và sự ra đi của ý nghĩ. Đừng cố đánh nhau, đừng cố theo đuổi, chỉ là người quan sát im lặng. Và bạn sẽ ngạc nhiên: quan sát càng trở nên lắng xuống, càng ít ý nghĩ tới. Khi quan sát hoàn hảo, ý nghĩ biến mất. Chỉ có kẽ hở còn lại, khoảng hở còn lại.

Nhưng nhớ thêm một điểm nữa: tâm trí lại có thể chơi xỏ đấy.

Chẳng thu được gì bằng việc xô đẩy suy nghĩ thêm nữa.

Đó chính là điều trường phái phân tâm học của Freud làm: liên kết tự do của ý nghĩ. Một ý nghĩ tới, và rồi bạn đợi ý nghĩ khác, rồi ý nghĩ khác nữa, và toàn bộ dây chuyền... Đó là điều tất cả các loại trường phái phân tâm thực hiện - bạn bắt đầu đi lùi về quá khứ. Ý nghĩ này được nối với ý nghĩ khác, và cứ thế mãi, kéo đến vô hạn. Không có cái kết thúc cho nó. Nếu bạn đi vào trong

nó, bạn sẽ đi vào trong cuộc hành trình vĩnh cửu lãng phí vô cùng. Tâm trí có thể làm điều đó. Cho nên nhận biết về nó.

Bạn không thể đi với tâm trí vượt ra ngoài tâm trí, cho nên đừng cố cái vô ích, cái không cần thiết; nếu không điều này sẽ dẫn bạn tới điều khác và cứ thế mãi, và bạn sẽ hoàn toàn quên mất bạn đang cố làm gì ở đó. Chỏm mũi sẽ biến mất, con mắt thứ ba sẽ bị quên lãng, sự luân chuyển của ánh sáng sẽ ra xa bạn nhiều dặm.

Cho nên hai điều này phải được ghi nhớ, đó là hai cánh. Một: khi có khoảng hở, không ý nghĩ nào tới, hãy suy tư. Khi ý nghĩ tới, chỉ nhìn vào ba điều này: nó đang ở đâu, nó tới từ đâu, nó đi đến đâu. Trong một khoảnh khắc dừng việc nhìn vào kẽ hở, nhìn vào ý nghĩ, quan sát ý nghĩ, nói tạm biệt nó. Khi nó đi, lập tức lại chuyển về suy tư.

Khi việc đuổi bắt ý nghĩ cứ mở rộng thêm nữa, người ta nên dừng lại và bắt đầu suy tư. Để cho người ta suy tư và rồi bắt đầu lại việc cố định.

Vậy, bất kì khi nào ý nghĩ tới, cố định lại. Bất kì khi nào ý nghĩ đi, suy tư.

Đó là phương pháp kép làm nhanh chứng ngộ. Nó nghĩa là việc luân chuyển của ánh sáng. Sự luân chuyển là cố định lại. Ánh sáng là suy tư.

Bất kì khi nào bạn suy tư, bạn sẽ thấy ánh sáng tràn ngập bên trong, và bất kì khi nào bạn cố định, bạn sẽ tạo ra sự luân chuyển, bạn sẽ làm cho việc luân chuyển thành có thể. Cả hai đều cần.

Ánh sáng là suy tư. Cố định không suy tư là luân chuyển không ánh sáng.

Đó là điều vẫn xảy ra; tai hoạ đó đã xảy ra cho hatha yoga. Họ cố định, họ tập trung, nhưng họ quên mất ánh sáng. Họ đã hoàn toàn quên mất vị khách. Họ cứ chuẩn bị ngôi nhà, họ trở nên mê mải trong việc chuẩn bị ngôi nhà đến mức họ quên mất mục đích mà từ đó họ mới đi chuẩn bị ngôi nhà, cho ai. Người hatha yoga cứ tiếp tục chuẩn bị thân thể mình, làm thuần khiết thân thể mình, luyện tập các tư thế yoga, tập thở, và cứ tập ad nauseam. Người đó hoàn toàn quên mất người đó đang làm điều ấy vì cái gì. Và ánh sáng, đang đứng đó nhưng người đó sẽ không cho phép nó vì ánh sáng có thể tới chỉ khi người đó hoàn toàn trong buông bỏ.

Cố định không suy tư là luân chuyển không ánh sáng.

Đây là tai hoạ vẫn xảy ra cho cái gọi là những người yoga. Một loại tai hoạ khác xảy ra cho các nhà phân tâm học, các nhà triết học.

Suy tư không cố định là ánh sáng không luân chuyển.

Họ nghĩ về ánh sáng, nhưng họ chẳng chuẩn bị gì cho nó tràn ngập vào; họ chỉ nghĩ về ánh sáng. Họ nghĩ về người khách, họ tưởng tượng cả nghìn lẻ một thứ về người khách, nhưng ngôi nhà của họ, không sẵn sàng. Cả hai đều lỡ.

Lưu ý về điều đó!

Đừng rơi vào cái nào trong hai ảo tưởng này. Nếu bạn còn có thể duy trì tỉnh táo, đấy là quá trình rất đơn giản và biến đổi vô cùng. Trong một khoảnh khắc, người hiểu đúng có thể đi vào một loại thực tại tách biệt.[cxxix]

Chỉ ngồi

Bạn đơn thuần ngồi đấy, chẳng làm gì... và tất cả đều im lặng và tất cả đều an bình và tất cả đều phúc lạc. Bạn đã đi vào Thượng đế, bạn đã đi vào chân lí.[cxxx]

Ngồi thiền

Thiền nhân thường nói chỉ ngồi không làm gì cả. Điều *gần như* khó khăn nhất trong thế giới này là chỉ ngồi đấy không làm gì cả. Nhưng một khi bạn đã biết được mẹo về nó, nếu bạn cứ ngồi trong vài tháng chẳng làm gì, trong vài giờ mỗi ngày, nhiều điều sẽ xảy ra. Bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ, bạn sẽ mơ. Nhiều ý nghĩ sẽ chen chúc trong tâm trí bạn, nhiều thứ. Tâm trí sẽ nói, "Sao mình lại lãng phí thời gian thế này? Đáng ra mình có thể kiếm thêm chút tiền. Mà chí ít, mình cũng có thể đi xem phim, tự giải trí, hay mình có thể thảnh thơi và tán chuyện. Mình có thể xem ti vi hay nghe đài, hay ít nhất, mình cũng có thể đọc báo mà mình còn chưa xem. Sao mình lại lãng phí thời gian thế nhỉ?"

Tâm trí sẽ cho bạn cả nghìn lẻ một luận cứ, nhưng nếu bạn chỉ nghe thôi mà không bị bận tâm bởi tâm trí..., nó sẽ giở đủ trò mẹo mực; nó sẽ tạo ảo giác, nó sẽ mơ mộng, nó sẽ trở nên buồn ngủ. Nó sẽ làm mọi thứ có thể để lôi bạn ra khỏi việc chỉ ngồi. Nhưng nếu bạn cứ tiếp tục, nếu bạn kiên trì, một hôm nào đó mặt trời sẽ mọc.

Rồi một hôm sự việc xảy ra, bạn sẽ không cảm thấy buồn ngủ, tâm trí đã trở nên mệt mỏi về bạn, chán ngán bạn, đã loại bỏ ý tưởng rằng bạn có thể bị sập bẫy, nó đơn thuần kết thúc mọi trò với bạn! Không buồn ngủ nữa, không ảo giác nữa, không mơ mộng, không ý nghĩ. Bạn đơn thuần ngồi đấy, chẳng làm gì... và tất cả đều im lặng và tất cả đều an bình và tất cả đều phúc lạc. Bạn đã đi vào Thượng đế, bạn đã đi vào chân lí.[cxxxi]

Bạn có thể ngồi ở bất kì đâu, nhưng bất kì cái gì bạn nhìn vào cũng không nên quá kích động. Chẳng hạn mọi vật không nên di chuyển quá nhiều. Chúng trở thành phân tán. Bạn có thể nhìn cây - điều đấy không phải là vấn đề vì chúng không di chuyển và

khung cảnh vẫn còn không đổi. Bạn có thể quan sát bầu trời hay chỉ ngồi trong góc nhà nhìn tường.

Điều thứ hai là, đừng nhìn vào bất kì cái gì đặc biệt - chỉ nhìn cái trống không, vì mắt có đấy và người ta phải nhìn vào cái gì đó, nhưng bạn không nhìn vào bất kì cái gì đặc biệt cả. Đừng hội tụ hay tập trung vào vật gì - chỉ là một hình ảnh lan truyền. Điều đó làm thảnh thơi nhiều lắm.

Và điều thứ ba, thảnh thơi hơi thở của bạn. Đừng thực hiện việc thở, để cho nó xảy ra. Để cho nó tự nhiên và điều đó sẽ làm thảnh thơi hơn nữa.

Điều thứ tư là, để thân thể bạn vẫn còn bất động nhiều nhất có thể được. Trước hết tìm ra tư thế tốt - bạn có thể ngồi trên gối hay nệm hay bất kì cái gì bạn cảm thấy thoải mái, nhưng một khi bạn đã định vị rồi, duy trì bất động, vì nếu thân thể không di động, tâm trí tự động rơi vào im lặng. Trong thân thể di động, tâm trí cũng liên tục di động, vì thân-tâm không phải là hai thứ. Chúng là một... đó là một năng lượng.

Ban đầu sẽ dường như có đôi chút khó khăn nhưng sau vài ngày bạn sẽ tận hưởng nó cực kì. Bạn sẽ thấy, lát nữa thôi, hết tầng nọ đến tầng kia của tâm trí bắt đầu bị loại bỏ. Một khoảnh khắc sẽ tới khi bạn đơn thuần có đó nhưng vô trí.[cxxxii]

Hướng dẫn

Ngồi quay mặt vào tường, cách tường khoảng một cánh tay bạn. Mắt nên hé mở cho phép cái nhìn thoáng lên tường. Giữ lưng thẳng và để bàn tay này vào bàn tay kia với các ngón tay chạm nhau tạo thành hình ô van. Ngồi tĩnh lặng hết sức trong 30 phút.

Trong khi ngồi, cho phép nhận biết vô chọn lựa, không hướng chú ý đặc biệt vào đâu cả, nhưng duy trì nhạy cảm và tỉnh táo nhiều nhất, từ khoảnh khắc nọ sang khoảnh khắc kia.[cxxxiii]

Cái cười của thiền

Một hôm Phật đã có bài nói đặc biệt và hàng nghìn tín đồ từ xa nhiều dặm đường cũng kéo tới nghe.

Khi Phật xuất hiện ông ấy cầm trong tay một đoá hoa. Thời gian trôi qua mà Phật chẳng nói gì. Ông ấy chỉ nhìn vào hoa. Đám đông trở nên thấp thỏm, trừ mỗi Mahakashyap, người không thể nào kìm giữ mình được nữa và phá lên cười.

Phật gật đầu ra hiệu cho ông ta tới, trao cho ông ta đoá hoa, và nói với đám đông: "Ta có những sáng suốt của giáo huấn chân lí. Tất cả những cái có thể nói ra bằng lời, ta đã trao cho mọi người; nhưng với đoá hoa này, ta trao cho Mahakashyap tinh hoa của giáo huấn này."

Câu chuyện này là một trong những câu chuyện có ý nghĩa nhất, vì từ đây đã phát sinh ra truyền thống thiền. Phật là ngọn nguồn, còn Mahakashyap là vị thầy nguyên gốc, đầu tiên, tổ của thiền. Phật là ngọn nguồn, Mahakashyap là thầy thứ nhất, và câu chuyện này là ngọn nguồn từ đó toàn bộ truyền thống - một trong những truyền thống đẹp đẽ và sống động nhất tồn tại trên trái đất này, truyền thống thiền - bắt đầu.

Cố hiểu câu chuyện này đi. Một sáng Phật đến, và như thường lệ đám đông tụ tập lại. Nhiều người đã đợi để lắng nghe ông ấy. Nhưng một điều bất thường - ông ấy mang một đoá hoa trong tay. Trước đây ông ấy chưa bao giờ mang bất kì vật nào trong tay. Mọi người nghĩ rằng ai đó phải giới thiệu về điều này.

Phật tới; người ngồi dưới gốc cây. Đám đông chờ đợi và chờ đợi mà ông ấy, chẳng nói lời nào. Ông ấy thậm chí còn chẳng nhìn vào họ. Ông ấy cứ nhìn mãi vào đoá hoa. Nhiều phút trôi qua, rồi nhiều giờ trôi qua, và mọi người trở nên rất thấp thỏm.

Tương truyền rằng Mahakashyap không thể kìm được mình - ông ta cười phá lên rất to. Phật gọi ông ta tới, đưa cho ông ta đoá hoa và nói với đám đông đang tụ tập: "Bất kì cái gì có thể nói được bằng lời, ta đã nói hết với các ông, và cái mà không thể nói được bằng lời, ta trao cho Mahakashyad. Điều tinh hoa không thể trao đổi bằng lời được. Ta trao tay điều tinh hoa đó cho Mahakashyad."

Nhưng với thiền, đây là nguồn gốc. Mahakashyad trở thành người đầu tiên nắm giữ tinh hoa. Thế rồi sáu người kế tục lưu truyền ở Ấn Độ, cho tới Bồ đề đạt ma. Ông ấy là người thứ sáu lưu giữ tinh hoa, và rồi ông ấy đã tìm kiếm, tìm mãi khắp Ấn Độ, mà chẳng thể nào tìm ra được một người có khả năng của Mahakashyad - người có thể hiểu được im lặng. Ông phải rời khỏi Ấn Độ chỉ để đi tìm một người có thể trao được tinh hoa; nếu không, tinh hoa này sẽ bị thất truyền.

Phật giáo đã vào Trung quốc cùng với Bồ đề đạt ma trong khi tìm người để có thể trao được tinh hoa, người có thể hiểu được im lặng, người có thể nói từ tâm sang tâm mà không bị ám ảnh bởi tâm trí, người không có đầu.

Trao đổi vượt ra ngoài lời nói này là có thể chỉ từ tâm sang tâm. Cho nên trong chín năm, Bồ đề đạt ma đã tìm kiếm ở Trung quốc, và rồi ông chỉ có thể tìm thấy một người.

Người Trung quốc này trở thành sư tổ thứ bẩy. Và cho tới nay nó đã được lưu truyền. Tinh hoa, vẫn đấy; ai đó vẫn đang giữ nó. Con sông đã không khô cạn.

Chúng ta yêu cầu cả Phật cũng phải nói, vì đó là tất cả những điều chúng ta hiểu. Điều này thật đần độn. Bạn nên học cách im lặng với vị Phật, vì chỉ thế thì ông ta mới có thể đi vào bạn được. Qua lời nói, ông ta có thể gõ vào cánh cửa bạn, nhưng chẳng bao giờ vào được; qua im lặng ông ấy có thể vào bạn, và

chừng nào ông ấy còn chưa vào, vẫn chẳng có gì xảy ra cho bạn cả. Việc đi vào của ông ta sẽ đem phần tử mới vào thế giới của bạn; việc đi vào trong tâm của ông ta sẽ cho bạn nhịp đập mới và xung lực mới, cuộc sống mới, nhưng chỉ với việc đi vào của ông ấy.

Mahakashyad cười vào cái đần độn của con người. Họ cứ thấp thỏm và nghĩ: Khi nào Phật sẽ đứng dậy và bỏ toàn bộ im lặng này để cho chúng tôi có thể về nhà được? Ông ấy cười to.

Cái cười bắt đầu từ Mahakashyad, và cứ tiếp diễn mãi theo truyền thống thiền. Không truyền thống nào khác có thể cười được. Trong các thiền viện, họ cứ cười, cười mãi, cười mãi không thôi.

Mahakashyas cười, và cái cười này mang nhiều chiều trong nó. Một chiều là cười vào cái đần độn của toàn bộ tình huống, cười vào việc Phật im lặng mà chẳng ai hiểu được ông ấy, ai cũng trông đợi ông ấy nói. Toàn bộ cuộc đời của Phật đã nói lên rằng chân lí không thể nói ra được, thế mà vẫn có những người cứ trông đợi ông ấy nói.

Chiều thứ hai - ông ấy cười vào Phật nữa, trong toàn bộ tình huống đầy tính kịch này mà Phật đã tạo ra, ngồi đấy với đoá hoa trong tay, nhìn hoa, tạo ra biết bao điều không dễ chịu, thấp thỏm trong mọi người. Và cứ chỉ đầy tính kịch này của Phật nữa, ông ấy cứ thế mà cười mãi, cười mãi.

Chiều thứ ba - ông ấy cười bản thân mình. Sao cho đến nay ông ấy không thể đứng dậy được? Toàn bộ vấn đề thật dễ dàng và đơn giản. Và cái ngày bạn hiểu ra, bạn sẽ cười to, vì chẳng có gì cần hiểu cả. Chẳng có khó khăn nào phải giải quyết. Mọi thứ bao giờ cũng đơn giản và rõ ràng. Làm sao bạn có thể lỡ nó được?

Với Phật vẫn im lặng, chin hót trên cây, gió xào xạc trong rặng cây, thế mà mọi người thấp thỏm. Mahakashyad đã hiểu.

Ông ấy đã hiểu cái gì? Ông ấy hiểu rằng chẳng có gì cần hiểu cả, chẳng có gì cần nói cả, chẳng có gì cần giải thích cả. Toàn bộ tình huống là đơn giản và trong suốt. Chẳng có gì bị che dấu bên trong nó. Không cần phải tìm kiếm, vì tất cả mọi thứ đều ở đây và bây giờ, bên trong bạn.

Ông ấy cười vào bản thân mình nữa, vào toàn bộ nỗ lực vô lí của nhiều kiếp sống chỉ để hiểu im lặng này - biết bao suy nghĩ đến thế.

Phật gọi ông ấy đến, đưa cho ông ấy đoá hoa và nói: "Đây, ta trao cho ông tinh hoa."

Tinh hoa là gì? Im lặng và cái cười là tinh hoa - im lặng bên trong, cái cười bên ngoài. Và khi cái cười bật ra từ im lặng, đấy không phải là điều trần tục nữa, đấy là điều thiêng liêng.

Khi cái cười đến từ im lặng, bạn không cười vào phí phạm của người khác. Bạn cười vào toàn bộ trò đùa vũ trụ. Mà nó thực là trò đùa. Đó là lí do tại sao tôi cứ hay kể chuyện đùa cho bạn, vì chuyện đùa chuyển vận được nhiều hơn bất kì kinh sách nào. Nó là chuyện đùa vì bên trong bạn, bạn có đủ mọi thứ, thế mà bạn lại đi tìm mọi nơi. Còn cái gì khác có thể là chuyện đùa hơn thế? Bạn là vua, mà hành động hệt như kẻ ăn mày, không chỉ lừa dối người khác, mà còn lừa dối chính mình rằng bạn là kẻ ăn mày. Bạn có nguồn tất cả tri thức mà cứ hỏi các câu hỏi; bạn có hiểu biết bản thân mình mà cứ nghĩ rằng bạn là vô hiểu biết; bạn có cái bất tử bên trong mình mà bạn lại sợ hãi và hoảng hốt về chết và bệnh tật. Điều này thực sự là trò đùa, và nếu Mahakashyad cười, ông ấy đã cười to lắm. Mahakashyad vẫn còn im lặng, và với im lặng dòng sông bên trong đã tuôn chảy. Với người khác tinh hoa đã được trao, và tinh hoa vẫn còn sống động, vẫn còn mở cửa.

Hai điều này là các bộ phận. Im lặng bên trong - im lặng sâu sắc đến độ không còn rung động nào trong con người bạn;

bạn có đấy, nhưng không có sóng; bạn chỉ là cái ao, không sóng, không gợn sóng dậy lên; toàn bộ con người im lặng, tĩnh lặng; bên trong, tại trung tâm, là im lặng - và trên phần ngoại vi là lễ hội và cái cười. Và chỉ im lặng, mới có thể cười, vì chỉ im lặng mới có thể hiểu được trò đùa vũ trụ.

Tôi bảo bạn, im lặng mà tồn tại cùng buồn là không thể đúng được. Cái gì đó đã đi sai rồi. Bạn đã bỏ lỡ con đường; bạn đã đi sai vệt. Chỉ lễ hội mới có thể đưa ra bằng chứng rằng im lặng thực sự đã xảy ra.

Đâu là khác biệt giữa im lặng thực sự và im lặng giả? Im lặng giả bao giờ cũng bị bó buộc. Qua nỗ lực người ta đạt được nó. Điều ấy không phải là tự nhiên, nó không xảy ra cho bạn. Bạn đã làm cho nó xảy ra.

Bạn ngồi im lặng và có nhiều hỗn độn bên trong. Bạn kìm nén nó và thế thì bạn không thể cười được. Bạn sẽ trở nên buồn vì cười sẽ là nguy hiểm - nếu bạn cười, bạn sẽ mất im lặng, vì trong cười bạn không thể kìm nén. Cười là chống lại kìm nén. Nếu bạn muốn kìm nén, bạn không được cười; nếu bạn cười, mọi thứ sẽ văng ra. Cái thật sẽ văng ra trong tiếng cười, và cái không thật sẽ bị mất. Đây là tinh hoa - phần bên trong của nó là im lặng, còn phần bên ngoài của tinh hoa là lễ hội, tiếng cười. Vui vẻ và im lặng. Tạo ra ngày càng nhiều khả năng quanh bạn đi - đừng bó buộc cái bên trong phải im lặng, tạo ra ngày càng nhiều khả năng quanh bạn để cho im lặng bên trong có thể nở hoa trong nó.

Thiền không dẫn bạn tới im lặng. Thiền chỉ tạo ra tình huống trong đó im lặng xảy ra. Và điều này nên là tiêu chuẩn - rằng bất kì khi nào im lặng xảy ra, cười sẽ tới trong cuộc sống bạn. Lễ hội cuộc sống sẽ xảy ra xung quanh.

Khi im lặng quá nhiều, im lặng trở thành cười. Nó trở thành quá tràn ngập đến mức nó bắt đầu tràn ra theo đủ mọi hướng. Ông

ấy bật cười. Đấy phải là cái cười điên dại, và trong cái cười đó, không còn Mahakashyad nữa. Im lặng là việc cười. In lặng đã đi tới trổ hoa.

Chứng ngộ của bạn là hoàn hảo chỉ khi im lặng đã đi tới thành lễ hội. Do đó nhấn mạnh của tôi là sau khi bạn thiền, bạn phải mở hội. Sau khi bạn đã im lặng, bạn phải tận hưởng nó, bạn phải có tạ ơn. Lòng biết ơn sâu lắng phải được biểu lộ hướng về cái tổng thể chỉ vì cơ hội mà bạn có đây, mà bạn có thể thiền, mà bạn có thể im lặng, mà bạn có thể cười.[cxxxiv]

Dâng lên trong yêu: Bạn tình trong thiền

Có vài điều rất nền tảng cần phải hiểu.

Trước hết, đàn ông và đàn bà một mặt là nửa của nhau, và mặt khác là các cực đối diện.

Cái đối lập con người của họ hấp dẫn họ vào với nhau. Họ càng xa nhau, hấp dẫn càng sâu sắc hơn; họ càng khác biệt lẫn nhau, họ càng duyên dáng và đẹp đẽ và hấp dẫn. Nhưng toàn bộ vấn đề nằm ở đấy.

Khi họ đến gần nhau, họ muốn trở thành một, một tổng thể hài hoà - nhưng hấp dẫn toàn bộ của họ phụ thuộc vào đối lập, và hài hoà sẽ phụ thuộc vào việc tan biến đối lập.

Chừng nào mà chuyện tình còn chưa rất ý thức, nó còn tạo ra đau khổ lớn, rắc rối lớn. Tất cả mọi người yêu đều trong rắc rối. Rắc rối không phải là riêng cá nhân; nó nằm trong chính bản chất của mọi vật. Họ sẽ không còn bị hấp dẫn vào nhau nữa - họ gọi điều đó là đổ vì tình - họ không thể đưa ra bất kì lí do nào tại sao họ lại có lực kéo lớn thế về nhau. Họ thậm chí còn không ý

thức được các lí do nền tảng; do đó điều kì lạ xảy ra: những người yêu hạnh phúc nhất là những người chưa bao giờ gặp nhau.

Một khi họ gặp nhau, cũng đối lập, cái đã tạo ra hấp dẫn, nay trở thành xung đột. Từ mỗi điểm nhỏ nhặt, thái độ của họ cũng khác, cách tiếp cận của họ cũng khác. Mặc dầu họ nói cùng ngôn ngữ, họ vẫn không thể hiểu được lẫn nhau.

Cách đàn ông nhìn vào thế giới là khác với cách nhìn của đàn bà. Chẳng hạn, đàn ông quan tâm đến những thứ xa xăm - trong tương lai của nhân loại, ở các ngôi sao xa xôi, nơi có những sinh linh trên hành tinh khác hay không.

Đàn bà đơn thuần cười khúc khích vào toàn bộ cái điều vô nghĩa ấy. Cô ấy chỉ quan tâm tới một vòng tròn rất nhỏ, khép kín - trong hàng xóm, trong gia đình, trong người đang lừa vợ mình, người có bà vợ ngoại tình với lái xe. Mối quan tâm của cô ấy rất cục bộ và rất con người. Cô ấy chẳng lo nghĩ về tái sinh; cô ấy cũng chẳng quan tâm đến cuộc sống sau chết. Mối quan tâm của cô ấy thực chứng hơn. Cô ấy quan tâm với hiện tại, ở đây và bây giờ.

Đàn ông chẳng bao giờ ở đây và bây giờ. Anh ta bao giờ cũng ở đâu đó khác. Anh ta có mối bận tâm kì lạ - tái sinh, cuộc sống sau chết.

Nếu hai bạn tình đều có ý thức về sự kiện rằng đấy là gặp gỡ của các phần đối lập, sự kiện rằng chẳng cần làm cho nó thành xung đột, thế thì nó là cơ hội lớn để hiểu toàn bộ quan điểm đối lập và hấp thu nó. Thế thì cuộc sống chung của đàn ông và đàn bà có thể trở thành hài hoà đẹp đẽ. Ngược lại, nó là cuộc tranh đấu liên tục.

Có những ngày nghỉ. Người ta không thể liên tục tranh đấu cả hai mươi bốn tiếng một ngày, người ta cần chút ít nghỉ ngơi nữa - nghỉ để rồi sẵn sàng cho cuộc chiến mới.

Nhưng một trong những hiện tượng lạ lùng nhất là trong hàng nghìn năm nay đàn ông và đàn bà đã từng sống với nhau, mặc dầu họ là những người xa lạ. Họ cứ cho sinh ra những đứa trẻ, nhưng họ vẫn còn là người xa lạ. Cách tiếp cận nữ tính và cách tiếp cận nam tính là đối lập lẫn nhau đến mức chừng nào còn chưa tạo ra nỗ lực có ý thức, chừng nào nó còn chưa trở thành việc thiền của bạn, chẳng có hi vọng nào có được cuộc sống an bình.

Đó là một trong những băn khoăn sâu sắc của tôi: làm sao làm cho yêu và thiền gắn lẫn nhau đến mức mỗi chuyện tình tự động trở thành cộng tác trong thiền - và mỗi việc thiền làm cho bạn có ý thức đến mức bạn không đổ vì yêu, bạn có thể *dâng lên* trong yêu. Bạn có thể tìm ra người bạn một cách có ý thức, có cân nhắc.

Bạn cảm thấy hài hoà sâu sắc với tôi, những khoảnh khắc an bình, yêu và im lặng, và một cách tự nhiên câu hỏi nảy sinh trong bạn là nếu điều này là có thể với tôi, tại sao nó không thể nảy sinh với người bạn yêu?

Khác biệt cần phải được hiểu rõ.

Bạn yêu tôi, nhưng tôi không yêu tôi theo cùng cách như bạn yêu chồng bạn, vợ bạn. Yêu của bạn với tôi không phải là sinh học; với tôi, yêu của bạn là hiện tượng hoàn toàn khác - nó là yêu của tinh thần, không phải của thân xác.

Và điều thứ hai, bạn có liên quan với tôi bởi việc tìm kiếm chân lí bạn. Mối quan hệ của tôi với bạn là mối quan hệ của thiền. Thiền là cây cầu duy nhất bắc giữa tôi và bạn. Yêu của bạn sẽ sâu sắc hơn khi thiền của bạn sâu sắc hơn, và ngược lại: khi thiền của bạn nở hoa, yêu của bạn cũng sẽ nở hoa. Nhưng nó ở trên mức độ hoàn toàn khác.

Với chồng bạn, bạn không được nối trong thiền. Các bạn chưa bao giờ ngồi im lặng với nhau được lấy một giờ chỉ để cảm thấy tâm thức của nhau. Hoặc là bạn đánh nhau hay bạn làm tình, nhưng trong cả hai trường hợp, bạn chỉ quan hệ về thân thể, phần thể chất, phần sinh học, hoóc môn. Bạn không có quan hệ với cốt lõi bên trong nhất của người kia. Linh hồn các bạn vẫn còn tách biệt. Trong đền thờ và trong nhà thờ và trong toà án, chỉ có thân thể các bạn là lấy nhau. Linh hồn các bạn xa nhau hàng dặm đường.

Nếu bạn muốn có quan hệ hài hoà với người đàn ông của mình, bạn sẽ phải học thiền nhiều hơn. Yêu một mình nó không đủ.

Yêu một mình nó là mù quáng; thiền đem cho nó đôi mắt. Thiền cho nó hiểu biết. Và một khi yêu của bạn là cả yêu và thiền, các bạn sẽ trở thành những lữ khách thân thiết. Thế thì nó không còn là mối quan hệ thông thường giữa chồng và vợ nữa. Thế thì nó trở thành thân thiết trên con đường hướng tới việc khám phá ra những bí ẩn của cuộc sống.

Một mình đàn ông, một mình đàn bà sẽ thấy cuộc hành trình rất buồn tẻ và rất dài, như họ đã thấy nó trong quá khứ: thấy xung đột liên tục này, tất cả các tôn giáo đều quyết định rằng những người muốn tìm kiếm, phải từ bỏ người kia - sư phải vô dục, ni phải vô dục. Nhưng trong năm nghìn năm lịch sử, bao nhiêu sư và bao nhiêu ni đã trở nên hiểu được linh hồn? Bạn thậm chí không thể nêu cho tôi đủ tên để đếm trên đầu ngón tay. Và hàng triệu sư và ni của mọi tôn giáo - Phật giáo, Hindu giáo, Ki tô giáo, Mô ha mét giáo - điều gì đã xảy ra?

Quá khứ cũng không dài lắm. Mục tiêu không phải là xa lắm. Nhưng ngay cả bạn muốn đi sang nhà hàng xóm, bạn sẽ cần cả hai chân. Chỉ nhảy lò cò, bạn có thể đi được bao xa?

Tôi đang giới thiệu cách nhìn hoàn toàn mới, rằng đàn ông và đàn bà cùng nhau trong thân thiết sâu sắc, trong mối quan hệ thiền, âu yếm, như một tổng thể hữu cơ, có thể đạt tới mục tiêu vào bất kì khoảnh khắc nào họ muốn. Vì mục tiêu không phải bên ngoài bạn; nó là trung tâm của cơn xoáy lốc, nó là phần bên trong nhất của con người bạn. Nhưng bạn có thể tìm thấy nó chỉ khi bạn là tổng thể, và bạn không thể là tổng thể mà không có người kia.

Cho nên thay vì mất thời gian vào đánh nhau, cố hiểu lẫn nhau đi. Thử đặt mình vào vị trí của người kia; thử nhìn như người đàn ông nhìn, thử nhìn như người đàn bà nhìn. Và bốn mắt, bao giờ cũng tốt hơn là hai mắt - bạn có cái nhìn đầy đủ; bốn hướng đều có sẵn cho bạn.

Nhưng một điều cần phải nhớ: rằng không có thiền, yêu nhất định sẽ hỏng; không có khả năng nào cho nó thành công cả. Bạn có thể có chủ ý và bạn có thể lừa dối người kia, nhưng bạn không thể lừa dối chính mình được. Bạn biết sâu bên trong rằng tất cả mọi hứa hẹn mà yêu đã trao cho bạn đều vẫn còn chưa được hoàn thành.

Chỉ với thiền, yêu mới bắt đầu mang mầu sắc mới, âm nhạc mới, bài ca mới, điệu vũ mới - vì thiền cho bạn sáng suốt để hiểu cực đối diện, và trong chính hiểu biết đó mà xung đột biến mất.

Tất cả mọi xung đột đều do hiểu lầm. Bạn nói điều này, vợ bạn hiểu điều khác. Vợ bạn nói điều này, bạn hiểu sang điều khác.

Tôi đã thấy nhiều đôi sống với nhau ba mươi, bốn mươi năm; ấy thế mà họ dường như vẫn chưa chín chắn như họ vẫn trong những ngày đầu với nhau. Vẫn cùng những lời phàn nàn cũ: "Bà ấy chẳng hiểu điều tôi nói." Bốn mươi năm chung sống mà bạn vẫn không thể nào hình dung ra được theo một cách nào đó vợ bạn có thể hiểu đích xác điều bạn nói, và do vậy bạn có thể hiểu đích xác điều vợ bạn nói.

Tôi nghĩ không thể có khả năng cho điều đó xảy ra ngoại trừ qua thiền, vì thiền cho bạn phẩm chất của im lặng, nhận biết, lắng nghe kiên nhẫn, khả năng đặt bản thân bạn vào vị trí của người khác.

Điều ấy là có thể đối với tôi: tôi không bận tâm đến những điều tầm thường trong cuộc sống của bạn. Bạn ở đây về cơ bản để lắng nghe và hiểu biết. Bạn ở đây để trưởng thành về tâm linh. Một cách tự nhiên không có vấn đề xung đột, và hài hoà nảy sinh không cần nỗ lực gì.

Bạn có thể yêu tôi một cách hoàn toàn, vì với tôi mối quan hệ của bạn là về thiền. Với bất kì người đàn ông khác hay người đàn bà khác, nếu bạn muốn sống trong hài hoà, bạn sẽ phải đem đến cùng bầu không khí và cùng khí hậu mà bạn đã mang đến đây.

Những điều này là không thể được, nhưng chúng ta đã không thử đúng thuốc. Tôi muốn lưu ý bạn là từ 'thuốc' có cùng gốc với từ 'thiền'. Thuốc chữa cho thân thể bạn; thiền chữa cho linh hồn bạn. Thuốc chữa cho phần vật chất của bạn; thiền chữa cho phần tâm linh của bạn.

Người ta vẫn sống với nhau và tâm linh của họ đầy những vết thương; do đó, những điều nhỏ nhoi làm họ đau lắm. Người ta vẫn sống mà không có hiểu biết. Do đó, bất kì cái gì họ làm cũng đều dẫn tới kết cục trong thảm hoạ.

Nếu bạn yêu người đàn ông, thiền sẽ là món quà tốt nhất mà bạn có thể tặng cho người đó. Nếu bạn yêu người đàn bà, thế thì Kohinoor, viên kim cương lớn nhất thế giới cũng chẳng là gì; thiền sẽ là món quà còn quí giá hơn nhiều - và nó sẽ làm cho cuộc đời bạn thành vui vẻ tột bậc.

Chúng ta đều có tiềm năng có vui vẻ tột bậc, nhưng chúng ta không biết cách xoay xở với nó. Một mình, nhiều nhất chúng

ta cũng chỉ buồn. Cùng với nhau, điều ấy thực sự trở thành địa ngục.

Ngay cả một người như Jean-Paul Sartre, người thông minh xuất chúng, cũng phải nói rằng người khác là địa ngục, rằng sống một mình còn tốt hơn, bạn không thể làm cho cuộc sống tốt hơn với người kia. Ông ta trở nên bi quan đến mức ông ta nói không thể nào thực hiện được điều đó với người kia, người kia là địa ngục. Thông thường, ông ta phải. Nhưng với thiền, người kia lại thành cõi trời của bạn. Nhưng Jean-Paul Sartre, chẳng có ý tưởng gì về thiền cả.

Đó là cái khổ của đàn ông phương Tây. Đàn ông phương Tây đang bỏ lỡ việc nở hoa của cuộc đời vì người đó chẳng biết gì về thiền cả, còn đàn ông phương Đông cũng bỏ lỡ vì người đó chẳng biết gì về yêu cả.

Và với tôi, đàn ông và đàn bà là các nửa của một tổng thể, cho nên họ là yêu và thiền. Thiền là đàn ông; yêu là đàn bà. Trong gặp gỡ của thiền và yêu là gặp gỡ của đàn ông và đàn bà. Và trong gặp gỡ đó, chúng ta tạo ra con người siêu việt - chẳng đàn ông cũng chẳng đàn bà.

Chừng nào chúng ta còn chưa tạo ra được con người siêu việt trên trái đất, chẳng có nhiều hi vọng cho lắm. Nhưng tôi cảm thấy người của tôi có khả năng làm được những điều dường như không thể làm được.[cxxxv]

Vòng tròn yêu

Shiva nói: Cảm thấy phẩm chất đẹp của sự sáng tạo thấm nhuần vú bạn và nắm lấy hình thể thanh tú.

Tập trung vào vú, trở thành một, quên toàn bộ thân thể. Chuyển toàn bộ tâm thức của bạn tới vú và sẽ có nhiều hiện tượng xảy ra cho bạn. Nếu bạn có thể làm điều này, tập trung hoàn toàn gần vú, toàn bộ thân thể bạn sẽ mất trọng lượng, và sự dịu dàng, dịu dàng sâu sắc sẽ bao lấy bạn. Nó sẽ rộn ràng quanh bạn, bên trong bạn, trên, dưới, mọi nơi - cảm giác dịu dàng sâu sắc.

