

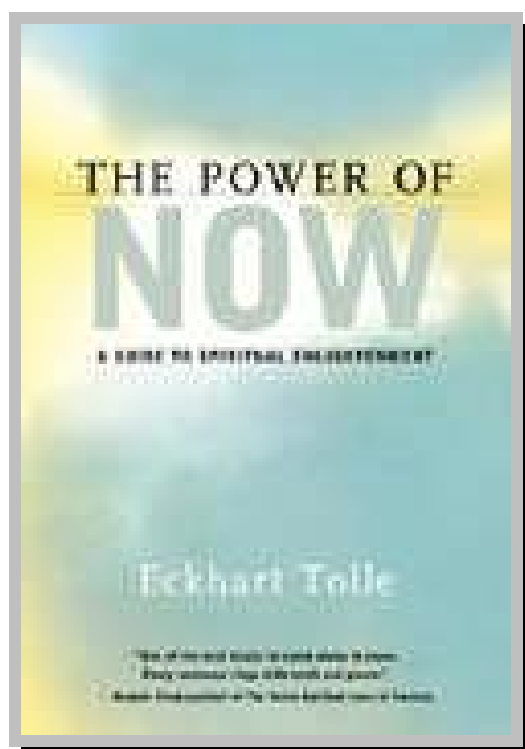
# SỨC MẠNH CỦA HIỆN TIỀN PHI THỜI GIAN

Hồ Kim Chung - Minh Đức biên dịch theo nguyên bản :

**The Power Of Now - A Guide to Spiritual Enlightenment**

Tác giả **Eckhart Tolle**

Nhà Xuất Bản Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh 2005



## MỤC LỤC

Về tác giả Eckhart Tolle

Lời giới thiệu

Dẫn nhập

**CHƯƠNG 1 :** Bạn không phải là tâm trí của bạn

**CHƯƠNG 2 :** Tỉnh thức : con đường thoát đau khổ

**CHƯƠNG 3 :** Tiến sâu vào hiện tiền phi thời gian

**CHƯƠNG 4 :** Các mưu chước của tâm trí nhằm né tránh cái Bây giờ

**CHƯƠNG 5 :** Trạng thái hiện trú

**CHƯƠNG 6 :** Cơ thể nội tại

**CHƯƠNG 7 :** Những cánh cổng dẫn vào cõi bất thị hiện

**CHƯƠNG 8 :** Các mối quan hệ của người đã tỏ ngộ

**CHƯƠNG 9 :** Sự an lạc thanh thản vượt lên trên hạnh phúc và bất hạnh

**CHƯƠNG 10:** Ý nghĩa của sự vâng phục

## **ABOUT AUTHOR (\*)**



Eckhart Tolle was born in Germany, where he spent the first thirteen years of his life. After graduating from the University of London, he was a research scholar and supervisor at Cambridge University. When he was twenty-nine, a profound spiritual transformation virtually dissolved his old identity and radically changed the course of his life. The next few years were devoted to understanding, integrating and deepening that transformation, which marked the beginning of an intense inward journey.

Eckhart Tolle is not aligned with any particular religion or tradition. In his teaching, he conveys a simple yet profound message with the timeless and uncomplicated clarity of the ancient spiritual masters: there is a way out of suffering and into peace.

Eckhart is currently traveling extensively, taking his teaching and his presence throughout the world.

(\*) Tháng 03 năm 2011, **Eckhart Tolle** được *Watkins Books (Anh Quốc)* bình chọn đứng đầu danh sách 100 nhân vật đang sống có ảnh hưởng tâm linh lớn nhất thế giới. ( Xem file “Tin Đọc Thêm” )

## Giới thiệu

### THE POWER OF NOW

The Power of Now has been widely recognized as one of the most influential spiritual books of our time. A #1 New York Times bestseller, it has been translated into over 30 languages. The book has helped countless people around the globe awaken to the spiritual dimension in their lives, find inner peace, increased joy and more harmonious relationships

To make the journey into The Power of Now we will need to leave our analytical mind and its false created self, the ego, behind. From the beginning of the first chapter we move rapidly into a significantly higher altitude where one breathes a lighter air, the air of the spiritual. Although the journey is challenging, Eckhart Tolle offers simple language and a question and answer format to guide us. The words themselves are the signposts.

For many of us there are new discoveries to be made along the way: we are not our mind; we can find our way out of psychological pain; authentic human power is found by surrendering to the Now. We also find out that the body is actually one of the keys to entry into a state of inner peace, as are the silence and space all around us. Indeed, access is everywhere available. These access points, or portals, can all be used to bring us into the Now, the present moment, where problems do not exist. It is here we find our joy and are able to embrace our true selves. It is here we discover that we are already complete and perfect.

Many of us will find that our biggest obstacle to this realization is our relationships, especially our intimate relationships. But again, we are in new

territory and all is not what it had seemed before. We come to see that our relationships are yet another doorway into spiritual enlightenment if we use them wisely, meaning if we use them to become more conscious and therefore more loving human beings. The result? Real communion between self and others.

If we are able to be fully present and take each step in the Now; if we are able to feel the reality of such things as the inner-body, surrender, forgiveness, and the Unmanifested, we will be opening ourselves to the transforming experience of The Power of Now.



## **DẪN NHẬP**

### **Nguyên khởi**

Tôi chẳng được tích sự gì cho lắm trong quá khứ và cũng hiếm khi thắc mắc về điều đó ; tuy nhiên tôi xin phép kể sơ lược về hoàn cảnh ra đời tập sách này.

Mãi cho đến tuổi ba mươi, tôi luôn sống trong tâm trạng hầu như không ngừng lo âu, thỉnh thoảng gặp phải những thời kỳ u uất đến mức chỉ muốn tự sát cho rảnh nợ. Nay nhắc lại tôi tưởng chừng như mình đang nói về quãng đời quá khứ xa lạ nào đó hay về cuộc đời của một ai khác vậy.

Một hôm vào năm tôi 29 tuổi, tôi thức giấc lúc nửa đêm với cảm giác cực kỳ kinh hãi. Trước kia tôi thường thức giấc với cảm giác như vậy nhiều lần, nhưng lần này cảm giác ấy mãnh liệt chưa từng có. Sự im lặng của đêm khuya, dáng vẻ lờ mờ của đồ đạc trong căn phòng tối, tiếng xe hơi rì rầm từ xa vọng lại – mọi

thứ rất xa lạ, rất thù nghịch, và hoàn toàn vô nghĩa đến nỗi tôi cảm thấy ghê tởm mọi thứ. Nhưng cái làm tôi ghê tởm nhất chính là sự tồn tại của bản thân mình. Tiếp tục sống với gánh nặng khốn khổ này để làm gì ? Tại sao tôi cứ phải lao vào cuộc đấu tranh không phút ngơi nghỉ này cơ chứ ? Tôi cảm thấy tận đáy lòng mình sự chờ mong bị hủy diệt, để không còn phải tồn tại nữa, giờ đây còn mạnh mẽ hơn cả bản năng muốn tiếp tục sống.

Ý tưởng lặp đi lặp lại mãi trong đầu tôi là : “ Tôi không thể sống với mình được nữa ”. Rồi tôi chợt nảy ra một ý nghĩ thật kỳ quặc : “ Tôi là một hay hai người ? Nếu tôi không thể sống với chính mình, vậy thì hẳn phải có đến hai cái tôi : Tôi và cái tôi của mình, là cái tôi không thể chung sống được. Nhưng có lẽ chỉ có một cái là thật thôi ”.

Sự nhận biết kỳ lạ này làm tôi sửng sờ đến nỗi tâm trí đột nhiên ngừng bật. Tôi vẫn ý thức trọn vẹn, nhưng không còn suy nghĩ nữa. Rồi tôi thấy mình như bị cuốn hút vào một cơn lốc xoáy trùng trùng năng lượng. Thoạt đầu cơn lốc ấy chuyển động rồi gia tốc dần lên. Tôi cảm thấy cực kỳ khiếp hãi, cơ thể tôi bắt đầu run lên cầm cập. Tôi nghe thấy tiếng nói: “Chống cự vô ích”, như thể phát ra từ bên trong lồng ngực mình. Tôi thấy mình bị hút vào một khoảng không trống rỗng, như thể khoảng trống ấy ở bên trong chứ chẳng phải bên ngoài người tôi. Thành linh không còn nỗi sợ hãi nào nữa, rồi tôi để mình rơi tọt vào khoảng không trống rỗng ấy. Sau đó tôi chẳng còn nhớ gì nữa.