Thực vậy, tất cả các kĩ thuật đã được phát triển, đều đã được phát triển ít nhiều bởi đàn ông, do đó chúng bao giờ cũng dồn trọng tâm làm dễ dàng cho đàn ông theo đuổi. Trong phạm vi tôi biết được, chỉ có Shiva mới nêu ra một số kĩ thuật mà về cơ sở dành cho đàn bà.

Đàn ông không thể thực hiện được kĩ thuật này. Thực sự nếu đàn ông thử tập trung gần vú, người đó sẽ trở nên rất không thoải mái. Cứ thử mà xem. Thậm chí chỉ trong vòng năm phút thôi bạn sẽ cảm thấy đổ mồ hôi, bạn sẽ trở nên rất không thoải mái, vì vú đàn ông là âm tính, chúng sẽ cho bạn âm tính. Bạn sẽ cảm thấy không thoải mái, không thuận tiện, cảm thấy rằng cái gì đó đang đi sai trong thân thể, không mạnh khoẻ, ốm yếu.

Nhưng vú đàn bà là dương tính. Nếu đàn bà tập trung vào gần vú, họ sẽ cảm thấy rất hạnh phúc, rất phúc lạc, dịu dàng sẽ xâm chiếm tất cả con người họ và thân thể sẽ mất trọng lực. Họ sẽ cảm thấy nhẹ, dường như họ có thể bay. Và với tập trung này nhiều thứ sẽ thay đổi: bạn sẽ trở thành mang tính người mẹ nhiều hơn. Bạn có thể không phải là người mẹ nhưng bạn sẽ trở nên mang tính người mẹ nhiều hơn. Với mọi người, mối quan hệ của

bạn sẽ trở thành mang tính mẹ - từ bi hơn, yêu thương hơn sẽ xảy ra. Nhưng tập trung này vào gần vú nên được thực hiện rất thảnh thơi, không căng thẳng. Nếu bạn căng thẳng về nó, sẽ có phân chia giữa bạn và vú. Thảnh thơi và tan chảy vào trong chúng, và cảm thấy rằng bạn không còn nữa, chỉ có vú còn đấy.

Nếu đàn ông phải làm cùng điều đó, người đó sẽ phải làm điều đó với trung tâm dục, không phải với vú. Do đó mới có tầm quan trọng của luân xa thứ nhất trong tất cả các môn yoga kundalini. Người đó phải tập trung ngay vào gốc của dương vật - ở đó người đó có tính sáng tạo, ở đó người đó là dương tính. Và bao giờ cũng phải nhớ điều này: đừng bao giờ tập trung vào bất kì cái gì âm tính vì với âm tính mọi thứ âm tính sẽ kéo theo. Với dương tính, mọi thứ dương tính sẽ kéo theo.

Khi đàn ông và đàn bà gặp nhau, hai cực này - âm là ở phần trên của đàn ông, còn dương là ở phần dưới; âm là ở phần dưới của đàn bà và dương ở phần trên - hai cực âm và dương gặp nhau và vòng tròn được tạo ra. Vòng tròn đó là phúc lạc, nhưng nó không thông thường. Trong hành động dục thông thường, vòng tròn không xảy ra - đó là lí do tại sao bạn cảm thấy hấp dẫn đến thế với dục, và cũng cảm thấy bị đẩy ra đến thế. Bạn cảm thấy nó nhiều thế, bạn cần nó nhiều thế, bạn đòi hỏi nhiều thế, nhưng khi nó được trao cho, khi nó có đấy, bạn lại cảm thấy chán nản - chẳng có gì xảy ra cả. Điều này là có thể chỉ khi cả hai thân thể đều thảnh thơi và cởi mở với nhau mà không sợ hãi, không có kháng cự nào. Buông bỏ hoàn chỉnh đến mức điện có thể hội nhập và gặp gỡ và trở thành vòng tròn.

Thế thì có hiện tượng rất lạ... mật tông đã ghi nhận điều đó và bạn có thể còn chưa từng được nghe thấy về hiện tượng đó. Đây là hiện tượng, hiện tượng rất lạ - khi hai người yêu nhau thực sự gặp gỡ và trở thành vòng tròn, thế thì việc đổi ngôi xảy ra. Trong một khoảnh khắc người yêu trở thành người được yêu,

người được yêu trở thành người yêu, và khoảnh khắc tiếp người yêu lại thành người được yêu, người được yêu là người yêu. Con trai thành con gái trong thoáng chốc, rồi con gái thành con trai trong thoáng chốc - vì vòng tròn đang chuyển, năng lượng đang chuyển, nó trở thành vòng tròn. Cho nên điều sẽ xảy ra là con trai sẽ tích cực trong vài phút rồi người đó sẽ thảnh thơi và con gái sẽ trở thành tích cực. Điều đó có nghĩa là bây giờ năng lượng con trai đã chuyển sang thân thể con gái và cô ấy sẽ hành động còn con trai sẽ vẫn còn thụ động. Và điều này sẽ cứ tiếp diễn. Thông thường bạn là đàn ông, đàn bà. Trong yêu sâu sắc, trong cực thích sâu sắc, điều sẽ xảy ra là trong thoáng chốc bạn sẽ trở thành đàn bà, và đàn bà sẽ trở thành đàn ông. Và bạn sẽ cảm thấy điều này, hoàn toàn cảm thấy và nhận ra, rằng tính thụ động thay đổi.

Trong cuộc sống có nhịp điệu; trong mọi thứ đều có nhịp điệu. Bạn thở, hơi thở đi vào - rồi vài giây sau nó dừng lại, không có chuyển động. Rồi nó lại chuyển, nó đi ra - rồi lần nữa lại có điểm dừng, kẽ hở, không chuyển động, rồi lại chuyển động. Chuyển động, không chuyển động, chuyển động. Tim bạn đang đập, nhịp đập, kẽ hở, lại nhịp đập khác, kẽ hở. Đập có nghĩa là tích cực, kẽ hở nghĩa là thụ động. Nhịp đập có nghĩa con trai, không đập có nghĩa con gái.

Cuộc sống là nhịp điệu. Trong khi hai người gặp gỡ, con trai và con gái, nó trở thành vòng tròn: sẽ có kẽ hở - cho cả hai. Bạn là đàn bà và bỗng nhiên sẽ có kẽ hở, bạn không là đàn bà nữa, bạn đã trở thành đàn ông. Bạn là đàn ông và đàn bà và đàn ông. Và khi những kẽ hở này bị bỏ lại, thế thì bạn có thể cảm thấy rằng bạn đã đạt tới vòng tròn.[cxxxvi]

Run rẩy trong dục

Shiva nói: Khi ăn nằm với nhau, các giác quan bạn bị rung chuyển như chiếc lá, đi vào cái run rẩy chuyển này.

"Khi ăn nằm với nhau," trong sự cùng chia sẻ sâu sắc đó với người yêu, "các giác quan bạn bị run rẩy như chiếc lá, đi vào cái run rẩy này." Chúng ta thậm chí trở nên sợ hãi: trong khi làm tình bạn không cho phép thân thể mình được chuyển động quá nhiều, vì nếu thân thể bạn được phép chuyển động nhiều quá, hành động dục sẽ lan khắp toàn bộ thân thể. Bạn có thể kiểm soát nó khi nó còn cục bộ tại trung tâm dục. Tâm trí có thể còn trong kiểm soát. Khi nó lan rộng khắp thân thể bạn, bạn không thể kiểm soát được nó. Bạn có thể bắt đầu run rẩy, bạn có thể bắt đầu cười phá lên, và bạn sẽ không thể nào kiểm soát được thân thể bạn một khi thân thể đã nắm quyền.

Chúng ta kìm nén chuyển động. Đặc biệt, trên khắp thế giới, chúng ta kìm nén mọi chuyển động, mọi run rẩy cho đàn bà. Họ vẫn còn hệt như cái xác chết. Bạn đang làm điều gì đó với họ; họ chẳng làm điều gì với bạn cả. Họ chỉ là người bạn tình thụ động. Tại sao điều này xảy ra? Tại sao trên khắp thế giới đàn ông lại kìm nén đàn bà theo cách đó? Có nỗi sợ - vì một khi thân thể người phụ nữ trở nên sở hữu nó, sẽ rất khó cho đàn ông thoả mãn được cô ấy vì đàn bà có thể có chuỗi cực thích; đàn ông, không thể thế được. Đàn ông chỉ có thể có một cực thích; đàn bà có thể có chuỗi cực thích. Đã có nhiều báo cáo về những trường hợp đa cực thích. Bất kì người đàn bà nào cũng có tối thiểu ba cực thích theo chuỗi, nhưng đàn ông chỉ có thể có một. Và với cực thích của đàn ông, đàn bà được xáo động và sẵn sàng cho cực thích thêm nữa. Thế thì khó khăn rồi. Thế thì làm sao mà cai quản được nó!

Run lên đi! Rung động! Cho phép từng tế bào thân thể bạn được nhảy múa, và điều này nên có cho cả hai. Người được yêu cũng nhảy múa, mọi tế bào đều rung động. Chỉ thế thì cả hai bạn mới có thể gặp nhau, và thế thì cuộc gặp gỡ đó mới không là tinh thần. Nó là gặp gỡ của năng lượng sinh học của bạn.

Run lên là kì diệu vì khi bạn run trong hành động dục, năng lượng bắt đầu chảy khắp thân thể, năng lượng rung động khắp toàn thân. Mọi tế bào của thân thể đều dính líu vào trong đó. Mọi tế bào đều trở thành sống động vì mọi tế bào đều là tế bào dục.

Khi bạn được sinh ra, hai tế bào dục gặp nhau và con người bạn được tạo ra, thân thể bạn được tạo ra. Hai tế bào dục này ở khắp nơi trong thân thể bạn. Chúng cứ nhân lên, nhân lên, nhân lên mãi, nhưng đơn vị cơ sở của bạn vẫn còn là tế bào dục. Khi bạn rung lên khắp thân thể, đấy không chỉ là gặp gỡ của bạn với người yêu. Bên trong thân thể bạn nữa, từng tế bào đầu gặp gỡ với tế bào đối lập. Run rẩy này biểu lộ điều đó. Nó tựa như con vật, nhưng con người là con vật và chẳng có gì sai trong đó cả.

Đi vào cái run rẩy này đi, và trong khi run rẩy, đừng vẫn còn tách xa. Đừng là khán giả, vì tâm trí là khán giả. Đừng đứng tách xa! Run lên, trở thành việc run rẩy. Quên hết mọi thứ và trở thành việc run rẩy. Đấy không phải là thân thể bạn run rẩy: đấy chính là *bạn*, toàn bộ con người bạn. Bạn trở thành bản thân việc run rẩy. Thế thì không phải có hai thân thể, hai tâm trí nữa. Ban đầu, có hai năng lượng run rẩy, và đến cuối chỉ là vòng tròn - không có hai.

Điều gì sẽ xảy ra trong vòng tròn này? Một, bạn sẽ là một phần của lực tồn tại - không phải là tâm trí xã hội mà là lực tồn tại. Bạn sẽ là một phần của toàn bộ vũ trụ. Trong cái run rẩy đó bạn sẽ là một phần của toàn bộ vũ trụ. Khoảnh khắc đó là khoảnh khắc của sáng tạo vĩ đại. Bạn đang tan biến đi thân thể vững chãi.

Bạn trở thành chất lỏng - chảy vào nhau. Tâm trí bị mất đi, phân chia bị mất đi. Bạn có cái một.

Đây là *adwaita*: đây là bất nhị. Và nếu bạn không thể cảm thấy cái bất nhị *này*, thế thì tất cả mọi triết học về bất nhị đều vô ích hết. Chúng chỉ là lời nói. Một khi bạn biết khoảnh khắc tồn tại bất nhị *này*, chỉ thế thì bạn mới có thể hiểu được *Upanishad*. Chỉ thế thì bạn mới có thể hiểu được các nhà huyền môn - điều họ ngụ ý khi nói về cái một vũ trụ, cái tổng thể. Thế thì bạn không tách biệt với thế giới nữa, không xa lạ với nó. Thế thì sự tồn tại trở thành ngôi nhà của bạn. Và với cảm giác rằng "bây giờ mình đang ở nhà trong sự tồn tại," mọi lo nghĩ biến mất. Thế thì không còn đau khổ, không còn tranh đấu, không xung đột. Đây là điều Lão Tử gọi là *Đạo*, điều Shankara gọi là *adwaita*. Bạn có thể chọn từ riêng của mình cho nó, nhưng qua việc ăn nằm sâu sắc, bạn dễ dàng cảm thấy nó. Sống động, run rẩy, và trở thành bản thân việc run rẩy.[cxxxvii]

Vòng tròn yêu đơn độc

Shiva nói: Dù chỉ là nhớ lại sự thống nhất, không ăn nằm với nhau, cũng là biến đổi rồi!

Một khi bạn biết hai cách thiền vừa nói trước này, thậm chí cũng chẳng cần đến bạn tình nữa. Bạn có thể đơn thuần nhớ lại hành động và đi vào nó. Nhưng trước hết bạn phải có cảm giác đó. Nếu bạn biết cảm giác đó, bạn có thể đi vào trong hành động mà không cần bạn tình. Điều này có đôi chút khó khăn, nhưng nó xảy ra. Và chừng nào mà nó còn chưa xảy ra, bạn vẫn còn bị phụ thuộc: phụ thuộc được tạo ra. Bởi nhiều lí do nó vẫn xảy ra.

Nếu bạn đã có cảm giác đó, nếu bạn đã biết khoảnh khắc khi bạn không có đó mà chỉ là năng lượng rung động - bạn đã trở thành một và đã có vòng tròn với bạn tình - trong khoảnh khắc đó không có bạn tình. Trong khoảnh khắc đó chỉ có bạn, và với bạn tình, không có bạn: chỉ có anh ấy hay cô ấy. Cái một đó được định tâm bên trong bạn; bạn tình không còn ở đó nữa. Và sẽ dễ dàng hơn cho đàn bà để có cảm giác này vì họ bao giờ cũng làm tình với mắt nhắm.

Trong kĩ thuật này, nếu bạn nhắm mắt, sẽ tốt. Thế thì chỉ cảm giác bên trong về vòng tròn là có đó, chỉ cảm giác bên trong về cái một. Thế thì nhớ lấy nó. Nhắm mắt lại; nằm xuống dường như bạn đang ở cùng với bạn tình. Nhớ lại và bắt đầu cảm thấy nó. Thân thể bạn sẽ bắt đầu run rẩy và rung động. Cho phép nó! Quên hoàn toàn rằng người kia không có đó. Di chuyển dường như người kia đang hiện hữu. Chỉ lúc bắt đầu nó mới là ‘dường như’ thôi. Một khi bạn biết nó, thế thì nó sẽ không ‘dường như’ nữa. Thế thì người kia có đấy. Dường như bạn đang thực tế đi vào hành động làm tình. Làm bất kì cái gì bạn sẽ làm với bạn tình.

Cười, di chuyển, run lên. Chẳng mấy chốc vòng tròn sẽ có đó, và vòng tròn này là điều kì diệu. Chẳng mấy chốc bạn sẽ cảm thấy rằng vòng tròn này được tạo ra, nhưng bây giờ vòng tròn này không được tạo ra với người đàn ông và đàn bà. Nếu bạn là đàn ông, thế thì toàn bộ vũ trụ đã trở thành đàn bà; nếu bạn là đàn bà, toàn bộ vũ trụ đã trở thành đàn ông. Bây giờ bạn đang trong chia sẻ sâu sắc với bản thân sự tồn tại, và cánh cửa, người kia, không còn ở đó nữa. Người kia đơn thuần chỉ là cánh cửa. Trong khi làm tình với người đàn bà, bạn thực sự làm tình với bản thân sự tồn tại. Người đàn bà chỉ là cánh cửa, người đàn ông chỉ là cánh cửa. Người kia chỉ là cánh cửa cho cái tổng thể, nhưng bạn lại vội vã đến mức bạn chẳng bao giờ cảm thấy điều đó cả. Nếu bạn vẫn còn trong chia sẻ, trong ăn năm sâu sắc hàng giờ với nhau, bạn sẽ quên người kia và người kia sẽ chỉ trở thành sự kéo dài của cái tổng thể. Một khi biết tới kĩ thuật này, bạn có thể dùng nó một mình, và khi bạn có thể dùng nó một mình, nó đem cho bạn tự do mới - tự do khỏi người kia.

Thực đấy, sự việc xảy ra là toàn bộ sự tồn tại trở thành người kia - người yêu của bạn, người bạn yêu - và thế thì kĩ thuật này có thể được dùng liên tục, và người ta có thể vẫn còn trong chia sẻ thường xuyên với sự tồn tại. Và thế thì bạn có thể thực hiện được nó cả theo chiều hướng khác nữa. Đi dạo buổi sáng bạn có thể thực hiện nó. Thế thì bạn đang trong chia sẻ với không khí, với mặt trời, với các vì sao và cây cối. Nhìn lên các vì sao trong đêm, bạn có thể thực hiện điều đó. Nhìn vào mặt trăng, bạn có thể thực hiện điều đó. Bạn có thể trong hành động dục với toàn thể vũ trụ một khi bạn biết cách nó xảy ra.

Nhưng bắt đầu với con người là tốt vì họ là gần gũi nhất với bạn - phần gần gũi nhất của vũ trụ. Nhưng họ có thể được bỏ qua. Bạn có thể nhảy qua và quên hoàn toàn cánh cửa. “Dù chỉ là nhớ

lại sự thống nhất, cũng là biến đổi rồi." Và bạn sẽ được biến đổi: bạn sẽ trở thành mới.

Mật tông nói di chuyển vào nó một cách hoàn toàn. Quên bản thân bạn đi, quên nền văn minh, tôn giáo, văn hoá, lí tưởng. Quên mọi thứ. Chỉ chuyển vào trong hành động dục: chuyển vào nó một cách hoàn toàn; đừng bỏ lại cái gì. Trở thành tuyệt đối vô suy nghĩ. Chỉ thế thì nhận biết mới nảy sinh rằng bạn đã trở thành một với ai đó. Và thế thì cảm giác này về cái một có thể tách ra khỏi người bạn tình và nó có thể được dùng với toàn bộ vũ trụ. Bạn có thể trong hành động dục với cái cây, với trăng, với bất kì cái gì. Một khi bạn biết cách tạo ra vòng tròn này, nó có thể được tạo ra với bất kì cái gì - thậm chí với chẳng có cái gì cả.

Bạn có thể tạo ra vòng tròn này bên trong bản thân mình vì đàn ông là cả đàn ông và đàn bà, và đàn bà là cả đàn bà và đàn ông. Bạn là cả hai bởi vì bạn đã được tạo ra từ cả hai. Bạn đã được tạo ra bởi cả hai người đàn ông và đàn bà, cho nên một nửa của bạn vẫn còn là người kia. Bạn có thể quên mọi thứ hoàn toàn, và vòng tròn có thể được tạo ra bên trong bạn. Một khi vòng tròn này được tạo ra bên trong bạn - đàn ông của bạn gặp với đàn bà của bạn; người đàn bà bên trong gặp với người đàn ông bên trong - bạn là trong việc ăn nằm bên trong với chính mình. Và chỉ khi vòng tròn này được tạo ra, vô dục thực sự mới được đạt tới. Ngoài ra mọi vô dục đều chỉ là xuyên tạc, và thế thì họ tạo ra vấn đề của riêng họ. Khi vòng tròn này được tạo ra bên trong, bạn được tự do.[cxxxviii]

Chướng ngại cho thiền

Hai khó khăn

Chỉ có hai khó khăn trên con đường thiền: một là bản ngã. Bạn liên tục bị xã hội, gia đình, trường học, nhà thờ, mọi người xung quanh chuẩn bị cho bạn có bản ngã. Ngay cả tâm lí học hiện đại cũng dựa trên việc làm mạnh cho bản ngã.

Bản ngã

Toàn bộ ý tưởng của giáo dục và tâm lí học hiện đại là ở chỗ chừng nào người ta còn chưa có bản ngã rất mạnh mẽ, người đó sẽ không thể nào tranh đấu được trong cuộc sống, nơi có nhiều cạnh tranh đến mức nếu bạn là người khiêm nhường, bất kì ai cũng sẽ gạt bạn ra rìa; bạn bao giờ cũng bị tụt phía sau. Bạn cần bản ngã rất cứng rắn, mạnh mẽ để tranh đấu trong thế giới cạnh tranh này; chỉ thế thì bạn mới có thể trở nên thành công. Trong bất kì lĩnh vực nào - đấy có thể là kinh doanh, đấy có thể là chính trị, đấy có thể là bất kì nghề nghiệp nào - bạn cần tính cách rất quả quyết, và toàn bộ xã hội chúng ta ăn khớp với nhau để tạo ra nhân cách quả quyết trong đứa trẻ. Ngay từ thủa ban đầu chúng ta đã bảo nó, "Con phải nhất lớp"; khi đứa trẻ được nhất lớp, mọi người đều ca ngợi nó. Bạn đang làm gì vậy? Bạn đang nuôi dưỡng bản ngã của nó từ ngay ban đầu. Bạn đang trao cho nó tham vọng nào đó: "Con có thể trở thành tổng thống nước ta, con có thể trở thành thủ tướng nước ta." Nó bắt đầu cuộc hành trình với những ý tưởng này, và bản ngã của nó cứ trở nên ngày càng lớn hơn khi nó thành công.

Theo mọi cách bản ngã là loại tật bệnh lớn nhất có thể xảy đến cho con người. Nếu bạn thành công, bản ngã của bạn trở nên lớn - đó là mối nguy hiểm, vì thế thì bạn sẽ phải loại bỏ tảng đá lớn ngáng con đường phát triển. Hay nếu bản ngã nhỏ, bạn không

thành công, bạn đã chứng tỏ thất bại, thế thì bản ngã của bạn sẽ trở thành vết thương. Thế thì nó bị tổn thương, thế thì nó tạo ra phức cảm tự ti - thế thì nó nữa cũng tạo ra vấn đề. Bạn bao giờ cũng sợ phải đi vào trong bất kì cái gì, ngay cả thiền, vì bạn biết bạn bị thất bại, rằng bạn sẽ làm hỏng - điều đó đã trở thành tâm trí bạn. Mọi nơi bạn đều làm hỏng, còn thiền là việc lớn đến thế... bạn không thể thành công được.

Nếu bạn đi vào trong thiền với ý tưởng này - rằng thất bại chắc chắn có đấy, rằng nó là định mệnh của bạn, đó là số phận của bạn - thế thì tất nhiên bạn không thể thành công được. Cho nên nếu bản ngã là lớn, nó ngăn cản bạn. Và nếu bản ngã rất nhỏ, nó trở thành vết thương, mà nó cũng ngăn cản bạn. Trong mỗi trường hợp bản ngã là một trong những vấn đề.[cxxxix]

Trong bụng mẹ, mỗi đứa trẻ đều phúc lạc sâu sắc. Tất nhiên nó vô ý thức về điều đó, nó chẳng biết gì về điều đó cả. Nó là một với cái phúc lạc ấy đến mức không có người biết nào còn lại đằng sau. Phúc lạc là con người nó, và không có phân biệt giữa người biết và cái được biết. Cho nên tất nhiên là đứa trẻ chẳng nhận biết được rằng nó là phúc lạc. Bạn trở nên nhận biết chỉ khi bạn mất đi cái gì đó.

Vấn đề là thế đấy. Rất khó biết được điều gì đó nếu không mất nó, vì khi bạn chưa mất nó, bạn còn toàn bộ là một với nó. Không có khoảng cách: người quan sát và cái được quan sát là một; cái được biết và người biết là một.

Mọi đứa trẻ đều trong trạng thái phúc lạc sâu sắc. Các nhà tâm lí cũng đồng ý với điều này. Họ nói rằng toàn bộ việc tìm kiếm tôn giáo chẳng là gì khác hơn là cách tìm lại bụng mẹ. Họ dùng nó như lời phê bình về tôn giáo, nhưng với tôi đấy không phải là lời phê bình chút nào cả. Đấy đơn thuần là chân lí. Đúng

đấy, việc tìm kiếm tôn giáo là cuộc tìm kiếm bụng mẹ. Cuộc tìm kiếm tôn giáo là cuộc tìm kiếm để làm cho toàn bộ sự tồn tại là bụng mẹ.

Đứa trẻ tuyệt đối hài hoà với người mẹ. Đứa trẻ chẳng bao giờ ra ngoài sự hài hoà với người mẹ. Đứa trẻ không biết rằng nó là tách biệt với người mẹ. Nếu người mẹ mạnh khoẻ, đứa trẻ mạnh khoẻ; nếu người mẹ ốm yếu, đứa trẻ ốm yếu. Nếu người mẹ buồn, đứa trẻ buồn; nếu người mẹ vui, đứa trẻ vui. Nếu người mẹ nhảy múa, đứa trẻ nhảy múa; nếu người mẹ ngồi im lặng, đứa trẻ im lặng. Đứa trẻ chưa có biên giới của riêng nó. Đây là phúc lạc thuần khiết nhất, nhưng nó phải bị mất đi.

Đứa trẻ được sinh ra, và bỗng nhiên nó bị ném ra khỏi trung tâm. Bỗng nhiên nó bị bật gốc rễ khỏi đất, khỏi người mẹ. Nó mất cái neo cố định và nó không biết nó là ai. Chẳng cần gì phải biết đến điều đó khi nó là một với người mẹ. Không cần phải biết - nó là tất cả, và không cần phải biết, không có phân biệt. Không có 'người', cho nên không có vấn đề về 'ta'. Thực tại là không phân chia. Nó là *adwaita* - *adwaita* thuần khiết, bất nhị thuần khiết.

Nhưng một khi đứa trẻ được sinh ra, cuống nhau bị cắt đứt và nó bắt đầu thở hơi thở riêng của nó; bỗng nhiên toàn bộ con người nó trở thành cuộc truy tìm để biết nó là ai. Điều ấy là tự nhiên. Bây giờ nó bắt đầu trở nên nhận biết về các giới hạn của mình - thân thể nó, nhu cầu của nó. Đôi khi nó hạnh phúc, đôi khi nó bất hạnh; đôi khi nó thoả mãn, đôi khi nó không thoả mãn; đôi khi nó đói và khóc và chẳng có dấu hiệu về người mẹ ở đâu cả; đôi khi nó ở bên bầu vú mẹ, lại tận hưởng là một với mẹ. Nhưng bây giờ có nhiều tâm trạng và nhiều xu thế, và nó sẽ bắt đầu, chốc lát thôi, cảm thấy phân tách. Li dị đã xảy ra; đám cưới đã tan vỡ.

Nó đã hoàn toàn trong hôn nhân với mẹ; bây giờ nó bao giờ cũng tách rời. Và nó phải tìm ra nó là ai. Trong toàn bộ cuộc đời

người ta cứ cố gắng tìm ra mình là ai. Đây là câu hỏi nền tảng nhất.

Trước hết đứa trẻ trở nên nhận biết về 'của cháu', rồi đến 'cháu', rồi 'anh', rồi đến 'tôi'. Đây là cách thức nó xử lí. Đây đúng là thủ tục, đúng theo trình tự này. Trước hết nó trở nên nhận biết về cái 'của cháu'. quan sát nó mà xem, vì đây là kết cấu của bạn, cấu trúc bản ngã của bạn. Trước hết đứa trẻ trở nên nhận biết về 'của cháu' - đồ chơi này của cháu, mẹ này của cháu. Nó bắt đầu sở hữu. Người sở hữu vào trước; việc sở hữu là rất cơ sở. Do đó tất cả các tôn giáo đều nói: trở thành vô sở hữu, vì với sở hữu, địa ngục bắt đầu.

Quan sát đứa nhỏ: rất ghen tị, sở hữu, mỗi đứa đều cố gắng vồ lấy mọi thứ từ mọi người khác và cố gắng bảo vệ đồ chơi của riêng mình. Và bạn sẽ thấy những đứa trẻ rất bạo hành, gần như dửng dưng với nhu cầu của người khác. Nếu đứa trẻ đang chơi với đồ chơi của nó và đứa trẻ khác tới, bạn có thể thấy một Adolf Hitler, một Genghis Khan, một Nadirshah. Nó sẽ bám lấy đồ chơi của mình; nó sẵn sàng đánh đấm, nó sẵn sàng đánh nhau. Đó là vấn đề lãnh thổ, vấn đề thống trị.

Sở hữu vào trước; đó là chất độc cơ bản. Và đứa trẻ bắt đầu nói, 'Cái này của cháu."

Một khi cái 'của tôi' đi vào, bạn là kẻ cạnh tranh với mọi người. Một khi cái 'của tôi' đi vào, cuộc đời của bạn bây giờ là cuộc đời của cạnh tranh, vật lộn, xung đột, bạo hành, gây gổ.

Bước tiếp sau cái 'của tôi' là cái 'tôi'. Khi bạn có cái gì đó tuyên bố là của bạn, bỗng nhiên qua tuyên bố đó nảy sinh ý tưởng rằng bây giờ bạn là trung tâm của những vật sở hữu của mình. Vật sở hữu trở thành lãnh thổ của bạn, và qua những vật sở hữu đó mà nảy sinh ý tưởng mới: 'tôi'.

Một khi bạn đã lắng xuống với 'tôi', bạn có thể thấy rõ ràng rằng bạn có biên giới, và những người bên ngoài biên giới đó là 'người'. Người khác trở thành rõ ràng, bây giờ mọi thứ bắt đầu rơi sang bên.

Vũ trụ là một, nó là một đơn vị. Chẳng cái gì bị phân chia cả. Mọi thứ đều được nối với mọi thứ khác; đó là việc nối chằng chịt nhau.

Bạn được nối với đất, bạn được nối với cây cối, bạn được nối với các vì sao; sao được nối với bạn; sao được nối với cây cối, với các con sông, với những rặng núi. Mọi thứ đều được liên nối với nhau. Chẳng có gì tách biệt cả; chẳng có gì có thể tách biệt cả. Tách biệt là không thể được.

Mỗi khoảnh khắc bạn đều đang thở - bạn hít vào, bạn thở ra - một cách liên tục có cây cầu với sự tồn tại. Bạn ăn, sự tồn tại đi vào trong bạn; bạn ỉa, nó trở thành phân bón - táo trên cây sẽ thành một phần trong thân thể ngày mai, và một số phần trong thân thể bạn sẽ chết và trở thành phân bón, sẽ trở thành thức ăn cho cây cối... cho và nhận liên tục. Không khoảnh khắc nào nó dừng lại cả. Khi nó dừng, bạn chết.

Chết là gì? - tách biệt là chết. Được trong thống nhất là sống, bị ra ngoài thống nhất là chết. Cho nên bạn càng nghĩ, "Ta là tách biệt,", bạn sẽ càng ít nhạy cảm, chết, yếu đi, đờ đẫn nhiều hơn. Bạn càng cảm thấy được nối nhiều, toàn bộ sự tồn tại này là một phần của bạn và bạn là một phần của toàn bộ sự tồn tại. Một khi bạn đã hiểu rằng chúng ta là thành viên của lẫn nhau, bỗng nhiên cái nhìn thay đổi. Thế thì những cây này không còn xa lạ nữa; chúng liên tục chuẩn bị thức ăn cho bạn. Khi bạn hít vào, bạn lấy ô xi vào, khi bạn thở ra, bạn nhả các bô níc; cây hít vào các bô níc và nhả ra ô xi - có chia sẻ liên tục. Chúng ta trong hoà hợp. Thực tại là một thể thống nhất, còn với ý tưởng 'tôi', 'người',

chúng ta bị gạt ra ngoài lề thực tại. Và một khi quan niệm sai lắng đọng bên trong, toàn bộ cái nhìn của bạn trở thành lộn ngược...

"Tôi', rồi 'người', và thế thì suy nghĩ làm nảy sinh cái 'tôi'. "Tôi' là dạng vi tế nhất, cô đọng nhất của sở hữu. Một khi bạn thốt ra 'tôi', bạn đã phạm thượng. Một khi bạn nói 'tôi', bạn bị rạn vỡ hoàn toàn khỏi thực tại - không thực sự rạn vỡ, nếu không, bạn sẽ chết; nhưng trong ý tưởng của mình, bạn đã hoàn toàn bị rạn vỡ khỏi thực tại. Bây giờ bạn sẽ trong cuộc chiến liên tục với thực tại. Bạn sẽ đánh nhau với gốc rễ của riêng mình. Bạn sẽ đánh nhau với chính mình.

Đó là lí do tại sao Phật nói: "Là mẩu gỗ trôi giạt." Bạn có thể là mẩu gỗ trôi giạt chỉ nếu bạn đã loại bỏ ý tưởng về cái 'tôi' - nếu không, bạn không thể nào là mẩu gỗ trôi giạt được; vật lộn sẽ còn dai dẳng. Đó là lí do tại sao nó lại trở thành khó đến thế khi bạn đến với thiền. Nếu tôi nói chỉ ngồi im lặng, bạn không thể làm được điều đó - việc đơn giản đến thế. Người ta sẽ nghĩ đấy là điều đơn giản nhất; chẳng cần gì phải dạy về nó cả. Người ta đơn thuần chỉ phải ngồi và ở đấy. Nhưng bạn không thể ngồi được vì cái 'tôi' không thể cho phép bạn có lấy một khoảnh khắc thảnh thơi. Một khi một khoảnh khắc thảnh thơi là được phép, bạn sẽ có thể thấy được thực tại. Một khi thực tại được thấy, cái 'tôi' sẽ phải bị loại bỏ. Thế thì nó không thể dai dẳng được. Cho nên cái 'tôi' thậm chí chưa bao giờ cho phép bạn có lấy một ngày nghỉ. Cho dù bạn có đi lên núi, tới nơi nghỉ mùa hè, cái 'tôi' cũng chẳng bao giờ cho phép bạn có ngày nghỉ ngay ở đấy. Bạn mang đài, bạn mang ti vi; bạn mang tất cả các vấn đề của mình và bạn vẫn còn bận bịu. Bạn đã lên đó để thảnh thơi, nhưng bạn cứ tiếp tục toàn bộ mẫu hình của mình theo cùng cách. Bạn đâu có thảnh thơi.

Cái 'tôi' không thể thảnh thơi được. Nó tồn tại qua căng thẳng. Nó sẽ tạo ra những căng thẳng mới, nó sẽ tạo ra những lo nghĩ mới; nó sẽ thường xuyên chế ra những vấn đề mới, nó sẽ

không cho phép bạn có được nghỉ ngơi nào. Dù chỉ nghỉ ngơi một phút thôi, toàn bộ ngôi nhà của cái 'tôi' cũng bắt đầu đổ sập - vì thực tại đẹp đẽ thế còn cái 'tôi' xấu thế.

Người ta tiếp tục tranh đấu theo cách của mình một cách không cần thiết. Bạn đang tranh đấu vì những cái đang sắp sửa xảy ra theo cách của riêng nó. Bạn đang tranh đấu một cách không cần thiết. Bạn đang ham muốn những thứ đang sắp sửa là của bạn nếu bạn không ham muốn. Trong thực tế, bằng ham muốn bạn sẽ làm mất chúng.

Đó là lí do tại sao Phật nói: "Nổi với dòng suối. Để cho nó đưa ông ra đại dương."

'Của cháu', 'cháu', 'người', 'tôi' - đây là cái bẫy. Và cái bẫy này tạo ra khổ, thần kinh, điên loạn.

Bây giờ vấn đề là: đứa trẻ phải trải qua điều đó, vì nó không biết mình là ai và nó cần một loại nhân cách - có thể là nhân cách sai lầm, nhưng thế còn tốt hơn là không nhân cách nào. Nó cần nhân cách nào đó. Nó cần biết đích xác mình là ai, cho nên cái trung tâm giả kia mới được tạo ra. Cái 'tôi' không phải là trung tâm thực của bạn. Nó là trung tâm giả - vị lợi, giả tạo, chỉ do bạn bày đặt ra. Nó chẳng liên can gì tới trung tâm thực của bạn cả.

Trung tâm thực của bạn là trung tâm của tất cả. Cái ta đích thực của bạn là cái ta của tất cả. Tại trung tâm, toàn bộ sự tồn tại là một - hệt như nguồn gốc của ánh sáng, mặt trời, mọi tia đều là một. Chúng càng đi xa thêm, chúng càng cách xa lẫn nhau thêm.

Trung tâm thực sự của bạn không chỉ là trung tâm của bạn, nó là trung tâm của cái tổng thể. Nhưng chúng ta đã tạo ra những trung tâm nhỏ bé của riêng mình, nhân tạo, do chúng ta chế tạo ra. Có nhu cầu... vì trẻ con sinh ra không có biên giới nào, không có ý tưởng về nó là ai. Đó là sự cần thiết sống còn. Làm sao nó sống còn được? Nó phải được đặt cho một cái tên; nó phải được

trao cho ý tưởng về mình là ai. Tất nhiên ý tưởng này đến từ bên ngoài: ai đó nói bạn đẹp, ai đó nói bạn thông minh, ai đó nói bạn sinh động thế. Bạn thu thập những điều mọi người nói.

Từ tất cả những điều mà mọi người nói về bạn, bạn thu thập hình ảnh nào đó. Bạn chưa bao giờ nhìn vào bản thân mình, vào bạn là ai. Hình ảnh này cứ thế mà giả tạo mãi - vì chẳng ai khác có thể biết được bạn là ai, và chẳng người nào khác có thể nói bạn là ai. Thực tại bên trong không sẵn có cho bất kì ai khác ngoại trừ bạn. Thực tại bên trong của bạn không thể thấm vào bất kì ai khác ngoại trừ bạn. Chỉ *bạn* mới có thể ở đó.

Cái ngày bạn hiểu được rằng nhân cách của bạn là giả tạo, được gắn với nhau, rằng bạn đã thu thập ý kiến của người khác..., đôi khi cũng nên nghĩ lại; ngồi im lặng nghĩ xem bạn là ai. Nhiều ý tưởng sẽ nảy sinh. Cứ quan sát chúng từ đâu tới và bạn sẽ có thể tìm tới ngọn nguồn. Một số thứ đến từ mẹ bạn - nhiều đấy, phải đến tám mươi, chín mươi phần trăm. Cái gì đó đến từ bố bạn, cái gì đó đến từ thầy giáo phổ thông của bạn, cái gì đó đến từ bạn bè bạn, cái gì đó đến từ xã hội. Quan sát xem: bạn có thể phân chia chúng đến từ đâu. Chẳng có gì đến từ bạn cả, thậm chí một phần trăm cũng không đến từ bạn. Đây là kiểu nhân cách gì thế này, mà trong đó bạn chẳng có đóng góp gì hết cả? Và bạn là người duy nhất trong thực tế có thể đóng góp vào đó một trăm phần trăm.

Cái ngày bạn hiểu được điều này, tôn giáo trở thành quan trọng. Cái ngày bạn hiểu được điều này, bạn bắt đầu tìm kiếm kĩ thuật nào đó, phương pháp nào đó để đi vào con người bên trong của mình; làm sao biết đích xác, thực sự bạn là ai. Không còn việc thu thập những hình ảnh từ bên ngoài nữa, không còn yêu cầu người khác phản chiếu thực tại của bạn nữa - mà trực tiếp đối mặt với nó, ngay lập tức; để đi vào trong bản tính của bạn, để cảm thấy nó có đấy. Cần gì phải hỏi bất kì ai nữa? Và bạn định hỏi ai?

Họ cũng vô hiểu biết về chính họ. Họ chẳng biết về chính họ; làm sao họ có thể biết được về bạn?

Xem cách thức những điều này vận hành, cách thức những điều này cứ thế vận hành, cách thức những điều này cứ thế xảy ra: sai lầm này kéo theo sai lầm khác. Bạn gần như bị lừa, bị dối. Bạn bị lừa gạt, và những người đã lừa dối bạn có thể đã làm điều đó một cách không hiểu biết. Họ có thể còn bị người khác lừa dối nữa. Bố bạn, mẹ bạn, thầy bạn đã từng bị những người khác lừa dối - bố họ, mẹ họ, thầy giáo họ. Và đến lượt họ lừa dối bạn. Bạn có định làm cũng những việc đó với con bạn không?

Trong thế giới tốt đẹp hơn, nơi mọi người thông minh hơn, nhận biết hơn, người ta sẽ dạy trẻ con rằng ý tưởng nhân cách là sai lầm: "Nó là cần đấy, chúng ta trao nó cho con, nhưng đấy chỉ là cho thời gian hiện nay, trước khi bản thân con khám phá ra con là ai."

Nó sẽ không là thực tại của bạn. Và bạn càng tìm ra bạn là ai sớm chừng nào, càng tốt chừng đó. Bạn càng loại bỏ được ý tưởng này sớm chừng nào, càng tốt chừng đó - vì từ chính khoảnh khắc đó bạn sẽ thực sự được sinh ra, và bạn sẽ thật sự là thực, là chân thực.

Ý tưởng mà chúng ta thu thập từ người khác tạo cho chúng ta nhân cách, và tri thức mà chúng ta đi tới biết được từ bên trong cho chúng tính cá nhân. Nhân cách là giả tạo, cá nhân mới là thực. Nhân cách là vay mượn; thực tại, tính cá nhân, cái chân thực của bạn, không bao giờ là vay mượn cả. Không ai có thể nói được bạn là ai.

Chí ít, một điều mà không người nào khác có thể làm được - đó là, trao cho bạn câu trả lời bạn là ai. Không, bạn phải trả lời, bạn phải đào sâu vào con người riêng của mình. Hết tầng nọ đến tầng kia của nhân cách, nhân cách giả tạo, cần phải bị phá vỡ. Có

nỗi sợ khi người ta đi vào trong bản thân mình, vì hỗn độn sẽ tới. Một cách nào đó bạn phải xoay xở với tính cách giả tạo của mình. Bạn phải thanh toán với nó. Bạn biết tên bạn là thế này thế nọ; bạn có tín nhiệm nào đó, xác nhận nào đó, bằng cấp nào đó, bậc đại học, cao đẳng, danh tiếng, tiền bạc, kế thừa. Bạn có một số cách để xác định bản thân mình. Bạn có định nghĩa nào đó - dù thế nào đi chăng nữa cũng có tác dụng, nó có ảnh hưởng. Đi vào nghĩa là loại bỏ định nghĩa có tác dụng này... sẽ có hỗn độn.

Trước khi bạn có thể đi vào trung tâm của mình, bạn sẽ phải đi qua chính trạng thái hỗn độn này. Đó là lí do tại sao có nỗi sợ. Chẳng ai muốn đi vào trong cả. Người ta cứ dạy: "Biết bản thân ngươi"; chúng ta nghe, nhưng chúng ta chẳng bao giờ nghe cả. Chúng ta chẳng bao giờ bận tâm về nó. Có ý tưởng nào đó trong tâm trí rằng hỗn độn sẽ là mất mát và bạn sẽ bị mất trong đó, bạn sẽ nhấn sâu vào nó. Bởi nỗi sợ hỗn độn đó, chúng ta cứ níu bám lấy bất kì cái gì từ bên ngoài. Nhưng điều này chỉ làm lãng phí cuộc đời bạn.[cxl]

Tâm trí huyên thuyên

Chướng ngại thứ hai cho con đường thiền là tâm trí huyên thuyên thường xuyên của bạn. Bạn không thể ngồi dù chỉ là một phút, tâm trí cứ huyên thuyên: các ý nghĩ có liên quan, chẳng liên quan, có nghĩa, vô nghĩa cứ diễn ra. Đó là luồng lưu thông thường xuyên và nó bao giờ cũng là giờ cao điểm.[cxli]

Bạn thấy đoá hoa và bạn diễn tả thành lời về nó; bạn thấy một người đi qua phố và bạn diễn tả thành lời về điều đó. Tâm trí có thể dịch mọi vật tồn tại thành lời, mọi thứ đều được biến đổi. Những lời này tạo ra rào chắn, những lời này trở thành tù túng.

Luồng thường xuyên hướng về biến mọi thứ thành lời chính là rào chắn. Nó là chướng ngại cho tâm trí mang tính thiền.

Cho nên yêu cầu đầu tiên hướng tới trưởng thành thiền là phải nhận biết về diễn đạt thành lời thường xuyên của mình, và bạn phải có khả năng chấm dứt điều đó. Thấy mọi sự; đừng diễn đạt thành lời. Nhận biết về hiện diện của chúng, nhưng đừng biến chúng thành lời.

Để mọi vật không có ngôn ngữ; để cho mọi người không có ngôn ngữ; để cho tình huống không có ngôn ngữ. Đấy không phải là điều không thể làm được, điều này là tự nhiên và có thể. Chính tình huống như nó hiện có bây giờ mới là nhân tạo, nó là tình huống được bịa ra, nhưng chúng ta đã trở nên quá quen với nó, nó đã trở thành máy móc đến mức chúng ta thậm chí không nhận biết được biến đổi, chuyển dịch kinh nghiệm thành lời.

Mặt trời đang lên có đấy. Bạn chẳng bao giờ nhận biết đến kẽ hở giữa việc thấy nó và việc diễn tả bằng lời. Bạn thấy mặt trời, bạn cảm thấy nó, và ngay lập tức bạn diễn tả nó thành lời. Kẽ hở giữa việc thấy và việc diễn tả thành lời bị mất đi; người ta chẳng bao giờ cảm thấy. Trong khoảng hở đó, trong kẽ hở đó, người ta phải trở nên nhận biết. Người ta phải nhận biết về sự kiện rằng việc mặt trời lên không phải là lời. Nó là sự kiện, sự hiện diện, tình huống. Tâm trí tự động biến kinh nghiệm thành lời nói. Những lời này được tích luỹ và rồi đi vào giữa sự tồn tại (cái tồn tại) và tâm thức.

Thiền có nghĩa là sống không lời nói, sống không ngôn ngữ. Thế thì những điều chồng chất lên kí ức, những kí ức ngôn ngữ này, trở thành chướng ngại cho trưởng thành thiền. Thiền nghĩa là sống không lời, sống trong tình huống vô ngôn ngữ. Đôi khi điều này xảy ra một cách tự phát. Khi bạn đang yêu ai đó, điều này xảy ra. Nếu bạn thực sự yêu, thế thì bạn cảm thấy sự hiện diện

- không qua ngôn ngữ. Bất kì khi nào hai người yêu nhau thấy thân mật với nhau, họ trở nên im lặng. Không phải là không có gì để bầy tỏ; ngược lại, có tràn ngập được bầy tỏ. Nhưng lời nói, chẳng bao giờ có đấy; chúng không thể có đấy được. Chúng chỉ đến khi yêu đã qua đi.

Nếu hai người yêu nhau mà chẳng bao giờ im lặng, nếu họ bao giờ cũng cứ nói, đấy là chỉ dẫn rằng yêu đã chết. Bây giờ họ đang lấp kẽ hở bằng lời nói. Khi yêu còn sống, lời nói không có đó, bởi vì chính sự tồn tại của yêu đã tràn ngập, đã thấm nhuần đến mức hàng rào ngôn ngữ và lời nói bị vượt ra. Và thông thường, nó chỉ bị vượt qua trong yêu.

Thiền là cực điểm của yêu: yêu không cho riêng một người, mà yêu cho toàn bộ sự tồn tại. Với tôi, thiền là mối quan hệ sống với toàn bộ sự tồn tại bao quanh bạn. Nếu bạn có thể trong yêu với bất kì tình huống nào, thế thì bạn là trong thiền...

Xã hội cho bạn ngôn ngữ, nó không thể tồn tại không ngôn ngữ; nó cần tới ngôn ngữ. Nhưng sự tồn tại không cần tới ngôn ngữ. Tôi không nói rằng bạn nên tồn tại không có ngôn ngữ. Bạn sẽ phải dùng nó, nhưng cơ chế diễn tả thành lời, phải là một cơ chế mà bạn có thể bật hay tắt được. Khi bạn đang tồn tại như một con người xã hội, cơ chế ngôn ngữ là cần; không có nó bạn không thể tồn tại trong xã hội. Nhưng khi bạn một mình với sự tồn tại, cơ chế này phải tắt đi; bạn phải có khả năng tắt nó đi. Nếu bạn không thể tắt được nó đi, cơ chế này sẽ phát điên. Nếu bạn không thể tắt được nó đi - nếu nó cứ tiếp tục mãi, và bạn không có khả năng tắt nó đi, thế thì cơ chế này sẽ choán giữ bạn. Bạn sẽ trở thành nô lệ cho nó. Tâm trí phải là công cụ, không phải là ông chủ. Nhưng nó đã trở thành ông chủ.

Khi tâm trí là ông chủ, trạng thái vô thiền tồn tại. Khi bạn là ông chủ, tâm thức bạn là ông chủ, trạng thái thiền tồn tại. Cho

nên thiền có nghĩa là làm chủ cơ chế, trở thành người chủ của cơ chế.

Tâm trí, và chức năng ngôn ngữ của tâm trí, không phải là cái tối thượng. Bạn còn vượt ra ngoài nó và sự tồn tại cũng ở ngoài nó. Tâm thức vượt ra ngoài ngôn ngữ; sự tồn tại nằm ngoài ngôn ngữ. Khi tâm thức và sự tồn tại là một, chúng trong chia sẻ. Trạng thái này được gọi là thiền. Chia sẻ giữa tâm thức và sự tồn tại là thiền.

Ngôn ngữ phải bị loại bỏ. Tôi không ngụ ý nói rằng bạn phải đẩy nó sang bên, rằng bạn phải kìm nén nó hay khử bỏ nó. Điều tôi muốn nói là ở chỗ cái gì đó cần tới trong xã hội đã trở thành thói quen hai mươi bốn giờ một ngày cho bạn và cái đó không cần đến như thế.

Khi bạn bước đi, bạn cần đưa chân ra nhưng chúng phải không chuyển động khi bạn ngồi. Nếu chân bạn cứ di chuyển trong khi bạn ngồi, bạn thành điên, thế thì chân thành không lành mạnh. Bạn phải có khả năng tắt chúng đi. Theo cùng cách đó, khi bạn không nói với bất kì ai, ngôn ngữ phải không có đấy. Nó là công cụ nói, kĩ thuật để trao đổi; khi bạn đang trao đổi điều gì đó, ngôn ngữ phải được dùng tới; nhưng khi bạn không trao đổi với ai, nó không nên có đó.

Nếu bạn có thể làm được điều này - và điều ấy là có thể nếu bạn hiểu nó - thế thì bạn có thể trưởng thành trong thiền. Tôi nói "bạn có thể trưởng thành" vì các quá trình cuộc sống không bao giờ là những phần thêm chết dí, chúng bao giờ cũng là quá trình trưởng thành. Cho nên thiền là quá trình trưởng thành, không phải là kĩ thuật. Kĩ thuật bao giờ cũng là chết; nó có thể được bổ sung thêm cho bạn, nhưng quá trình, bao giờ cũng sống. Nó trưởng thành, nó mở rộng.

Ngôn ngữ là cần tới, nó là cần thiết, nhưng bạn phải đừng bao giờ cứ ở trong nó mãi. Phải có những khoảnh khắc mà bạn tồn tại và không có việc diễn tả bằng lời. Khi bạn chỉ tồn tại thôi, điều đó không có nghĩa là vô vị - tâm thức có đó, và nó còn sắc bén hơn, sống động hơn, vì ngôn ngữ làm mờ xỉn tâm thức. Ngôn ngữ chắc chắn là lặp lại nhưng sự tồn tại, chẳng bao giờ lặp lại cả. Cho nên ngôn ngữ tạo ra chán. Ngôn ngữ càng quan trọng với bạn, tâm trí càng hướng ngôn ngữ nhiều hơn - bạn càng bị chán hơn. Ngôn ngữ là lặp lại, sự tồn tại không lặp lại.

Khi bạn thấy hoa hồng, đấy không phải là việc lặp lại. Đấy là hoa hồng mới, hoàn toàn mới. Trước đây nó chưa bao giờ có và nó cũng chẳng bao giờ có lại nữa. Lần đầu tiên và cuối cùng, nó có đấy.

Nhưng khi chúng ta nói đây là hoa hồng, từ 'hoa hồng' là việc lặp lại: nó bao giờ cũng đã có đó rồi; nó bao giờ cũng sẽ có đó. Bạn đã giết chết cái mới bằng từ cũ.

Sự tồn tại bao giờ cũng trẻ trung, và ngôn ngữ, bao giờ cũng già nua. Qua ngôn ngữ bạn thoát khỏi sự tồn tại, qua ngôn ngữ bạn thoát khỏi cuộc sống, vì ngôn ngữ là chết. Bạn càng dính líu nhiều với ngôn ngữ, bạn càng bị u mê bởi nó. Học giả hoàn toàn chết vì ông ấy là ngôn ngữ, lời nói và chẳng là gì khác cả. Sartre đã viết trong tự truyện của mình. Ông gọi nó là: *Lời*.

Thiền nghĩa là sống, sống hoàn toàn, và bạn có thể sống hoàn toàn chỉ khi bạn im lặng. Bằng cách im lặng tôi không nói là vô ý thức. Bạn có thể im lặng và vô ý thức, nhưng đấy không phải là im lặng sống - lần nữa, bạn sẽ lỡ.[cxlii]

Vậy phải làm gì? Câu hỏi là có quan hệ đấy. Quan sát - đừng cố dừng lại. Không cần phải làm bất kì hành động nào chống lại tâm trí cả. Ngay chỗ đầu tiên, ai sẽ thực hiện điều đó? Đó sẽ là tâm trí đánh nhau với bản thân tâm trí. Bạn sẽ phân chia mình ra

làm hai: một đằng cố cai quản hết, ngồi trên trốc, cố giết chết các phần khác của chính nó - một điều vô lí, đấy là trò chơi ngu xuẩn. Nó có thể đưa bạn tới quái đản. Đừng cố dừng tâm trí hay suy nghĩ - chỉ quan sát nó, cho phép nó thôi. Cho phép nó hoàn toàn tự do. Để nó chạy nhanh như nó muốn. Bạn đừng cố bằng bất kì cách nào điều khiển nó. Chỉ là nhân chứng. Điều đó là đẹp đẽ!

Tâm trí là một trong những cơ chế đẹp nhất. Khoa học còn chưa thể nào tạo ra được bất kì thiết bị nào như tâm trí. Tâm trí vẫn còn là kiệt tác duy nhất - phức tạp thế, mạnh mẽ vô cùng thế, với biết bao nhiều tiềm năng. Quan sát nó đi! Tận hưởng nó đi!

Và đừng quan sát như kẻ thù, vì nếu bạn nhìn tâm trí như kẻ thù, bạn không thể quan sát được. Bạn đã bị định kiến; bạn đã chống lại. Bạn đã quyết định rằng cái nào đó là sai với tâm trí - bạn đã kết luận. Và bất kì khi nào bạn nhìn vào ai đó như kẻ thù, bạn sẽ chẳng bao giờ nhìn sâu được. Bạn chẳng bao giờ nhìn thẳng vào mắt; bạn tránh né.

Quan sát tâm trí nghĩa là: nhìn vào nó với yêu sâu sắc, với tôn kính sâu sắc, biết ơn - đấy là món quà của Thượng đế cho bạn! Chẳng có gì sai trong bản thân tâm trí cả. Chẳng có gì sai trong bản thân suy nghĩ cả. Nó là quá trình đẹp đẽ như các quá trình khác. Mây bay trên trời là đẹp - tại sao ý nghĩ thoáng qua bầu trời bên trong lại không đẹp? Hoa nở trên cây là đẹp - tại sao ý nghĩ nở hoa trong con người bạn lại không đẹp? Sông chảy ra đại dương là đẹp, tại sao dòng suối ý nghĩ này chạy đi đâu đấy tới địa chỉ chưa biết lại không đẹp? Chẳng lẽ nó lại không đẹp sao?

Nhìn với lòng biết ơn sâu sắc đi. Đừng là người tranh đấu mà là người yêu. Quan sát những sắc thái vi tế của tâm trí; tính khí bất thần, tính khí đẹp đẽ; bước nhảy hay tiến bộ bất thần; các trò chơi mà tâm trí cứ chơi hoài, những mơ nó thêu dệt ra - tưởng tượng, kí ức; cả nghìn lẻ một phóng chiếu mà nó tạo ra. *Quan sát*!

Đứng đó, ở cách xa, khoảng xa, trung lập, không liên can, chốc lát thôi bạn sẽ bắt đầu cảm thấy...

Khi quan sát của bạn trở thành sâu sắc hơn, nhận biết của bạn cũng trở nên sâu sắc hơn, kẽ hở bắt đầu nảy sinh, có khoảng hở. Ý nghĩ này trôi qua, ý nghĩ khác còn chưa tới; có kẽ hở. Đám mây này đã bay qua, đám mây khác đang tới; có kẽ hở.

Trong những kẽ hở đó, lần đầu tiên bạn sẽ có những thoáng nhìn về vô trí, bạn sẽ có hương vị của vô trí. Gọi nó là hương vị của Thiền, của Đạo hay Yoga. Trong những khoảng hở ngắn ngủi đó, bỗng nhiên bầu trời sáng tỏ và mặt trời toả nắng. Bỗng nhiên thế giới tràn đầy bí ẩn vì tất cả mọi rào chắn đều đã bị loại bỏ. Màn ảnh trên mắt bạn không còn đó nữa. Bạn thấy rõ ràng, bạn thấy thấu suốt; toàn bộ sự tồn tại trở thành trong suốt.

Ban đầu những khoảng hở này chỉ là những khoảnh khắc hiếm hoi, ít ỏi và cách xa nhau. Nhưng chúng sẽ cho bạn những thoáng nhìn về *samadhi* là gì. Những vũng im lặng nhỏ - chúng sẽ tới và chúng sẽ biến mất. Nhưng bây giờ bạn biết rằng bạn đang trên con đường phải - bạn bắt đầu quan sát nữa.

Khi một ý nghĩ thoáng qua, quan sát nó; khi một khoảng hở thoáng qua, quan sát nó. Mây đẹp; ánh nắng mặt trời đẹp. Bây giờ bạn không có tâm trí cố định; bạn không nói, "Mình chỉ thích khoảng hở." Điều ấy là ngu xuẩn - vì một khi bạn trở nên bị gắn bó chỉ muốn có khoảng hở, bạn đã quyết định chống lại suy nghĩ. Và thế thì những khoảng hở này sẽ biến mất. Chúng xảy ra chỉ khi bạn ở rất xa, cách biệt. Chúng xảy ra, chúng không thể bị đem đến. Chúng xảy ra, bạn không thể buộc chúng xảy ra. Chúng xảy ra một cách tự phát.

Cứ quan sát đi. Để cho các ý nghĩ tới và đi - bất kì chỗ nào nó muốn tới và đi - chẳng có gì sai! Đừng cố thao tác và đừng cố lèo lái; cứ để cho ý nghĩ di chuyển hoàn toàn tự do. Và thế thì các

khoảng hở lớn sẽ tới. Bạn sẽ được ân huệ với những tỏ ngộ (satoris) nho nhỏ, tỏ ngộ nhỏ. Đôi khi hàng phút trôi qua mà chẳng có ý nghĩ nào ở đó; sẽ không có giao thông - im lặng hoàn toàn, không bị quấy rối.

Khi kẽ hở lớn hơn tới, bạn sẽ không chỉ có sáng tỏ khi nhìn vào thế giới - với kẽ hở lớn hơn bạn sẽ có sáng tỏ mới nảy sinh; bạn sẽ có thể nhìn vào thế giới bên trong nữa. Với những kẽ hở đầu tiên, bạn sẽ nhìn vào thế giới: cây cối sẽ xanh hơn như chúng vẫn được thấy bây giờ. Bạn sẽ được bao bọc bởi âm nhạc vô hạn - âm nhạc theo các hình cầu. Bạn sẽ bỗng nhiên trong sự hiện diện của Thượng đế - không thể nói lên được, bí ẩn, chạm vào bạn mặc dầu bạn không thể hiểu thấu được nó; bên trong bạn đạt tới và còn vượt ra ngoài. Với những kẽ hở lớn hơn, cũng điều đó sẽ xảy ra bên trong. Thượng đế sẽ không chỉ là bên ngoài, bạn sẽ bỗng nhiên ngạc nhiên - Thượng đế cả ở bên trong nữa. Ngài không chỉ là cái được thấy, ngài còn là cả người thấy nữa - bên trong và bên ngoài. Nhưng đừng gắn bó với cả hai điều đó.

Gắn bó là thức ăn cho tâm trí tiếp tục. Chứng kiến không gắn bó là con đường để dừng nó lại mà không có nỗ lực nào để dừng nó. Và khi bạn bắt đầu tận hưởng những khoảnh khắc phúc lạc này, bạn có khả năng duy trì chúng cho thời kì dài hơn nảy sinh.

Cuối cùng, chung cuộc, một ngày nào đó bạn trở thành người chủ. Thế thì khi bạn muốn nghĩ, bạn nghĩ; nếu ý nghĩ là cần thiết, bạn dùng nó; nếu ý nghĩ không cần thiết, bạn cho phép nó nghỉ. Không phải là tâm trí đơn thuần không có đó nữa - tâm trí *vẫn* có đó, nhưng bạn có thể dùng nó hay không dùng nó. Bây giờ đấy là quyết định của bạn. Cũng giống như chân: nếu bạn muốn chạy, bạn dùng chúng; nếu bạn không muốn chạy, bạn đơn thuần nghỉ - chân vẫn đấy. Theo cùng cách đó, tâm trí bao giờ cũng có đó.

Vô trí không phải là đối lập với tâm trí, vô trí là vượt ra ngoài tâm trí. Vô trí không đến qua giết chết và phá huỷ tâm trí; vô trí đến khi bạn đã hiểu tâm trí một cách toàn bộ đến mức việc suy nghĩ cũng chẳng cần đến nữa. Hiểu biết của bạn đã thay thế nó.[cxliii]

Phương pháp sai

Thiền không phải là tập trung

> *Nhiều cách thiền có thể sai. Chẳng hạn, bất kì cách thiền nào dẫn bạn đi sâu vào tập trung, đều sai. Bạn sẽ ngày càng đóng lại hơn là trở nên cởi mở. Nếu bạn làm hẹp tâm thức mình lại, tập trung vào cái gì đó, và bạn loại toàn bộ sự tồn tại ra ngoài và trở thành hướng vào một điểm, nó sẽ tạo ra ngày càng nhiều căng thẳng trong bạn. Do đó có từ 'chú ý'. Nó có nghĩa là 'chú tâm vào ý'. Tập trung, chính âm thanh của từ này đã cho bạn cảm giác căng thẳng.*

Tập trung có tác dụng của nó nhưng nó không phải là thiền. Trong công việc khoa học - trong nghiên cứu khoa học, trong trong phòng thí nghiệm khoa học - bạn cần tập trung. Bạn phải tập trung vào một vấn đề và loại ra ngoài mọi thứ khác - nhiều đến mức bạn gần như trở thành chẳng chú ý gì đến thế giới còn lại. Chỉ vấn đề mà bạn đang tập trung vào, mới là thế giới của bạn. Đó là lí do tại sao các nhà bác học trở thành đãng trí. Những người tập trung quá nhiều bao giờ cũng trở thành đãng trí vì họ không biết cách vẫn còn để mở với toàn bộ thế giới.

Tôi mới đọc một chuyện tiếu lâm.

"Tôi đem đến đây một con ếch," một nhà khoa học, một giáo sư động vật học, tươi cười nói: "còn tươi nguyên trong ao, để chúng ta có thể nghiên cứu dáng vẻ bên ngoài của nó rồi sau đó chúng ta sẽ mổ nó."

Ông ta cẩn thận mở chiếc gói ông mang theo mình và bên trong là một chiếc bánh mì kẹp và dăm bông làm sẵn. Ông giáo sư nhìn vào đó với vẻ hết sức ngạc nhiên

"Kì quặc thật!" ông ấy nói, "Tôi nhớ rõ tôi đã ăn trưa rồi mà."

Điều đó thường xảy ra cho các nhà khoa học. Họ trở nên quan tâm tới mỗi một điểm và toàn bộ tâm trí của họ trở nên hạn hẹp. Tất nhiên, tâm trí hạn hẹp cũng có ích của nó: nó trở nên thấu suốt hơn, nó trở nên tựa như chiếc kim nhọn; nó đâm đúng vào điểm nhắm, nhưng nó làm lỡ cuộc sống vĩ đại bao quanh.

Vị phật không phải là người tập trung; ông ấy là người của nhận biết. Ông ấy không cố làm hẹp lại tâm thức của mình; ngược lại ông ấy chỉ cố loại bỏ tất cả các rào chắn để cho ông ấy trở thành hoàn toàn sẵn có cho sự tồn tại. Quan sát... sự tồn tại là tự phát. Tôi đang nói ở đây và tiếng ồn ào giao thông vẫn tự phát ra. Tầu hoả, chim chóc, gió thổi qua rặng cây - trong khoảnh khắc này toàn bộ sự tồn tại hội tụ lại. Bạn lắng nghe tôi, tôi nói với bạn, và hàng triệu thứ cứ xảy ra - nó cực kì phong phú.

Tập trung làm cho bạn thành hướng vào một điểm với giá rất đắt: chín mươi phần trăm cuộc sống bị cắt bỏ. Nếu bạn đang giải một bài toán, bạn không thể nghe thấy tiếng chim, chúng sẽ là phân tán. Trẻ chơi đùa xung quanh, chó sủa ngoài phố - chúng đều là phân tán. Vì việc tập trung người ta đã cố gắng thoát li cuộc sống - đi lên Himalayas, vào các hang động để được cô lập, để cho họ có thể tập trung vào Thượng đế. Nhưng Thượng đế đâu phải là một vật, Thượng đế là toàn bộ sự tồn tại này, là khoảnh khắc này, Thượng đế là cái toàn thể. Đó chính là lí do tại sao khoa học chẳng bao giờ có thể biết tới được Thượng đế. Chính phương pháp của khoa học là tập trung và bởi vì phương pháp đó mà khoa học chẳng bao giờ biết đến Thượng đế.

Vậy phải làm gì? Lẩm nhẩm mật chú, tiến hành thiền siêu việt (TM) chẳng ích gì. Thiền siêu việt đã trở thành rất quan trọng tại Mĩ bởi cách tiếp cận khách quan, bởi tâm trí khoa học - nó là cách thiền duy nhất mà người ta có thể thực hiện khoa học trên đó. Nó đích thị là tập trung và không phải thiền, cho nên nó thành hiểu được với tâm trí khoa học. Trong các đại học, trong các phòng thí nghiệm khoa học, trong công trình nghiên cứu tâm lí, nhiều điều đã được tiến hành với TM, vì đấy không phải là thiền. Đấy là tập trung, phương pháp tập trung. Nó rơi vào cùng phạm trù tập trung khoa học; có mối nối giữa hai điều này. Nhưng nó chẳng liên quan gì tới thiền cả.

Thiền, mênh mông, vô hạn đến mức chẳng nghiên cứu khoa học nào có thể bao quát được nó. Chỉ nếu một người trở thành từ bi, điều đó mới chỉ ra liệu người đó đã đạt tới thiền được hay chưa. Sóng alpha sẽ chẳng có ích gì nhiều lắm vì chúng vẫn chỉ là sản phẩm của tâm trí còn thiền không phải là tâm trí, nó là cái gì đó vượt ra ngoài tâm trí.

Cho nên để tôi nói cho bạn đôi điều cơ bản. Một, thiền không phải là tập trung mà là thảnh thơi - người ta chỉ đơn thuần thảnh thơi trong chính mình. Bạn càng thảnh thơi nhiều, bạn càng cảm thấy chính mình cởi mở, mỏng manh, bạn càng ít cứng nhắc. Bạn càng nhiều linh hoạt, bỗng nhiên sự tồn tại bắt đầu thấm nhuần vào bạn. Bạn không còn giống như tảng đá nữa, bạn có những hoàn cảnh thuận lợi.

Thảnh thơi nghĩa là cho phép bản thân bạn được rơi vào trong trạng thái mà bạn không phải làm gì cả, vì nếu bạn đang làm điều gì đó, căng thẳng sẽ tiếp tục. Đấy là trạng thái vô vi: bạn đơn thuần thảnh thơi và bạn tận hưởng cảm giác thảnh thơi. Thảnh thơi trong bản thân bạn, nhắm mắt và lắng nghe tất cả những gì xảy ra xung quanh. Không cần cảm thấy bất kì cái gì là phân tán

cả. Khoảnh khắc bạn cảm thấy nó là phân tán, bạn đã từ chối Thượng đế đấy.

Khoảnh khắc này Thượng đế đến với bạn dưới dạng con chim - đừng chối từ. Ngài đã gõ cửa nhà bạn dưới dạng con chim. Khoảnh khắc tiếp ngài lại đến như con chó sủa, hay như đứa trẻ kêu khóc, hay như người điên cười hô hố. Đừng chối từ; đừng bác bỏ - chấp nhận đi, vì nếu bạn chối từ, bạn sẽ thành căng thẳng. Mọi chối từ đều tạo ra căng thẳng - chấp nhận đi. Nếu bạn muốn thảnh thơi, chấp nhận là cách thức đấy. Chấp nhận bất kì cái gì đang xảy ra xung quanh; để cho nó trở thành một tổng thể hữu cơ. Nó đấy - bạn có thể biết nó hay bạn có thể không biết nó - mọi thứ đều có liên quan lẫn nhau. Chim chóc này, cây cối này, bầu trời này, mặt trời này, trái đất này, bạn này, tôi này, tất cả đều có quan hệ với nhau. Đấy là đơn vị hữu cơ.

Nếu mặt trời biến mất, cây cối sẽ biến theo; nếu cây cối biến mất, chim chóc cũng biến theo; nếu chim chóc và cây cối biến mất, bạn cũng chẳng thể ở đây được, bạn sẽ biến mất. Đây là môi trường sinh thái. Mọi thứ đều có quan hệ sâu sắc với nhau.

Cho nên đừng chối bỏ cái gì, vì khoảnh khắc bạn chối bỏ chính là bạn chối bỏ cái gì đó trong bạn. Nếu bạn chối bỏ những con chim đang hót này, cái gì đó bên trong bạn cũng bị chối bỏ.

Nếu bạn thảnh thơi, bạn chấp nhận; chấp nhận sự tồn tại là cách duy nhất để thảnh thơi. Nếu những vật nhỏ quấy rối bạn, chính là thái độ của bạn đang quấy rối bạn đấy. Ngồi im lặng; lắng nghe tất cả những điều đang xảy ra xung quanh, và thảnh thơi. Chấp nhận, thảnh thơi và bỗng nhiên bạn sẽ cảm thấy năng lượng mênh mông dâng lên trong bạn.

Và khi tôi nói quan sát, đừng cố quan sát; nếu không bạn sẽ lại trở nên căng thẳng, và bạn sẽ bắt đầu tập trung. Đơn thuần chỉ thảnh thơi, vẫn còn thảnh thơi, thả lỏng, và nhìn... vì bạn còn thể

làm được gì khác nữa đây? Bạn có đó, chẳng làm gì cả, mọi thứ đều được chấp nhận. Không vật lộn, không tranh đấu, không xung đột. Bạn đơn thuần quan sát. Nhớ lấy, chỉ quan sát thôi.[cxliv]

Thiền không phải là nội quán

Nội quán là việc suy nghĩ về bản thân bạn. Tự nhớ không phải là suy nghĩ chút nào: đấy là việc trở nên nhận biết về bản thân bạn. Khác biệt khá tinh tế nhưng rất lớn.

Các nhà tâm lí học phương Tây nhấn mạnh vào nội quán còn các nhà tâm lí học phương Đông nhấn mạnh vào tự nhớ. Khi bạn nội quán, bạn làm gì? Chẳng hạn, bạn đang giận: bạn bắt đầu nghĩ về cơn giận, nó sinh ra thế nào. Bạn bắt đầu phân tích tại sao nó lại sinh ra. Bạn bắt đầu phán xét liệu như thế nó là tốt hay xấu. Bạn bắt đầu biện luận rằng bạn đã cáu bởi vì tình huống là như vậy. Bạn nghiền ngẫm về cơn giận, bạn phân tích cơn giận, nhưng tiêu điểm của chú ý vẫn là vào cơn giận, không phải vào cái ta. Toàn bộ ý thức của bạn đều tập trung vào cơn giận: bạn đang quan sát, phân tích, liên kết, nghĩ ngợi về nó, cố hình dung ra cách né tránh, cách gạt bỏ nó, cách không phạm lại nó lần nữa. Đây là quá trình suy nghĩ. Bạn sẽ đánh giá nó là "xấu" vì nó có tính phá hoại.

Tâm lí học phương Đông nói, "Nhận biết. Đừng cố phân tích cơn giận, không cần đâu. Chỉ nhìn vào nó, nhưng nhìn có nhận biết. Chớ bắt đầu suy nghĩ." Trong thực tế nếu bạn bắt đầu nghĩ, việc suy nghĩ sẽ trở thành rào chắn cho việc nhìn vào cơn giận. Thế thì việc nghĩ sẽ chộp lấy nó. Thế thì việc nghĩ sẽ tựa như đám mây bao quanh nó; sáng tỏ sẽ bị mất. Đừng nghĩ chút gì cả. Ở trong trạng thái vô suy nghĩ, và *nhìn*.

Khi thậm chí không có đến một gợn sóng suy nghĩ giữa bạn và cơn giận, cơn giận bị đương đầu, bị đón gặp. Bạn không mổ xẻ nó. Bạn không bận tâm đi về ngọn nguồn của nó, vì ngọn nguồn là trong quá khứ. Bạn không đánh giá nó, vì khoảnh khắc bạn đánh giá nó, suy nghĩ sẽ bắt đầu. Bạn không đưa ra bất kì lời thề nào rằng "Tôi sẽ không gây ra nó nữa," vì lời thề đó sẽ dẫn bạn vào tương lai. Trong nhận biết bạn vẫn còn với cảm giác về giận dữ, chính ngay ở đây bây giờ. Bạn không quan tâm tới việc thay đổi nó, bạn không quan tâm tới việc suy nghĩ về nó - bạn quan tâm tới việc nhìn trực tiếp vào nó, mặt đối mặt, trực diện. Thế thì đấy là tự nhớ.

Và điều này là cái đẹp của nó: rằng nếu bạn có thể nhìn vào cơn giận, nó sẽ biến mất. Nó không chỉ biến đi trong khoảnh khắc đó - chính sự biến mất của nó bởi cái nhìn sâu sắc của bạn lại đem cho bạn chìa khoá - không cần phải dùng đến ý chí nữa, không cần phải ra bất kì quyết định gì cho tương lai, và cũng chẳng cần gì phải đi tới ngọn nguồn nguyên thuỷ nơi nó tới nữa. Điều đó không cần thiết. Bây giờ bạn đã có chìa khoá: nhìn vào cơn giận, và cơn giận biến mất. Và cái nhìn này có mãi mãi. Bất kì cơn giận nào có đó, bạn đều có thể nhìn; thế thì việc nhìn này trưởng thành sâu sắc hơn.