Tôi bị đánh thức dậy bởi tiếng chim hót líu lo bên ngoài cửa sổ. Trước đây tôi chưa bao giờ được nghe một âm điệu du dương đến thế. Cùng lúc ấy, mặc dù mắt vẫn còn nhắm mà tôi lại thấy hình ảnh một viên kim cương quý giá. Phải, nếu viên kim cương có thể phát ra tiếng thì âm điệu phải như thế. Tôi mở mắt. Tia nắng ban mai xuyên qua tấm màn. Chẳng có ý nghĩa nào trong đầu, tôi cảm thấy vô vàn ánh sáng tràn ngập hơn hẳn bình thường. Ánh sáng êm dịu xuyên qua tấm

màn kia chính là tình yêu. Nước mắt tôi trào ra. Tôi đứng dậy đi tới đi lui quanh căn phòng. Tôi nhận ra căn phòng quen thuộc, nhưng đồng thời tôi biết rằng mình chưa thực sự thấy như vậy trước kia. Mọi thứ đều tươi tắn, tinh khôi, như thể vừa mới bước vào hiện hữu. Tôi nhặt vài thứ lên, một cây bút chì, một chai nước uống, kính ngạc trước vẻ mỹ miều và sinh động của chúng.

Ngày hôm đó tôi đi quanh thành phố với cảm giác vô cùng kinh ngạc trước sự diệu kỳ của cuộc sống trên trái đất, như thể tôi vừa mới được sinh ra trên cõi đời này vậy.

Trong những tháng kế tiếp, tôi sống trong trạng thái thanh bình và hạnh phúc sâu sắc, không hề gián đoạn. Sau đó nó giảm thiểu cường độ dần dần, hoặc có vẻ như vậy bởi vì trạng thái đó đã trở thành tự nhiên. Tôi vẫn có thể sinh hoạt trong cuộc sống bình thường, dù tôi nhận ra rằng những gì mình đã từng làm chẳng thêm được gì vào cái tôi vốn đã sẵn có.

Dĩ nhiên, tôi biết điều gì đó có ý nghĩa thật sâu đậm đã xảy ra cho mình, nhưng lúc ấy tôi không hiểu được nó. Mãi vài năm sau đó, nhờ đọc nhiều tác phẩm bàn về tâm linh và tiếp xúc với nhiều vị đạo sư tôi mới biết mọi người đang tìm kiếm các biến cố đã xảy ra cho tôi. Tôi hiểu rằng áp lực thống khổ kinh khủng đêm hôm đó đã buộc ý thức của tôi xóa tan ảo tưởng đồng hóa tâm trí vào Cái Tôi khôn khổ và đầy sợ hãi. Sự giải trừ đó toàn triệt đến nỗi Cái Tôi giả tạo khôn khổ này tức thì sụp đổ, giống như nắp van vọt ra khỏi món đồ chơi căng đầy hơi. Cái còn sót lại khi ấy chính là bản tính chân thật của tôi, là bản thể hiện tiền vĩnh hằng của tôi : tức là ý thức trong trạng thái thuần khiết trước khi đồng hóa với hình tướng bên ngoài. Về sau tôi cũng học được cách tiến vào lãnh địa phi thời gian và vĩnh cửu nội tại, mà khởi thủy tôi thấy giống như một khoảng không trống rỗng và vẫn hoàn toàn ý thức mọi việc. Tôi lưu trú trong trạng thái hạnh phúc và kỳ diệu không thể tả được, nó còn sung mãn hơn cả kinh nghiệm ban sơ

mà tôi vừa kể trên nữa. Có dạo tôi không còn điều kiện mưu sinh nào cả, lại chẳng có quan hệ thân thuộc gì, không việc làm, không nhà cửa, không giấy tờ tùy thân. Tôi trải qua gần hai năm ngồi trên ghế đá công viên trong trạng thái hân hoan mãnh liệt nhất.

Nhưng kinh nghiệm dù có đẹp đẽ thế mấy đi nữa cũng đến rồi đi. Có lẽ điều quan trọng hơn bất cứ kinh nghiệm nào khác là dòng chảy thanh bình chẳng bao giờ rời khỏi tôi kể từ lúc đó. Có lúc nó rất mãnh liệt, hầu như sờ thấy được, và người khác cũng có thể cảm nhận được. Có lúc nó chìm khuất bên dưới, giống như một giai điệu xa xôi.

Sau này, đôi khi có người đến gặp tôi nói rằng: “ Tôi muốn có được thứ đã xảy đến cho ông, liệu ông có thể tặng lại cho tôi, hay chỉ bảo cho tôi cách tìm thấy nó không ? ”. Và tôi đáp : “ Bạn vốn đã sẵn có rồi. Bạn không cảm nhận được chỉ vì tâm trí bạn quá huyền ảo đó thôi ”. Câu trả lời ấy sau này được triển khai thành tập sách bạn đang cầm trong tay đây.

## **Chân lý ngay bên trong bạn**

Trong chừng mực nào đó, tập sách này trình bày phần cốt yếu công việc tôi đã làm trong suốt 10 năm qua với những cá nhân và các nhóm người truy cầu chân lý ở quanh tôi. Với tình thương và lòng tri ân sâu sắc, tôi muốn cảm tạ những con người đặc biệt ấy vì lòng can đảm, sự kiên trì thay đổi nội tâm, các câu hỏi đầy thách thức, và sự sẵn lòng lắng nghe của họ. Tập sách này hẳn sẽ không ra đời được nếu không có sự góp sức của những con người ấy. Họ thuộc về một nhóm người tiên phong trong lãnh vực tâm linh, cho đến nay tuy còn là thiểu số nhưng may thay ngày càng thêm về số lượng : những con người đạt đến mức có khả



năng phá vỡ được các khuôn mẫu tâm trí tập thể thừa hưởng được vốn đã buộc con người phải chịu thống khổ trong nhiều thiên niên kỷ qua.

Tôi tin rằng tập sách này sẽ đến được tay những con người đã dọn mình sẵn sàng, và như vậy sẽ tác động như chất xúc tác nhằm giúp họ chuyển hóa được nội tâm tận gốc rễ như thế. Tôi cũng hy vọng những người khác sẽ thấy nội dung tập sách này đáng được quan tâm, mặc dù họ có thể chưa sẵn sàng để thực hành hay để sống trọn vẹn với nó. Có thể sau này hạt giống đã gieo khi đọc nó sẽ hòa nhập vào hạt giống giác ngộ mà mỗi con người chúng ta đều mang sẵn bên trong mình, rồi đột nhiên hạt giống ấy sẽ nảy mầm tươi tốt bên trong họ.

Tập sách này đúc kết từ những đoạn trả lời các câu hỏi thông thường do những cá nhân tham dự các buổi hội thảo, các lớp học thiền định, và các buổi tư vấn tự phát nêu ra ; vì vậy nó được trình bày dưới hình thức vấn đáp. Tôi đã học hỏi và tiếp thu được rất nhiều từ các lớp học và các buổi làm việc ấy cũng như từ những người mạnh dạn nêu ra các câu hỏi. Một số câu hỏi đáp được viết lại hầu như nguyên văn. Còn những câu hỏi đáp khác thì được đúc kết và phân loại, tức là tôi phối hợp một số câu hỏi có nội dung bổ sung cho nhau thành một câu hỏi chung, và trích lấy phần cốt yếu của những câu trả lời khác nhau để đúc kết thành một câu trả lời chung. Đôi khi trong tiến trình biên soạn, một đáp án hoàn toàn mới lại có nội dung sâu sắc hoặc thông suốt hơn so với cách trả lời trước đây chợt nảy ra. Ngoài ra cũng có một số câu hỏi được nhà biên tập nêu ra nhằm làm sáng tỏ một vài điểm còn mù mờ.