Có ba giai đoạn của việc nhìn. Thứ nhất, khi cơn giận đã xảy ra và đã qua; dường như bạn nhìn vào cái đuôi biến mất - con voi đã đi qua; chỉ cái đuôi còn lại đó. Khi cơn giận đã có đấy, bạn đã tham dự sâu sắc trong nó đến mức bạn thực sự không nhận biết. Khi cơn giận gần như đã biến đi, chín mươi chín phần trăm đã qua - chỉ một phần trăm, phần cuối cùng của nó, là đang diễn ra, đang tan biến vào trong đường chân trời xa xa - thế thì bạn mới trở nên nhận biết. Đây là trạng thái đầu tiên của nhận biết - tốt, nhưng không đủ. Trạng thái thứ hai là khi con voi có đó - không phải cái đuôi - khi tình huống đang chín muồi. Bạn đang

thực sự giận dữ tại đỉnh, đang sôi lên, đang bùng ra - thế thì bạn trở nên nhận biết.

Thế rồi vẫn còn trạng thái thứ ba: cơn giận còn chưa tới, nó vẫn đang tới - không phải cái đuôi mà là cái đầu. Nói chỉ mới đi vào vùng ý thức và bạn đã trở nên nhận biết, thế thì con voi sẽ chẳng bao giờ vật chất hoá ra nữa. Bạn đã giết chết nó trước khi nó được sinh ra. Đó là việc kiểm soát sinh thành. Hiện tượng này đã không xảy ra; thế thì nó chẳng để lại dấu vết gì.[cxlv]

Thủ đoạn của tâm trí

Đừng bị kinh nghiệm đánh lừa

Tất cả các kinh nghiệm đều là thủ đoạn của tâm trí, tất cả các kinh nghiệm đều là sự thoát li. Thiền không phải là kinh nghiệm, nó là hiểu rõ. Thiền không phải là kinh nghiệm; thay vì thế nó là việc chấm dứt của mọi kinh nghiệm.

Kinh nghiệm là cái gì đó bên ngoài bạn. Người kinh nghiệm là con người bạn. Và đây là phân biệt giữa tâm linh đúng và tâm linh sai: nếu bạn theo đuổi kinh nghiệm, tâm linh là sai; nếu bạn theo đuổi người kinh nghiệm, điều đó là đúng. Và thế thì bạn chẳng để tâm tới kundalini, chẳng để tâm tới các luân xa, chẳng để tâm tới tất cả những điều này. Chúng sẽ xảy ra, nhưng bạn không để tâm, bạn không quan tâm, và bạn sẽ không đi theo những con đường hẻm đó. Bạn sẽ cứ đi hướng về trung tâm bên trong nơi chẳng có gì còn lại ngoại trừ bạn trong sự một mình toàn bộ của mình. Chỉ tâm thức là còn lại, không có nội dung.

Nội dung là kinh nghiệm; bất kì cái gì bạn kinh nghiệm cũng đều là nội dung. Tôi kinh nghiệm khổ; thế thì khổ là nội dung của tâm thức tôi. Thế rồi tôi kinh nghiệm hoan lạc; hoan lạc là nội dung. Tôi kinh nghiệm chán chường; thế thì chán chường là nội dung. Bạn có thể kinh nghiệm im lặng; thế thì im lặng là nội dung. Bạn có thể kinh nghiệm phúc lạc; thế thì phúc lạc là nội dung. Cho nên bạn cứ thay đổi nội dung - bạn có thể cứ thay đổi nội dung vô cùng vô tận - nhưng đấy chẳng phải là điều thực. Cái thực là người mà những kinh nghiệm này xảy ra - là người mà cái chán chường xảy ra, là người mà cái phúc lạc xảy ra.

Tìm kiếm tâm linh không phải là về cái gì xảy ra, mà là về nó xảy ra cho ai. Thế thì không có khả năng nào cho bản ngã nảy sinh cả.[cxlvi]

Tâm trí có thể vào lại đấy

Trong thiền đôi khi bạn cảm thấy một loại trống rỗng mà không thực sự là cái trống rỗng. Tôi gọi nó "một loại trống rỗng." Khi bạn đang thiền, trong những khoảnh khắc nào đó, trong vài giây nào đó, bạn sẽ cảm thấy dường như quá trình suy nghĩ đã dừng lại. Ban đầu những kẽ hở này sẽ tới. Nhưng vì bạn đang cảm thấy dường như là quá trình suy nghĩ đã dừng lại nên đây là quá trình suy nghĩ, quá trình suy nghĩ rất tinh vi. Bạn đang làm gì nào? Bạn đang nói bên trong, "Quá trình suy nghĩ đã dừng rồi." Nhưng đấy là gì? Đấy là quá trình suy nghĩ thứ hai đã bắt đầu. Và bạn nói, "Đây là cái trống rỗng." Bạn nói, "Bây giờ cái gì đó đang sắp xảy ra." Cái gì vậy? Lần nữa quá trình suy nghĩ mới lại bắt đầu.

Bất kì khi nào điều này xảy ra, bạn đừng trở thành nạn nhân của nó. Khi bạn cảm thấy im lặng nào đó đang choàng xuống, đừng bắt đầu nói lên điều đó, vì bạn đang phá huỷ nó đấy. Đợi đấy - không vì cái gì cả - chỉ đơn thuần đợi thôi. Đừng làm gì cả. Đừng nói, "Đây là cái trống rỗng." Khoảnh khắc bạn nói ra điều đó, bạn đã phá huỷ nó rồi. Chỉ nhìn nó, thấm nhuần vào nó, gặp gỡ nó - nhưng đợi đấy, đừng nói điều đó ra. Vội gì nào? Qua phát ngôn, tâm trí lại đi vào theo một ngả khác, và bạn bị lừa. Tỉnh táo về thủ đoạn này của tâm trí đi.

Ban đầu điều đó chắc chắn sẽ xảy ra, cho nên bất kì khi nào điều này xảy ra, đợi đấy đã. Đừng rơi vào bẫy. Đừng nói điều gì cả, cứ còn im lặng. Thế thì bạn sẽ đi vào trong cái trống rỗng, và thế thì nó sẽ không là tạm thời nữa, vì một khi bạn đã biết cái

trống rỗng thực sự, bạn không thể nào mất nó được. Cái thực không thể nào bị mất đi được; đó là phẩm chất của nó. Một khi bạn đã biết đến kho báu bên trong, một khi bạn đã đi tới tiếp xúc với cốt lõi sâu sắc nhất của bạn, thế thì bạn có thể đi vào trong hoạt động, thế thì bạn có thể làm bất kì cái gì bạn thích, thế thì bạn có thể sống cuộc sống trần gian thông thường nhưng cái trống rỗng sẽ còn lại mãi với bạn. Bạn không thể quên được nó. Nó sẽ đi vào bên trong. Bạn sẽ nghe thấy âm nhạc của nó. Bất kì cái gì bạn đang làm, việc làm sẽ chỉ ở ngoại vi; bên trong bạn sẽ vẫn còn trống rỗng.[cxlvii]

Tâm trí có thể lừa dối bạn

Có những mẫu hình người tìm kiếm bị mắc bẫy.

Điều đầu tiên là: hầu hết người tìm kiếm bị lạc trong cảm giác ảo tưởng rằng họ đã đạt tới. Nó cũng tựa như một loại mơ mà trong đó bạn cảm thấy bạn đang tỉnh thức. Bạn vẫn đang mơ đấy - cảm giác của bạn về việc tỉnh thức là một phần của mơ. Cùng loại này cũng xảy ra cho người tìm kiếm.

Tâm trí có khả năng tạo ra ảo tưởng rằng "bây giờ chẳng có đâu mà đi, mình đã đạt tới rồi." Tâm trí là kẻ lừa dối, và chức năng của thầy đối với người trong điều kiện này là làm cho người đó tỉnh táo rằng đây không phải là thực tại mà chỉ là mơ, rằng người đó còn chưa đạt tới.

Điều này có thể xảy ra tại nhiều điểm, lặp đi lặp lại. Và người ta có thể bị bực tức và khó chịu với thầy chỉ vì lí do đơn giản rằng bất kì khi nào bạn cảm thấy bạn đã đạt được nó, thầy đơn thuần lấy nó đi và đẩy bạn trở lại với trạng thái vô hiểu biết của mình.

Chẳng hạn, sự việc đã xảy ra liên tục với một đệ tử người Đức - người đó có cảm giác rằng người đó đã trở nên chứng ngộ. Và sức mạnh của ảo tưởng lớn đến mức người đó không thể giữ nó trong mình được, người đó phải đi nói với người khác.

Người đó chắc chắn *thế*. Điều này đã xảy ra ba lần, và bởi vì sự chắc chắn của mình mà người đó đến Ấn Độ để được ân huệ của tôi. Một cách tự nhiên, để biểu lộ sự chắc chắn của mình mà người đó đến với ân huệ của tôi.

Mỗi lần tôi đều phải nói với người đó, "Bạn bị lừa dối bởi tâm trí bạn thôi. Chẳng cái gì xảy ra cho bạn cả, bạn vẫn là con người cũ - con người mới còn chưa tới. Và tất cả những điều bạn đang làm - viết thư tới liên hợp quốc, tới các chính phủ khác - đều chỉ là con đường của bản ngã. Bạn vẫn đang trong sự kìm kẹp của bản ngã."

Rất dễ dàng sống trong mơ đẹp. Khó mà thấy mơ của bạn bị thực tại làm tan tành.

Trong kinh sách cổ phương Đông điều đó được gọi là sức mạnh của ảo vọng *maya*. Tâm trí có quyền năng thôi miên để tạo ra bất kì ảo tưởng nào. Nếu bạn theo đuổi điều gì đó, một cách liều lĩnh, một trong những chức năng của tâm trí là tạo ra ảo tưởng để dừng cái liều lĩnh của bạn lại. Điều đó xảy ra hàng ngày cho mọi người trong mơ của họ, nhưng người ta chẳng học được vấn đề.

Nếu trong đêm bạn lên giường mà bụng vẫn đói, đêm đó bạn sẽ có mơ về ăn những món ăn ngon. Tâm trí cố gắng giúp bạn để cho giấc ngủ của bạn không bị quấy rối; nếu không, bạn đói và bạn chắc chắn sẽ tỉnh dậy bởi cơn đói. Tâm trí cho bạn mơ rằng bạn đang ăn thức ăn ngon theo sở thích, cái làm thoả mãn tâm trí. Cái đói vẫn còn nhưng giấc ngủ, không bị quấy rối. Cái đói bị che phủ bởi ảo tưởng của mơ; nó bảo vệ giấc ngủ của bạn.

Trong giấc ngủ bạn cảm thấy rằng bụng đầy nước. Nếu tâm trí không tạo ra mơ rằng bạn đã đi vào nhà vệ sinh rồi quay lại và ngủ tiếp, giấc ngủ của bạn sẽ bị quấy rối - và giấc ngủ là cần thiết lớn lao cho thân thể. Tâm trí chăm nom rằng bạn không bị quấy rối nhiều lần; bạn có thể có được giấc ngủ dài, nghỉ ngơi, cho nên vào buổi sáng bạn khoẻ khoắn lại.

Đây là chức năng thông thường của tâm trí; trên bình diện cao hơn cũng điều như vậy xảy ra. Một đằng là giấc ngủ thông thường và sự thức tỉnh thông thường mà tâm trí ngăn cản. Trên con đường, đó là giấc ngủ phi thường và sự thức tỉnh phi thường, nhưng tâm trí đã được lập trình sẵn - nó chỉ là một thứ máy móc. Nó đơn thuần làm công việc của mình mà chẳng băn khoăn, vì nó không có cách nào kiểm tra được liệu đấy là giấc ngủ thông thường hay giấc ngủ tâm linh, thức tỉnh thông thường hay thức tỉnh tâm linh.

Với tâm trí tất cả đều như nhau. Chức năng của nó là giữ cho giấc ngủ của bạn không bị động chạm tới và tạo ra rào chắn cản bất kì cái gì quấy rối giấc ngủ bạn. Nếu bạn đói, nó cho bạn thức ăn; nếu bạn đang liều lĩnh tìm kiếm chân lí, nó cho bạn chân lí, nó cho bạn chứng ngộ. Bạn yêu cầu bất kì cái gì, nó cũng sẵn sàng đem điều đó cho bạn. Nó có thể tạo ra ảo tưởng về những cái thực - đó là quyền năng cố hữu của nó.[cxlviii]

Thiền là thẻ tín dụng của bạn

Một đệ tử người Do Thái của Osho đưa một người đàn bà tuyệt đẹp đi ăn tối. Họ đến một khách sạn đắt nhất ở Poona và chiêu đãi nhau món bánh mì kẹp Italia, món sushi Nhật bản và rượu vang Pháp. Với món tráng miệng họ chọn bánh sô cô la Đức và kết thúc với cà phê Brazin. Khi người phục vụ đem lại hoá

đơn, Goldstein phát hiện ra mình bỏ quên ví ở nhà. Cho nên anh ta rút ra tấm ảnh Osho và trao nó cho người phục vụ.

"Gì thế này?" Người phục vụ hỏi.

"Thẻ tín dụng của tôi đấy," Goldstein trả lời.[cxlix]

Câu hỏi với thầy

Chỉ nhân chứng có thể nhảy múa

Thầy cứ liên tục bảo chúng tôi 'nhận biết,' 'là nhân chứng.' Nhưng tâm thức chứng kiến liệu có thể ca hát, nhảy múa và nếm trải cuộc sống không? Nhân chứng có phải chỉ là khán giả của cuộc sống và không bao giờ là người tham dự không?

Tâm trí chắc chắn sớm hay muộn sẽ nêu ra câu hỏi này, vì tâm trí rất sợ *bạn* trở thành nhân chứng. Tại sao tâm trí lại sợ bạn trở thành nhân chứng đến thế? - vì trở thành nhân chứng là chết của tâm trí. Tâm trí là người làm - nó muốn làm các thứ - còn chứng kiến là trạng thái không làm. Tâm trí sợ rằng, "Nếu mình trở thành nhân chứng, mình sẽ chẳng còn được cần gì nữa." Và theo cách này tâm trí cũng phải.

Một khi nhân chứng nảy sinh trong bạn, tâm trí phải biến mất, hệt như khi bạn đem đèn vào trong phòng và bóng tối phải biến mất; điều đó không thể tránh khỏi. Tâm trí có thể tồn tại chỉ nếu bạn còn ngủ say vì tâm trí là trạng thái mơ, và mơ chỉ có thể tồn tại trong giấc ngủ.

Bằng việc trở thành nhân chứng bạn không còn ngủ nữa; bạn tỉnh thức. Bạn trở nên nhận biết - trong suốt thế, tươi trẻ thế, sống động và hiệu nghiệm thế. Bạn trở thành ngọn lửa, mạnh mẽ, dường như bùng cháy từ cả hai đầu. Trong trạng thái của mạnh mẽ, sáng chói của tâm thức, tâm trí chết đi, tâm trí tự tử.

Do đó tâm trí sợ, và tâm trí sẽ tạo ra nhiều vấn đề cho bạn. Nó sẽ đưa ra nhiều, nhiều câu hỏi. Nó sẽ làm cho bạn vội vã nhảy vào cái chưa biết; nó sẽ cố gắng kéo bạn lại. Nó sẽ thử thuyết phục bạn: "Với tôi có an toàn, an ninh; với tôi, bạn đang sống

dưới lớp vỏ, được bảo vệ kĩ. Tôi chăm sóc mọi điều cho bạn. Với tôi bạn hiệu quả, tài năng. Khoảnh khắc bạn rời bỏ tôi, bạn sẽ phải bỏ lại tất cả mọi hiểu biết của mình, và bạn sẽ phải rời bỏ tất cả mọi an toàn, an ninh của mình. Bạn sẽ phải loại bỏ áo giáp của mình và bạn sẽ đi vào cái chưa biết. Bạn đang nhận lấy mạo hiểm không cần thiết chẳng bởi lí do nào cả." Nó sẽ cố gắng đem ra những lập luận hay ho. Đây là một trong những lập luận gần như bao giờ cũng xảy ra với mọi thiền nhân.

Không phải bạn là người đang hỏi câu hỏi này; đấy là tâm trí, kẻ thù của bạn, người đang đẩy ra câu hỏi qua bạn. Đấy là tâm trí người đang nói "Osho, thầy cứ liên tục bảo chúng tôi 'nhận biết,' 'là nhân chứng.' Nhưng tâm thức chứng kiến liệu có thể ca hát, nhảy múa và nếm trải cuộc sống không?"

Có, trong thực tế, *chỉ* tâm thức chứng kiến mới có thể thực sự ca hát, nhảy múa và nếm trải cuộc sống. Điều này sẽ dường như là ngược đời - nó quả thế đấy! - nhưng tất cả những cái đúng đắn, bao giờ cũng ngược đời cả. Nhớ lấy, nếu chân lí không phải là ngược đời, nó không phải là chân lí chút nào, thế thì nó là cái gì đó khác.

Ngược đời là phẩm chất cơ bản, cố hữu của chân lí. Để cho điều đó được chìm vào trong tâm bạn mãi mãi; chân lí là cái bao giờ cũng ngược đời. Mặc dầu mọi điều ngược đời, không nhất thiết là chân lí, nhưng mọi chân lí đều là ngược đời. Chân lí phải là ngược đời bởi vì nó phải có cả hai cực, phủ định và khẳng định, và siêu việt. Nó phải là sống và chết, và *hơn nữa*. Với 'hơn nữa' tôi muốn nói siêu việt lên trên cả hai - cả hai, và không cả hai. Đó là ngược đời tối hậu.

Khi bạn đang trong tâm trí, làm sao bạn ca hát được? Tâm trí tạo ra khổ: từ khổ, không thể có ca hát được. Khi bạn đang trong tâm trí, làm sao bạn có thể nhảy múa được? Có đấy, bạn có

thể đi qua một cử chỉ trống rỗng nào đó gọi là điệu vũ, nhưng đấy không phải là điệu vũ thật.

Chỉ một Meera mới biết điệu vũ thật, hay một Krishna, hay một Chaitanya; đấy là những người biết điệu vũ thật. Những người khác chỉ biết kĩ thuật nhảy múa, nhưng chẳng có gì tràn ngập; năng lượng của họ trì trệ. Những người đang sống trong tâm trí là đang sống trong bản ngã, và bản ngã, không thể nhảy múa được. Nó có thể trình diễn nhưng không phải là điệu vũ.

Điệu vũ thực xảy ra chỉ khi bạn đã trở thành nhân chứng. Thế thì bạn phúc lạc đến mức chính phúc lạc bắt đầu tràn ngập bạn; đó là điệu vũ. Chính phúc lạc bắt đầu hát, bài hát nảy sinh theo cách của nó. Và chỉ khi bạn là nhân chứng, bạn mới có thể nếm trải cuộc sống được.

Bạn có thể hiểu được câu hỏi của mình. Bạn đang lo lắng rằng bằng việc trở thành nhân chứng, bạn sẽ trở thành khán giả của cuộc sống. Không, là khán giả là một điều, còn là nhân chứng là một điều hoàn toàn khác, khác hẳn về chất.

Khán giả thì dửng dưng; người đó đờ đẫn, người đó là một kiểu ngủ. Người đó không tham dự vào cuộc sống. Người đó sợ, người đó hèn nhát. Người đó nép sang bên đường và chỉ nhìn người khác sống. Đó là điều bạn đang làm cả cuộc đời mình: ai đó khác hành động trong phim và bạn xem điều đó. Bạn là khán giả! Người bị dính vào ghế hàng giờ trước ti vi - cũng là khán giả. Ai đó khác đang hát, bạn nghe. Ai đó khác đang múa, bạn chỉ là khán giả. Ai đó khác đang yêu và bạn chỉ ngồi xem, bạn không phải là người tham gia. Các nhà chuyên môn đang làm điều bạn đáng phải làm cho riêng mình.

Nhân chứng không phải là khán giả.

Thế thì nhân chứng là gì? Nhân chứng là người tham dự nhưng vẫn còn tỉnh táo. Nhân chứng là trong trạng thái *vi vô vi*.

Đó là lời của Lão tử; điều đó có nghĩa là hoạt động qua bất hoạt. Nhân chứng không phải là người đã thoát li khỏi cuộc sống. Người đó vẫn sống trong cuộc đời, còn sống toàn bộ hơn nhiều, còn sống say mê hơn nhiều, nhưng vẫn còn là người quan sát sâu bên trong, liên tục nhớ, "Ta là tâm thức."

Thử nó đi. Bước trên đường, nhớ lấy rằng bạn là tâm thức. Việc bước đi vẫn tiếp tục, và một điều mới được thêm vào - sự giầu có mới được thêm vào, cái đẹp mới. Cái gì đó bên trong được thêm vào cho hành động bên ngoài. Bạn trở thành ngọn lửa của tâm thức, và thế thì việc bước có vui vẻ hoàn toàn khác cho nó: bạn đang trên mặt đất mà chân bạn lại không chạm vào đất chút nào.

Đó là điều Phật đã nói: Đi qua sông nhưng không để nước làm ướt vào chân.

Đó là ý nghĩa của biểu tượng phương Đông về hoa sen. Bạn phải đã thấy tượng, ảnh Phật, ngồi trên đài hoa sen; đó là biểu dụ. Hoa sen là hoa sống trong nước thế mà nước không thể nào dính được vào nó. Hoa sen không thoát li lên hang động Himalayas; nó *sống* trong nước mà vẫn còn ở xa, xa với nước. Sống trong bãi chợ nhưng không cho phép bãi chợ đi vào con người bạn, sống trong thế giới nhưng không thuộc vào thế giới: đó là điều được ngụ ý bởi 'tâm thức chứng kiến.'

Đó là điều tôi ngụ ý khi nói đi nói lại với bạn: Nhận biết! Tôi không chống lại hành động, nhưng hành động của bạn phải được làm sáng tỏ bởi nhận biết. Những người chống lại hành động, họ chắc chắn là kìm nén, và mọi loại kìm nén làm cho bạn thành bệnh hoạn, không tổng thể, không lành mạnh.

Các sư sống trong các tu viện - Ki tô giáo hay Hindu, các sư Jaina giáo và Phật giáo - những người đã thoát li khỏi cuộc sống đều không phải là sannyasin đúng đắn. Họ đơn thuần kìm

nén những ham muốn của mình và họ đã xuất thế, ra khỏi thế giới hành động. Bạn có thể là nhân chứng ở đâu nếu bạn trốn khỏi thế giới hành động? Thế giới hành động là cơ hội tốt nhất để nhận biết. Nó cho bạn thách thức, nó vẫn còn thường xuyên là thách thức. Hoặc bạn có thể rơi vào giấc ngủ và trở thành người làm - thế thì bạn là phàm nhân, tay mơ, nạn nhân của ảo tưởng; hoặc bạn có thể trở thành nhân chứng và sống trong thế giới. Thế thì hành động của bạn mang phẩm chất khác cho nó: đấy là hành động *thực*. Những người không nhận biết, hành động của họ là hành động không thực mà là các phản ứng. Họ chỉ phản ứng.

Ai đó xúc phạm bạn và bạn phản ứng lại. Bạn xúc phạm Phật mà xem - ông ấy không phản ứng đâu, ông ấy *hành động*. Phản ứng phụ thuộc vào người khác: người đó nhấn vào nút và bạn chỉ là nạn nhân, nô lệ; bạn cư xử như cái máy.

Người *thực*, người biết nhận biết là gì, chẳng bao giờ phản ứng; người đó hành động theo nhận biết của riêng mình. Hành động không đến từ hành động của người khác; không ai có thể nhấn phím người đó được. Nếu người đó tự phát cảm thấy rằng đây là điều phải, nên làm, thì người đó làm nó; nếu người đó cảm thấy chẳng cần làm, người đó giữ yên tĩnh. Người đó không kìm nén; người đó bao giờ cũng cởi mở, bầy tỏ. Bầy tỏ của người đó là đa chiều: trong bài hát, trong bài thơ, trong điệu vũ, trong yêu, trong cầu nguyện, trong từ bi, người đó tuôn chảy.

Nếu bạn không trở nên nhận biết, thế thì chỉ có hai khả năng: hoặc bạn kìm nén hoặc bạn đam mê. Theo cả hai cách bạn vẫn còn trong tù túng.

Một ni cô bị cưỡng hiếp ngay bên ngoài tu viện. Khi cuối cùng người ta tìm thấy cô ấy, cô ấy được đưa vào bên trong và một bác sĩ điều trị gần đó được gọi tới.

Ông ta tới, giang tay ra và nói, “Đây là công việc dành cho bác sĩ phẫu thuật tạo hình.”

Một bác sĩ phẫu thuật tạo hình được mời tới. Khi ông ta thấy ni cô đáng thương ông ta than lên. “Ôi, lạy trời! Chết tiệt gì thế này! Tôi phải bắt đầu từ đâu đây?”

Mẹ tối cao trả lời, “Này, điều ấy dễ lắm. Trước hết tháo bỏ nụ cười khỏi mặt cô ấy đi!”[cl]

Ngỗng chưa bao giờ ở trong!

Đôi khi, khi phía tối của tâm trí tôi tới, nó thực sự làm tôi hoảng sợ. Rất khó cho tôi để chấp nhận rằng nó chỉ là cực đối lập của phía sáng. Tôi cảm thấy nhơ bẩn và mặc cảm và không xứng đáng ngồi với Thầy trong sự hiện diện thuần khiết của Thầy. Tôi muốn đối mặt với mọi khía cạnh của tâm trí và chấp nhận chúng vì tôi nghe Thầy thường nói rằng chấp nhận là điều kiện để siêu việt lên tâm trí. Xin Thầy nói về chấp nhận cho tôi.

Điều cơ bản cần phải hiểu là ở chỗ bạn không là tâm trí - chẳng ở phía sáng mà cũng không ở phía tối. Nếu bạn đồng nhất với phần đẹp, thế thì không thể nào không đồng nhất bản thân mình từ phần xấu; chúng là hai mặt của cùng một đồng tiền. Bạn có thể có nó toàn bộ, hay bạn có thể ném nó đi một cách toàn bộ, nhưng bạn không thể phân chia nó.

Và toàn bộ lo nghĩ của con người là, người đó muốn chọn cái có vẻ đẹp đẽ, sáng sủa. Người đó muốn chọn tất cả cái may bỏ lại cái rủi. Nhưng người đó không biết cái may không thể tồn tại mà không có cái rủi. Cái rủi là nền tảng, tuyệt đối cần thiết để cái may biểu lộ.

Lựa chọn là lo nghĩ. Lựa chọn là tạo ra rắc rối cho chính bạn.

Vô chọn lựa nghĩa là: tâm trí có đấy và nó có cả phía tối lẫn phía sáng - vậy thì sao? Có gì phải làm với bạn đâu? Tại sao bạn phải lo nghĩ về nó?

Khoảnh khắc bạn không chọn lựa, mọi lo nghĩ biến mất. Chấp nhận lớn nảy sinh, rằng đây là cách thức tâm trí phải là như thế, đây là bản chất của tâm trí. Và đấy không phải là vấn đề của bạn, vì bạn không phải là tâm trí. Nếu bạn là tâm trí, đã không có vấn đề chút nào. Thế thì ai sẽ chọn lựa và ai sẽ nghĩ về siêu việt? Và ai sẽ cố gắng chấp nhận và hiểu việc chấp nhận?

Bạn là tách biệt, hoàn toàn tách biệt. Bạn là nhân chứng và không là gì khác, là người quan sát, người nhận sự đồng nhất với bất kì cái gì mà người đó thấy thoải mái - và quên mất rằng sự không thoải mái đang đến ngay sau nó như cái bóng.

Bạn không bị rắc rối với phía thoải mái - bạn hoan hỉ trong nó. Rắc rối đến khi cực đối lập khẳng định nó; thế thì bạn bị bóc tách ra một phần. Nhưng bạn lại bắt đầu toàn bộ rắc rối. Sa ngã khỏi việc là nhân chứng bạn trở nên bị đồng nhất.

Câu chuyện kinh thánh về sự sa ngã chỉ là tưởng tượng. Nhưng đây là sa ngã thực: sa ngã từ việc là nhân chứng thành bị đồng nhất với cái gì đó và mất đi chứng kiến của bạn.

Đôi khi thử xem: để cho tâm trí là bất kì cái gì nó đang là. Nhớ lấy, bạn không là nó. Và bạn sắp sửa có ngạc nhiên lớn. Khi bạn càng ít đồng nhất hơn, tâm trí bắt đầu trở nên ít mạnh mẽ hơn vì sức mạnh của nó bắt nguồn từ sự đồng nhất của bạn; nó hút máu bạn. Nhưng khi bạn bắt đầu đứng xa ra, tâm trí bắt đầu co lại.

Cái ngày bạn hoàn toàn không đồng nhất với tâm trí nữa, cho dù chỉ một khoảnh khắc, có khải lộ: tâm trí đơn thuần chết đi, nó không còn đó nữa. Nơi nó tràn đầy, nơi nó liên tục có thế - ngày tới ngày đi; bước, ngủ, nó có đấy - bỗng nhiên nó không còn có đó nữa.

Bạn nhìn xung quanh và đó là cái trống rỗng, đó là cái không. Và cùng với tâm trí, cái ta cũng biến mất.

Thế thì chỉ còn lại một phẩm chất nhận biết nào đó không có cái 'tôi' trong đó. Nhiều nhất, bạn cũng có thể gọi nó là cái gì đó tương tự như 'đang là', nhưng không có 'cái tôi'. Để chính xác hơn, đó là cái 'đang là', vì ngay cả trong 'đang là' vẫn còn hình bóng nào đó của 'cái tôi'. Khoảnh khắc bạn biết cái 'đang là' của nó, nó đã trở thành vũ trụ. Với sự biến đi của tâm trí, cái ta cũng biến đi. Và biết bao thứ biến đi, những cái vốn quan trọng đến thế với bạn, rắc rối đến thế với bạn. Bạn đang cố gắng giải quyết chúng và chúng ngày trở nên phức tạp hơn; mọi thứ đều là vấn đề, lo nghĩ, và dường như chẳng có lối thoát nào.

Tôi sẽ nhắc bạn về câu chuyện *Ngỗng ở ngoài rồi*. Nó có liên quan tới tâm trí và cái 'đang là' của bạn.

Thầy bảo đệ tử thiền về một công án. Một con ngỗng nhỏ được bỏ vào trong một chiếc lọ, được cho ăn và nuôi dưỡng. Con ngỗng cứ ngày một lớn hơn, lớn mãi và choán đầy cái lọ. Bây giờ, nó quá lớn; nó không thể chui qua cổ lọ được, cổ lọ quá nhỏ. Và công án là ở chỗ bạn phải đem con ngỗng ra ngoài mà không làm hỏng lọ, không giết chết con ngỗng.

Bây giờ đấy là lưỡng lự của tâm trí.

Bạn có thể làm được gì nào? Con ngỗng thì quá lớn; bạn không thể lấy được nó ra nếu bạn không đập vỡ cái lọ, nhưng điều đó không được phép. Hay, bạn có thể đem nó ra bằng cách giết chết nó; thế thì bạn chẳng bận tâm liệu nó chui ra là sống hay chết. Điều đó nữa cũng không được phép.

Ngày tới, ngày qua đệ tử thiền về nó, chẳng tìm ra cách nào, nghĩ hết cách này đến cách khác - nhưng trong thực tế, chẳng có cách nào. Mệt mỏi, kiệt quệ hoàn toàn, rồi một sự tiết lộ bất thần - bỗng nhiên người đó hiểu ra rằng thầy chẳng thể quan tâm tới cái lọ và con ngỗng được; chúng phải biểu thị cho cái gì đó khác. Cái lọ là tâm trí, bạn là con ngỗng... nhưng với chứng kiến, điều

đó là có thể. Không *ở trong* tâm trí, bạn có thể trở nên đồng nhất với nó nhiều đến mức bạn bắt đầu cảm thấy bạn *quả là* trong nó!

Người đó chạy tới thầy, nói rằng con ngỗng ở ngoài rồi. Còn thầy nói, "Ông đã hiểu điều đó. Bây giờ để nó ở ngoài. Nó chưa bao giờ ở trong cả."

Néu bạn cứ vật lộn với con ngỗng và cái chai, chẳng có cách nào cho bạn giải quyết được nó. Chính hiểu ra rằng "Nó phải biểu thị cho cái gì đó khác; nếu không, thầy đã chẳng thể nào trao nó cho mình. Và nó có thể là gì nhỉ?" - vì toàn bộ chức năng giữa thầy và đệ tử, toàn bộ công việc chỉ là về tâm trí và nhận biết.

Nhận biết là con ngỗng chẳng ở trong chai của tâm trí. Nhưng bạn cứ tin rằng nó *ở* trong đó, và cứ hỏi mọi người làm sao lấy nó ra. Và cũng có những kẻ đần sẽ giúp bạn kĩ thuật để lấy nó ra. Tôi gọi họ là kẻ đần vì họ chẳng hiểu sự việc chút nào cả.

Con ngỗng *ở* ngoài, chưa bao giờ ở trong cả; cho nên câu hỏi đem con ngỗng ra không nảy sinh.

Tâm trí chỉ là diễu hành của ý nghĩ đi qua trước bạn trên màn ảnh tâm trí. Bạn là người quan sát. Nhưng bạn bắt đầu đồng nhất mình với những cái đẹp đẽ - những của đút lót. Và một khi bạn bị những đồ đẹp đẽ đó bắt giữ lại, bạn cũng bị cả những đồ xấu xí bắt giữ lại, vì tâm trí không thể tồn tại mà không có nhị nguyên. Nhận biết không thể tồn tại với nhị nguyên, còn tâm trí, không thể tồn tại mà thiếu nhị nguyên.

Nhận biết là bất nhị, còn tâm trí là nhị nguyên. Cho nên quan sát đi.

Tôi không dạy bạn bất kì đáp án nào. Tôi dạy bạn *chỉ một* giải pháp.

Lùi lại một chút và quan sát xem. Tạo ra khoảng cách giữa bạn và tâm trí bạn. Dù nó là tốt, đẹp, ngọt ngào, là cái gì đó bạn muốn tận hưởng tỉ mỉ, hay nó là xấu xí - bạn vẫn còn ở xa nhất có thể được. Nhìn hệt như cách bạn xem phim. Nhưng người ta hay đồng nhất ngay cả với phim.

Tôi đã từng thấy, khi tôi còn trẻ - tôi chưa từng xem phim trong một thời gian dài - nhưng tôi đã từng thấy người ta khóc lóc, rơi nước mắt xem phim. Cũng tốt là rạp chiếu bóng tối đen; điều đó đỡ cho họ khỏi cảm thấy bối rối - và chẳng có gì xảy ra cả! Tôi hay hỏi bố tôi, "Bố có thấy không? Người cạnh bố đang khóc đấy!"

Ông nói, "Cả rạp đều khóc. Cảnh này thật..."

"Nhưng," tôi nói, "chỉ có mỗi cái màn ảnh và chẳng có gì khác cả. Có ai bị giết đâu, chẳng có thảm kịch nào xảy ra cả - chỉ có mỗi việc chiếu phim. Chỉ có hình ảnh chuyển qua trên màn ảnh; thế mà người ta cười, người ta khóc, và trong suốt ba giờ họ gần như mất hút. Họ trở thành một phần của phim, họ trở thành đồng nhất với nhân vật nào đó."

Bố tôi nói với tôi, "Nếu con nêu ra câu hỏi về phản ứng của mọi người, con không thể nào thích thú việc xem phim được."

Tôi nói, "Con có thể vẫn thích thú xem phim, nhưng con không muốn khóc, con chẳng thấy bất kì thích thú gì trong đó. Con có thể thấy nó là phim, nhưng con không muốn trở thành một phần của nó. Những người này tất cả đều trở thành một phần của nó!"

Bạn thành đồng nhất với mọi thứ. Người ta đồng nhất với người khác và thế rồi họ tạo ra khổ cho chính mình. Họ đồng nhất với mọi vật, rồi họ nhận lấy khổ nếu những vật đó mất đi.

Đồng nhất là nguyên nhân gốc rễ của khổ của bạn. Và mọi đồng nhất đều là đồng nhất với tâm trí. Bước sang bên đi, để vượt qua tâm trí.

Và lập tức bạn sẽ có thể thấy rằng chẳng có vấn đề gì cả - ngỗng ở ngoài rồi.

Bạn chẳng phải đập vỡ cái lọ, bạn cũng chẳng phải giết chết con ngỗng.[cli]

Người quan sát trên núi

Tôi dường như không hoàn toàn trong thế giới mà cũng không là người quan sát trên núi. Làm sao ở đâu đó được? Tôi cảm thấy tôi đang ở giữa mọi điều tôi làm.

Thế thì đấy đích xác là chỗ bạn nên có mặt đấy.

Bạn cứ tạo ra vấn đề. Dù bạn đang ở đâu, cứ ở đấy đi. Chẳng cần phải là người quan sát trên núi làm gì. Không cần phải có cái 'phải' làm gì. Một khi cái 'phải' đi vào cuộc sống, bạn đã bị đầu độc rồi. Nên không có mục đích. Nên không có cái phải cái trái. Đây là tội lỗi duy nhất: suy nghĩ dưới dạng phân chia, giá trị, kết án, ca ngợi.

Dù bạn ở bất kì đâu... chẳng có gì sai ở giữa người quan sát trên núi và người trong thế giới. Đấy mới là *đích thực* nơi bạn nên có mặt. Và tôi nói: dù bạn ở đâu, nếu bạn có thể chấp nhận điều đó thế thì ngay lập tức và tại đó bạn đã trở thành người quan sát trên núi. Ngay cả trong địa ngục, nếu bạn chấp nhận nó, địa ngục cũng biến mất, vì địa ngục chỉ có thể còn lại qua việc chối từ của bạn. Địa ngục biến mất và cõi trời xuất hiện. Bất kì cái gì bạn chấp nhận cũng đều trở thành cõi trời, và bất kì cái gì bạn chối từ cũng đều trở thành địa ngục.

Tương truyền rằng thánh nhân không thể bị ném vào địa ngục được vì ông ta biết được thuật giả kim để biến đổi nó. Bạn cũng đã từng nghe nói rằng kẻ tội lỗi xuống địa ngục còn thánh nhân lên cõi trời - nhưng bạn nghe điều sai đấy. Cảnh ngộ ấy chỉ là qua con đường khác thôi: bất kì nơi đâu kẻ tội lỗi đến, họ cũng đều tạo ra địa ngục còn bất kì nơi đâu thánh nhân tới, họ cũng tạo

ra cõi trời. Thánh nhân đâu có được đưa lên cõi trời. Chẳng có ai để đưa đi và quản lí tất cả những điều đó cả - không người nào. Nhưng bất kì chỗ nào họ tới, đây là cách thức họ sống: họ tạo ra cõi trời của mình. Họ mang cõi trời cùng mình, bên trong họ. Còn kẻ tội lỗi, sao? - bạn có thể đưa họ tới cõi trời: họ sẽ tạo ra địa ngục. Họ không thể làm được điều khác.

Vậy đâu là định nghĩa về thánh nhân hay tội nhân? Định nghĩa của tôi là: thánh nhân là người đã đi tới nhận ra bí mật giả kim của biến đổi mọi thứ thành cõi trời. Còn tội nhân là người không biết đến bí mật của biến đổi mọi thứ thành sự tồn tại đẹp đẽ. Thay vì thế thì ngược lại, người đó làm cho mọi thứ xấu đi.

Bất kì cái gì bạn đang là cũng sẽ được phản xạ ra xung quanh bạn. Cho nên đừng cố là bất kì cái gì khác. Và đừng cố ở nơi nào khác. Đó là bệnh tật được gọi là con người: bao giờ cũng muốn trở thành ai đó, muốn ở nơi nào đó khác, bao giờ cũng loại bỏ cái đang có, và bao giờ cũng khát khao cái không có đó. Đây là bệnh tật được gọi là con người.

Tỉnh táo đi! Bạn có thấy điều đó không?! Đấy là sự kiện đơn giản thấy được. Tôi không lí thuyết hoá về nó; tôi không phải là nhà lí thuyết. Tôi đơn thuần chỉ ra sự kiện trần trụi - rằng nếu bạn có thể sống trong khoảnh khắc này ở bất kì nơi nào bạn đang ở và quên đi tương lai, mục tiêu, ý tưởng trở thành cái gì đó khác, thì ngay lập tức, toàn bộ thế giới quanh bạn được biến đổi; bạn đã trở thành lực biến đổi.

Chấp nhận... chấp nhận sâu sắc, toàn bộ chính là điều mọi tôn giáo là gì.

A muốn trở thành B; B muốn trở thành C. Thế thì cơn sốt trở thành được tạo ra.

Bạn không phải là việc trở thành; bạn là cái đang là. Bạn đã là cái bạn có thể là, cái bạn bao giờ cũng có thể là - bạn đã là điều

ấy. Chẳng có gì thêm nữa có thể được làm về bạn; bạn là sản phẩm đã hoàn thành.

Đây là ý nghĩa mà tôi gán cho câu chuyện về Thượng đế tạo ra thế giới: khi điều hoàn thiện sáng tạo ra, việc sáng tạo là hoàn thiện. Khi Thượng đế sáng tạo ra, làm sao bạn có thể cải tiến thêm được nữa? Nghĩ về toàn bộ điều vô lí này đi; toàn bộ ý tưởng này là vô lí.

Bạn đang cố gắng cải tiến Thượng đế; bạn không thể cải tiến được. Bạn có thể khổ thôi, đó là tất cả. Và bạn có thể phải đau khổ không cần thiết. Và bạn sẽ đau khổ với bệnh tật chỉ có trong tưởng tượng của mình mà không có ở đâu hết cả. Thượng đế tạo ra mọi khả năng: từ hoàn thiện tới hoàn thiện.

Bạn đã hoàn thiện rồi! Chẳng cần thêm cái gì khác. nhìn cho đúng ngay bây giờ đi, chính khoảnh khắc này, nhìn vào trong bản thân mình. Có cái nhìn sáng suốt trực tiếp đấy. Cần gì nào? Mọi thứ đơn thuần đều đã hoàn chỉnh và đẹp đẽ. Ngay cả đến đám mây tôi cũng có thể thấy sự hoàn thiện đó. Nhìn vào bên trong mình đi - ngay cả đám mây trong không gian bên trong bạn cũng thế. Mọi thứ đều tràn đầy ánh sáng.

Nhưng rồi sớm hay muộn, tâm trí sẽ nói là cái gì đó khác, ở đâu đó khác, trở thành. Tâm trí không cho phép bạn được có đấy. Tâm trí là sự trở thành, còn linh hồn bạn là sự đang là. Đó là lí do tại sao chư Phật cứ nói mãi: "Chừng nào bạn chưa loại bỏ tất cả mọi ham muốn, bạn còn chưa đạt tới được!"

Ham muốn có nghĩa là trở thành. Ham muốn nghĩa là cái gì đó khác. Ham muốn nghĩa là không chấp nhận cảnh ngộ như bạn đang thế, không trong tâm trạng 'có' hoàn toàn - dù tình huống nào, cũng chẳng thành vấn đề.

Việc nói 'có' với cuộc sống là tôn giáo; nói 'không' với cuộc sống là phi tôn giáo. Và bất kì khi nào bạn ham muốn cái gì

đó, bạn đều nói 'không.' Bạn đang nói rằng cái gì đó tốt hơn là có thể có.

Cây cối hạnh phúc, chim chóc hạnh phúc và mây hạnh phúc - vì chúng không có cái trở thành. Chúng chỉ đơn thuần là bất kì cái gì chúng đang là.

Hoa hồng không cố gắng trở thành hoa sen. Không, hoa hồng tuyệt đối hạnh phúc là hoa hồng. Bạn không thể thuyết phục được hoa hồng. Dù bạn có quảng cáo hoa sen thế nào đi chăng nữa, bạn cũng không thể nào làm biến chất tâm trí của hoa hồng để trở thành hoa sen. Hoa hồng sẽ chỉ cười - vì hoa hồng là hoa hồng là hoa hồng thôi. Nó đơn thuần lắng xuống và định tâm trong con người nó. Đó là lí do tại sao toàn bộ tự nhiên lại không lên cơn sốt gì: bình tĩnh và lặng yên và bình thản. Và lắng xuống!

Chỉ tâm trí con người mới hỗn độn, vì mọi người đều khao khát được là ai đó khác. Đây chính là điều bạn vẫn làm trong cả nghìn lẻ một kiếp sống. Và nếu bạn không thức tỉnh bây giờ, khi nào bạn mới suy nghĩ đến thức tỉnh? Bạn đã chín muồi cho thức tỉnh rồi.

Bắt đầu từ chính khoảnh khắc này và tận hưởng và vui vẻ đi. Bỏ ham muốn đi! Dù bạn là bất kì cái gì, cứ tận hưởng nó.

Hân hoan trong con người bạn đi. Và thế thì bỗng nhiên thời gian biến mất, vì thời gian chỉ tồn tại với ham muốn. Tương lai tồn tại vì bạn ham muốn.

Thế thì bạn sẽ giống như chim chóc; lắng nghe chúng đi. Thế thì bạn sẽ giống như cây cối; nhìn xem - cái tươi tắn, cái xanh thắm, những đoá hoa.

Xin cứ ở nơi bạn đang có đấy. Tôi không ở đây để tạo ra ham muốn mới trong bạn; tôi đơn thuần ở đây để làm cho bạn nhận biết về toàn bộ cái vô lí của ham muốn. Ham muốn là *sansar*.

Hiểu cái vô ích của ham muốn là trở thành chứng ngộ. Người đã phát hiện ra rằng mình đã là cái mình bao giờ cũng mong muốn, là vị phật. Và tất cả các bạn đều là chư phật, dù bạn có đang ngủ say và ngáy. Điều đó chẳng tạo ra khác biệt gì.

Để tôi là hồi chuông báo thức của bạn. Mở mắt ra đi. Bạn đã ngủ đủ lâu rồi. Bây giờ là lúc thức dậy. Sáng đang gõ cửa rồi đấy.[cliii]

Cha bỏ xe đạp ở đâu?

Trong khi thiền, tâm trí tôi phi năm trăm dặm một giờ. Tôi chưa bao giờ kinh nghiệm im lặng, và bất kì việc chứng kiến nào xảy ra cũng đều rất ngắn ngủi, tựa chớp loé. Tôi có làm lãng phí thời gian không?

Tâm trí bạn cực kì chậm. Năm trăm dặm một giờ, chỉ thế thôi sao?! Và bạn nghĩ đấy là tốc độ sao? Bạn cực kì chậm đấy. Tâm trí đi nhanh lắm nó chẳng biết tốc độ là gì đâu. Nó còn đi nhanh hơn ánh sáng nữa kia. Ánh sáng đi 186000 dặm một giây; tâm trí còn đi nhanh hơn thế. Nhưng chẳng có gì phải lo lắng về điều đó cả - đó là cái đẹp của tâm trí, đó là phẩm chất vĩ đại! Thay vì coi đó là điều tiêu cực, thay vì đánh nhau với nó, làm bạn với tâm trí đi.

Bạn nói: "Trong khi thiền, tâm trí tôi phi năm trăm dặm một giờ" - cứ để nó phi đi! Để cho nó đi nhanh hơn. là người quan sát. Bạn quan sát tâm trí chạy vòng quanh nhanh thế thì với tốc độ cao thế. Tận hưởng điều này! Tận hưởng vở kịch này của tâm trí.

Trong tiếng Phạn chúng ta có thuật ngữ đặc biệt dành cho nó; chúng ta gọi nó là *chidvilas* - vở kịch của tâm thức. Tận hưởng nó! - vở kịch của tâm trí này xô về các vì sao, chuyển nhanh thế từ nơi nọ sang nơi kia, nhảy qua mọi sự tồn tại. Cái gì sai trong đó nào? Cứ để cho nó là điệu vũ đẹp. Chấp nhận nó đi.

Cảm giác của tôi là ở chỗ điều bạn đang làm là cố gắng dừng nó lại - bạn không thể làm được điều đó đâu. Chẳng ai có thể dừng tâm trí được cả! Nhưng mà có đấy, một ngày nào đó tâm trí sẽ dừng lại, nhưng không ai có thể dừng nó lại được. Tâm trí

dừng, nhưng điều đó không phải là do nỗ lực của bạn. Tâm trí dừng do hiểu biết của bạn.

Bạn chỉ *quan sát* và cố gắng thấy cái gì đang xảy ra, tại sao tâm trí lại đổ xô tới. Nó không đổ xô tới mà không có lí do gì đâu. Thử xem *tại sao* tâm trí này lại đổ xô tới, nó xô đi đâu - bạn phải tham vọng rồi. Nếu nó nghĩ đến tiền bạc, thử hiểu xem. Tâm trí không phải là vấn đề. Bạn bắt đầu mơ mộng về tiền bạc, rằng bạn được xổ số hay thế này thế nọ, và thế rồi bạn thậm chí còn bắt đầu lập kế hoạch chi tiêu số tiền đó, cái gì mua cái gì không mua. Hay, tâm trí nghĩ bạn trở thành tổng thống, thủ tướng, và thế rồi bạn bắt đầu nghĩ bây giờ phải làm gì, cai quản đất nước, hay thế giới thế nào. Cứ *quan sát* tâm trí ấy! - tâm trí đang định hướng về gì.

Phải có hạt mầm sâu sắc trong bạn. Bạn không thể dừng tâm trí lại được trừ phi hạt mầm đó biến mất. Tâm trí đơn thuần tuân theo mệnh lệnh của hạt mầm bên trong nhất của bạn. Ai đó nghĩ về dục; thế thì đâu đó có hoạt động dục bị kìm nén. Quan sát nơi tâm trí đổ xô tới. Nhìn sâu vào trong bản thân bạn, tìm ra nơi có hạt mầm ấy.

Tôi đã từng nghe: Một linh mục rất nhiều lo nghĩ, "Nghe đây," ông ta nói với người cai quản giáo đường, "ai đó đã đánh cắp chiếc xe đạp của tôi."

"Cha đã để nó ở đâu, thưa cha?" vị này hỏi.

"Chỉ quanh xứ đạo mà ta triệu tập thôi."

Người cai quản giáo đường gợi ý rằng kế hoạch tốt nhất cho ông linh mục là hướng bài giảng đạo chủ nhật về mười điều răn dạy của chúa. "Khi con nghe thấy câu 'Ngươi sẽ không ăn cắp,', cha và con sẽ quan sát các khuôn mặt - chúng ta sẽ nhanh chóng thấy được."

Chủ nhật tới, vị linh mục bắt đầu trong dòng thao thao bất tuyệt về mười điều răn dạy, thế rồi quên mất luồng mạch của mình, ông đổi chủ đề và truy hỏi khập khiễng.

"Thưa cha," người cai quản giáo đường nói, "Con nghĩ cha định..."

"Ta biết, Giles ạ, ta biết. Nhưng con thấy đấy, khi ta nói 'Ngươi sẽ không phạm tội ngoại tình,', ta bỗng nhiên nhớ tới nơi ta đã bỏ quên xe đạp."

Chỉ thấy nơi bạn đã bỏ quên xe đạp của mình. Tâm trí đang đổ xô tới vì những lí do nào đó.

Tâm trí cần hiểu biết, cần nhận biết. Đừng cố dừng nó lại. Nếu bạn cố dừng nó lại, ngay chỗ đầu tiên bạn không thể nào thành công được; chỗ thứ hai, nếu bạn *có thể* thành công - người ta có thể thành công nếu người ta giữ nỗ lực trong nhiều năm - nếu bạn *có thể* thành công, bạn sẽ trở thành mụ mẫm. Chẳng tỏ ngộ nào xảy ra từ đó cả.

Trước hết, bạn không thể thành công; và cũng tốt là bạn không thể thành công được. Nếu bạn *có thể* thành công, nếu bạn xoay xở để thành công được, điều đó sẽ rất không may đấy - bạn sẽ trở nên mụ mẫm, bạn sẽ mất thông minh. Với tốc độ đó, có thông minh, với tốc độ đó, có sắc bén liên tục của lưỡi gươm suy nghĩ, logic, trí tuệ. Xin đừng cố dừng nó lại. Tôi không ủng hộ những kẻ ngu si, và tôi cũng không ở đây để giúp cho bất kì ai trở thành đần độn.

Nhân danh tôn giáo, nhiều người đã trở thành đần độn, họ gần như trở thành những kẻ ngốc - chỉ cố thử dừng tâm trí lại mà không có bất kì hiểu biết gì về việc tại sao nó lại di chuyển với tốc độ như thế... trước hết là tại sao? Tâm trí không thể nào đi được mà không có bất kì lí do gì. Không đi vào trong các lí do, trong các tầng, các tầng sâu của vô thức, họ chỉ cố dừng lại. Họ

có thể dừng lại, nhưng họ sẽ phải trả giá, và giá sẽ là việc trí thông minh của họ bị mất đi.

Bạn có thể đi khắp Ấn Độ, bạn có thể tìm thấy hàng nghìn sannyasins, mahatmas; nhìn vào mắt họ xem - đấy, họ là những người tốt, đẹp, nhưng đần độn. Nếu bạn nhìn vào mắt họ, không thấy có thông minh, bạn sẽ không thấy bất kìa chớp loé nào. Họ là những người không sáng tạo; họ chẳng sáng tạo ra cái gì cả. Họ chỉ ngồi đấy thôi. Họ sống vô vị, họ không phải là những người sống động. Họ chẳng có ích cho thế giới này theo *bất kì* cách nào. Họ thậm chí chẳng tạo ra được một bức tranh hay một bài thơ, một bài ca nào, vì ngay cả để tạo ra một bài thơ, bạn cũng cần thông minh, bạn cần phẩm chất nào đó của tâm trí.

Tôi sẽ không gợi ý rằng bạn dừng tâm trí lại, thay vì thế thì tôi gợi ý là hiểu nó. Với hiểu biết, điều kì diệu xảy ra. Điều kì diệu là ở chỗ với hiểu biết, dần dần, khi bạn hiểu được nguyên nhân và những nguyên nhân đó được xem xét sâu sắc, qua xem xét sâu sắc vào những nguyên nhân đó, những nguyên nhân đó biến mất, tâm trí chậm dần lại. Nhưng thông minh không mất, vì tâm trí không bị bắt ép.

Bạn đang làm gì nếu bạn không dứt bỏ các nguyên nhân bởi hiểu biết? Chẳng hạn, bạn đang lái xe và bạn cứ nhấn chân ga và đồng thời bạn cố nhấn chân phanh. Bạn sẽ phá huỷ toàn bộ máy móc của xe. Và rất có khả năng là bạn sẽ gặp tai nạn. Điều này không thể được làm cùng nhau. Nếu bạn nhấn phanh, phải thả chân ga; đừng nhấn ga thêm nữa. Nếu bạn đang nhấn ga, đừng nhấn phanh. *Đừng* làm cả hai thứ một lúc, nếu không bạn sẽ phá huỷ toàn bộ máy móc; bạn đang làm hai điều mâu thuẫn nhau.

Bạn mang tham vọng - và bạn cố dừng tâm trí lại sao? Tham vọng tạo ra tốc độ, cho nên bạn đang tăng tốc độ - và lại nhấn phanh tâm trí. Bạn sẽ phá huỷ toàn bộ cơ chế tinh vi của tâm trí,

và tâm trí là hiện tượng rất tinh tế, tinh tế nhất trong toàn bộ sự tồn tại. Cho nên đừng ngu xuẩn về nó.

Không cần phải dừng nó lại.

Bạn nói: "Tôi chưa bao giờ kinh nghiệm im lặng, và bất kì khi nào việc chứng kiến xảy ra cũng đều rất ngắn ngủi, tựa chớp loé." Cảm thấy hạnh phúc đi! Ngay cả điều đó cũng là cái gì đó cực kì quí giá. Những chớp loé đó, chúng không phải là những chớp loé thường đâu. Đừng cho điều này là hiển nhiên nhé! Có cả triệu người mà với họ ngay cả những thoáng nhìn nhỏ nhoi này cũng không xảy ra. Họ sẽ sống và chết và họ sẽ chẳng bao giờ biết chứng kiến là gì - cho dù chỉ một khoảnh khắc thôi. Bạn hạnh phúc đấy, bạn may mắn đấy.

Nhưng bạn không cảm thấy biết ơn. Nếu bạn không cảm thấy biết ơn, những chớp loé đó sẽ biến mất; cảm thấy biết ơn, chúng sẽ phát triển. Với lòng biết ơn, mọi thứ sẽ phát triển. Cảm thấy hạnh phúc là bạn được ân huệ đi - chúng sẽ phát triển đấy. Với sự tích cực đó, mọi thứ sẽ phát triển.

"Và bất kì việc chứng kiến nào xảy ra, cũng đều rất ngắn ngủi."

Cứ để cho nó rất ngắn ngủi đi! Nếu nó có thể xảy ra cho một khoảnh khắc, nó đang xảy ra đấy; bạn sẽ có hương vị của nó. Và với hương vị ấy, dần dần, bạn sẽ tạo ra ngày càng nhiều tình huống trong đó nó xảy ra ngày một nhiều hơn.

"Tôi có làm lãng phí thời gian của mình không?"

Bạn không thể lãng phí thời gian được, vì bạn đâu có thời gian. Bạn có thể lãng phí cái gì đó mà bạn có. Thời gian bạn đâu có. Thời gian đằng nào cũng bị lãng phí dù bạn có thiền hay không - thời gian sẽ bị lãng phí. Thời gian vẫn cứ xô tới. Dù bạn làm bất kì cái gì, làm mọi thứ hay không làm cái gì cả, thời gian vẫn cứ

trôi qua. Bạn không thể giữ được thời gian cho nên làm sao bạn có thể lãng phí được thời gian? Bạn có thể lãng phí chỉ cái gì đó mà bạn có thể giữ lại được. Bạn đâu có sở hữu thời gian. Quên nó đi!

Và cách dùng thời gian tốt nhất mà bạn có được là có những thoáng nhìn nhỏ bé này - vì chung cuộc bạn sẽ đi tới thấy chỉ những khoảnh khắc đã được giữ lại mà chính là những khoảnh khắc chứng kiến, còn tất cả những khoảnh khắc khác đã trôi mất tăm mất tích. Tiền bạn kiếm được, danh vọng bạn thu được, kính trọng bạn thu được, tất cả đều trôi mất tăm. Chỉ một vài khoảnh khắc mà bạn có những chớp loé của chứng kiến, chỉ những khoảnh khắc đó là được giữ lại thôi. Chỉ những khoảnh khắc đó sẽ đi với bạn khi bạn rời bỏ cuộc sống này - chỉ những khoảnh khắc đó mới có thể đi được, bởi vì những khoảnh khắc đó thuộc về vĩnh hằng, chúng không thuộc về thời gian.

Cảm thấy hạnh phúc nó đang xảy ra đi. Nó bao giờ cũng xảy ra chậm rãi, từ từ. Giọt nọ giọt kia, đại dương vĩ đại có thể trở nên tràn đầy. Nó xảy ra theo từng giọt; theo từng giọt đại dương tới. Bạn chỉ nhận nó với lòng biết ơn, với lễ hội, với cám ơn.

Và đừng cố dừng tâm trí lại. Để tâm trí mang tốc độ của nó - còn bạn thì quan sát.[cliii]

Chỉ quay 180°

Hai người Polack đang lái xe, đều ngồi trên hàng ghế trước trong xe. Khi họ tiến tới góc phố, người đang lái xe nói với bạn mình, "Cậu nhòm ra ngoài cửa sổ và xem liệu đèn xi nhan, tín hiệu rẽ có làm việc không?" Anh bạn lập tức nhô ra ngoài cửa sổ và nhìn vào đèn xi nhan rồi hô lại cho người bạn, "Có nó có - không nó không, có nó có - không nó không, có nó có - không nó không." Osho, nếu có ai đó hỏi tôi liệu tôi có chứng kiến hay không, câu trả lời của tôi sẽ phải giống như thế: Có tôi có - không tôi không, có tôi có - không tôi không, có tôi có - không tôi không. Liệu mọi con đường về nhà có giống thế không?

Không thế đâu, vì chừng nào còn có liên quan tới việc chứng kiến, nó có thể tới và đi, và câu trả lời của bạn có thể hoàn toàn hệt như người Polack đã nói rằng đèn xi nhan đang làm việc, "Có-không-có mãi..."

Đó là chức năng của đèn báo; có sáng, không sáng; có sáng, không sáng. Nhưng bạn chớ cười anh chàng Polack đáng thương ấy. Chừng nào còn có liên quan tới nhận biết *của anh ấy*, anh ấy tràn đầy nhận biết. Bất kì khi nào nó làm việc người đó đều nói "có"; bất kì khi nào nó không làm việc người đó đều nói "không." Nhận biết của người đó về đèn báo rẽ là liên tục. Đèn báo cứ liên tục thay đổi, nhưng anh chàng Polack vẫn còn đầy nhận biết về khi nào nó làm việc, khi nào nó không làm việc, khi nào nó bật, khi nào nó tắt. Nhận biết của người đó là liên tục.

Nếu bạn có thể đưa ra cùng câu trả lời về chứng kiến của mình: "Có tôi đang chứng kiến, không tôi không chứng kiến, có tôi đang chứng kiến, không tôi không chứng kiến," thế thì bạn phải nhớ rằng có cái gì đó nhiều hơn đằng sau những khoảnh khắc chứng kiến này mà là việc chứng kiến tất cả quá trình này. Ai đang chứng kiến là đôi khi bạn chứng kiến và đôi khi bạn không chứng kiến? Cái gì đó bất biến.

Chứng kiến của bạn đã trở thành chỉ là đèn báo; đừng bận tâm về nó. Nhấn mạnh của bạn nên nhằm vào cái vĩnh hằng, cái bất biến, cái liên tục - và nó có đấy. Và nó là ở trong mọi người, chúng ta chỉ quên mất nó thôi.

Nhưng ngay cả trong những lúc chúng ta đã quên nó, nó vẫn có đấy trong hoàn hảo tuyệt đối của nó. Nó tựa như tấm gương có thể phản chiếu được mọi thứ, nó vẫn đang phản chiếu mọi thứ, nhưng bạn đang đứng quay lưng vào gương. Tấm gương đáng thương đang phản chiếu lưng bạn.

Quay lại, nó sẽ phản chiếu khuôn mặt bạn.

Mở tâm, nó sẽ phản chiếu tâm bạn.

Đặt mọi thứ lên bàn, đừng giấu dù chỉ một con bài và nó sẽ phản xạ toàn bộ thực tại của bạn.

Nhưng nếu bạn cứ đứng quay lưng vào gương mà nhìn quanh thế giới để hỏi mọi người, "Tôi là ai?" thế thì vấn đề là ở bạn. Vì cũng có những kẻ ngốc sẽ đến và dạy bạn rằng "Đây là cách thức. Làm thế này và bạn sẽ biết bạn là ai."

Chẳng cần phương pháp nào cả, chỉ quay 180 độ lại - và đấy không phải là phương pháp.

Và tấm gương là chính con người bạn vậy.

Bạn có thể không nhìn vào trò đùa này theo ánh sáng này. Nếu bạn kể chuyện đùa này cho bất kì ai, người đó sẽ cười to vì người Polack sao đần thế, vì đó là chức năng của đèn xi nhan - bật, tắt, bật, tắt. Nhưng bạn đã đem cho tôi một trò cười - tôi không thể đơn thuần cười vào nó vì tôi thấy cái gì đó còn hơn nữa trong đó mà có lẽ chẳng ai thấy.

Người Polack là bất biến, tỉnh táo. Người đó không lỡ một điểm nào, một khoảnh khắc nào.

Và khi bạn nói "chứng kiến, có" và thế rồi nó biến mất và bạn nói "không" - nó lại xuất hiện lần nữa, bạn nói "có"... điều ấy đơn thuần chỉ ra rằng có cái gì đó đằng sau tất cả những khoảnh khắc chứng kiến và không chứng kiến này. Nhân chứng *thực sự*, cái phản ánh quá trình thay đổi của điều bạn *nghĩ* là nhân chứng của bạn, là ở đằng sau. Cái thay đổi không phải là nhân chứng thực, nó chỉ là đèn báo.

Quên đèn báo đi.

Nhớ tới việc phản chiếu thường xuyên vẫn cứ xảy ra hai mươi bốn giờ bên trong bạn, im lặng quan sát mọi thứ. Từ từ, lau sạch nó - có quá nhiều bụi bặm trên nó, hàng thế kỉ bụi bặm. Gạt bỏ hết bụi đi.

Rồi một hôm, khi tấm gương sạch hoàn toàn, những khoảnh khắc chứng kiến và không chứng kiến sẽ biến mất; bạn sẽ đơn thuần là nhân chứng.

Và chừng nào bạn còn chưa tìm ra cái vĩnh hằng của chứng kiến ấy, tất cả mọi loại chứng kiến khác đều là bộ phận của tâm trí. Chúng chẳng có giá trị gì.[cliv]

Mọi con đường đều hội nhập trên núi

Liệu nhận biết có giá trị cao hơn yêu không?

Đỉnh cao nhất là tột đỉnh của mọi giá trị: chân lí, yêu, nhận biết, chân thực, toàn bộ. Tại đỉnh cao nhất chúng là không phân chia. Chúng là tách biệt chỉ trong thung lũng đen tối của vô thức của chúng ta. Chúng là tách biệt chỉ khi chúng bị ô nhiễm, bị trộn lẫn với những thứ khác. Khoảnh khắc chúng trở thành thuần khiết, chúng trở thành một; càng thuần khiết chúng càng đến gần nhau hơn.

Chẳng hạn, mỗi giá trị tồn tại trên nhiều bình diện; mỗi giá trị là một cái thang có nhiều bậc thang. Yêu là thèm khát - bậc thang thấp nhất, chạm tới địa ngục; và yêu cũng là lời cầu nguyện nữa - bậc thang cao nhất, chạm tới cõi trời. Và giữa hai bậc thang này là nhiều bình diện có thể dễ dàng thấy rõ.

Trong thèm khát, yêu chỉ là một phần trăm: chín mươi chín phần trăm là những thứ khác: ghen tuông, sai lầm bản ngã, sở hữu, giận dữ, tình dục. Nó nhiều phần thể chất hơn, nhiều hoá học hơn; nó chẳng có gì sâu sắc hơn điều đó. Nó rất hời hợt, thậm chí không sâu ngoài lớp vỏ.

Khi bạn đi lên cao hơn, mọi thứ trở nên sâu sắc hơn; chúng bắt đầu có những chiều hướng mới. Cái mà chỉ là thể chất, bắt đầu có chiều hướng tâm lí cho nó. Cái mà chẳng có gì ngoài sinh học, bắt đầu trở thành tâm lí. Chúng ta chung phần sinh học với mọi con vật; chúng ta không chung phần tâm lí với mọi con vật.

Khi yêu còn đi lên cao hơn - hay sâu hơn, thì cũng vậy - thế thì nó bắt đầu có cái gì đó của tâm linh trong nó. Nó trở thành siêu

hình. Chỉ Phật, Krishna, Christs mới biết đến phẩm chất đó của yêu.

Yêu trải rộng theo mọi cách và các giá trị khác cũng vậy. Khi yêu là một trăm phần trăm thuần khiết, bạn không thể tạo ra bất kì phân biệt nào giữa yêu và nhận biết nữa; thế thì chúng không còn là hai nữa. Bạn không thể tạo ra bất kì phân biệt nào giữa yêu và Thượng đế; chúng không còn là hai nữa. Do đó có tuyên bố của Jesus là Thượng đế là yêu. Ông ấy đã làm cho chúng thành đồng nghĩa. Có sáng suốt vĩ đại trong đó.

Tại phần ngoại vi mọi thứ đều dường như là tách bạch với những thứ khác; tại ngoại vi sự tồn tại là đa dạng. Khi bạn tới gần trung tâm hơn, cái nhiều bắt đầu tan chảy ra, tan biến đi, và cái một bắt đầu nảy sinh. Tại trung tâm, mọi thứ đều là một.

Do đó câu hỏi của bạn là đúng chỉ nếu bạn không hiểu phẩm chất cao nhất của yêu và nhận biết. Nó hoàn toàn chẳng liên can gì nếu bạn đã có thoáng nhìn về đỉnh Everest, về đỉnh cao nhất.

Bạn hỏi: "Liệu nhận biết có giá trị cao hơn yêu không?"

Chẳng có gì cao hơn và chẳng có gì thấp hơn cả; trong thực tế, không có hai giá trị nào cả. Có hai con đường từ thung lũng dẫn lên đến đỉnh. Một con đường là của nhận biết, thiền: con đường của thiền. Con đường kia là con đường của yêu, con đường của người sùng kính, *bhaktas*, Sufis. Hai con đường này là tách bạch khi bạn bắt đầu cuộc hành trình; bạn phải lựa chọn. Dù bạn chọn con đường nào, chúng cũng dẫn đến cùng một đỉnh cả. Và khi bạn đến gần đỉnh hơn bạn sẽ ngạc nhiên: các lữ khách theo con đường kia cũng đang đến gần với bạn hơn. Dần dần, từ từ các con đường bắt đầu hội nhập lại vào nhau. Đến lúc bạn đạt tới điều tối thượng, chúng là một.

Người đi theo con đường của nhận biết tìm thấy yêu như hậu quả của nhận biết của mình, như sản phẩm phụ, như cái bóng.

Còn người theo con đường yêu lại thấy nhận biết là hậu quả, là sản phẩm phụ, là cái bóng của yêu. Chúng là hai mặt của cùng một đồng tiền.

Và nhớ lấy: nếu nhận biết của bạn mà thiếu đi yêu, nó vẫn còn chưa thuần khiết; nó còn chưa biết tới thuần khiết một trăm phần trăm. Nó còn chưa là nhận biết *thực sự*; nó vẫn phải trộn lẫn với vô nhận biết. Nó không phải là ánh sáng thuần khiết; phải vẫn còn kẽ hở đen tối bên trong bạn đang làm việc, vận hành, ảnh hưởng lên bạn, chi phối bạn. Nếu yêu của bạn mà không có nhận biết thế thì nó vẫn còn chưa là yêu. Nó phải là cái gì đó thấp hơn, cái gì đó gần với thèm khát hơn là cầu nguyện.

Cho nên lấy đây là tiêu chuẩn: nếu bạn theo con đường nhận biết, để yêu là tiêu chuẩn. Khi nhận biết của bạn bỗng nhiên nở bừng thành yêu, biết rõ rằng nhận biết đã xảy ra, chứng ngộ *samadhi* đã được đạt tới. Nếu bạn theo con đường yêu, thế thì để chức năng nhận biết làm tiêu chuẩn, làm chuẩn. Khi bỗng nhiên, chẳng từ đâu cả, tại chính trung tâm yêu của bạn, ngọn lửa nhận biết bắt đầu nảy sinh, hãy biết rõ... Hhân hoan đi! Bạn đã về nhà.[clv]

Mở hội tâm thức

Sau khi làm việc với kĩ thuật tẩy rửa vài năm, tôi cảm thấy rằng hài hoà, cân bằng và định tâm sâu lắng bên trong đang xảy ra cho tôi. Nhưng thầy nói rằng trước khi đi vào trong giai đoạn cuối cùng của samadhi, người ta phải trải qua hỗn độn lớn. Làm sao tôi biết được liệu tôi đã kết thúc với giai đoạn hỗn độn này hay chưa?

Thứ nhất, trong hàng trăm kiếp sống bạn đã sống trong hỗn độn. Điều ấy chẳng có gì mới cả. Nó rất cũ rồi. Thứ hai, các phương pháp thiền mang tính động có phần tẩy rửa là nền tảng cho phép mọi hỗn độn bên trong bạn được tống hết ra ngoài. Đó là cái đẹp của những kĩ thuật này. Bạn không thể ngồi im lặng, nhưng bạn có thể thực hiện các cách thiền động hay hỗn độn rất dễ dàng. Một khi cái hỗn độn được tống ra, im lặng bắt đầu xảy ra cho bạn. Thế thì bạn có thể ngồi im lặng được. Nếu làm đúng, làm liên tục, các kĩ thuật tẩy rửa của thiền sẽ đơn thuần làm tan biến mọi hỗn độn vào trong thế giới bên ngoài. Bạn sẽ không cần trải qua giai đoạn điên khùng nữa. Đó là cái đẹp của những kĩ thuật này. Cái điên khùng đã được tống ra. Đó là điều có sẵn trong kĩ thuật này.

Nhưng nếu bạn ngồi im lặng như Patanjali gợi ý... Patanjali không có phương pháp tẩy rửa; dường như là những phương pháp này không cần tới vào thời của ông ấy. Con người thời đó tự nhiên đã rất im lặng, an bình, nguyên thuỷ. Tâm trí còn chưa vận hành quá nhiều. Người ta ngủ tốt, sống như con vật. Họ đã không suy nghĩ nhiều lắm, không logic, lập luận, họ định tâm nhiều hơn vào

tâm, như người nguyên thuỷ bây giờ. Và cuộc sống, cứ như là nó cho phép nhiều việc tẩy rửa tự động.

Chẳng hạn, tiều phu: người đó chẳng cần bất kì việc tẩy rửa nào vì chỉ bằng việc đốn củi, mọi bản năng giết người đều bị tống ra. Đốn củi cũng tựa như giết cây. Người đẽo đá cũng chẳng cần thực hiện thiền tẩy rửa. Người đó đang làm điều đó cả ngày. Nhưng với con người hiện đại, mọi thứ đã thay đổi. Bây giờ bạn sống trong tiện nghi đến mức không có khả năng nào cho bất kì việc tẩy rửa nào trong cuộc sống của bạn, ngoại trừ rằng bạn có thể lái xe theo cách điên khùng.

Đó là lí do tại sao ở phương Tây ngày càng nhiều người chết hàng năm bởi tai nạn xe cộ hơn bất kì cái gì khác. Đó là bệnh tật lớn nhất. Cả ung thư lẫn bệnh lao lẫn bất kì bệnh tật nào khác đều không lấy đi số mạng người lớn như việc lái xe. Trong một năm của chiến tranh thế giới thứ hai, hàng triệu người chết; còn nhiều người chết hàng năm trên khắp quả đất chỉ bởi người lái xe điên khùng.

Bạn có thể đã quan sát nếu bạn là người lái xe, rằng bất kì khi nào bạn đang giận dữ, bạn đều đi nhanh. Bạn cứ nhấn ga, bạn đơn thuần quên mất phanh. Khi bạn rất căm ghét, bị chọc tức, ô tô trở thành phương tiện bầy tỏ. Ngoài ra bạn sống trong tiện nghi thế thì vận động thân thể ngày càng ít đi, sống ngày càng nhiều trong tâm trí.

Người biết về những trung tâm sâu hơn của bộ não đều nói rằng những người lao động thủ công ít lo nghĩ, ít căng thẳng; họ ngủ say vì tay nối với tâm trí sâu nhất, trung tâm sâu nhất của bộ não - tay phải với não trái, tay trái với não phải. Khi bạn làm việc bằng tay, năng lượng chảy từ đầu vào tay và được thoát ra. Người làm việc bằng tay, chẳng cần đến tẩy rửa. Nhưng người làm việc bằng đầu lại cần nhiều tẩy rửa vì họ tích luỹ nhiều năng lượng, và

không có lối vào thân thể họ, không có lối mở cho nó đi ra. Nó cứ đi mãi bên trong tâm trí; tâm trí phát điên.