Từ đầu cho đến cuối tập sách, bạn sẽ thấy các đoạn đối đáp không ngừng đan xen giữa hai mức độ khác biệt.

Ở một mức độ, tôi muốn bạn chú ý đến cái giả lập ở nội tâm bạn. Tôi bàn về bản chất của trạng thái mê muội bất thức và vận hành tâm trí rối loạn cũng như bản chất của những biểu hiện hành vi thông thường nhất của con người, từ sự xung



đột trong các mối quan hệ cá nhân cho đến chiến tranh giữa các bộ lạc hay các quốc gia. Sự hiểu biết như thế là tối cần thiết bởi vì trừ phi bạn biết cách nhận thức ra được cái giả lập vốn là hư ngụy – chứ không phải là bạn – thì không thể nào có được sự chuyển hóa lâu dài, và bạn sẽ luôn luôn kết thúc bằng việc thu mình lại để rúc vào ảo tưởng và vào một dạng đau khổ nào đó. Ở mức độ này, tôi cũng chỉ cho bạn biết cách không được biến cái giả tạo bên trong bạn thành cái tôi và thành một vấn đề riêng của bạn, bởi vì đó là cách thức mà cái giả lập ấy tự kéo dài sự hiện hữu của chính nó.

Ở một mức độ khác, tôi đề cập đến sự chuyển hóa sâu sắc ý thức con người – không phải là một khả năng trong tương lai xa xôi, mà là việc có thể làm được ngay tức thời – cho dù bạn là ai hoặc bạn ở đâu cũng chẳng hề hấn gì. Bạn được hướng dẫn cách thức tự giải phóng bản thân khỏi tình trạng nô lệ vào tâm trí, để bước vào trạng thái ý thức giác ngộ và duy trì sự tỉnh thức ấy trong cuộc sống thường ngày.

Ở mức độ này, mạch văn không nhằm cung cấp thông tin, mà thường nhằm lôi cuốn bạn tham gia vào loại ý thức mới mẻ này. Lặp đi lặp lại nhiều lần, tôi cố gắng đưa bạn đồng hành vào trạng thái phi thời gian và hiện trú tỉnh thức mạnh mẽ trong cái Bây Giờ, nhằm giúp bạn nếm được mùi vị tỏ ngộ. Cho đến khi bạn có thể trải nghiệm mùi vị ấy, có lẽ bạn thấy tập sách này có nhiều đoạn hơi trùng lặp. Nhưng dù vậy, tôi tin rằng bạn sẽ nhận thấy chúng chứa đựng rất nhiều sức mạnh tâm linh, và là phần thưởng có giá trị nhất mà sách này dành cho bạn. Hơn nữa, bởi vì mỗi người chúng ta đều mang sẵn hạt giống giác ngộ, cho nên tôi thường chú tâm đến con người đích thật của bạn, chủ thể cư trú đằng sau con người tư duy của bạn, cái tự ngã sâu thẳm vốn tức thời nhận biết được chân lý tâm linh, rồi cộng hưởng với nó, và tiếp thu sức mạnh từ chân lý ấy.

Ký hiệu tạm dừng -ooOoo- sau một số đoạn nhằm đề nghị bạn nên tạm ngưng đọc một lúc, để cho lòng tĩnh lặng mà cảm nhận và trải nghiệm sự thật vừa được nói ra. Có thể trong sách còn nhiều đoạn khác bạn sẽ tự phát làm công việc này.



Lúc mới bắt đầu đọc, ý nghĩa của một vài thuật ngữ như “Bản thể hiện tiền” (being) hoặc “sự hiện trú” (presence) chẳng hạn, thoạt đầu có lẽ không hoàn toàn sáng tỏ đối với bạn. Nhưng bạn cứ việc đọc tiếp đi. Những nghi vấn hay khước biện đôi khi có thể nảy sinh trong đầu bạn. Chúng có thể sẽ được giải đáp ở phần sau trong sách hay có thể không còn cần thiết khi bạn tiến sâu hơn nữa vào lời giảng – và vào con người bạn.

Đừng nên đọc chỉ bằng tâm trí của bạn. Hãy cảnh giác đối với bất kỳ “ phản ứng xúc cảm ” nào khi bạn đọc và chú tâm đến cảm nhận nảy sinh từ sâu thẳm bên trong bạn. Tôi không thể bảo cho bạn biết bất cứ chân lý tâm linh nằm sâu bên trong mà bạn chưa biết đến. Điều tôi có thể làm là nhắc nhở bạn những thứ bạn đã quên đi. Tri kiến sống động, tuy cổ xưa nhưng bao giờ cũng tân kỳ, lúc ấy sẽ được kích hoạt và phóng thích từ bên trong mỗi tế bào cơ thể bạn.

Tâm trí cứ luôn luôn muốn phân loại và so sánh, nhưng tập sách này sẽ có ích cho bạn nếu như bạn không cố gắng đối chiếu các dụng ngữ của nó với các thuật ngữ dùng trong các loại kinh sách khác ; bằng không, có lẽ bạn sẽ bị nhầm lẫn. Các thuật ngữ như “tâm trí” (mind), “hạnh phúc” (happiness), và “ý thức” (consciousness) chẳng hạn được dùng ở tập sách này không nhất thiết liên quan đến các giáo lý khác. Đừng quá câu nệ với bất kỳ thuật ngữ nào, bởi vì chúng chỉ là những viên đá lót đường sẽ bị bỏ lại đằng sau càng nhanh càng tốt.



Đôi khi sách có dùng một số các thuật ngữ Kitô giáo hay Phật giáo trích dẫn từ tác phẩm A Course in Miracles hay từ các kinh sách khác, tôi không nhằm so sánh mà nhằm khiến cho bạn lưu ý đến sự thật là về tinh túy luôn chỉ có một giáo lý tâm linh duy nhất, mặc dù nó xuất hiện dưới nhiều hình thức khác biệt nhau. Một số hình thức này, như các tôn giáo cổ xưa chẳng hạn, đã bị che phủ quá nhiều bởi chất liệu ngoại lai đến mức tinh hoa của chúng hầu như hoàn toàn bị che khuất. Do đó, ý nghĩa sâu xa của chúng hầu như không còn nữa và sức mạnh chuyển hóa của chúng đã mai một hết. Khi trích dẫn các tôn giáo cổ xưa hay các giáo lý khác, tôi nhằm phát hiện ý nghĩa sâu xa ấy và do đó phục hồi sức mạnh chuyển hóa của chúng – nhất là đối với những độc giả vốn là tín đồ của các tôn giáo hay giáo lý này. Những vị này nên biết rằng : không cần đi đâu xa để truy cầu chân lý. Hãy để tôi hướng dẫn bạn cách thức tiến sâu hơn nữa vào thứ bạn vốn đã sẵn có.

Tuy nhiên, tôi cố gắng dùng các thuật ngữ có ý nghĩa chung chung để nội dung tập sách này phổ cập đến càng nhiều độc giả càng tốt. Tập sách này có thể được xem là phần trình bày cho thời đại chúng ta về một giáo lý duy nhất vượt thời gian, tinh hoa của tất cả mọi tôn giáo. Nó được đúc kết không phải từ các nguồn tài liệu bên ngoài, mà từ một Nguồn Cội chân chính duy nhất bên trong con người chúng ta, cho nên nó không chứa đựng bất cứ lý thuyết hay giả định nào cả. Tôi diễn bày từ kinh nghiệm nội tại. Và nếu đôi khi lời lẽ có sức thuyết phục, thì nó nhằm xuyên thủng các lớp phản kháng dày đặc của tâm trí để vươn đến lãnh địa bên trong con người bạn, ở đó bạn đã sẵn biết rõ giống y như tôi vậy, và chính ở đó chân lý được nhận biết khi nó được nghe qua. Lúc ấy bạn cảm thấy phấn khởi và vô cùng sinh động, khi thứ gì đó bên trong bạn nói : “Phải, tôi biết đây là sự thật”. =====

## CHƯƠNG 1

# BẠN KHÔNG PHẢI LÀ TÂM TRÍ CỦA BẠN

### Chương ngại lớn nhất đối với sự giác ngộ

Giác ngộ là gì ?