Trong nền văn hoá và xã hội chúng ta - trong văn phòng, trong xưởng máy, trong chợ - người làm việc bằng đầu đều được coi như các cái đầu: thư kí trưởng, hay giám thị trưởng, còn người làm việc bằng tay được coi như tay chân. Đó là sự kết án. Chính từ 'tay' đã trở thành việc kết án.

Khi Patanjali làm việc với những lời kinh này, thế giới đã hoàn toàn khác. Người ta đều là 'tay'. Không cần phải tẩy rửa gì đặc biệt; cuộc sống tự bản thân nó đã là tẩy rửa rồi. Thế thì người ta có thể ngồi im lặng rất dễ dàng, nhưng bạn thì không thể ngồi im lặng được. Do đó, tôi đã phát minh ra các phương pháp tẩy rửa. Chỉ sau chúng, bạn mới có thể ngồi im lặng được, không phải là trước đó.

"Sau khi làm việc với kĩ thuật tẩy rửa vài năm, tôi cảm thấy rằng sự hài hoà, cân bằng và định tâm sâu lắng bên trong đang xảy ra cho tôi."

Bây giờ bạn đừng tạo ra rắc rối; cứ để cho nó xảy ra đi. Bây giờ tâm trí đang chõ mũi vào đấy. Tâm trí nói, "Nó có thể xảy ra thế nào được nhỉ? Trước hết mình phải trải qua hỗn độn đã chứ." Ý tưởng này tạo ra hỗn độn.

Đây đã từng là quan sát của tôi: người ta khao khát im lặng, và khi nó bắt đầu xảy ra, họ không thể tin được vào nó. Nó tốt quá không thể đúng được, và đặc biệt những người bao giờ cũng lên án mình, không thể tin được rằng điều đó đang xảy ra cho họ: "Không thể được! Nó có thể xảy ra cho Phật hay Jesus, nhưng chẳng lẽ lại cho mình sao? Không, điều ấy là không thể được." Họ đến tôi; họ bối rối bởi im lặng, rằng nó đang xảy ra: "Liệu có đúng không, hay tôi tưởng tượng ra nó?" Sao phải bận tâm? Cho

dù rằng nó là tưởng tượng, thế vẫn còn tốt hơn là tưởng tượng về dục, về thèm khát.

Và tôi bảo bạn, chẳng ai có thể tưởng tượng ra được im lặng đâu. Tưởng tượng cần hình dạng nào đó; im lặng không có hình dạng nào. Tưởng tượng nghĩa là suy nghĩ theo hình ảnh, còn im lặng, chẳng có hình ảnh nào. Bạn không thể hình dung ra được nó. Không có khả năng nào hết cả. Bạn không thể hình dung ra được chứng ngộ, bạn không thể hình dung ra được tỏ ngộ, samadhi, im lặng, không đâu. Tưởng tượng cần cơ sở nào đó, hình dạng nào đó, còn im lặng, vô hình, không xác định được. Không ai vẽ được bức tranh về nó; không ai có thể vẽ được bức tranh về nó. Không ai khắc hoạ được hình ảnh về nó cả; không ai có thể làm được điều đó.

Bạn không thể hình dung ra im lặng được. Tâm trí đang chơi xỏ bạn. Tâm trí sẽ nói, "Đấy nhất định là tưởng tượng thôi. Làm sao nó có thể xảy ra cho mình được, người ngu xuẩn như mình, và im lặng lại xảy ra cho mình sao? - nhất định là mình đang tưởng tượng rồi," hay, "Lão Osho này đã thôi miên mình rồi. Mình bị lừa theo cách nào đó."

Bạn đừng tạo ra những vấn đề như thế. Cuộc sống có đủ vấn đề rồi. Khi im lặng xảy ra, tận hưởng nó, mở hội nó. Điều đó có nghĩa là các lực hỗn độn đã bị tống ra. Tâm trí đang chơi trò chơi cuối cùng của nó. Nó chơi cho đến tận cùng; tới chính tận cùng nó vẫn còn cứ chơi. Và khoảnh khắc cuối cùng, khi chứng ngộ sắp sửa xảy ra, thế nữa tâm trí cũng chơi trò chơi cuối cùng, vì đó là trận chiến cuối cùng.

Bạn đừng lo nghĩ về nó, dù nó là thực hay không thực, hay dù hỗn độn có đến sau nó hay không, vì bằng việc suy nghĩ theo cách này bạn đã mang cái hỗn độn vào. Chính ý tưởng của bạn là

cái có thể tạo ra hỗn độn, và khi nó được tạo ra, tâm trí sẽ nói, "Bây giờ nghe đây, ta đã bảo cậu như thế rồi còn gì."

Tâm trí rất hay tự đáp ứng. Đầu tiên nó cho bạn một hạt mầm, và khi mầm nhú ra, tâm trí nói, "Nhìn đây, mình đã biết trước rằng mình bị lừa mà." Cái hỗn độn đã tới, và nó đã được đem tới bởi chính ý tưởng đó. Cho nên tại sao lại áy náy về việc liệu hỗn độn có tới trong tương lai hay không, hay liệu nó đã qua hay chưa? Ngay khoảnh khắc này bạn đang im lặng - tại sao không mở hội nó? Và tôi bảo bạn, nếu bạn mở hội, nó sẽ phát triển.

Trong thế giới của tâm thức, chẳng cái gì có ích như mở hội cả. Mở hội tựa như tưới nước cho cây cối. Lo nghĩ chỉ là đối lập với mở hội, nó chỉ tựa như việc cắt gốc rễ. Cảm thấy hạnh phúc đi! Nhảy múa với im lặng của bạn. Khoảnh khắc này có đấy - thế là đủ. Sao phải đòi hỏi hơn nữa? Ngày mai sẽ chăm sóc cho chính nó. Khoảnh khắc này là quá nhiều rồi; tại sao không sống với nó, mở hội nó, chia sẻ nó, tận hưởng nó? Để cho nó thành bài ca, điệu vũ, bài thơ; để cho nó mang tính sáng tạo. Để cho im lặng của mình mang tính sáng tạo; làm cái gì đó với nó đi.

Hàng triệu thứ là có thể vì chẳng cái gì mang tính sáng tạo hơn im lặng: không cần trở thành hoạ sĩ rất vĩ đại, nổi tiếng thế giới, một Picasso; không cần phải trở thành một Henry Moore; không cần phải trở thành nhà thơ lớn. Những tham vọng trở thành vĩ đại này là của tâm trí, không phải là của im lặng.

Theo cách của riêng bạn, dù nhỏ bé đến đâu, cứ vẽ. Theo cách của riêng bạn, dù nhỏ bé đến đâu, cứ là một bài cú. Theo cách của riêng bạn, dù nhỏ bé đến đâu, cứ hát bài hát, nhảy múa chút xíu, mở hội, và bạn sẽ thấy khoảnh khắc tiếp đem đến nhiều im lặng hơn. Một khi bạn biết rằng bạn càng mở hội, càng nhiều thứ được trao cho bạn; bạn càng chia sẻ nhiều, bạn càng trở nên

có khả năng nhận được nó, mỗi khoảnh khắc nó cứ phát triển, tăng trưởng.

Khoảnh khắc tiếp bao giờ cũng sinh ra từ khoảnh khắc này, cho nên tại sao phải lo lắng về nó? Nếu khoảnh khắc này im lặng, làm sao khoảng khắc tiếp lại rối loạn được? Nó sẽ đến từ đâu? Nó sắp được sinh ra từ khoảnh khắc này. Nếu tôi hạnh phúc khoảnh khắc này, làm sao tôi có thể bất hạnh trong khoảnh khắc tiếp?

Nếu bạn muốn khoảnh khắc tiếp là bất hạnh, bạn sẽ phải trở nên bất hạnh trong khoảnh khắc này, vì từ bất hạnh mà bất hạnh mới được sinh ra; từ hạnh phúc, hạnh phúc sinh ra. Bất kì cái gì bạn muốn thu hoạch về trong khoảnh khắc tiếp, bạn sẽ phải gieo hạt ngay bây giờ. Một khi lo nghĩ là được phép và bạn bắt đầu nghĩ rằng hỗn độn sẽ tới, nó tới thật; bạn đã đem nó vào. Bây giờ bạn sẽ phải gieo hạt cho nó; nó đã tới. Chẳng cần phải đợi tới khoảnh khắc tiếp làm gì; nó đã có đấy rồi.

Nhớ lấy điều này, và điều này thực sự là cái gì đó kì lạ: khi bạn buồn bạn chẳng bao giờ nghĩ rằng nó có thể là tưởng tượng. Chẳng bao giờ tôi bắt gặp người buồn mà nói với tôi rằng có thể đấy chỉ là tưởng tượng thôi. Buồn là hoàn toàn thực. Nhưng hạnh phúc thì sao? - ngay lập tức cái gì đó đã đi sai và bạn bắt đầu nghĩ, "Có thể đấy chỉ là tưởng tượng." Bất kì khi nào bạn căng thẳng, bạn chẳng bao giờ nghĩ rằng nó là tưởng tượng cả. Nếu bạn có thể nghĩ rằng căng thẳng và khổ của bạn là tưởng tượng, chúng sẽ biến mất. Và nếu bạn nghĩ im lặng và hạnh phúc của mình là tưởng tượng, chúng sẽ biến mất.

Bất kì cái gì được coi là thực, đều trở thành thực. Bất kì cái gì bị coi là không thực, đều trở thành không thực. Bạn là đấng sáng tạo của toàn bộ thế giới bao quanh bạn; nhớ lấy điều này. Rất hiếm khi đạt tới được khoảnh khắc hạnh phúc, phúc lạc - đừng lãng phí nó trong suy nghĩ. Nhưng nếu bạn không làm gì cả, khả

năng lo nghĩ lại có đấy. Nếu bạn không làm gì cả - nếu bạn không nhảy múa, nếu bạn không ca hát, nếu bạn không chia sẻ - thì khả năng đó là có đấy. Chính năng lượng mà đáng mang tính sáng tạo sẽ tạo ra lo nghĩ. Nó sẽ bắt đầu tạo ra căng thẳng mới bên trong.

Năng lượng phải mang tính sáng tạo. Nếu bạn không dùng nó cho hạnh phúc, cũng năng lượng đó sẽ được dùng cho bất hạnh. Và với bất hạnh bạn có thói quen bắt rễ sâu đến mức luồng năng lượng rất lỏng và tự nhiên. Với hạnh phúc đó là nhiệm vụ vất vả.

Cho nên vài ngày đầu tiên bạn sẽ phải thường xuyên nhận biết. Bất kì khi nào có khoảnh khắc hạnh phúc, để cho nó nắm lấy bạn, sở hữu bạn. Tận hưởng nó thật toàn bộ; làm sao khoảnh khắc tiếp lại có thể khác được? Từ đâu mà nó sẽ khác đi? Từ đâu mà nó tới?

Thời gian của bạn được tạo ra bên trong bạn. Thời gian của bạn không phải là thời gian của tôi. Tồn tại nhiều thời gian song song cũng như các tâm trí vậy. Không có một thời gian. Nếu chỉ có một thời gian thế thì sẽ khó khăn. Thế thì trong toàn thể nhân loại khổ chẳng ai có thể trở thành vị phật được vì chúng ta thuộc vào cùng thời gian. Không, nó không phải là một. Thời gian của tôi đến từ tôi - nó là sáng tạo của tôi. Nếu khoảnh khắc này là đẹp, khoảnh khắc tiếp được sinh ra còn đẹp hơn - đây là thời gian của tôi. Nếu khoảnh khắc này là buồn cho bạn, thế thì khoảnh khắc buồn hơn được sinh ra cho bạn - đó là thời gian của bạn. Hàng triệu dòng thời gian song song tồn tại. Và có vài người tồn tại mà không có thời gian nào cả - những người đã đạt tới vô trí. Họ không có thời gian vì họ không nghĩ về quá khứ; nó đã qua rồi, cho nên chỉ kẻ ngốc mới nghĩ về nó thôi. Khi cái gì qua rồi, thì nó đã qua rồi.

Có câu mật chú của phật tử: *Gate gate, para gate - swaha*; "Trôi qua, trôi qua, hoàn toàn qua rồi; để cho nó đi vào ngọn lửa."

Quá khứ đã trôi qua, tương lai còn chưa tới. Sao phải lo nghĩ về nó? Khi nó tới, chúng ta sẽ thấy. Bạn sẽ có đó để gặp nó, vậy sao phải lo nghĩ về nó?

Cái đã qua là qua rồi, cái chưa tới vẫn còn chưa tới. Chỉ khoảng khắc này là còn lại, thuần khiết, mạnh mẽ với năng lượng. Sống với nó đi! Nếu nó im lặng, biết ơn đi. Nếu nó phúc lạc, cám ơn Thượng đế, tin cậy vào nó. Và nếu bạn có thể tin cậy, nó sẽ trưởng thành. Nếu bạn không tin, bạn đã đầu độc nó rồi.[clvi]

Hài hoà với cái không chắc chắn

Tôi càng quan sát bản thân mình, tôi càng kinh nghiệm cái giả tạo của bản ngã. Tôi đã bắt đầu cảm thấy giống như người xa lạ với bản thân mình, không còn biết cái gì là sai nữa. Điều này bỏ lại tôi với cảm giác không thoải mái về việc không có hướng dẫn, như tôi đã cảm thấy tôi có trước đây.

Điều này xảy ra; điều này chắc chắn phải xảy ra. Và nhớ rằng người ta nên hạnh phúc rằng nó đã xảy ra; đấy là chỉ dẫn tốt. Khi người ta bắt đầu trên cuộc hành trình vào trong, mọi thứ dường như rõ ràng, có gốc rễ, vì bản ngã đang kiểm soát và bản ngã có đủ mọi hướng dẫn. Bản ngã có đủ mọi bản đồ, bản ngã là chủ.

Khi bạn đi vào thêm một chút trong cuộc hành trình, bản ngã bắt đầu tan biến, dường như là ngày càng giả hơn, dường như ngày càng là trò lừa bịp, ảo giác. Khi người ta bắt đầu thức tỉnh khỏi mơ thế thì những hướng dẫn đều bị mất đi. Bây giờ người chủ cũ không còn là chủ nữa, còn chủ mới chưa nảy sinh. Có lẫn lộn, hỗn độn. Đây là chỉ dẫn tốt.

Một nửa hành trình đã qua, nhưng vẫn còn cảm giác không thoải mái, không dễ chịu, vì bạn cảm thấy mất mát, người lạ với chính mình, không biết bạn là ai. Trước đó, bạn biết bạn đã là ai: tên bạn, hình dạng bạn, địa chỉ bạn, số tiền trong ngân hàng của bạn - mọi thứ đều chắc chắn, đấy là bạn. Bạn đã đồng nhất với bản ngã. Bây giờ bản ngã tan biến đi, ngôi nhà cũ sụp đổ và bạn

chẳng biết bạn là ai, bạn ở đâu. Mọi thứ đều âm u, mây mù, và sự chắc chắn cũ đã mất rồi.

Điều này là tốt vì chắc chắn cũ là chắc chắn giả. Trong thực tế, nó không phải là chắc chắn. Sâu bên trong nó có không chắc chắn. Đó là lí do tại sao, khi bản ngã tan biến, bạn cảm thấy không chắc chắn. Bây giờ những tầng sâu hơn của con người bạn đang được lộ dần ra cho bạn - bạn cảm thấy là người xa lạ. Bạn bao giờ cũng là người lạ, chỉ bản ngã lừa dối bạn trong cảm giác rằng bạn đã biết bạn là ai. Mơ quá nhiều rồi, nó có vẻ quá thật.

Buổi sáng khi bạn ra khỏi mơ, bỗng nhiên bạn chẳng biết bạn là ai hay đang ở đâu. Bạn đã bao giờ cảm thấy cảm giác này đôi khi vào buổi sáng không? - khi bỗng nhiên bạn tỉnh dậy khỏi mơ, và trong khoảnh khắc nào đó bạn không biết bạn ở đâu, bạn là ai và cái gì đang xảy ra? Cũng điều này xảy ra khi người ta ra khỏi mơ của bản ngã. Bạn sẽ cảm thấy không thoải mái, không dễ chịu, mất gốc, nhưng người ta phải cảm hạnh phúc về điều đó. Nếu bạn trở nên khổ về điều đó, bạn sẽ rơi trở lại với trạng thái vấn đề cũ nơi mọi thứ đã từng là chắc chắn, nơi mọi thứ đều được vẽ bản đồ, lên sơ đồ, nơi bạn biết rõ, nơi hướng dẫn là rõ ràng.

Bỏ cái khó chịu đi. Cho dù nó có đấy, đừng bị quá ấn tượng bởi nó. Để cho nó có đấy, quan sát nó, và điều đó nữa sẽ qua đi. Chẳng mấy chốc cái khó chịu sẽ biến mất. Nó có đấy bởi vì thói quen cũ về cái chắc chắn. Bạn không biết cách sống trong thế giới không chắc chắn. Bạn không biết cách sống trong không an toàn. Cái khó chịu có đó bởi vì cái an toàn cũ. Nó có đó chỉ vì thói quen cũ, tàn tích cũ. Nó sẽ qua. Người ta chỉ phải đợi, quan sát, thảnh thơi và cảm thấy hạnh phúc rằng cái gì đó đã xảy ra. Và tôi bảo bạn, nó là chỉ dẫn tốt. Nhiều người đã quay lại từ điểm đó chỉ để cảm thấy thoải mái lại, thấy dễ chịu, thấy về nhà. Họ đã lỡ rồi. Họ mới chỉ đến gần hơn mục tiêu, và họ quay lại. Bạn đừng làm như

thế; tiến lên trước đi. Không chắc chắn là tốt, chẳng có gì sai với nó cả. Bạn chỉ phải hài hoà, tất cả chỉ có vậy.

Bạn đang hài hoà với vũ trụ chắc chắn của bản ngã, vũ trụ an toàn của bản ngã. Dù sai lầm trên bề mặt đến mức nào, mọi thứ cũng dường như là hoàn hảo như nó đáng phải là như vậy. Bạn cần chút ít hài hoà với sự tồn tại không chắc chắn.

Sự tồn tại là không chắc chắn, không an toàn, nguy hiểm. Nó là một luồng - mọi thứ chuyển động, thay đổi. Nó là thế giới lạ; làm quen với nó đi. dũng cảm lên một chút và đừng nhìn về sau, nhìn lên trước; chẳng mấy chốc bản thân sự không chắc chắn sẽ trở thành đẹp đẽ, bản thân cái không an toàn sẽ trở thành đẹp đẽ.

Trong thực tế, chỉ cái không an toàn mới đẹp, vì không an toàn là cuộc sống. An toàn là xấu, nó là một phần của chết - đó là lí do tại sao nó lại an toàn. Sống không hướng dẫn là cách sống duy nhất. Khi bạn sống với hướng dẫn, bạn sống cuộc sống giả. Lí tưởng, hướng dẫn, kỉ luật - bạn ép buộc cái gì đó vào cuộc sống của mình, bạn tạo khuôn cuộc sống của mình, bạn không cho phép nó là nó, bạn cố làm ra điều gì đó từ nó. Hướng dẫn là bạo hành và tất cả những lí tưởng đều xấu cả. Qua chúng mà bạn sẽ lỡ bản thân mình. Bạn sẽ chẳng bao giờ đạt tới con người bạn.

Việc trở thành không phải là việc sống. Tất cả việc trở thành, và tất cả mọi nỗ lực để trở thành cái gì đó sẽ ép buộc cái gì đó lên bạn. Đó là nỗ lực bạo hành. Bạn có thể trở thành thánh nhân, nhưng trong tính chất thánh của bạn sẽ có cái xấu xí. Tôi bảo bạn, và tôi nhấn mạnh điều đó: việc sống cuộc sống không có bất kì hướng dẫn nào là khả năng thánh thiện duy nhất. Thậm chí bạn có thể trở thành kẻ tội lỗi, nhưng trong việc là kẻ tội lỗi sẽ có điều thần thánh, điều thánh thiện.

Cuộc sống là thiêng liêng; bạn không cần ép buộc bất kì thứ gì lên nó, bạn không cần tạo khuôn nó, bạn không cần cho nó hình mẫu, kỉ luật hay trật tự. Cuộc sống có trật tự riêng của nó, nó có kỉ luật riêng của nó. Bạn đơn thuần di chuyển với nó, bạn nổi với nó, bạn không cố gắng thúc đẩy dòng sông. Dòng sông vẫn tuôn chảy - bạn trở thành một với nó và dòng sông đưa bạn ra đại dương. Đây là cuộc đời của sannyasin: cuộc đời của điều xảy ra, không phải là của việc làm. Thế thì con người bạn vượt lên, chỉ chốc lát thôi, trên các đám mây và xung đột. Bỗng nhiên bạn được tự do. Trong mất trật tự của cuộc sống bạn tìm ra trật tự mới. Nhưng phẩm chất của trật tự này bây giờ lại hoàn toàn khác. Nó chẳng có cái gì do bạn ép buộc cả, nó thuộc vào bản chất của chính cuộc sống.

Cây cối cũng có trật tự, dòng sông, rặng núi cũng vậy, nhưng đấy không phải là trật tự do các nhà đạo đức, những người khắt khe đạo đức, các thầy tu áp đặt. Chúng chẳng đi tới ai đó để xin hướng dẫn. Trật tự là bản chất; nó là bản thân cuộc sống. Một khi bản ngã không có đó để thao tác, để đẩy và kéo đi đây đó - "Làm cái này cái kia" - khi bạn được hoàn toàn tự do khỏi bản ngã, kỉ luật tới với bạn, kỉ luật bên trong. Nó không có động cơ nào. Nó không tìm kiếm cái gì đó, nó đơn thuần xảy ra: như khi bạn thở, như khi bạn cảm thấy đói và bạn ăn, như khi bạn cảm thấy buồn ngủ và bạn lên giường. Nó là kỉ luật bên trong, kỉ luật bản chất. Điều đó sẽ đến khi bạn trở nên hài hoà với cái không an ninh, khi bạn trở nên hài hoà với cái lạ lẫm của mình, khi bạn trở nên hài hoà với con người chưa biết của mình.

Trong thiền người ta có một ngạn ngữ, một ngạn ngữ hay nhất: khi người ta sống trong thế giới, núi là núi và sông là sông. Khi người ta đi vào thiền, bây giờ núi không còn là núi nữa và sông cũng chẳng còn là sông nữa. Mọi thứ chỉ là lẫn lộn và hỗn

độn. Nhưng khi người ta đã đạt tới satori, tới samadhi, lần nữa sông là sông và núi là núi.

Có ba giai đoạn: giai đoạn đầu tiên, bạn là chắc chắn với bản ngã, đến giai đoạn thứ ba bạn tuyệt đối chắc chắn với vô ngã, và chỉ ở giữa hai giai đoạn này là hỗn độn; khi cái chắc chắn của bản ngã biến mất và cái chắc chắn của cuộc sống còn chưa tới. Đây là một khoảnh khắc rất, rất tiềm tàng, rất thai nghén. Nếu bạn trở nên sợ hãi và quay lui, bạn sẽ lỡ khả năng.

Phía trước là cái chắc chắn thực sự. Cái chắc chắn thực sự đó không chống lại cái không chắc chắn. Phía trước là cái an toàn thực sự, nhưng cái an toàn đó không chống lại cái không an toàn. Cái an toàn đó bao la đến độ nó chứa cả cái không an toàn bên trong chính nó. Nó bao la đến độ nó không sợ cái không an toàn. Nó hấp thu cái không an toàn vào trong nó, nó chứa mọi mâu thuẫn. Cho nên ai đó có thể gọi nó là không an toàn và ai đó có thể gọi nó là an toàn. Trong thực tế nó chẳng là cả hai, hay nó là cả hai. Nếu bạn cảm thấy rằng bạn đã trở thành người lạ với chính mình, mở hội điều đó đi, cảm thấy biết ơn đi. Hiếm khi mới có được khoảnh khắc ấy; tận hưởng nó đi. Bạn càng tận hưởng nó, bạn lại càng thấy rằng cái chắc chắn đang tới gần bạn hơn, tới ngày càng nhanh hơn hướng về bạn. Nếu bạn có thể mở hội cái lạ lẫm của mình, cái mất gốc rễ của mình, cái vô gia cư của mình, bỗng nhiên bạn ở nhà - giai đoạn thứ ba đã tới.[clvii]

Đếm khoảnh khắc nhận biết

Thầy bảo chúng tôi nhận biết về mọi thứ - điều này nghĩa là nhân chứng cho mọi thứ, mọi hành động. Khi tôi quyết định nhận biết trong công việc, tôi lại quên mất về nhận biết, và khi tôi trở nên nhận biết rằng tôi đã không nhận biết, tôi thấy mặc cảm; tôi cảm thấy rằng tôi đã phạm sai lầm. Xin thầy giải thích?

Đấy là vấn đề cơ bản cho bất kì ai đang cố gắng nhận biết trong công việc - vì công việc đòi hỏi rằng bạn phải quên bản thân mình hoàn toàn. Bạn phải tham dự vào nó thật sâu sắc... dường như bạn vắng bóng. Chừng nào còn chưa có được sự tham dự hoàn toàn đến như vậy, công việc vẫn còn là hời hợt.

Tất cả những điều vĩ đại, do con người tạo ra - trong hội hoạ, trong thơ ca, trong kiến trúc, trong điêu khắc, trong bất kì chiều hướng nào của cuộc sống - đều cần bạn phải tham dự hoàn toàn. Và nếu bạn cố gắng để nhận biết đồng thời, công việc của bạn sẽ chẳng bao giờ là ở hàng đầu, vì bạn sẽ không ở trong đó.

Cho nên nhận biết trong khi bạn đang làm việc cần có huấn luyện và kỉ luật lớn lao, và người ta phải bắt đầu từ những hành động rất đơn giản, chẳng hạn, bước đi. Bạn có thể bước, và bạn có thể nhận biết rằng bạn đang bước - mỗi bước đi có thể đầy nhận biết. Ăn... hệt như cách họ uống trà trong các thiền viện - họ gọi nó là ‘lễ hội trà’, vì với việc nhấm nháp trà, người ta phải còn tỉnh táo và nhận biết.

Đấy là những hành động nhỏ nhưng để bắt đầu, chúng hoàn toàn tốt. Người ta không nên bắt đầu với cái gì đó như việc vẽ,

nhảy múa - những điều này là những hiện tượng rất sâu sắc và phức tạp. Bắt đầu từ những hành động nhỏ của cuộc sống đời thường đi. Khi bạn trở nên ngày một quen thuộc với nhận biết, khi nhận biết trở thành hệt như hơi thở - bạn không phải nỗ lực gì về nó, nó trở thành tự phát - thế thì trong bất kì hành động nào, bất kì công việc nào, bạn cũng đều có thể nhận biết.

Nhưng nhớ điều kiện: nó phải là vô nỗ lực; nó phải xuất phát tự nhiên. Thế thì vẽ hay soạn nhạc, hay nhảy múa, hay thậm chí đánh nhau với kẻ thù bằng lưỡi kiếm, bạn cũng có thể vẫn còn hoàn toàn nhận biết. Nhưng nhận biết đó không phải là nhận biết bạn đang cố gắng có. Nó không phải là cái bắt đầu; nó là đỉnh cao của kỉ luật lâu dài. Đôi khi nó cũng có thể xảy ra mà chẳng cần kỉ luật nào cả.

Nhưng điều này hiếm khi có thể xảy ra - trong những điều kiện cực đoan. Trong cuộc sống hàng ngày bạn nên tuân theo quá trình đơn giản. Trước hết trở nên nhận biết về những hành động mà không cần sự tham dự của bạn. Bạn có thể bước đi và bạn có thể nghĩ; bạn có thể ăn và bạn có thể nghĩ. Thay thế nghĩ bằng nhận biết đi. Ăn, và vẫn còn tỉnh táo rằng bạn đang ăn. Bước đi, thay thế nghĩ bằng nhận biết. Cứ bước; có lẽ bước đi của bạn sẽ đôi chút chậm hơn và duyên dáng hơn. Nhưng nhận biết là có thể với những hành động nhỏ này. Và khi bạn trở thành ngày càng lưu loát hơn, dùng nhiều hoạt động phức tạp hơn.

Một ngày sẽ tới khi chỉ có mọi hoạt động trong thế giới mà trong đó bạn luôn tỉnh táo và đồng thời thực hiện hành động đó một cách toàn bộ.

Bạn đang nói, “Khi tôi quyết định nhận biết trong công việc, tôi lại quên mất về nhận biết.” Nó phải không là quyết định của bạn, nó phải là kỉ luật lâu dài của bạn. Và nhận biết phải trở thành tự phát; bạn không phải nhớ tới nó, bạn phải không ép buộc nó.

“Và khi tôi trở nên nhận biết rằng tôi đã không nhận biết, tôi thấy mặc cảm.” Điều đó hoàn toàn là đần độn. Khi bạn trở nên nhận biết rằng bạn đã không nhận biết, cảm thấy hạnh phúc rằng ít nhất bây giờ bạn đang nhận biết. Với khái niệm mặc cảm, không có chỗ trong giáo huấn của tôi.

Mặc cảm là một trong những chứng ung thư của linh hồn. Và tất cả mọi tôn giáo đều đã dùng mặc cảm để phá huỷ nhân phẩm bạn, lòng tự hào của bạn, và làm cho bạn chỉ là nô lệ. Không cần phải cảm thấy mặc cảm, điều đó là tự nhiên. Nhận biết là điều lớn lao đến mức cho dù bạn có thể nhận biết trong vài giây thôi, hân hoan đi. Đừng để ý tới những khoảnh khắc bạn quên lãng. Chú ý đến trạng thái khi bạn bỗng nhiên nhớ được, “Mình không nhận biết rồi.” Cảm thấy may mắn rằng ít nhất, sau vài giờ, nhận biết đã trở lại.

Đừng làm nó thành ăn năn, mặc cảm, buồn - vì bằng cách thấy mặc cảm và buồn, bạn sẽ không được cứu giúp. Bạn sẽ cảm thấy, sâu bên trong, thất bại. Và một khi cảm giác về thất bại lắng đọng trong bạn, nhận biết sẽ trở thành còn khó khăn hơn.

Thay đổi toàn bộ tiêu điểm của bạn đi. Điều lớn lao là bạn trở nên nhận biết rằng bạn đã quên mất phải nhận biết. Bây giờ đừng quên thật lâu nữa. Lần nữa, bạn sẽ quên; lần nữa, bạn sẽ nhớ - nhưng mỗi lần, kẽ hở của quên lãng sẽ trở nên nhỏ dần lại. Nếu bạn có thể tránh được mặc cảm, điều về căn bản mang tính Ki tô giáo, kẽ hở vô nhận biết của bạn sẽ trở nên ngắn hơn, rồi một hôm nó đơn thuần biến mất. Nhận biết sẽ trở thành tựa như việc thở hay nhịp tim, hay như máu tuần hoàn trong bạn - ngày tới ngày qua. Cho nên quan sát rằng bạn không cảm thấy mặc cảm. Chẳng có gì để cảm thấy mặc cảm cả. Một điều rất có ý nghĩa là cây chẳng nghe lời các linh mục Ki tô giáo. Nếu không, chúng sẽ làm cho hoa hồng cảm thấy mặc cảm: “Sao mày lại có gai?” Và hoa hồng, nhảy múa rung rinh trong gió, trong mưa, dưới ánh mặt trời,

bỗng nhiên trở nên buồn. Điệu nhảy sẽ biến mất; hớn hở sẽ biến mất; hương thơm sẽ biến mất. Bây giờ gai sẽ trở thành thực tại duy nhất của nó, một vết thương - "Sao mày lại có gai?"

Nhưng bởi vì chẳng có cây hoa hồng nào ngu xuẩn đến mức nghe lời bất kì tu sĩ nào của bất kì tôn giáo nào, cho nên hoa hồng cứ nhảy múa, và với hoa hồng, gai cũng cứ nhảy múa.

Toàn bộ sự tồn tại đều không mặc cảm. Và khoảnh khắc một người trở thành không mặc cảm, người đó trở thành một phần của luồng chảy cuộc đời vũ trụ. Đó là chứng ngộ, tâm thức không mặc cảm, hớn hở trong mọi thứ mà cuộc sống làm ra: ánh sáng là đẹp; bóng tối, cũng thế.

Khi bạn không thể tìm ra bất kì điều gì để mặc cảm, với tôi bạn đã trở thành người tôn giáo. Với cái gọi là các tôn giáo, chừng nào bạn còn chưa mặc cảm, bạn còn chưa là tôn giáo; bạn càng mặc cảm, bạn càng tôn giáo hơn.

Người ta đang hành hạ mình bằng trừng phạt, bằng hành xác. Người ta đang nhịn đói; người ta đang tự đấm ngực mình bằng nắm đấm của mình cho tới khi máu rỉ ra từ ngực. Với tôi những người này là bị bệnh tâm thần; họ không có tính tôn giáo. Cái gọi là các tôn giáo của họ đã dạy họ rằng nếu bạn phạm bất kì điều gì sai trái, tốt nhất là trừng phạt chính mình hơn là để bị Thượng đế hay ngày phán xử cuối cùng trừng phạt - vì trừng phạt đó là bị ném vĩnh viễn vào bóng tối vực thẳm của địa ngục. Không có lối thoát, không có lối ra - một khi bạn đã vào địa ngục, bạn vào luôn rồi.

Toàn thể nhân loại đã bị làm phạm tội theo cách này hay cách khác. Vẻ rạng ngời trong mắt bạn đã bị tước đi; cái đẹp trên khuôn mặt bạn đã bị tước đi; cái duyên dáng trong con người bạn đã bị tước đi. Bạn bị thu lại thành tội nhân - không cần thiết.

Nhớ lấy: con người yếu đuối và ẻo lả, và lầm lỗi là con người. Và người đã phát minh ra câu ngạn ngữ "Lầm lỗi là con người,", cũng đã phát minh ra ngạn ngữ, "Tha thứ là thiêng liêng." Tôi không đồng ý với phần thứ hai này.

Tôi nói, "Lầm lỗi là con người và tha thứ cũng là con người." Và tha thứ cho chính mình là một trong những đức hạnh lớn lao nhất, vì nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình, bạn cũng không thể nào tha thứ cho bất kì ai khác trên thế giới này - điều ấy là không thể được. Bạn đầy ắp những vết thương, mặc cảm, làm sao bạn có thể tha thứ cho ai được? Cái gọi là những thánh nhân của bạn cứ nói mãi rằng bạn sẽ bị ném vào địa ngục. Thực tại là, họ đang sống trong địa ngục đấy! Họ không thể cho phép ngay cả Thượng đế tha thứ cho bạn!

Một nhà thơ Sufi vĩ đại, Omar Khayyam, đã viết trong tác phẩm *Rubaiyat*, tuyển tập thơ nổi tiếng thế giới của ông ấy: "Tôi đi uống rượu, nhảy múa, yêu. Tôi phạm đủ mọi loại tội lỗi vì tôi tin cậy Thượng đế là từ bi - ngài sẽ tha thứ. Tội lỗi của tôi rất nhỏ; tha thứ của ngài là mênh mông."

Khi các thầy tu biết tới cuốn sách của ông ấy - vì trong những ngày đó sách được viết bằng tay, còn chưa có báo in... Các thầy tu phát hiện ra rằng ông ấy đã viết những điều báng bổ, rằng ông ấy đã nói, "Đừng lo lắng, cứ làm bất kì việc bạn muốn đi vì Thượng đế chẳng là gì ngoài từ bi và yêu thuần khiết. Bạn có thể phạm bao nhiêu tội lỗi trong bẩy mươi năm cuộc đời? - so với tha thứ của ông ấy, nó chẳng là cái gì cả."

Ông ấy cũng còn là nhà toán học nổi tiếng nữa, nhà cải cách trong nước. Các thầy tu tới ông ấy và nói, "Ông viết cái thứ gì thế này? Ông sẽ phá huỷ tính tôn giáo của mọi người! Tạo ra nỗi sợ trong mọi người, bảo với mọi người rằng Thượng đế là rất công

bằng: nếu bạn đã phạm một tội, bạn sẽ bị trừng phạt. Sẽ không có từ bi đâu."

Sách của Omar Khayyam bị đốt trong thời của ông ấy. Bất kì khi nào tìm thấy một bản sao, nó đều bị các thầy tu đốt sạch, vì con người này đang dạy ý tưởng nguy hiểm.

Nếu nó được lan truyền trong con người và mọi người bắt đầu hớn hở trong cuộc sống, điều gì sẽ xảy ra cho các thầy tu? Điều gì sẽ xảy ra cho các thánh nhân? Điều gì sẽ xảy ra cho các huyền thoại của họ về địa ngục, cõi trời và Thượng đế? Tất cả sẽ biến vào thinh không.

Chí ít, đối với tôi, Omar Khayyam cũng là một trong các nhà huyền môn Sufi chứng ngộ, và điều ông ấy nói có chân lí mênh mông trong đó. Ông ấy không ngụ ý rằng bạn nên phạm tội lỗi. Điều ông ấy ngụ ý đơn thuần là ở chỗ bạn không nên cảm thấy mặc cảm. Dù bạn làm gì - nếu nó không đúng, đừng làm lại nó. Nếu bạn cảm thấy điều đó làm tổn thương ai đó, đừng làm lại điều đó nữa. Nhưng không cần cảm thấy mặc cảm, không cần phải ăn năn, không cần phải hối lỗi và hành hạ mình.

Tôi muốn thay đổi tiêu điểm của bạn hoàn toàn. Thay vì đếm xem bao nhiêu lần bạn quên nhớ tới nhận biết, đếm một vài khoảnh khắc đẹp đẽ mà bạn hoàn toàn trong suốt và nhận biết. Những khoảng khắc này là đủ để cứu bạn, là đủ để chữa chạy cho bạn, chữa lành cho bạn. Và nếu bạn chú ý tới chúng, chúng sẽ cứ phát triển và trải rộng trong tâm thức của bạn. Dần dần, dần dần toàn bộ bóng tối của vô nhận biết sẽ biến mất.