Một người hành khất ngồi bên lề đường đã hơn 30 năm. Một hôm gặp khách lạ đi qua, người hành khất như cái máy chìa chiếc nón cũ ra, miệng lẩm bẩm :

- Xin ông cho tôi chút tiền lẻ.

Khách bộ hành dừng lại nói:

- Tôi chẳng có gì cho ông. Nhưng ông đang ngồi trên cái gì vậy ?

- Chẳng có gì. Chỉ là cái thùng cũ rách thôi. Tôi ngồi trên thùng này đã lâu lắm rồi.

- Ông đã từng xem có gì bên trong chưa ?

- Chưa. Nhưng chẳng có gì đâu.

Khách bộ hành cứ khăng khăng yêu cầu nên xem thử. Khi ấy người hành khất mới cố cạy cái nắp thùng cũ kỹ ra. Ông ta ngạc nhiên, không tin vào mắt mình nữa, rồi vô cùng sung sướng. Thì ra trong thùng chứa đầy vàng.

Tôi là khách lạ đó, tuy chẳng có gì hiến tặng bạn nhưng đang bảo bạn hãy nhìn vào bên trong. Không phải bên trong cái thùng nào đó như trong chuyện ngụ ngôn, mà trong chỗ gần gũi hơn nữa : bên trong chính con người bạn.

*Có thể Bạn sẽ nói : “ Nhưng tôi không phải là kẻ ăn mày mà ”.*

Những người không tìm thấy của cải chân chính của mình, nghĩa là niềm vui rực rỡ của Bản thể hiện tiền cùng với sự thanh thản sâu thẳm không gì lay chuyển nổi đều là kẻ ăn mày, cho dù họ rất giàu sang về vật chất. Họ đang tìm kiếm những

khoảnh khắc lạc thú hay muốn được công nhận giá trị của mình, tìm kiếm sự an ổn hay tình yêu bên ngoài, trong khi họ lại sẵn có một kho tàng bên trong, không những bao gồm mọi thứ họ đang tìm kiếm mà còn lớn lao hơn mọi thứ khác trên đời.

Thuật ngữ giác ngộ hay tỏ ngộ gợi lên khái niệm về sự thành tựu của một siêu nhân nào đó, và “tự ngã hay cái tôi” thích lưu giữ một khái niệm kiểu ấy. Nhưng nó đơn giản có nghĩa là trạng thái hồn nhiên hợp nhất về mặt cảm giác với Bản thể hiện tiền. Đó là trạng thái cộng thông hay kết nối với thứ gì đó vô lượng vô biên và không có gì có thể hủy hoại được, thứ gì đó, hầu như nghịch lý, cốt yếu là Bạn mà lại còn lớn lao hơn nhiều so với chính Bạn nữa. Đó là sự tìm thấy bản tính chân thật của Bạn, cái bản tính vượt khỏi hình danh sắc tướng bên ngoài của bạn. Tình trạng không thể cảm nhận được sự nối kết này làm nảy sinh ảo tưởng phân biệt, tách biệt với chính Bạn và với thế giới chung quanh Bạn. Lúc ấy Bạn vô tình hay cố ý xem bản thân mình là một mảnh cô lập trong vũ trụ. Thế là sợ hãi nảy sinh, rồi xung đột bên trong và bên ngoài Bạn trở nên quen thường trong cuộc sống của Bạn.

Tôi thích lối định nghĩa đơn giản của Đức Phật, Ngài cho rằng giác ngộ là “kết thúc khổ đau”. Chẳng có gì siêu nhiên trong định nghĩa đó, phải thế không? Dĩ nhiên, là một định nghĩa nên nó bất toàn. Nó chỉ cho thấy cái khía cạnh không được hàm ngụ trong sự giác ngộ: đó là đau khổ. Thế nhưng còn sót lại điều gì khi không còn khổ đau? Đức Phật giữ im lặng về điều đó, và sự im lặng của ngài hàm ý rằng bạn sẽ phải tìm hiểu cho chính mình. Ngài dùng một định nghĩa tiêu cực để cho tâm trí (người nghe) không thể nhào nặn thành một thứ gì đó để đặt niềm tin vào một thành tựu siêu nhiên, một mục tiêu bạn không sao vươn tới được. Mặc dù biện pháp phòng ngừa như vậy, đại đa số các Phật tử vẫn cứ tin rằng giác ngộ chỉ dành riêng cho Đức Phật thôi, chứ không dành cho họ, ít ra là không trong kiếp này.

-ooOoo-

*Ông dùng thuật ngữ Bản thể hiện tiền (Being) nhằm ám chỉ điều gì ?*

**Bản thể hiện tiền** là Sự Sống Duy Nhất vĩnh hằng, luôn hiện tiền, vượt quá hằng hà sa số dạng hình thức sinh linh vốn lệ thuộc vào sinh và diệt. Thế nhưng, cái bản thể này không chỉ vượt quá mà còn ẩn sâu bên trong mỗi sinh linh dưới dạng bản tính sâu thẳm, vô hình và bất khả hủy diệt của nó. Điều này có nghĩa là bạn có thể tiếp cận nó ngay tức thời như là bản tính đích thực của bạn. Nhưng đừng tìm cách nắm bắt nó bằng tâm trí. Đừng cố gắng tìm hiểu nó. Bạn chỉ có thể cảm nhận được nó khi tâm trí bạn tĩnh lặng. Khi bạn lưu trú trong hiện tiền, khi bạn tập trung chú ý trọn vẹn và mạnh mẽ vào cái Bây giờ, bạn có thể hiểu nổi nó bằng tâm trí của bạn. Tái ngộ với Bản thể hiện tiền và lưu trú thường xuyên trong trạng thái “hiểu rõ bằng cảm nhận” chính là giác ngộ, là tỏ ngộ vậy.

-ooOoo-

*Khi đề cập đến Bản thể hiện tiền, phải chăng ông đang nói về Thượng đế ? Nếu phải, tại sao ông không dùng thuật ngữ này ?*

Thuật ngữ Thượng đế đã trở thành vô nghĩa qua hàng ngàn năm bị lạm dụng. Đôi khi tôi cũng dùng từ này, nhưng dùng thật dè dặt. Nói lạm dụng tức là tôi muốn nói có những người chưa từng thoáng thấy lãnh vực thiêng liêng, bao la không ngần mé đằng sau chữ này, lại dùng nó một cách quả quyết cứ như là họ biết rõ rằng họ đang nói cái gì. Hoặc họ lập luận chống lại nó cứ như thể họ biết rõ rằng họ đang phủ nhận, đang phản bác cái gì vậy. Sự lạm dụng này làm nảy sinh sự xác tín, sự cả quyết, và các ảo tưởng vị ngã thật lồ bịch, như người ta thường nói : “Thượng đế của tôi hoặc của chúng tôi là vị Thượng đế duy nhất chân thật, còn



Thượng đế của các bạn là giả hiệu, là sai lầm”, hoặc như phát biểu nổi tiếng của Nietzsche : “Thượng đế đã chết” chẳng hạn.

Chữ Thượng đế đã trở thành một khái niệm đóng kín. Ngay khi nó được thốt ra, liền có hình ảnh một cụ già râu trắng do tâm trí tạo dựng nên, dù không phải như thế thì cũng có một hình tượng biểu trưng của tâm trí về một người hay sự vật nào đó bên ngoài chúng ta, mà hầu như luôn luôn thuộc về nam tính.

Chẳng phải Thượng đế mà cũng chẳng phải Bản thể hiện tiền, hay bất cứ từ ngữ nào khác có thể định nghĩa hay giải thích được cái thực tại không thể nghĩ bàn ẩn khuất đằng sau từ ngữ đó. Cho nên vấn đề quan trọng là phải xem từ ngữ ấy sẽ giúp hay gây trở ngại, không cho chúng ta thể nghiệm điều mà từ ngữ ấy nhắm vào. Nó có vượt qua được chính nó để nhắm vào cái thực tại tiên nghiệm, siêu việt ấy hay không, hay nó lại dễ dãi thỏa hiệp chỉ để trở thành một ý tưởng trong đầu mà chúng ta đặt niềm tin vào, một kiểu thần tượng trong tâm tưởng chúng ta thôi ?