Ban đầu bạn sẽ thấy nhiều lần rằng có lẽ không thể nào vừa làm việc và vừa nhận biết cùng lúc. Nhưng tôi nói cho bạn rằng điều ấy không chỉ là có thể, nó lại còn rất dễ có thể. Chỉ cần bắt đầu theo đúng cách. Chỉ đừng bắt đầu từ XYZ; bắt đầu từ ABC.

Trong cuộc sống, chúng ta cứ bỏ lỡ nhiều điều vì bắt đầu sai. Mọi thứ nên được bắt đầu từ ngay lúc đầu. Tâm trí chúng ta hay nôn nóng; chúng ta muốn làm mọi thứ nhanh chóng. Chúng ta muốn đạt tới điểm cao nhất mà không trải qua mọi bậc của chiếc thang.

Nhưng điều đó có nghĩa là thất bại hoàn toàn. Và một khi bạn thất bại trong cái gì đó như nhận biết - đấy không phải là thất bại nhỏ đâu - có lẽ bạn sẽ không bao giờ thử nó lại nữa. Thất bại gây tổn thương.

Cho nên bất kì cái gì có giá trị như nhận biết - vì nó có thể mở ra tất cả các cánh cửa của những bí ẩn của sự tồn tại, nó có thể đem bạn tới chính ngôi đền của Thượng đế - bạn nên bắt đầu rất cẩn thận và ngay từ đầu và di chuyển rất chậm.

Chỉ một chút kiên nhẫn và mục tiêu không xa xôi gì.[clviii]

Làm mọi thứ thật đơn giản hết sức

Làm sao tôi có thể biết được khác biệt giữa một phần của tâm trí đang quan sát phần khác của tâm trí, và người quan sát. Người quan sát có thể quan sát chính mình được không? Một lần, tôi nghĩ tôi đã thu được nó, thế rồi cũng cùng ngày đó tôi nghe thầy nói trong bài nói, "Nếu bạn nghĩ bạn đã đạt tới người quan sát, bạn bị lỡ rồi." Từ đó, tôi cố gắng quan sát các cảm giác trong thân thể, ý nghĩ và xúc động. Phần lớn tôi bị bắt vào trong chúng, nhưng đôi khi, cũng hiếm thôi, tôi cảm thấy được cực kì thảnh thơi, và chẳng có gì còn lại - chỉ giữ việc di chuyển. Có gì phải làm không?

Người ta phải bắt đầu quan sát thân thể bước, ngồi, đi ngủ, ăn. Người ta nên bắt đầu từ cái vững chãi nhất vì nó là dễ hơn. Và rồi người ta nên chuyển sang các kinh nghiệm tinh tế hơn. Người ta nên bắt đầu quan sát các ý nghĩ. Và khi người ta trở thành chuyên gia trong quan sát ý nghĩ, người ta nên bắt đầu quan sát cảm giác. Sau khi bạn cảm thấy rằng bạn có thể quan sát cảm giác của mình, bạn nên quan sát tâm trạng của mình, cái thậm chí còn tinh tế hơn cả cảm giác, và cũng mơ hồ hơn.

Điều kì diệu của quan sát là ở chỗ khi bạn đang quan sát thân thể, người quan sát của bạn trở nên mạnh hơn; khi bạn đang quan sát ý nghĩ, người quan sát của bạn trở nên mạnh hơn nữa; khi bạn quan sát cảm giác, người quan sát của bạn trở nên còn mạnh hơn nữa. Khi bạn quan sát tâm trạng của mình, người quan sát mạnh đến mức nó có thể vẫn còn là chính nó - quan sát chính

mình, hệt như ngọn nến trong đêm tối không chỉ chiếu sáng mọi thứ quanh nó mà còn chiếu sáng chính bản thân nó nữa.

Việc tìm ra người quan sát trong thuần khiết của nó là thành tựu lớn nhất về tâm linh, vì người quan sát trong bạn là chính linh hồn bạn, người quan sát trong bạn là cái bất tử của bạn. Nhưng đừng bao giờ có trong một thoáng suy nghĩ, "Ta đã có được nó," vì đó là khoảnh khắc bạn bỏ lỡ.

Quan sát là quá trình vĩnh viễn; bạn bao giờ cũng cứ trở nên ngày một sâu sắc hơn, nhưng bạn chẳng bao giờ đi đến tận cùng nơi bạn có thể nói "Ta đã có được nó." Trong thực tế, bạn càng đi sâu hơn, bạn càng trở nên nhận biết hơn rằng bạn đã đi vào trong quá trình vĩnh hằng - chẳng có bắt đầu mà cũng không kết thúc.

Nhưng người ta vẫn đang chỉ quan sát người khác; người ta chẳng bao giờ bận tâm tới việc quan sát chính mình. Mọi người đều đang quan sát - đó là quan sát hời hợt nhất - điều người khác đang làm, cái người khác đang mặc, trông họ thế nào. Mọi người đều quan sát; quan sát không phải là cái gì mới được giới thiệu trong cuộc sống của bạn. Nó chỉ phải làm sâu sắc hơn, chuyển khỏi người khác và hướng mũi tên vào cảm giác, ý nghĩ, tâm trạng bên trong của bạn - và cuối cùng vào bản thân người quan sát.

Một người Do Thái đang ngồi trên tầu hoả đối diện với một thầy tu.

"Xin ông cho biết, thưa tôn ông, sao ông lại mặc cổ áo sau ra trước?"

"Vì tôi là cha xứ," thầy tu trả lời.

"Tôi cũng là một người cha, mà tôi, không mặc cổ áo giống như thế thì" người Do Thái nói.

"À," thầy tu nói, "nhưng tôi là cha của hàng nghìn người."

“Thế thì có thể,” người Do Thái trả lời, “cái quần của ông, ông nên mặc nó đằng sau ra đằng trước.”

Người ta rất quan sát về mọi người khác.

Hai người Polack đi dạo, bất thần trời đổ mưa. “Nhanh lên,” một người nói, “mở ô của ông ra đi.”

“Chẳng ích gì đâu,” anh bạn nói, “ô của tôi đầy những lỗ thủng.”

“Thế thì tại sao ông lại mang nó trước hết?”

“Tôi đâu có nghĩ trời lại mưa.”

Bạn có thể cười rất dễ dàng về những hành động lố bịch của mọi người, nhưng đã bao giờ bạn cười về chính mình chưa? Đã bao giờ bạn chộp được mình đang làm điều gì đó lố bịch chưa? Không, bạn giữ mình hoàn toàn không bị quan sát; toàn bộ quan sát của bạn là về người khác, và điều đó chẳng ích gì.

Dùng năng lượng quan sát này để làm biến đổi bản thân con người bạn. Nó có thể đem đến cho bạn nhiều phúc lạc và nhiều phúc lành đến độ bạn thậm chí không thể mơ được về nó. Một quá trình đơn giản, nhưng một khi bạn bắt đầu dùng nó trên chính mình, nó trở thành việc thiền.

Người ta có thể làm nhiều cách thiền từ bất kì cái gì.

Bất kì cái gì dẫn bạn tới bản thân mình, đều là thiền. Và việc phát kiến ra cách thiền của riêng mình có ý nghĩa vô cùng to lớn, vì chính trong phát kiến đó bạn sẽ thấy vui vẻ lớn lao. Và vì nó là phát kiến của riêng bạn - không phải là lễ nghi nào đó áp đặt lên bạn - nên bạn sẽ thích đi sâu hơn vào nó. Bạn càng đi sâu hơn vào nó, bạn càng cảm thấy hạnh phúc hơn - an bình, im lặng hơn, ăn ý hơn, phẩm cách hơn, duyên dáng hơn.

Tất cả các bạn đều biết quan sát, cho nên không có vấn đề về việc học nó, đấy chỉ là vấn đề thay đổi đối thể của việc quan sát. Đem chúng tới gần hơn đi.

Quan sát thân thể bạn, và bạn sẽ ngạc nhiên. Tôi có thể di chuyển tay mình mà không quan sát, và tôi có thể di chuyển tay mình có quan sát. Bạn sẽ chẳng thấy được khác biệt, nhưng tôi có thể cảm thấy được khác biệt. Khi tôi di chuyển nó với quan sát, có sự duyên dáng và cái đẹp trong đó, an bình, và im lặng. Bạn có thể bước khi quan sát từng bước chân, nó sẽ cho bạn tất cả những ích lợi mà việc bước có thể cho bạn như bài tập, thêm nữa nó sẽ cho bạn ích lợi của cách thiền đơn giản vĩ đại.

Ngôi đền ở Bodhgaya nơi Phật Gautam trở nên chứng ngộ đã được làm theo kỉ niệm về hai vật - một là cây bồ đề mà dưới gốc cây đó ông ấy đã ngồi. Ngay bên cạnh cây đó có những viên đá nhỏ để dạo bước chậm rãi. Ông ấy đã thiền, đã ngồi đó, và khi người cảm thấy rằng việc ngồi đã quá nhiều - một chút ít luyện tập là cần thiết cho thân thể - ông ấy sẽ dạo bước trên những viên đá này. Đó là việc thiền đi của ông ấy.

Khi tôi ở Bodhgaya, có một trại thiền ở đó, tôi tới ngôi đền. Tôi thấy các lạt ma phật tử tới từ Tây Tạng, từ Nhật bản, từ Trung quốc. Tất cả họ đều bầy tỏ kính trọng với cái cây, và tôi chẳng thấy ai bầy tỏ kính trọng với những hòn đá mà trên đó Phật đã đi dạo hết dặm nọ sang dặm kia. Tôi bảo họ, “Thế này thì không phải. Các ông không nên quên những hòn đá này. Chúng đã được gót chân Phật Gautam chạm tới hàng triệu lần. Nhưng tôi biết tại sao các ông lại không chú ý gì tới chúng, vì các ông đã quên hoàn toàn rằng Phật đã nhấn mạnh là các ông nên quan sát mọi hành động của thân thể mình: bước, ngồi, nằm.”

Bạn không nên để một khoảnh khắc trôi qua bởi vô ý thức. Việc quan sát sẽ làm sắc bén tâm thức bạn. Đây là tôn giáo bản

chất - mọi thứ khác chỉ là nói suông. Nhưng bạn hỏi tôi, "Có gì nữa không?" Không, nếu bạn có thể làm chỉ việc chứng kiến thôi, chẳng còn cần cái gì khác nữa.

Nỗ lực của tôi ở đây là làm cho tôn giáo thành đơn giản nhất có thể được. Mọi tôn giáo đều đã làm mỗi điều ngược lại: họ đã làm mọi thứ thành rất phức tạp - phức tạp đến mức mà người ta chẳng bao giờ thử chúng. Chẳng hạn, trong các kinh sách phật giáo có ba mươi ba nghìn giới luật mà sư phật giáo phải tuân theo; chỉ có nhớ chúng cũng là điều không thể nào rồi. Chỉ con số ba mươi ba nghìn ấy cũng đủ làm bạn hoảng hồn: "Tôi xin kiếu! Cả đời tôi sẽ bị quấy nhiễu và phá huỷ." Tôi dạy bạn: chỉ tìm ra nguyên tắc đơn giản phù hợp với bạn, thấy hoà hợp với bạn - và thế là đủ.[clix]

Chứng kiến tựa như gieo hạt

Làm sao quan sát dẫn tới vô trí? Tôi ngày càng có khả năng quan sát thân thể mình, ý nghĩ và cảm giác mình và cảm giác này là đẹp. Nhưng những khoảnh khắc không ý nghĩ lại ít ỏi và thưa thớt. Khi tôi nghe thầy nói "Thiền là chứng kiến," tôi cảm thấy tôi hiểu. Nhưng khi thầy nói về 'vô trí', điều ấy dường như không dễ dàng chút nào. Xin thầy giải thích thêm?

Thiền bao quát cuộc hành hương rất dài. Khi tôi nói "Thiền là chứng kiến," đấy mới là mở đầu của thiền. Còn khi tôi nói "Thiền là vô trí,", đấy là hoàn thành của cuộc hành hương. Chứng kiến là mở đầu, còn vô trí là hoàn thành. Chứng kiến là phương pháp để đạt tới vô trí.

Một cách tự nhiên bạn sẽ cảm thấy chứng kiến dễ hơn. Nó là gần với bạn. Nhưng chứng kiến chỉ giống như hạt mầm và thế rồi còn một thời kì chờ đợi lâu dài - không chỉ có chờ đợi mà còn tin cậy rằng hạt mầm này sẽ nhú ra, rằng nó sẽ trở thành bụi cây, rằng một ngày nào đó mùa xuân sẽ tới và bụi cây sẽ đâm hoa. Vô trí là giai đoạn cuối của việc nở hoa.

Gieo hạt tất nhiên là rất dễ. Nó là trong tay bạn. Nhưng đem đến hoa lại nằm ngoài bạn. Bạn có thể chuẩn bị đất trồng, nhưng hoa sẽ tới theo cách riêng của nó. Bạn không thể xoay xở buộc chúng tới được. Mùa xuân nằm ngoài tầm với của bạn. Nhưng nếu chuẩn bị của bạn là hoàn hảo, mùa xuân đến. Điều đó được bảo đảm tuyệt đối.

Cách thức bạn đang đi là hoàn toàn tốt. Chứng kiến là con đường và bạn đang bắt đầu cảm thấy một khoảnh khắc vô ý nghĩ trong thoáng chốc. Đấy là những thoáng nhìn vào vô trí, nhưng mới chỉ cho một khoảnh khắc thôi.

Nhớ lấy một luật nền tảng: cái có thể tồn tại chỉ trong một khoảnh khắc, cũng có thể trở thành vĩnh hằng, vì bạn bao giờ cũng được trao cho một khoảnh khắc - không có hai khoảnh khắc một lúc. Và nếu bạn có thể biến đổi một khoảnh khắc thành trạng thái vô ý nghĩ, bạn đang học được bí mật đấy. Thế thì chẳng còn cản trở nào tại sao bạn không thể thay đổi được. Khoảnh khắc thứ hai cũng sẽ tới một mình với cùng tiềm năng và cùng khả năng.

Nếu bạn biết bí mật này, bạn có được chìa khoá chính, cái có thể mở mọi khoảnh khắc vào thoáng nhìn vô trí. Vô trí là giai đoạn cuối cùng, khi tâm trí biến mất mãi mãi, và kẽ hở vô ý nghĩ trở thành thực tại thực chất của bạn. Nếu những thoáng nhìn này đang tới, chúng biểu thị bạn đang trên con đường đúng và bạn đang dùng phương pháp đúng.

Nhưng đừng nóng vội. Sự tồn tại cần kiên nhẫn bao la. Những bí ẩn tối hậu chỉ mở ra cho những người có kiên nhẫn bao la.

Một khi con người vào trạng thái vô trí, chẳng có gì có thể làm phân tán được người đó khỏi con người mình. Không có sức mạnh nào lớn hơn sức mạnh của vô trí. Không tác hại nào có thể gây ra cho một người như vậy. Không gắn bó nào, không tham lam nào, không ghen tị nào, không giận dữ nào, không gì có thể nảy sinh trong người đó. Vô trí là bầu trời tuyệt đối thuần khiết không gợn mây.

Bạn nói, “Làm sao quan sát dẫn tới vô trí?” Có một luật bản chất: ý nghĩ không có cuộc sống riêng của nó. Chúng chỉ là kẻ ăn bám. Chúng sống trên đồng nhất của bạn với chúng. Khi bạn nói,

“Tôi đang giận,” bạn đang đổ năng lượng sống vào cơn giận đấy, vì bạn đang bị đồng nhất với cơn giận.

Nhưng khi bạn nói, “Tôi đang quan sát cơn giận loé lên trên màn ảnh của tâm trí bên trong tôi,” bạn chẳng trao bất kì cuộc sống nào, bất kì bản chất nào, bất kì năng lượng nào cho cơn giận thêm nữa. Bạn sẽ có khả năng thấy điều đó vì bạn không bị đồng nhất. Cơn giận hoàn toàn bất lực, chẳng có tác động gì lên bạn cả, không làm thay đổi được bạn, không ảnh hưởng tới bạn. Nó hoàn toàn là trống rỗng và chết. Nó sẽ trôi qua và nó sẽ để lại bầu trời sạch sẽ và màn ảnh tâm trí rỗng không.

Dần dần, dần dần, bạn bắt đầu thoát ra khỏi ý nghĩ của mình. Đó là toàn bộ quá trình chứng kiến và quan sát. Nói cách khác, George Gurdjieff quen gọi nó là ‘không đồng nhất’. Bạn không còn đồng nhất với các ý nghĩ của mình nữa. Bạn đơn thuần đứng tách riêng và ra xa - dửng dưng, dường như chúng có thể là ý nghĩ của ai đó. Bạn đã phá vỡ những mối nối của mình với chúng. Chỉ thế thì bạn mới có thể quan sát chúng được.

Quan sát cần khoảng cách nào đó. Nếu bạn bị đồng nhất, chẳng có khoảng cách nào cả, chúng là quá gần. Cũng dường như là bạn đặt tấm gương quá gần mắt mình - bạn không thể thấy được khuôn mặt mình. Khoảng cách nào đó là cần thiết, chỉ có thế thì bạn mới có thể thấy được khuôn mặt mình trong gương.

Nếu ý nghĩ quá gần bạn, bạn không thể quan sát được, bạn trở nên bị in đậm và tô mầu theo ý nghĩ của mình. Cơn giận làm cho bạn thành giận dữ, tham lam làm cho bạn thành tham lam, thèm khát làm cho bạn thành thèm khát, vì không có khoảng cách nào hết cả. Chúng gần đến độ bạn chắc chắn nghĩ rằng bạn và ý nghĩ mình là một.

Quan sát phá huỷ cái một này và tạo ra phân tách. Bạn càng quan sát nhiều, khoảng cách càng lớn hơn; khoảng cách càng lớn

hơn, ý nghĩ của bạn càng ít lấy đi năng lượng của bạn và chúng không có nguồn cung cấp nào khác.

Chẳng mấy chốc chúng bắt đầu chết, biến mất. Trong những khoảnh khắc biến mất này bạn sẽ có những thoáng nhìn đầu tiên về vô trí - như bạn đang kinh nghiệm. Bạn nói, "Tôi ngày càng có khả năng quan sát thân thể mình, ý nghĩ và cảm giác mình và cảm giác này là đẹp." Điều này mới chỉ là mở đầu thôi. Ngay cái mở đầu này cũng đã đẹp đẽ mênh mông. Chỉ trên đúng đường, cho dù không bước lấy một bước, cũng sẽ cho bạn vui vẻ chẳng vì lí do nào hết cả.

Và một khi bạn bắt đầu đi trên con đường đúng, phúc lạc của bạn, những kinh nghiệm đẹp đẽ của bạn sẽ trở nên ngày càng sâu sắc hơn, ngày càng rộng mở hơn với những sắc thái mới, với những đoá hoa mới, với hương thơm mới.

Bạn nói, "Nhưng những khoảnh khắc không ý nghĩ lại ít ỏi và thưa thớt." Đấy là một thành tựu lớn lắm, vì người ta còn không biết thậm chí cả đến kẽ hở nữa kia. Ý nghĩ của họ bao giờ cũng trong giờ cao điểm. Ý nghĩ nọ tiếp ý nghĩa kia, nối đuôi nhau không dứt. Một hàng liên tục - dù khi bạn tỉnh hay ngủ. Điều bạn gọi là mơ chẳng là gì khác hơn ngoài những ý nghĩ dưới dạng hình ảnh, vì tâm trí vô thức không biết đến ngôn ngữ theo chữ.

Điều bạn đang cảm thấy là chỉ dẫn lớn lao rằng bạn đang trên con đường đúng. Đấy bao giờ cũng là câu hỏi cho người tìm kiếm là liệu người đó có đi đúng hướng hay không. Không có an toàn, không có bảo hiểm, không có đảm bảo nào cả. Tất cả chiều hướng đều để mở; làm sao bạn chọn được hướng đúng đây?

Đấy là mọi con đường và và tiêu chuẩn về cách thức mà người ta phải chọn. Nếu bạn đi trên bất kì con đường nào, bất kì phương pháp luận nào, và nó đem lại vui vẻ cho bạn, nhiều nhạy cảm hơn, nhiều quan sát hơn và cho bạn cảm giác mạnh khoẻ

mênh mông, đấy là tiêu chuẩn duy nhất rằng bạn đang đi trên đường đúng đấy. Nếu bạn trở nên khổ hơn, cáu giận hơn, ích kỉ hơn, tham lam hơn, thèm khát hơn, đấy là những chỉ báo bạn đang đi trên con đường sai.

Trên đường đúng, phúc lạc của bạn phát triển càng nhiều mỗi ngày. Và kinh nghiệm của bạn về các cảm giác đẹp đẽ sẽ trở thành cực kì phiêu diêu, nhiều mầu sắc hơn, những mầu sắc mà bạn chưa từng thấy trong thế giới này, những hương thơm mà bạn chưa từng bao giờ cảm thấy trong thế giới này. Thế thì bạn có thể bước trên con đường ấy mà không hề sợ hãi rằng bạn có thể đi sai.

Những kinh nghiệm bên trong này sẽ giữ bạn bao giờ cũng trên đường đúng. Nhớ rằng chúng đang phát triển. Điều đó có nghĩa là bạn đang đi. Bây giờ bạn có vài khoảnh khắc vô ý nghĩ. Đấy không phải là thành tựu đơn giản đâu, đấy là thành tựu vĩ đại đấy vì mọi người trong suốt cả cuộc đời mình cũng chẳng biết tới chỉ một khoảnh khắc không có ý nghĩ. Những kẽ hở đó sẽ phát triển lên. Khi bạn ngày càng trở nên định tâm hơn, ngày càng quan sát hơn, những kẽ hở này sẽ bắt đầu ngày một lớn dần thêm và ngày ấy không còn xa xôi nữa nếu bạn cứ đi mà không ngoái đầu nhìn lại, không đi lạc lối. Nếu bạn giữ lối đi thẳng, ngày ấy không còn xa xôi nữa, khi bạn lần đầu tiên sẽ cảm thấy rằng kẽ hở đã trở thành lớn đến mức hàng giờ trôi qua mà không có đến một ý nghĩ nào nảy sinh. Bây giờ bạn có kinh nghiệm lớn hơn về vô trí.

Thành tựu tối thượng là khi bạn được bao quanh bởi vô trí trong hai mươi bốn giờ. Điều đó không có nghĩa là bạn không thể dùng tâm trí mình. Điều đó chỉ là ảo tưởng được nêu ra từ những người chẳng biết gì về vô trí cả.

Vô trí không có nghĩa là bạn không thể dùng tâm trí được. Nó đơn thuần có nghĩa là tâm trí không thể nào sử dụng được bạn. Vô trí không có nghĩa là tâm trí bị tiêu diệt. Vô trí đơn thuần có nghĩa là tâm trí bị đẩy sang bên. Bạn có thể đem nó vào trong hành động bất kì lúc nào bạn cần để trao đổi với thế giới, thế thì nó sẽ là người phục vụ của bạn. Ngay bây giờ đây, nó là ông chủ của bạn. Ngay cả khi bạn đang ngồi một mình, nó vẫn cứ làm chủ: yakkety-yak, yakkety-yak, và bạn không thể nào làm được gì khác. Bạn bất lực hoàn toàn.

Vô trí đơn thuần có nghĩa là tâm trí đã được đặt vào đúng chỗ của nó. Như người hầu, nó là công cụ vĩ đại. Như ông chủ, điều ấy rất không may. Điều ấy là nguy hiểm. Nó sẽ phá huỷ toàn bộ cuộc đời bạn.

Tâm trí chỉ là phương tiện khi bạn muốn trao đổi với người khác. Nhưng khi bạn có một mình, không cần đến tâm trí. Cho nên bất kì khi nào bạn muốn dùng nó, bạn có thể dùng nó. Và nhớ thêm một điều nữa: khi tâm trí vẫn còn im lặng trong hàng giờ, nó trở thành tươi tắn, trẻ trung, sáng tạo hơn, nhạy cảm hơn, được phục hồi lại sau việc nghỉ.

Tâm trí của người thường bắt đầu đâu đó quãng ba hay bốn tuổi và rồi chúng cứ tiếp tục trong bảy mươi năm, tám mươi năm mà không có lấy một kì nghỉ. Một cách tự nhiên chúng không thể rất sáng tạo được. Chúng đã hoàn toàn mệt mỏi, và mệt mỏi với rác rưởi. Hàng triệu người trên thế giới sống mà chẳng có tí sáng tạo gì. Thế mà sáng tạo là một trong những kinh nghiệm phúc lạc nhất. Nhưng tâm trí của họ cũng mệt mỏi đến thế. Chúng không trong trạng thái tràn ngập năng lượng.

Con người của vô trí giữ tâm trí được nghỉ ngơi, đầy năng lượng, nhạy cảm mênh mông, sẵn sàng nhảy vào trong hành động vào khoảnh khắc nó được lệnh. Không phải là trùng hợp ngẫu

nhiên mà những người đã kinh nghiệm vô trí... lời nói của họ bắt đầu có thần của riêng họ. Khi họ dùng tâm trí của mình, nó có sức thu hút, nó có lực hấp dẫn. Nó cực kì tự nhiên và tươi tắn của những giọt sương sớm trước khi mặt trời lên. Và tâm trí là phương tiện tiến hoá vĩ đại nhất của tự nhiên để diễn đạt và sáng tạo.

Cho nên con người của thiền, hay nói cách khác, con người của vô trí, biến đổi văn xuôi thành thơ ca. Chẳng cần nỗ lực gì - lời của người đó trở thành tràn đầy uy tín đến mức chúng chẳng cần bất kì luận cứ nào, chúng trở thành chân lí hiển nhiên. Không cần có bất kì hỗ trợ gì từ logic hay từ kinh sách. Lời nói của người vô trí có sự chắc chắn bản chất về chúng. Và nếu bạn sẵn sàng để đón nhận và lắng nghe, bạn sẽ cảm thấy nó trong tâm bạn: chân lí tự bản thân đã rõ ràng.

Bạn nói, "Khi tôi nghe thầy nói 'Thiền là chứng kiến,' tôi cảm thấy tôi hiểu. Nhưng khi thầy nói về 'vô trí', điều ấy dường như không dễ dàng chút nào." Làm sao nó lại có vẻ dễ dàng được? Đấy là khả năng tương lai của bạn. Thiền bạn đã bắt đầu, nó có thể là ở giai đoạn mở đầu, nhưng bạn có kinh nghiệm nào đó về nó làm cho bạn hiểu được tôi. Nhưng nếu bạn có thể hiểu được thiền, đừng lo nghĩ chút nào. Thiền chắc chắn dẫn tới vô trí, hệt như mọi dòng sông đều chảy về đại dương mà không có bản đồ nào, không có hướng dẫn gì.

Mọi dòng sông không ngoại lệ nào đều cuối cùng đạt tới đại dương. Mọi việc thiền, không ngoại lệ nào chung cuộc đều đạt tới trạng thái vô trí.

Nhưng một cách tự nhiên, khi sông Hằng trong rặng Himalayas luồn lách giữa những dãy núi và trong thung lũng, nó chẳng có ý tưởng nào về đại dương là gì, nó không thể quan niệm được sự tồn tại của đại dương, nhưng nó vẫn chảy hướng về đại dương vì nước có khả năng cố hữu bao giờ cũng tìm đến chỗ thấp

nhất, mà đại dương lại ở chỗ thấp nhất. Cho nên các dòng sông được sinh ra trên đỉnh Himalayas và lập tức bắt đầu chảy xuống chỗ thấp hơn và chung cuộc chúng chắc chắn tìm ra đại dương.

Đảo ngược là quá trình của thiền - nó đi lên tới đỉnh cao nhất. Và đỉnh tối thượng là vô trí. Vô trí là một từ đơn giản, nhưng nó hàm nghĩa đích xác cho chứng ngộ, giải thoát, tự do khỏi mọi tù túng, kinh nghiệm về cái bất tử và bất diệt.

Đấy là những từ ngữ lớn lao và tôi không muốn bạn bị hoảng sợ. Cho nên tôi dùng một từ đơn giản: vô trí. Bạn biết về tâm trí. Bạn có thể quan niệm được trạng thái khi tâm trí này sẽ không vận hành.

Một khi tâm trí này không vận hành, bạn trở thành một phần của tâm trí của vũ trụ, tâm trí phổ quát. Khi bạn là một phần của tâm trí vũ trụ, tâm trí cá nhân bạn vận hành như người hầu đẹp đẽ. Nó đã nhận ra người chủ. Và nó đem lại những cái mới từ tâm trí vũ trụ cho những người vẫn còn bị xiềng xích bởi tâm trí cá nhân. Khi tôi đang nói với bạn, đấy là trong sự kiện vũ trụ sử dụng tôi. Lời tôi không phải là lời tôi. Chúng thuộc về chân lí vũ trụ. Đó là quyền năng của chúng, đó là sức thu hút của chúng, đó là phép thần của chúng.[clx]

Chứng kiến là đủ

Tôi bao giờ cũng nghe thầy nói, "Dừng làm lại đi. Quan sát." Nhiều lần sau đó tôi nghe Thầy nói rằng tâm trí nên là người phục vụ thay vì là ông chủ của chúng ta. Có cảm giác rằng chẳng có gì để làm ngoại trừ việc quan sát. Nhưng vấn đề vẫn nảy sinh: liệu có cái gì phải làm với người phục vụ bất kham này không hay chỉ quan sát thôi?

Chẳng có gì khác cần phải làm cả với người phục vụ bất kham này ngoài việc chỉ quan sát. Rõ ràng nó dường như là giải pháp quá đơn giản cho vấn đề quá phức tạp. Nhưng đây là một phần của bí ẩn của sự tồn tại. Vấn đề có thể quá phức tạp, giải pháp có thể rất đơn giản.

Quan sát, chứng kiến, nhận biết dường như là những từ nhỏ bé để giải quyết cho toàn bộ sự phức tạp của tâm trí. Hàng triệu năm kế thừa, truyền thống, ước định, định kiến, làm sao chúng sẽ biến đi chỉ bởi quan sát? Nhưng chúng biến đi thật.

Như Phật Gautam hay nói, nếu đèn của ngôi nhà được bật lên, kẻ cắp không tới gần ngôi nhà đó - biết rằng người chủ đang thức vì ánh sáng được chiếu ra từ cửa sổ, từ cửa ra vào, bạn có thể thấy rằng đèn đang bật. Đấy không phải là lúc đi vào trong nhà. Khi đèn tắt đi, kẻ cắp mới bị hấp dẫn đến ngôi nhà ấy. Bóng tối trở thành lời mời. Như Phật Gautam hay nói, cũng điều này là tình huống cho ý nghĩ, tưởng tượng, mơ mộng, lo lắng của bạn, của toàn bộ tâm trí bạn.

Nếu nhân chứng có đấy, nhân chứng gần như là bóng đèn. Những tên kẻ cắp này bắt đầu biến mất. Và nếu những tên kẻ cắp này phát hiện ra không có nhân chứng, chúng bắt đầu gọi anh em, họ hàng và mọi người tới bằng cách nói "Đến đi." Đó là hiện

tượng đơn giản như cái đèn vậy. Khoảnh khắc bạn đem đèn tới, bóng tối biến mất. Bạn không hỏi, "Chỉ có mỗi đèn là đủ để bóng tối biến mất hay sao?" Hay, "Khi chúng ta đem đèn tới, chúng ta có phải làm thêm cái gì nữa không để cho bóng tối biến đi?"

Không, chỉ hiện diện của đèn là thiếu vắng của bóng tối và thiếu vắng của đèn là hiện diện của bóng tối. Hiện diện của nhân chứng là thiếu vắng của tâm trí và thiếu vắng của nhân chứng là hiện diện của tâm trí.

Cho nên khoảnh khắc bạn bắt đầu quan sát, dần dần, chậm rãi khi người quan sát của bạn trở nên mạnh hơn, tâm trí bạn sẽ trở nên yếu hơn. Khoảnh khắc nó hiểu rằng người quan sát đã tới độ chín muồi, tâm trí lập tức qui phục thành người phục vụ tốt. Nó là cái máy. Nếu người chủ tới, thế thì máy có thể được dùng. Nếu người chủ không có đó hay đang ngủ say, thế thì máy cứ làm việc mọi thứ, bất kì cái gì nó có thể làm theo cách riêng của nó. Không có ai để ra lệnh, không có ai nói: "Không, dừng lại đi. Cái này không phải làm." Thế thì tâm trí dần dần bị thuyết phục rằng bản thân nó là người chủ và trong hàng nghìn năm, nó vẫn còn là ông chủ của bạn.

Cho nên khi bạn cố thành nhân chứng, nó tranh đấu, vì đấy là vấn đề tồn tại của tâm trí. Nó đã hoàn toàn quên mất rằng nó chỉ là kẻ phục vụ. Bạn vắng mặt quá lâu rồi - nó không nhận ra bạn nữa. Do đó có cuộc vật lộn giữa nhân chứng và các ý nghĩ. Nhưng thắng lợi cuối cùng là của bạn, vì tự nhiên và sự tồn tại cả hai đều muốn bạn là người chủ và tâm trí là người phục vụ. Thế thì mọi thứ đều trong hài hoà. Thế thì tâm trí không thể đi sai được. Thế thì mọi thứ đều dứt khoát thảnh thơi, im lặng, tuôn chảy về vận mệnh của nó.

Bạn phải đừng làm bất kì cái gì khác ngoài việc quan sát.

Người Ai len mua một con vẹt tại cuộc bán đấu giá. Người đó hỏi người rao giá: "Tôi đã trả món tiền lớn cho con vẹt này - ông có chắc là nó có thể nói được không?" Người rao giá đáp, "Tất nhiên là tôi chắc chắn; nó còn trả giá cao hơn ông kia."

Như thế là vô nhận biết của tâm trí và như thế là cái ngu xuẩn của tâm trí. Tôi đã từng nghe nói rằng những kẻ vô thần Ai len - thấy người hữu thần bắt đầu buổi lễ cầu nguyện theo quay số điện thoại - cũng bắt đầu việc cầu nguyện quay số mặc dầu họ là vô thần. Tâm trí cạnh tranh... họ cũng bắt đầu buổi lễ cầu nguyện quay số điện thoại. Khi bạn gọi điện thoại cho họ, chẳng ai trả lời cả.

Hai kẻ lang thang ngồi cạnh đám lửa trại vào một đêm. Một trong họ rất chán nản. "Anh biết Jim đấy," người đó đăm chiêu, "cuộc sống của người lang thang chẳng vĩ đại như nó đã được dựng ra như vậy. Đêm trên ghế công viên, hay trong chuồng ngựa lạnh lẽo. Đi bộ suốt và bao giờ cũng phải né tránh cảnh sát. Bị đá hết thành phố nọ sang thành phố kia. Cứ tự hỏi bữa tiếp của mình lấy từ đâu; bị khinh bỉ bởi bạn bè mình..." Giọng người đó kéo dài và người đó thở dài nặng nhọc.

"Này," kẻ lang thang kia nói, "nếu đấy là cách thức anh cảm thấy về nó, tại sao anh không đi và tìm cho mình một việc đi cho rồi?" "Cái gì!" kẻ lang thang đầu nói một cách sửng sốt, "và thú nhận rằng tôi thất bại sao?"

Tâm trí đã trở nên quen việc là người chủ. Phải tốn chút ít thời gian để đem nó về với ý nghĩa của nó. Chứng kiến là đủ. Nó là quá trình rất im lặng, nhưng hậu quả lại cực kì lớn. Không có phương pháp nào khác tốt hơn chứng kiến trong vấn đề có liên quan tới việc làm tan bóng tối của tâm trí. Trong thực tế, có một trăm mười hai phương pháp thiền. Tôi đã trải qua tất cả những phương pháp này - không phải về mặt trí tuệ. Tôi phải mất nhiều

năm để trải qua từng phương pháp và tìm ra chính tinh hoa của chúng.

Và sau khi trải qua một trăm mười hai phương pháp này, tôi ngạc nhiên là tinh hoa nhất vẫn là việc chứng kiến; những phần không bản chất của các phương pháp là khác nhau, nhưng tâm điểm của từng phương pháp vẫn chỉ là chứng kiến.

Do đó tôi nói với bạn, chỉ có một cách thiền trên toàn thế giới và đó là nghệ thuật chứng kiến. Nó sẽ thực hiện mọi việc - biến đổi toàn bộ con người bạn - và nó sẽ mở ra cánh cửa tới *Satyam, Shivam, Sundram*: chân lí, sùng kính và cái đẹp tất cả của nó.[clxi]

Về Osho

Phần lớn chúng ta sống các kiếp sống mình trong thế giới của thời gian, trong kí ức về quá khứ và trông đợi vào tương lai. Chỉ hiếm khi chúng ta mới động chạm tới chiều vô thời gian của hiện tại - trong những khoảnh khắc của cái đẹp bất thần, của nỗi hiểm nguy bất chợt, trong gặp gỡ với người yêu hay với sự ngạc nhiên của điều bất ngờ. Rất ít người bước ra khỏi thế giới của thời gian và tâm trí, những tham vọng và cạnh tranh của nó, và bắt đầu sống trong thế giới vô thời gian. Và trong những người làm được như thế thì chỉ có vài người có ý định chia sẻ kinh nghiệm của họ. Lão Tử, Phật Gautam, Bồ đề đạt ma ... hay gần đây hơn, George Gurdjieff, Ramana Maharshi, J. Krishnamurti - họ bị những người đương đại coi là lập dị hay người khùng; sau khi chết họ được gọi là các 'nhà triết học.' Và theo thời gian họ trở thành truyền thuyết - không phải là con người bằng xương bằng thịt nữa, mà có lẽ là biểu hiện cho huyền thoại về ước muốn tập thể của chúng ta để trưởng thành ra ngoài những cái nhỏ bé và tầm thường, vô nghĩa của cuộc sống đời thường.