Giống như chữ Thượng đế, chữ Bản thể hiện tiền chẳng giải thích được điều gì cả. Thế nhưng, chữ Bản thể hiện tiền có điểm thuận lợi hơn ở chỗ nó là một khái niệm còn bỏ ngỏ. Nó không giản lược cái không hình tướng vô hạn vô biên thành một cá thể hữu hạn. Không thể nào dùng tâm trí để tạo dựng một hình tướng cho nó được. Chẳng ai có thể tuyên bố mình độc quyền sở hữu Bản thể hiện tiền được. Nó là bản tính đích thực của chúng ta, và chúng ta có thể tiếp cận nó ngay tức thì bằng cảm nhận sự hiện trú của chính mình ; đó là sự đảm nhận tôi hiện hữu ngay trước khi phân biệt tôi là cái này hay tôi là cái kia. Vì thế chữ Bản thể hiện tiền cho thấy chỉ cần một bước nhỏ thôi là chúng ta thể nghiệm được cái thực tại hiện tiền siêu việt ấy.



*Trở ngại lớn lao nhất đối với việc thể nghiệm thực tại này là gì ?*

Đó là sự kiện bạn đồng hóa với tâm trí của mình. Tâm trí khiến cho sự suy nghĩ có tính cưỡng bách. Không thể ngừng suy nghĩ là một thảm trạng khủng khiếp, nhưng chúng ta không nhận ra điều này bởi vì hầu hết để phải chịu đau khổ như thế, nên ai cũng xem đó là chuyện bình thường. Sự huyền não không ngơi nghỉ của tâm trí ngăn cản không cho bạn tìm thấy miền tĩnh lặng nội tại vốn không thể tách biệt khỏi Bản thể hiện tiền. Tình trạng náo động của tâm trí cũng tạo ra một sản phẩm là Cái Tôi giả tạo, nó phóng ra một bóng đen bao gồm toàn các nỗi sợ hãi và đau khổ. Chúng ta sẽ tìm hiểu tất cả những điều đó chi tiết hơn sau này.

Triết gia Descartes tin rằng ông đã tìm ra chân lý căn bản nhất khi ông đưa ra lời tuyên bố nổi tiếng : “ *Tôi tư duy, do đó tôi hiện hữu* ”. Thực ra, ông đã diễn tả một sai lầm căn bản nhất của con người, đó là : đánh đồng khả năng suy nghĩ với Bản thể hiện tiền, và đồng nhất bản thân mình với sự suy nghĩ. Chủ thể bị cưỡng bách cứ phải suy nghĩ miên man không ngừng, tức là ám chỉ hầu hết mọi người phải sống trong trạng thái cách biệt rõ rệt, trong một thế giới phức tạp và không lành mạnh, đầy rẫy những rối rắm và xung đột liên miên, một thế giới phản ánh tình trạng manh mún ngày càng tăng của tâm trí. Giác ngộ hay tỏ ngộ là trạng thái trọn vẹn, trạng thái “nhất thể” tràn đầy an lạc. Hợp nhất làm một với cuộc sống trong khía cạnh thị hiện của nó là thế giới vật chất hữu hình, cũng như với khía cạnh bất thị hiện của sự sống là tự ngã sâu thẳm nhất của bạn – tức là hợp nhất làm một với Bản thể hiện tiền. Tỏ ngộ không chỉ là chấm dứt khổ đau, chấm dứt nhưng xung đột liên miên bên trong cũng như bên ngoài, mà còn là chấm dứt sự nô dịch khốn cùng đối với dòng suy nghĩ miên man ấy. Đây quả là sự giải phóng tuyệt vời biết bao !

Đồng hóa với tâm trí của mình sẽ tạo ra một tấm màn che mờ ảo quanh những khái niệm, danh xưng, hình ảnh, chữ nghĩa, các phán xét, và các định nghĩa ngăn chặn mọi quan hệ đích thực. Nó xen vào giữa bạn và tự ngã của bạn, giữa bạn và

người phối ngẫu, giữa bạn và thiên nhiên, giữa bạn và Thượng đế. Chính tâm mản ý tưởng này tạo ra ảo tưởng về sự cách biệt, ảo tưởng rằng có bạn và một “tha nhân” hoàn toàn cách biệt với bạn. Từ đó bạn quên bẵng đi sự kiện cốt yếu rằng, bên dưới các ngoại hình vật chất và sắc tướng cách biệt nhau, bạn vốn hợp nhất làm một với mọi sự vật đang hiện hữu. Nói “quên đi” tức là nói bạn không còn có thể cảm nhận được cái nhất thể này như là thực tại hiển nhiên nữa. Bạn có thể tin tưởng rằng nó đúng, nhưng bạn không còn thực sự biết rõ là nó đúng nữa. Niềm tin có thể làm cho bạn thấy dễ chịu, thấy được an ủi. Thế nhưng chỉ khi nào xuất phát từ kinh nghiệm của chính bạn nó mới giải thoát bạn được.

Suy nghĩ trở thành căn bệnh. Loại bệnh này xảy ra khi mọi thứ mất đi sự cân bằng. Chẳng hạn không có gì trái lẽ thường khi các tế bào trong cơ thể phân chia và nhân bản, nhưng khi tiến trình này diễn ra không hòa hợp với toàn bộ cơ chế, các tế bào sinh sôi nảy nở quá nhiều sẽ khiến chúng ta bị bệnh.

Tâm trí là một công cụ tuyệt vời nếu nó được sử dụng đúng đắn. Nhưng nếu dùng sai, nó sẽ có tính hủy hoại rất đáng kể. Nói chính xác hơn rất thường khi không phải bạn dùng tâm trí một cách sai lầm – mà thường thì bạn không hề dùng đến nó. Chính nó sử dụng bạn. Đây mới là bệnh. Bạn tin rằng bạn chính là tâm trí của bạn. Đây mới là ảo tưởng. Chính cái công cụ này đã thống trị bạn.

*Tôi không hoàn toàn đồng ý.*

*Đúng là tôi có rất nhiều ý nghĩ chẳng thể nhằm mục đích gì cả giống như hầu hết mọi người, nhưng tôi vẫn có thể chọn dùng tâm trí mình để sở hữu và hoàn thành nhiều thứ, và lúc nào tôi cũng làm như thế.*

Không phải chỉ vì bạn có thể giải một trò chơi ô chữ hay chế tạo được một trái bom nguyên tử mà nói rằng bạn sử dụng tâm trí của bạn. **Giống như loài chó thích gặm xương, tâm trí thích tạo ra vấn đề để nghiên ngẫm.** Đó là lý do giải thích tại sao nó chơi trò ô chữ và chế tạo bom nguyên tử. Bạn chẳng có lợi gì trong cả hai trường hợp đó. Xin hỏi bạn một điều : liệu bạn có thể tự do thoát

khởi tâm trí của bạn bất kỳ lúc nào bạn muốn không ? **Bạn có tìm thấy chiếc nút “OFF ” để tắt tâm trí bạn ngưng hoạt động không ?**

-ooOoo-

*Phải chăng ông muốn nói hoàn toàn ngưng dứt suy nghĩ ?*

*Không, tôi không thể, ngoại trừ có lẽ ngưng dứt suy nghĩ trong một hoặc hai giây thôi.*

Vậy thì tâm trí đang sử dụng bạn. Vô tình bạn bị đồng hóa với nó, cho nên bạn không hề biết mình là nô lệ của nó. Hầu như bạn bị khống chế mà không hề hay biết, và vì thế bạn xem thực thể khống chế mình là chính bạn. Khởi đầu của tự do là nhận biết rằng bạn không phải là thực thể đang khống chế bạn – không phải là chủ thể tư duy. Tri kiến ấy cho phép bạn quan sát được thực thể đó. Ngay lúc bạn bắt đầu quan sát thực thể tư duy, thì một mức độ ý thức cao hơn được khởi động. Lúc ấy bạn bắt đầu nhận ra rằng có một lãnh vực linh giác, một lãnh vực thông minh bao la nằm bên ngoài tư duy, rằng suy nghĩ chỉ là một phần nhỏ bé của linh giác đó. Bạn cũng nhận ra rằng mọi thứ đều thực sự đáng quan tâm – như vẻ đẹp, tình yêu, sự sáng tạo, niềm vui, sự thanh thản nội tại – đều nảy sinh từ bên ngoài phạm vi tâm trí. Bạn bắt đầu thức tỉnh.

-ooOoo-

***Giải phóng bản thân khỏi tâm trí của bạn***

*Chính xác ông muốn nói điều gì khi nói “Quan sát chủ thể tư duy ?”*

Khi ai đó đến gặp bác sĩ và nói : “ Tôi nghe thấy một tiếng nói vang lên trong đầu tôi ”, rất có thể người ấy sẽ được chuyển đến khám ở một bác sĩ chuyên khoa thần kinh. Sự thật là hầu hết mọi người cũng giống như vậy, đều luôn nghe thấy một hay vài giọng nói vang lên trong đầu họ : các tiến trình suy nghĩ này diễn ra một cách tự phát mà bạn không nhận ra mình có sức mạnh ngưng dứt được

chúng. Các cuộc độc thoại hoặc đối thoại như thế cứ lan man không sao dừng lại được.

Bạn có thể tình cờ gặp phải những người “điên” trên đường phố không ngớt nói huyên thuyên hoặc lâm bầm với bản thân họ. Vậy là tình hình đó chẳng khác là bao so với điều mà bạn và những người bình thường khác đang làm, ngoại trừ ở chỗ bạn không nói to lên. Tiếng nói này biết phê bình, suy đoán, phán xét, so sánh, than phiền, ưa thích, ghét bỏ, và vân vân. Tiếng nói này không nhất thiết có liên quan đến tình huống thực tế của bạn ngay lúc đó ; nó có thể đang diễn lại chuyện quá khứ mới vừa xảy ra hay đã xảy ra trong tương lai. Thông thường nó tưởng tượng đến các tình huống rắc rối cùng các hậu quả xấu, và như thế người ta gọi đó là nỗi lo âu. Đôi khi cuốn băng ghi âm này có kèm theo các hình ảnh rõ nét hay “ các liên khúc phim do tâm trí chế tác ”. Cho dù tiếng nói này có liên quan đến tình huống ngay trước mắt, thì nó cũng sẽ cắt nghĩa tình huống ấy theo ngôn từ quá khứ. Sở dĩ như vậy bởi vì tiếng nói này thuộc về tâm trí bị quy định của bạn, và tâm trí này vốn là kết quả của toàn bộ các diễn biến trong quá khứ của cá nhân bạn cũng như của linh hồn văn hóa cộng đồng mà bạn thừa hưởng được. Vì vậy bạn ngắm nhìn và phán xét hiện tại thông qua con mắt quá khứ, thế là cái nhìn của bạn về hiện tại hoàn toàn bị biến dạng đi, không còn đúng với thực tại nữa. Trường hợp tiếng nói này trở thành kẻ thù tệ hại nhất của con người không phải là hiếm thấy trong cuộc sống thường ngày. Nhiều người sống với sự già yếu này trong đầu, nó thường xuyên tấn công và trừng phạt họ, vắt kiệt sức lực của họ. Đó là nguyên nhân của mọi khốn khổ và buồn phiền câm nín, cũng là nguyên nhân của các căn bệnh tâm thần.

Tin tốt lành là bạn có thể giải phóng bản thân thoát khỏi tâm trí của bạn. Đây là tự do duy nhất chân chính. Bạn có thể cất bước khởi đầu ngay bây giờ. Hãy bắt đầu lắng nghe tiếng nói trong đầu bạn thường xuyên hơn. Hãy đặc biệt chú ý đến cái lời suy tư lặp đi lặp lại, giống như chiếc máy ghi âm cũ phát đi phát lại trong

đầu bạn từ nhiều năm rồi. Hành động này gọi là “quan sát chủ thể tư duy”, hay nói cách khác là lắng nghe tiếng nói trong đầu bạn, hãy hiện diện ở đó như là chứng nhân.

Khi lắng nghe tiếng nói đó, bạn hãy lắng nghe nó một cách vô tư, tức là đừng phán xét nó. Đừng phán xét hay kết án những gì bạn nghe được, bởi vì làm như thế có nghĩa là mở ngõ cho tiếng nói ấy quay lại qua cánh cửa phía sau. Bạn sẽ nhanh chóng nhận ra được : kia là tiếng nói, và đây là tôi đang lắng nghe nó, quan sát nó. Nhận biết được hiện trạng tôi đang là, tức là cảm nhận sự hiện trú của chính mình, không phải là một ý tưởng hay suy nghĩ. Nó phát khởi từ bên ngoài phạm vi của tâm trí.

-ooOoo-

Cho nên khi lắng nghe một ý nghĩ, bạn nhận biết không chỉ ý nghĩ đó mà còn nhận biết bản thân bạn như là chứng nhân của ý nghĩ đó. Một chiều kích mới của ý thức xuất hiện khi bạn lắng nghe ý nghĩ đó, bạn cảm nhận sự hiện trú hữu thức – tự ngã sâu thẳm của bạn – đằng sau hay bên dưới ý nghĩ đó, có thể nói như vậy. Lúc ấy ý nghĩ đó mất đi sức mạnh khống chế bạn và nhanh chóng chìm lắng đi, bởi vì bạn không còn cung cấp năng lượng cho tâm trí thông qua việc đồng hóa với nó. Đây là khởi đầu của việc ngưng dứt dòng suy nghĩ tự phát và có tính cưỡng chế.

Khi một ý nghĩ chìm lắng đi, bạn thể nghiệm sự gián đoạn trong dòng chảy của tâm trí – một khoảnh khắc “vô niệm”. Thoạt đầu, các khoảnh khắc này ngắn ngủi, có lẽ chỉ kéo dài vài giây đồng hồ, nhưng dần dà chúng sẽ kéo dài lâu hơn. Khi các khoảnh khắc này xuất hiện, bạn sẽ cảm thấy tĩnh lặng và thanh thản trong lòng. Đây là khởi đầu của trạng thái tự nhiên cảm thấy mình hợp nhất làm một với Bản thể hiện tiền, vốn thường bị che mờ bởi tâm trí. Nhờ thường xuyên thực tập, cảm giác về sự tĩnh lặng và thanh thản sẽ trở nên sâu sắc hơn. Trên thực tế, tình trạng sâu lắng này không hề có chỗ tận cùng. Bạn cũng sẽ cảm thấy sự

lan tỏa vi diệu của niềm vui phát khởi từ tận đáy lòng : đó là niềm vui của Bản thể hiện tiền.

Đây không phải là trạng thái hôn trầm. Hoàn toàn không phải như vậy. Ở đây ý thức không bị biến mất, mà ngược lại. Nếu cái giá phải trả của sự thanh thản là hạ thấp ý thức, và cái giá của sự tĩnh lặng là mất đi sinh khí và mất nhạy bén, vậy thì không đáng để bạn có được chúng. Trong trạng thái nổi kết, cộng thông nội tại này, bạn sẽ nhạy bén hơn, tỉnh táo hơn so với trạng thái bị đồng hóa tâm trí. Bạn lưu trú toàn triệt trong hiện tiền. Tình hình này cũng nâng cao tần số rung động của trường năng lượng vốn đem lại sức sống cho cơ thể vật chất của bạn.

Khi bạn tiến sâu hơn nữa và lãnh địa “vô niệm”, như cách gọi ở phương Đông, bạn thể hiện được trạng thái ý thức thuần khiết. Trong trạng thái đó, bạn cảm thấy sự hiện diện của chính mình một cách mãnh liệt và với sự hân hoan đến nỗi mọi suy nghĩ, mọi cảm xúc, cả thể xác của bạn, cũng như toàn bộ thế giới bên ngoài trở nên khá vô nghĩa khi so với nó. Và tuy vậy, đây không phải là trạng thái vị ngã, mà thực ra là trạng thái vô ngã. Nó đưa bạn vượt ra ngoài cái mà trước kia bạn vẫn nghĩ là “cái tôi của bạn”. Cái hiện tiền đó cốt yếu chính là bạn, và đồng thời lại vĩ đại hơn bạn. Những điều tôi cố gắng nói ở đây có vẻ nghịch lý hay thậm chí mâu thuẫn, nhưng tôi không biết cách miêu tả nào khác.