Osho là người đã phát hiện ra cánh cửa để sống cuộc đời người trong chiều vô thời gian của hiện tại - ông đã tự gọi bản thân mình là người theo 'chủ nghĩa hiện sinh thực sự', và đã cống hiến cuộc đời mình để khêu gợi những người khác đi tìm cùng cánh cửa này, để bước ra khỏi thế giới của quá khứ và tương lai và khám phá cho chính bản thân họ thế giới vĩnh hằng.

Từ thời thơ ấu nhất ở Ấn Độ, rõ ràng là Osho đã không định tuân theo những qui ước của thế giới quanh mình. Ông đã sống bảy năm đầu của cuộc đời mình với ông ngoại, người đã cho phép

ông được tự do với chính mình, điều hiếm đứa trẻ nào được tận hưởng. Ông đã là đứa trẻ cô độc, thích ngồi im lặng hàng giờ bên hồ, hay thám hiểm vùng bao quanh của riêng mình. Chết của ông ngoại, ông nói, đã có tác động sâu sắc lên cuộc sống nội tâm của ông, khêu gợi trong ông quyết tâm khám phá trong cuộc sống đâu là cái bất tử. Đến lúc ông gặp lại gia đình đang phát triển của cha mẹ mình và vào trường học, ông đã được truyền thụ những kiến thức vững vàng trong sự sáng tỏ và ý nghĩa của bản thân ông, điều đem lại cho ông lòng dũng cảm thách thức với mọi nỗ lực của người lớn trong việc định hình cuộc sống của ông theo những lí tưởng của riêng họ về việc ông phải là ai.

Ông không bao giờ né tránh các cuộc tranh luận. Với Osho, chân lí không thể thoả hiệp, hay nó không còn là chân lí nữa. Và chân lí không phải là tin mà là kinh nghiệm. Ông không bao giờ yêu cầu mọi người phải tin vào điều ông nói, mà thay vì thế phải thực nghiệm và tự thấy liệu điều ông nói có đúng hay không. Và đồng thời, ông không ngừng tìm ra những cách thức và phương tiện để phô bầy những tin xem chúng là gì - chỉ là những điều an ủi để xoa dịu mối băn khoăn của chúng ta trong việc đối diện với cái chưa biết và những rào chắn việc chạm trán cái bí ẩn và thực tại chưa được khám phá.

Sau khi chứng ngộ vào tuổi hai mươi mốt, Osho đã hoàn thành việc học tập hàn lâm và dành nhiều năm dạy về triết học tại Đại học Jabalpur. Đồng thời, ông đã du hành qua toàn bộ Ấn Độ để nói chuyện, thách thức các nhà lãnh đạo tôn giáo chính thống trong các cuộc tranh luận công khai, đặt vấn đề với các tin tín ngưỡng, và gặp gỡ mọi người từ mọi nẻo đường cuộc sống. Ông đọc rất rộng, ông có thể tìm được mọi thứ để mở rộng hiểu biết của mình về hệ thống niềm tin và tâm lí của người đương đại. Đến cuối những năm 1960, Osho đã bắt đầu phát triển các kĩ thuật thiền động duy nhất của mình. Ông nói, con người hiện đại bị trĩu

nặng bởi các truyền thống lỗi thời của quá khứ và nỗi lo nghĩ của cuộc sống thường ngày hiện đại đến mức người đó phải trải qua quá trình tẩy rửa sâu sắc trước khi người đó có thể hi vọng khám phá trạng thái vô suy nghĩ, thảnh thơi của thiền. Ông bắt đầu tổ chức những trại thiền khắp Ấn Độ, nói chuyện với những người tham dự và tự thân hướng dẫn các phiên thiền mà ông đã phát triển.

Vào đầu những năm 1970, những người phương Tây đầu tiên bắt đầu nghe nói tới Osho, và tới tham gia cùng số ngày càng đông những người Ấn Độ, những người đã được ông điểm đạo thành các sannyasin mới. Đến năm 1974, một cộng đồng đã được thiết lập xung quanh Osho tại Poona, Ấn Độ, và chẳng bao lâu khách thăm viếng từ phương Tây dồn tới đã trở thành một luồng lớn. Nhiều người trong số những người phương Tây đầu tiên tới là các nhà trị liệu, người đã thấy mình phải đối diện với những giới hạn của cách trị liệu phương Tây và đang tìm kiếm một cách tiếp cận có thể đạt tới và biến đổi những chiều sâu sâu sắc hơn của tâm lí con người. Osho động viên họ đóng góp tài năng của mình cho cộng đồng, và làm việc chặt chẽ với họ để phát triển các cách trị liệu trong hoàn cảnh thiền.

Vấn đề với các cách trị liệu được phát triển ở phương Tây, ông nói, là ở chỗ họ tự hạn chế mình để điều trị tâm trí và tâm lí của nó, trong khi phương Đông từ lâu đã hiểu rằng bản thân tâm trí, hay thay vì thế thì sự đồng nhất của chúng ta với nó, mới là vấn đề. Các cách trị liệu có thể có ích - giống như những giai đoạn tẩy rửa của thiền mà ông đã phát triển - trong việc đỡ gánh nặng cho mọi người khỏi những xúc động và nỗi sợ bị kìm nén, và trong việc giúp đỡ mọi người để thấy mình rõ ràng hơn. Nhưng chừng nào chúng ta còn chưa bắt đầu tách bạch bản thân mình khỏi cơ chế tâm trí và sự phóng chiếu của nó, những ham muốn và sợ hãi, chúng ta sẽ trèo ra khỏi cái rãnh này chỉ để rơi lại vào

trong cái rãnh khác của điều bịa đặt của riêng mình. Do đó trị liệu phải đi sánh đôi với quá trình phi đồng nhất và chứng kiến được biết tới như việc thiền.

Đến cuối những năm 1970 cộng đồng ở Poona đã thành trung tâm trị liệu và phát triển lớn nhất trên thế giới, và hàng nghìn người đã tới để tham gia vào các nhóm trị liệu và thiền, ngồi với Osho trong các bài nói thường lệ mỗi sáng, và đóng góp cho cuộc sống của cộng đồng hay trở về nước họ và thiết lập các trung tâm thiền ở đó.

Giữa năm 1981 và 1985 việc thử nghiệm cộng đồng được tiến hành ở Mĩ, trên một vùng rộng 126 dặm vuông của sa mạc cao ở miền đông Oregon. Tại đây, Osho ở vào thời kì im lặng và cô lập với thế giới bên ngoài, ngoại trừ việc lái xe hàng ngày vào các vùng quê bao quanh. Nhấn mạnh chủ yếu của cuộc sống cộng đồng là công việc xây dựng Thành phố Rajneeshpuram, một "ốc đảo trong sa mạc". Trong một thời gian ngắn kì diệu cộng đồng đã xây dựng nhà ở cho 5000 người và đã bắt đầu đảo ngược vùng đất hư hại bỏ không hàng thập kỉ, khôi phục các luồng lạch, xây hồ và nơi trữ nước, phát triển nền nông nghiệp tự cấp và trồng hàng nghìn cây cối.

Thiền và các chương trình trị liệu ở Rajneeshpuram đã được Đại học thiền quốc tế Rajneesh tiến hành. Những tiện nghi hiện đại được xây dựng cho đại học, và môi trường được bảo vệ của nó, đã làm mở rộng và sâu sắc các chương trình của trường, điều chưa bao giờ có thể có trước đây. Các giáo trình và khoá huấn luyện dài hơn đã được phát triển và hấp dẫn một phạm vi rộng hơn những người tham dự, kể cả nhiều người đã có địa vị trong thế giới và muốn mở rộng tài năng chuyên môn và hiểu biết của chính họ. Các lễ hội hàng năm được tổ chức vào tháng bẩy để kỉ niệm "Ngày Thầy" lôi kéo đến cỡ 20 000 người, ngồi với sự hiện diện của Osho và đón chào ông trong việc lái xe hàng ngày.

Nhưng nước Mĩ không tử tế với việc thực nghiệm mới này bên trong biên giới của nó và chẳng mấy chốc rất nhiều cơ quan chính phủ, các tổ chức ủng hộ có quĩ tư nhân và những người Ki tô giáo chính thống đã hội tụ lực lượng để cố ngăn cản sự tồn tại tiếp tục của Rajneeshpuram. Cư dân của nó bị lăng mạ bằng lời và bị xúc phạm thân thể khi họ đi ra ngoài biên giới thành phố, thành phố và những công ti trong nó thường xuyên bị dính líu vào những trận chiến toà án và kháng án lâu dài. Thư kí riêng của Osho, người quản lí vấn đề trong thời kì ông rút lui khỏi đời sống công luận, bắt đầu thể hiện thái độ với những người đối lập với cô ta, tấn công họ bằng giết người và cai quản cộng đồng bằng bàn tay sắt.

Trong thời gian này, Osho trở lại nói với công luận. Ông chuyển chú ý vào người Ki tô giáo, và những giá trị nền tảng của sự phục tùng và niềm tin mù quáng, những phương pháp của nó để kìm nén và làm mọi người mặc cảm, biểu lộ của cuồng tín và bạo hành của nó. Ông đã nói về tự do và trách nhiệm, và tôn kính cuộc sống. Và ông đã thách thức gay gắt những kẻ đối lập cộng đồng hãy đến và đích thân xem thực nghiệm, và chú ý nhiều hơn đến việc duy trì Hiến pháp của riêng họ.

Cuối cùng thư kí của Osho cũng rời bỏ cộng đồng, bỏ lại sau một chuỗi những tội phạm và tội ác, một số tội ác chống lại kẻ thù của ả ở bên ngoài, nhưng phần lớn là chống lại cư dân của bản thân cộng đồng. Các quan chức địa phương, bang và liên bang lợi dụng cơ hội này để đi tới chống lại thành phố và cấu trúc cộng đồng, đưa ra những lời buộc tội chống lại các công ti và đe doạ chiếm giữ mọi tài sản của họ. Osho bị bắt và bị giam giữ mà không được bảo lãnh và, trong nỗ lực làm mất uy tín ông và gắn ông với những tội phạm của ả thư kí, ông đã bị đem đi ngang qua nước Mĩ trên chiếc máy bay vận chuyển tù nhân, bị cùm và xích. Cuộc hành trình năm giờ kéo thành năm ngày, kể cả thời kì hai

ngày chỗ ở của Osho bị giữ bí mật với luật sư của ông và ông đã bị ghi tên trong nhà tù Oklahoma dưới một cái tên giả. Việc suy giảm dần về sức khoẻ ông theo sau thời kì này cuối cùng đã dẫn các bác sĩ tới tin rằng ông đã bị đầu độc trong hai ngày ở Oklahoma, có lẽ bởi chất thallium.

Theo lời khuyên của luật sư của ông, người lo sợ cho tính mạng ông, Osho đã cho phép mình bị trục xuất khỏi Mĩ do vi phạm nhỏ về nhập cư. Ông tiến hành chuyến đi quanh thế giới, nhưng sức ép của Bộ ngoại giao Mĩ gây lên đối với hai mươi mốt nước làm cho họ hoặc từ chối cho ông vào hoặc trục xuất ông không lời giải thích sau thời kì lưu trú ngắn. Ông trở về Ấn Độ vào giữa năm 1986, nơi ông lập tức được hàng trăm đệ tử và bè bạn từ khắp nơi trên thế giới kéo tới hội nhập.

Đến tháng giêng năm 1987 Osho trở lại Poona, nói chuyện ngày hai lần. Trong vòng vài tháng cộng đồng ở Poona đã bắt đầu một chương trình đầy đủ về các hoạt động và đã mở rộng vượt xa ra ngoài phạm vi trước đây của nó. Tiêu chuẩn về các tiện nghi hiện đại, có điều hoà không khí đã được thiết lập ở Mĩ, và Osho làm rõ ràng rằng cộng đồng mới ở Poona sẽ là ốc đảo thế kỉ 21, được phát triển ở Ấn Độ. Ngày càng nhiều người từ phương Đông tới - đặc biệt từ Nhật bản - và sự hiện diện của họ đem tới sự giầu có tương ứng về cách chữa bệnh và các chương trình nghệ thuật thượng võ. Nghệ thuật trực quan và xiếc cũng phát triển, cùng với "Trường phái bí ẩn" mới. Sự phong phú và rộng mở được phản ánh trong sự lựa chọn của Osho về cái tên "Multiversity" xem như cơ quan trung ương quản lí tất cả mọi chương trình.

Và nhấn mạnh vào thiền phát triển còn mạnh mẽ hơn - nó là chủ đề thường xuyên trở lại trong các bài nói của Osho, và ông đã phát triển và giới thiệu nhiều cách trị liệu thiền mới, kể cả Vô trí, Hoa hồng huyền bí và Tái sinh.

Vào giữa năm 1987, Osho dần dần rút lui khỏi các hoạt động công cộng. Sức khoẻ mong manh của ông thường ngăn cản ông không nói chuyện được, và thời kì vắng mặt của ông trở nên dài hơn. Vào giữa năm 1988 ông đã giới thiệu một yếu tố mới trong bài nói của mình, hướng dẫn thính giả đi vào thiền ba giai đoạn sau khi kết thúc mỗi bài nói. Vào tháng tư năm 1989 ông đưa ra bài nói cuối cùng, trả lời các câu hỏi và bình luận về các bài kinh thiền. Trong nhiều tháng sau đó, mỗi khi sức khoẻ cho phép, ông lại tới vào buổi tối để ngồi với các đệ tử và bạn bè trong thiền về âm nhạc và im lặng, sau đó ông lui về phòng nghỉ còn nhóm ngồi xem một trong những băng video bài nói của ông.

Osho rời khỏi thân thể vào ngày 19 tháng giêng năm 1990. Chỉ vài tuần trước lúc đó, khi được hỏi điều gì sẽ xảy ra cho công trình của ông lúc ông đã đi, ông nói:

Niềm tin của tôi vào sự tồn tại là tuyệt đối. Nếu có chút chân lí nào trong điều tôi nói, nó sẽ sống mãi... Những người vẫn còn quan tâm tới công trình của tôi đơn thuần sẽ mang ngọn đuốc, nhưng không áp đặt bất kì điều gì lên bất kì ai...

Tôi sẽ vẫn còn là nguồn cảm hứng cho đồng bào tôi... Tôi muốn họ trưởng thành theo cách riêng của họ - với phẩm chất như yêu, xung quanh đó không cần xây dựng nên nhà thờ; với phẩm chất như nhận biết, không độc quyền của ai; như lễ hội, vui vẻ và duy trì đôi mắt tươi tắn, trẻ thơ...

Tôi muốn mọi người của tôi biết tới chính mình, không theo bất kì ai khác. Và con đường là vào trong.

Trước khi rời khỏi thân thể, Osho đã đọc lời khắc ghi trên mộ ông, hầm mộ bằng kính và đá cẩm thạch chứa tro của ông. Lời đó là:

OSHO

Chẳng hề sinh - Chẳng hề diệt
Chỉ tới thăm hành tinh Trái đất này giữa
11 tháng 12 năm 1931 - 10 tháng giêng 1990

Pune, Ấn Độ

Tâm xã này là trường phái kì diệu cho việc thám hiểm bên trong. Đó là phiêu lưu lớn lao nhất có đó, và cũng là lễ hội lớn nhất.

Con đường bạn phải đi qua, bạn sẽ phải đi một mình; nhưng biết rằng bao nhiêu người cũng đang du hành một mình sẽ đem lại cho bạn động viên lớn lao.

Một ốc đảo nhỏ mà trong đó cuộc sống đang diễn ra với tầm nhìn hoàn toàn khác; nơi cuộc sống diễn ra có mục đích, ý nghĩa, nơi cuộc sống diễn ra có phương pháp, nơi cuộc sống diễn ra trong tỉnh táo, nhận biết, tỉnh thức; nơi cuộc sống không phải chỉ là điều ngẫu nhiên, nơi cuộc sống bắt đầu trở thành ngày một trưởng thành hơn theo chiều hướng nào đó.

Và đây không phải là tu viện Ấn Độ; đây là tâm xã quốc tế, nơi gặp gỡ của Đông và Tây. Tâm xã này đại diện cho toàn bộ loài người, không phải về quá khứ mà là về tương lai.

Nỗ lực của chúng tôi là để làm cho thiền trở thành có sẵn cho từng người và mọi người; bất kì ai muốn thiền, thiền đều sẵn có tương ứng với kiểu của người đó. Nếu người đó cần nghỉ ngơi, nghỉ ngơi cũng nên là thiền của người đó. “Ngồi im lặng không làm gì, xuân tới và cỏ tự nó mọc lên” - đó sẽ là thiền của người đó. Chúng ta phải tìm ra thật nhiều chiều hướng cho thiền, nhiều như số người trên thế gian này. Và khuôn mẫu phải đừng quá cứng nhắc, vì chẳng có hai cá nhân nào giống nhau cả. Đây là cuộc cách mạng. Cá nhân phải không bị gò khít vào khuôn mẫu; nhưng khuôn mẫu thì phải vừa vặn với cá nhân. Đó là lí do tại sao

bạn thấy có nhiều cách thiền thế đang diễn ra ở đây. Cách thức thì có thể là hoạt động hay thụ động, cũng chẳng thành vấn đề gì, mục tiêu là một: làm sao làm cho bạn thành im lặng đến mức tất cả mọi suy nghĩ đều biến mất và bạn chỉ còn là tấm gương, phản chiếu cái đang đấy.

Đa đại học Osho

Trong tâm xã này có ít nhất năm mươi nhóm liệu pháp đang tiến hành, bởi những lí do nào đó. Đấy chỉ là cách làm cân bằng lại hàng nghìn năm kìm nén. Đấy chỉ là để đem lại nhẹ nhàng cho tất cả những cái bạn đã kìm nén - như người Ki tô giáo, người Hindu giáo, Phật tử. Nó chỉ hoàn tác lại cái hại của hàng thế kỉ cũ kĩ đã gây cho bạn. Các nhóm liệu pháp này không phải là cứu cánh; chúng chỉ chuẩn bị cho bạn để thiền, chứng kiến thụ động về các ý nghĩ, tình cảm và hành động mà không đánh giá hay đồng nhất.

Sự bừng sáng của mỗi ngày là việc gặp gỡ vào buổi tối: một buổi lễ hai giờ với âm nhạc, nhảy múa và thiền im lặng theo dõi một trong những bài nói của Osho.

"Đấy không phải là bài học; đấy chỉ đơn thuần là phương tiện để làm cho bạn thành im lặng, vì nếu yêu cầu bạn phải im lặng không nỗ lực gì, bạn sẽ thấy rất khó khăn. Tôi đang làm cho bạn im lặng mà không phải nỗ lực gì về phần bạn cả. Việc nói của tôi trước hết là để dùng như một chiến lược tạo ra im lặng trong bạn."

Để biết thêm thông tin

http://www.osho.com
Osho Community International
17 Koregaon Park
Pune 411 011 (MS) Ấn Độ
Tel: + 91 (212) 628 562
Fax: + 91 (212) 624 181
Email: osho-community@osho.com
Osho International

410 Park Avenue, 15th Floor,
New York, NY 10022
Tel. +1 212 231 8437
Fax. +1 212 658 9508
http://www.osho.com/oshointernational
Klau Steeg:
klau.steeg@oshointernational.com
Montse Cortazar:
montse.cortazar@oshointernational.com
Office email:
oshointernational@oshointernational.com
Royalties: OshoOffice@oshointernational.com

Đại lí cho Việt Nam là Tuttle Mori Agency, Managing Dirrector Pimolporn Yutisri
pimolporn@tuttlemori.co.th

Để xem tin tức, trao đổi nói chuyện, xem các trích đoạn và toàn văn bài nói của Osho, các bạn có thể ghé thăm trang web

http://oshovietnam.org

Để xem những trích đoạn mới nhất của sách Osho các bạn có thể theo dõi trên Facebook:

https://www.facebook.com/OshoFansVietnam?ref=hl

Để xem một số bản dịch tiếng Việt của sách Osho, các bạn có thể vào trang web:

http://oshovietnam.org/sach/sach-cua-osho/bai-noi-cho-nguoi-tim-kiem

http://oshovietnam.org/sach/sach-cua-osho/cach-song-co-y-thuc

Về tác giả

Osho thách thức các phân loại. Hàng nghìn bài nói của ông bao quát mọi điều từ cuộc truy tìm cá nhân về ý nghĩa cho tới những vấn đề xã hội và chính trị khẩn thiết nhất mà xã hội ngày nay đang đối diện. Sách của Osho không được viết ra mà được dỡ ra từ các bản ghi âm thanh và video về các bài nói ngẫu hứng của ông cho khán giả quốc tế. Như ông đã nói điều đó, "Vậy nhớ lấy: bất kì điều gì tôi đang nói cũng không chỉ là cho bạn... tôi cũng đang nói cho các thế hệ tương lai."

Osho đã được tờ Sunday Times ở London mô tả là một trong "1000 người làm nên thế kỉ 20" và được tác giả người Mĩ Tom Robbins mô tả là "con người nguy hiểm nhất từ Jesus Christ." Tờ Sunday Mid-Day (Ấn Độ) đã chọn Osho là một trong mười người - cùng với Gandhi, Nehru và Phật - những người đã làm thay đổi Ấn Độ.

Về công trình riêng của mình Osho đã nói rằng ông đang giúp để tạo ra hoàn cảnh cho sự ra đời của một loại con người mới. Ông thường đặc trưng con người mới là "Zorba Phật" - có khả năng vừa tận hưởng vui thú trần gian của Zorba người Hi Lạp và trung thực im lặng của Phật Gautama.

Chạy như sợi chỉ xuyên suốt mọi khía cạnh của các bài nói và thiền của Osho là viễn kiến bao quát cả trí huệ vô thời gian của mọi thời đại quá khứ và tiềm năng cao nhất của khoa học và công nghệ ngày nay (và ngày mai).

Osho được biết tới từ đóng góp cách mạng của ông cho khoa học về biến đổi bên trong, với cách tiếp cận tới thiền thừa nhận nhịp độ tăng tốc của cuộc sống đương đại. Thiền Động duy nhất của OSHO được thiết kế để đầu tiên xả ra những căng thẳng tích luỹ của thân thể và tâm trí, để cho dễ dàng hơn lấy kinh

nghiệm về tĩnh lặng và thảnh thơi vô suy nghĩ trong cuộc sống thường ngày.

"Lời thầy hàm chứa im lặng quanh đó, lời thầy không phải là tiếng động. Lời thầy có giai điệu, có nhịp điệu, có âm nhạc và tại chính cốt lõi của lời thầy là im lặng hoàn toàn. Nếu bạn có thể hiểu thấu lời thầy, bạn sẽ đi xuyên vào im lặng vô hạn này. Nhưng để hiểu thấu lời của Phật, cách thức không phải là phân tích, cách thức không phải là biện luận, cách thức không phải là tranh luận. Cách thức là chìm vào quan hệ với thầy, trở thành hoà hợp với thầy, đồng bộ với thầy. Trong hoà hợp đó, trong sự chân thành đó, người ta đi vào trong chính cốt lõi lời thầy. Và ở đó bạn sẽ không tìm thấy bất kì âm thanh nào, bất kì tiếng động nào; ở đó bạn sẽ thấy im lặng tuyệt đối. Và nếm trải nó là hiểu thầy."

Osho, Dhammapada: Con đường của Phật, 5

"Từ lời tôi bạn có thể bùng cháy, nhưng bạn sẽ không thể nào tìm ra bất kì lí thuyết, học thuyết nào. Bạn có thể tìm ra cách sống, nhưng không tìm ra được giáo lí để thuyết giáo. Bạn có thể tìm ra tính cách nổi dậy hay tiêm nhiễm nhưng bạn sẽ không tìm thấy chủ đề cách mạng nào được tổ chức.

"Lời tôi không chỉ là ngọn lửa. Tôi đang đặt thuốc nổ đây đó, chúng sẽ nổ tung trong nhiều thế kỉ. Tôi đang đặt nhiều hơn là sự cần thiết - tôi chưa bao giờ tính hết cơ hội. Gần như từng câu đều dự định để tạo ra rắc rối cho bất kì ai muốn tổ chức tôn giáo quanh tôi."

Osho, Từ nhân cách tới cá nhân

Sách Osho đã dịch sang tiếng Việt

Số	Tên sách	Năm
1.	Con đường tôi con đường của mây trắng	1997
2.	Biến chuyển Mật tông	1997
3.	Ngón tay chỉ trăng	1997
4.	Thiền là gì?	1997
5.	Đi tìm điều huyền bí, t.2	1998
6.	Thiền: Tự do đầu tiên và cuối cùng	1998
7.	Kinh Kim Cương	1998
8.	Tôi là lối cổng	1998
9.	Nhịp đập của tuyệt đối	1998
10.	Tâm Kinh	1998
11.	Mưa rào không mây	1999
12.	Nhạc cổ trong rặng thông	1999
13.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.1	1999
14.	Thuyền rỗng	1999
15.	Tín Tâm Minh: Sách về cái không	1999
16.	Từ dục tới Siêu tâm thức	1999
17.	Từ Thuốc tới Thiền	1999
18.	Cương lĩnh Thiền: Tự do với chính mình	2000
19.	Vô trí: Hoa của vĩnh hằng	2000
20.	Bồ đề đạt ma: Thiền sư vĩ đại nhất	2000
21.	Và hoa đã mưa xuống	2000
22.	Đạo: Ba kho báu - t.1	2001
23.	Kinh nghiệm Mật tông	2001
24.	Bản kinh cuối cùng - t.6	2001
25.	Chiều bên kia cái biết	2001
26.	Kỉ luật của siêu việt - t.3	2002
27.	Con đường bên ngoài mọi con đường	2002
28.	Không nước không trăng	2002

Số	Tên sách	Năm
29.	Om Mani Padme Hum	2002
30.	Nam Tuyền: Điểm khởi hành	2003
31.	Triệu Châu: Tiếng gầm của sư tử	2003
32.	Mã Tổ: Gương rỗng	2003
33.	Lâm Tế: Bậc thầy của điều phi lí	2003
34.	Bách Trượng: Đỉnh Everst của Thiền	2003
35.	Qui Sơn: Không dấu chân trên trời xanh	2003
36.	Ngưỡng Sơn: Người thực của Thiền	2004
37.	Đạo Nguyên Thiền sư: Tìm kiếm và hoàn thành	2004
38.	Dược Sơn: Thẳng tới điểm chứng ngộ	2004
39.	Đi tìm điều huyền bí - t.1	2004
40.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.2	2004
41.	Từ Thuốc tới Thiền (chỉnh lí)	2004
42.	Trưởng thành: Trách nhiệm là chính mình	2005
43.	Sáng tạo: Khơi nguồn sức mạnh bên trong	2005
44.	Dũng cảm: Vui sống hiểm nguy	2005
45.	Dược khoa cho linh hồn	2005
46.	Cân bằng thân tâm	2005
47.	Ta là cái đó	2006
48.	Yêu, tự do, một mình	2006
49.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.3	2006
50.	Kỉ luật của siêu việt - t.1	2006
51.	Kỉ luật của siêu việt - t.2	2006
52.	Kỉ luật của siêu việt - t.4	2007
53.	Vui vẻ: Hạnh phúc từ bên trong	2007
54.	Chuyến bay của một mình tới một mình	2007
55.	Nhận biết: Chìa khoá sống trong cân bằng	2007
56.	Tự do: Dũng cảm là bản thân mình	2007
57.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.4	2007
58.	Trực giác: Việc biết bên ngoài logic	2007
59.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.5	2008

Số	Tên sách	Năm
60.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.6	2008
61.	Thân thiết: Tin cậy bản thân mình và người khác	2008
62.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.7	2008
63.	Từ bi: Việc nở hoa tối thượng của yêu	2008
64.	Đạo: lịch sử và giáo huấn	2008
65.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.8	2009
66.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.9	2009
67.	Cuộc sống, yêu, tiếng cười	2009
68.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.10	2009
69.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.11	2009
70.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.12	2009
71.	Đạo: Ba kho báu - t.2	2010
72.	Đạo: Ba kho báu - t.3	2010
73.	Đạo: Ba kho báu - t.4	2010
74.	Đạo: Đường vô lộ - t.1	2011
75.	Đạo: Đường vô lộ - t.2	2011
76.	Đạo: Cổng Vàng - t.1	2012
77.	Đạo: Cổng Vàng - t.2	2012
78.	Cỏ tự nó mọc lên	2012
79.	Yoga: Alpha và Omega - t.1	2012
80.	Yoga: Alpha và Omega - t.2	2012
81.	Yoga: Alpha và Omega - t.3	2012
82.	Yoga: Alpha và Omega - t.4	2012
83.	Yoga: Alpha và Omega - t.5	2012
84.	Yoga: Alpha và Omega - t.6	2012
85.	Yoga: Alpha và Omega - t.7	2013
86.	Yoga: Alpha và Omega - t.8	2013
87.	Yoga: Alpha và Omega - t.9	2013
88.	Yoga: Alpha và Omega - t.10	2013
89.	Bí mật của các bí mật - t.1	2013

Số	Tên sách	Năm
90.	Bí mật của các bí mật - t.2	2013
91.	Sen trắng	2014
92.	Tương lai vàng - t.1	2014
93.	Tương lai vàng - t.2	2014
94.	Tìm trâu	2014
95.	Khi giầy vừa	2014
96.	Sống Thiền	2014
97.	Nguyên lí thứ nhất	2014
98.	Thầy hoàn hảo - t.1	2015
99.	Thầy hoàn hảo - t.2	2015
100.	Ngỗng ở ngoài	2015
101.	A cái này	2015
102.	Sét đánh bất thần	2015
103.	Chim tung cánh	2015
104.	Ngôn ngữ của sự tồn tại	2016
105.	Niết bàn ác mộng cuối	2016
106.	Phép màu	2016
107.	Thiền - truyền trao đặc biệt	2016
108.	Phật - trống rỗng của tâm	2016
109.	Giả kim thuật mới	2016
110.	Coi nó là dễ - t1	2017
111.	Coi nó là dễ -t2	2017
112.	Thiền sư Đại Huệ - t1	2017
113.	Thiền sư Đại Huệ - t2	2018
114.	Thiền: Điều huyền bí và Thơ ca của cõi bên kia	2018
115.	Thiền: Bước nhảy lượng tử từ tâm trí sang vô trí	2018
116.	Thiền: Sét Kim cương	2018
117.	Thiền: Thú vị, Sức sống, Phấn khởi và Sinh động	2019
118.	Quay vào trong	2019
119.	Tùng tùng cắc tùng	2019

Số	Tên sách	Năm
120.	Trở về Cội nguồn	2019
121.	Thiền: Chim đơn độc, chim cu cu của rừng	2019
122.	Vigyan Bhairav Mật tông-t1	2019
123.	Vigyan Bhairav Mật tông-t2	2020
124.	Vigyan Bhairav Mật tông-t3	2020
125.	Vigyan Bhairav Mật tông-t2	2020
126.	Cảm và Biết	2020

[i] The Book, Series II
[ii] Ibid.
[iii] Ibid.
[iv] Ibid.
[v] Sanyas, Number 3, 1980
[vi] The Dhammapada, Vol. I
[vii] The Orange Book
[viii] The Rajneesh Bible, Vol. IV
[ix] The Rajneesh Upanishad
[x] Light on the Path
[xi] The Search
[xii] The Book, Series I
[xiii] Beyond Enlightement
[xiv] The Psychology of the Esoteric
[xv] The Golden Future
[xvi] Beyond Enlightement
[xvii] The Search
[xviii] Guida Spirituale
[xix] The Book, Series I
[xx] The Secret of Secrets, Vol. II
[xxi] Guida Spirituale

[xxii] The Book, Series I
[xxiii] Ibid.
[xxiv] Ibid.
[xxv] The Dhammapada, Vol. II
[xxvi] Guida Spirituale
[xxvii] Vigyan Bhairav Tantra
[xxviii] Tantra: The Supreme Understanding
[xxix] Vigyan Bhairav Tantra
[xxx] Ibid.
[xxxi] Ibid
[xxxii] Ibid
[xxxiii] The Book of Wisdom
[xxxiv] Vigyan Bhairav Tantra
[xxxv] Ibid.
[xxxvi] The Secret of Secrets
[xxxvii] Ibid.
[xxxviii] Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. VI
[xxxix] Meditation: The Art of Ecstasy
[xl] The Great Zen Master:Ta Hui
[xli] Ibid.
[xlii] Ancient Music in the Pines
[xliii] A Cup of Tea, Letter 72
[xliv] The Book of Wisdom
[xlv] Yoga: The Science of Soul, Vol. III
[xlvi] YAA-HOO! The Mystic Rose
[xlvii] The Hidden Splendor
[xlviii] The Book of Wisdom
[xlix] Sermons in Stones
[l] What Is, Is, What Ain't, Ain't
[li] Light on the Path
[lii] My Way: The Way of the White Clouds
[liii] Instructions currently in use at Osho Commune International, Poona, India
[liv] Meditation: The Art of Ecstasy
[lv] The Orange Book
[lvi] YAA-HOO! The Mystic Rose
[lvii] Instructions current in use at Osho Commune International, Poona, India
[lviii] YAA-HOO! The Mystic Rose

[lix] Instructions current in use at Osho Commune International, Poona, India
[lx] Instructions current in use at Osho Commune International, Poona, India
[lxi] The Supreme Doctrine
[lxii] YAA-HOO! The Mystic Rose
[lxiii] YAA-HOO! The Mystic Rose
[lxiv] Instructions current in use at Osho Commune International, Poona, India
[lxv] The Orange Book
[lxvi] Ibid.
[lxvii] A Sudden Clash of Thunder
[lxviii] The Orange Book
[lxix] The Secret of Secrets, Vol. II
[lxx] The Orange Book
[lxxi] Vigyan Bhairav Tantra
[lxxii] The New Dawn
[lxxiii] Instructions current in use at Osho Commune International, Poona, India
[lxxiv] Vigyan Bhairav Tantra
[lxxv] Ibid.
[lxxvi] Ibid.
[lxxvii] Yoga: The Science of the Soul, Volume II
[lxxviii] The Book, Series I
[lxxix] Vigyan Bhairav Tantra
[lxxx] The Orrange Book
[lxxxi] Vigyan Bhairav Tantra
[lxxxii] Ibid.
[lxxxiii] The Book of Wisdom
[lxxxiv] Ibid.
[lxxxv] Unio Mystica, Vol. I
[lxxxvi] The Book of Wisdom
[lxxxvii] Vigyan Bhairav Tantra
[lxxxviii] Ibid.
[lxxxix] Ibid.
[xc] Ibid.
[xci] Vigyan Bhairav Tantra
[xcii] Ibid.
[xciii] Ibid.

[xciv] The Secret of Secrets, Vol. I
[xcv] Vigyan Bhairav Tantra
[xcvi] The Secret of Secrects, Vol. II
[xcvii] Vigyan Bhairav Tantra
[xcviii] Ibid.
[xcix] Ibid.
[c] The Shadow of the Bamboo
[ci] Vigyan Bhairav Tantra
[cii] Ibid.
[ciii] You Ain't Seen Nothin' Yet
[civ] Vigyan Bhairav Tantra
[cv] Ibid.
[cvi] The Secret of Secrets, Vol. I
[cvii] The Orange Book
[cviii] Ibid.
[cix] Vigyan Bhairav Tantra
[cx] Yoga: The Science of the Soul, Vol. III
[cxi] The Orange Book
[cxii] Vigyan Bhairav Tantra
[cxiii] Ibid.
[cxiv] Ibid
[cxv] Vigyan Bhairav Tantra
[cxvi] Ibid.
[cxvii] Ibid.
[cxviii] The Orange Book
[cxix] Yoga: The Science of the Soul, Vol. III
[cxx] Tantra: The Supreme Understanding
[cxxi] The Revolution
[cxxii] Vigyan Bhairav Tantra
[cxxiii] Vedanta: Seven Steps to Samadhi
[cxxiv] The Orange Book
[cxxv] The Orange Book
[cxxvi] Ibid.
[cxxvii] Vigyan Bhairav Tantra
[cxxviii] Ibid.
[cxxix] The Secret of Secrets, Vol. I
[cxxx] The Dhammapada, Vol. I
[cxxxi] Ibid.
[cxxxii] The Orange Book

[cxxxiii] Instructions current in use at Osho Commune International, Poona, India
[cxxxiv] A Bird on the Wing
[cxxxv] Beyond Enlightment
[cxxxvi] Vigyan Bhairav Tantra
[cxxxvii] Ibid.
[cxxxviii] Ibid.
[cxxxix] Light on the Path
[cxl] The Discipline of Transcendence
[cxli] Light of the Path
[cxlii] Psychology of the Esoteric
[cxliii] A Sudden Clash of Thunder
[cxliv] Ancient Music In the Pine
[cxlv] Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. VI
[cxlvi] Vigyan Bhairav Tantra
[cxlvii] Ibid
[cxlviii] Light on the Path
[cxlix] The Rebel
[cl] The Dhammapada, Vol. IV
[cli] Beyond Psychology
[clii] The True Sage
[cliii] The Tantra Vision, Vol. I
[cliv] The Rajneesh Upanishad
[clv] Ah, This.
[clvi] Yoga: The Science of the Soul, Vol. III
[clvii] Yoga: The Alpha and the Omega, Vol. IV
[clviii] The Hidden Splendor
[clix] The Golden Future
[clx] Satyam-Shivam-Sundram
[clxi] Ibid.