-ooOoo-

Thay vì “quan sát chủ thể tư duy”, bạn cũng có thể tạo ra một khoảng hở trong dòng chảy của tâm trí đơn giản bằng cách hướng trọng tâm chú ý của bạn vào cái Bây giờ. Chỉ cần ý thức mạnh mẽ về khoảnh khắc hiện tại. Làm được điều này bạn sẽ thấy thật vô cùng thú vị. Bằng cách đó, bạn tách ý thức ra khỏi hoạt động của tâm trí và tạo ra một khoảng hở vô niệm, trong đó bạn rất tỉnh táo nhận biết mọi thứ, nhưng không hề suy nghĩ chút nào cả. Đây là tinh hoa của thiền định.

Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta có thể thực tập điều này bằng cách xem bất kỳ hoạt động bình thường hàng ngày cũng có thể là một cơ hội để rèn luyện



và chú tâm toàn triệt vào nó, để chính nó cũng trở thành mục tiêu hướng tới. Chẳng hạn, mỗi lần lên xuống cầu thang trong nhà hay nơi làm việc, hãy chú tâm thật kỹ vào mỗi bước chân, mỗi động tác di chuyển, cả đến hơi thở của bạn nữa. Hãy lưu trú toàn triệt vào hiện tại. Hoặc khi rửa tay, bạn hãy chú tâm đến mọi giác quan liên hệ đến hoạt động này : tiếng nước chảy, cảm giác nước chảy trên tay, cử động của đôi bàn tay, mùi thơm của xà phòng... Hoặc khi ngồi vào ô tô, sau khi đóng cửa xe bạn hãy ngưng lại vài giây để theo dõi hơi thở trước khi cho xe chạy đi. Hãy tập nhận biết cảm giác về sự hiện trú của mình trong hiện tại, nó rất lặng lẽ nhưng đầy năng lực.

Có một tiêu chuẩn xác định mức độ thành công của bạn khi thực tập điều này : đó là mức độ thanh thản mà bạn cảm thấy trong lòng.

-ooOoo-

Thế là bước đi duy nhất tới hệ trọng trong cuộc du hành tiến đến giác ngộ của bạn là : học cách từ bỏ sự đồng hóa với tâm trí của bạn. Mỗi khi tạo được một khoảng hở trong dòng chảy của tâm trí của bạn. Mỗi khi tạo được một khoảng hở trong dòng chảy của tâm trí, thì ánh sáng của ý thức bạn càng mạnh mẽ hơn.

Một ngày kia bạn có thể bắt gặp chính bạn mỉm cười với tiếng nói trong đầu bạn, giống như bạn mỉm cười với các trò hề của một đứa trẻ vậy. Điều này có nghĩa là bạn không còn xem nội dung của tâm trí bạn quá hệ trọng như trước đây nữa, bởi vì cảm nhận về cái tôi của bạn không còn lệ thuộc vào nó nữa.

-ooOoo-

### ***Giác ngộ : vượt lên trên tư duy***

*Chẳng phải tư duy là điều kiện tối cần thiết để tồn tại trong thế giới này sao ?*

Tâm trí của bạn là một phương tiện, một công cụ. Nó ở đó để được sử dụng cho một nhiệm vụ đặc biệt, và khi nhiệm vụ ấy được hoàn tất, bạn cất công cụ đi. Có thể nói rằng khoảng 80% đến 90% suy nghĩ của hầu hết mọi người không chỉ lặp



đi lặp lại một cách vô ích, mà do vì bản chất sai lệch và thường là tiêu cực của nó, nên phần lớn các suy nghĩ ấy lại còn tác hại nữa. Hãy quan sát tâm trí của mình rồi bạn sẽ thấy đúng như vậy. Tình hình này khiến cho sinh lực của bạn bị thất thoát nghiêm trọng.

Loại suy nghĩ có tính cưỡng chế này thực sự là một thói nghiện ngập. Nghiện ngập có đặc điểm gì ? Rất đơn giản, bạn không còn cảm thấy mình có quyền chọn lựa lúc nào suy nghĩ và lúc nào nên dừng lại. Dường như nó mạnh mẽ hơn bạn. Nó cũng khiến cho bạn cảm nhận sai lệch về lạc thú, và lạc thú ấy luôn biến thành khổ đau.

-ooOoo-

### ***Tại sao chúng ta cứ phải miên man suy nghĩ ?***

Bởi vì bạn bị đồng hóa với sự suy nghĩ, tức là bạn tìm thấy cái tôi của mình từ chính nội dung và hoạt động của tâm trí bạn. Bởi vì bạn tin rằng mình sẽ không còn hiện hữu nữa nếu bạn ngưng suy nghĩ. Khi trưởng thành dần lên, bạn kiến tạo trong tâm trí một hình ảnh về con người của bạn, căn cứ vào hoàn cảnh sinh hoạt cá nhân và bối cảnh văn hóa cộng đồng của bạn. Chúng ta có thể gọi cái tôi hão huyền này là tự ngã. Nó bao gồm các hoạt động của tâm trí và chỉ có thể tiếp tục tồn tại được nhờ không ngừng suy nghĩ. Thuật ngữ tự ngã (ego) có nghĩa là những sự việc khác biệt nhau đối với những con người khác nhau, nhưng ở đây nó có nghĩa là cái tôi giả tạo, được kiến tạo một cách bất thức bởi tâm trí.

Đối với tự ngã, khoảnh khắc hiện tại thật khó lòng hiện hữu. Chỉ có quá khứ và tương lai mới được xem là quan trọng. Sự đảo lộn chân lý hoàn toàn như vậy lý giải cho sự kiện là theo phương thức của tự ngã, tâm trí vận hành quá ư lệch lạc. Tự ngã cứ luôn bận tâm giữ cho quá khứ còn sống mãi, bởi vì không có quá khứ thì bạn là ai kia chứ ? Nó lại hăng hăng phóng chiếu tự thân vào tương lai để bảo đảm rằng nó còn tiếp tục tồn tại, và để tìm kiếm một loạt giải thoát hay đáp ứng nào đó ở đấy. Nó bảo : “ Một ngày kia, khi việc này, việc kia, hay việc khác xảy

ra, thì tôi sẽ ổn, sẽ hạnh phúc, sẽ thanh thản ”. Cho dù tự ngã có vẻ cũng có đã động đến hiện tại, thì đó cũng không phải là thứ hiện tại mà nó thấy : Tự ngã ngộ nhận hoàn toàn bởi vì nó nhìn vào hiện tại bằng nhãn quang của quá khứ. Hoặc giả nó giản lược hiện tại thành một phương tiện để đạt được cứu cánh, một cứu cánh luôn luôn nằm trong cái tương lai được phóng chiếu bởi tâm trí. Hãy quan sát tâm trí của mình, bạn sẽ thấy đây là cung cách vận hành của nó.

Khoảnh khắc hiện tại nắm giữ chìa khóa để giải phóng bạn khỏi bị đồng hóa với sự suy nghĩ. Nhưng bạn sẽ không tìm thấy khoảnh khắc này bao lâu bạn còn là tâm trí của mình.

*Tôi không muốn đánh mất năng lực phân tích và biện biệt của mình. Nói cho cụ thể hơn, tôi không phản đối việc học cách suy nghĩ cho mình bạch hơn, nhưng tôi không muốn đánh mất tâm trí. Tư duy là món quà quý giá nhất mà chúng ta nhận được. Không có nó, có lẽ chúng ta chỉ là một loài động vật nào khác thôi.*

Sự ưu thắng của tâm trí chẳng qua chỉ là một giai đoạn trong cuộc tiến hóa của ý thức. Vấn đề cấp bách hiện nay là chúng ta cần tiếp tục tiến lên giai đoạn kế tiếp ; nếu không, chúng ta sẽ bị hủy diệt bởi cái tâm trí vốn đã phát triển thành một con quái thú. Chúng ta sẽ bàn đến điểm này chi tiết hơn ở một đoạn sau. Tư duy và ý thức không đồng nghĩa với nhau, bởi vì dù sao tư duy cũng chỉ là một khía cạnh nhỏ bé của ý thức mà thôi. Sự suy nghĩ không thể tồn tại nếu không có ý thức, nhưng ý thức không cần đến tư duy mới tồn tại được.

Giác ngộ có nghĩa là vượt lên trên tư duy, chứ không rơi trở xuống mức độ động vật hay thực vật, tức là bên dưới mức độ tư duy. Ở trạng thái tỏ ngộ, bạn vẫn sử dụng khả năng tư duy của mình khi cần thiết, nhưng theo cách thức tập trung và hiệu quả hơn nhiều so với trước đây. Bạn sử dụng nó phần lớn nhằm phục vụ các mục tiêu thực dụng, nhưng bạn thoát khỏi tình trạng cưỡng chế đối thoại trong đầu, và được tĩnh lặng nội tại. Khi bạn thực sự sử dụng tâm trí, nhất là trong trường hợp cần đến một giải pháp sáng tạo, thì cứ khoảng vài phút bạn lại dao

động giữa suy nghĩ và tĩnh lặng tức là giữa tâm trí và vô niệm. Vô niệm là trạng thái ý thức không có suy nghĩ. Chỉ bằng cách đó người ta mới có thể tư duy sáng tạo, bởi vì chỉ bằng cách đó tư duy mới có sức mạnh thực sự. Khi không còn nối kết với lãnh vực ý thức bao la hơn nhiều, chỉ một mình thôi, tư duy sẽ nhanh chóng trở nên cằn cỗi, điên rồ và có tính phá hoại.

Tâm trí cốt yếu là một cỗ máy phục vụ cho sự tồn tại. Nó tấn công và phòng ngự chống lại các bộ óc khác bằng cách thu thập, lưu trữ và phân tích thông tin – đây là việc làm mà tâm trí có biệt tài, nhưng lại hoàn toàn không có tính sáng tạo. Tất cả các nghệ sĩ chân chính, dù có biết hay không, đều sáng tạo từ vùng vô niệm, từ sự tĩnh lặng nội tại. Rồi tâm trí mới ban tặng hình hài cho thôi thúc hay nhận thức sáng tạo. Ngay những nhà khoa học vĩ đại cũng thuật lại rằng các phát minh sáng tạo của họ xuất hiện vào thời điểm tâm trí thanh thản.

Kết quả đáng kinh ngạc của cuộc điều tra tìm hiểu phương pháp làm việc của các nhà toán học nổi tiếng nhất nước Mỹ, trong đó có cả Einstein, cho thấy sự suy nghĩ “ chỉ đóng một vai trò phụ thuộc trong giai đoạn ngắn ngủi có tính quyết định của bản thân hành vi sáng tạo ”. Do đó, có thể nói rằng nguyên nhân đơn giản khiến cho đa số các nhà khoa học không có năng lực sáng tạo không phải vì họ không biết cách tư duy, mà bởi vì họ không biết cách ngưng dứt suy nghĩ !

Không phải nhờ tâm trí, nhờ tư duy mà sự sống trên quả đất hay chính cơ thể bạn mới được sáng tạo và tồn tại lâu dài như một phép lạ. Hiển nhiên phải có một linh giác, một trí thông minh vốn tuyệt vời hơn tâm trí nhiều, đang hoạt động. Một tế bào duy nhất trong cơ thể con người có đường kính khoảng 1/1000 inch làm thế nào lại có thể chứa đựng các thông tin bên trong DNA của nó với dung lượng chiếm khoảng 1000 cuốn sách dày đến 600 trang mỗi cuốn ? Càng học hỏi về cách vận hành của cơ thể con người, chúng ta càng nhận thấy cái linh giác đang hoạt động bên trong nó thật bao la biết bao và kiến thức của chúng ta thật nhỏ bé biết chừng nào. Khi tâm trí tái kết nối với linh giác ấy, nó sẽ trở thành

một công cụ kỳ diệu bậc nhất. Lúc ấy nó sẽ phục vụ cho một cái gì đó còn vĩ đại hơn cả bản thân nó nữa.

-ooOoo-

### ***Xúc cảm : phản ứng của cơ thể đối với tâm trí của bạn***

*Còn các xúc cảm thì sao ? So với tâm trí tôi thấy mình bị cuốn hút vào các xúc cảm hơn.*

Theo cách dùng chữ bên trên, tâm trí không chỉ là tư duy mà thôi. Nó còn bao gồm các xúc cảm cũng như tất cả các khuôn mẫu phản ứng tâm trí – xúc cảm một cách bất thức nữa. Xúc cảm nảy sinh ở chỗ mà tâm trí và thân xác gặp gỡ nhau. Nó chính là chỗ phản ứng của cơ thể đối với tâm trí của bạn – hay bạn có thể nói rằng nó là phản ánh của tâm trí trong cơ thể của bạn. Chẳng hạn, ý nghĩ tấn công hay thù địch sẽ tích lũy năng lượng trong cơ thể mà chúng ta gọi là nổi giận. Lúc ấy cơ thể đã sẵn sàng chiến đấu. Còn ý nghĩ cho rằng bạn đang bị đe dọa, về thể xác hoặc tâm lý, khiến cho cơ thể co rút lại, chính là khía cạnh vật chất của cái chúng ta gọi là sợ hãi. Các công trình nghiên cứu đã chứng minh rằng các xúc cảm mãnh liệt thậm chí có thể làm thay đổi cả đến tình trạng sinh hóa trong cơ thể. Các thay đổi sinh hóa này tượng trưng cho khía cạnh vật chất của xúc cảm. Dĩ nhiên, bạn thường không biết rõ tất cả các khuôn mẫu suy nghĩ của mình, và thông thường chỉ qua quan sát các xúc cảm nảy sinh bạn mới có thể hiểu được chúng.

Càng bị đồng hóa với sự suy nghĩ, với các yêu thích và ghét bỏ, với các phán xét và giải thích, tức là bạn càng ít hiện trú như là chủ thể quan sát một cách tỉnh táo, thì năng lượng xúc cảm tích tụ lại sẽ càng mạnh mẽ, cho dù bạn có biết rõ hay không. Nếu bạn không thể cảm nhận các xúc cảm của mình, nếu bạn bị tách rời khỏi chúng, thì sau cùng bạn sẽ trải nghiệm chúng ở mức độ thuần túy thể xác dưới dạng một rối loạn hay triệu chứng bệnh ở cơ thể. Trong mấy năm gần đây có rất nhiều tác phẩm bàn về vấn đề này, cho nên ở đây chúng ta không cần đi

sâu vào. Một khuôn mẫu xúc cảm bất thức mạnh mẽ thậm chí có thể thị hiện dưới dạng một biến cố bên ngoài dường như xảy ra chỉ nhằm vào bạn thôi. Chẳng hạn, tôi đã từng quan sát những người chất chứa nhiều oán giận bên trong mà không biết và cũng không phát tiết ra được thường rất dễ bị tấn công – bằng lời lẽ hoặc thậm chí bằng bạo lực vật chất – bởi những con người đầy giận dữ khác, và thường không vì nguyên nhân rõ rệt nào cả. Ở họ toát ra khí vị giận dữ đánh vào tiềm thức của một số người khác, và kích hoạt lòng oán hận tiềm ẩn của chính những người này.

Nếu thấy khó cảm nhận các xúc cảm của mình, bạn hãy bắt đầu bằng cách tập trung chú ý vào trường năng lượng nội tại của cơ thể. Hãy cảm nhận cơ thể từ bên trong. Tình hình này cũng giúp bạn tiếp cận các xúc cảm của mình. Chúng ta sẽ khám phá điểm này chi tiết hơn ở một đoạn sau.

-ooOoo-

*Ông nói rằng xúc cảm là phản ánh của tâm trí in vào cơ thể. Nhưng đôi khi có sự xung đột giữa hai bên : tâm trí bảo “không” trong khi xúc cảm bảo “có”, hoặc ngược lại.*

Nếu bạn thực sự muốn biết rõ tâm trí của mình, cơ thể sẽ luôn luôn phản ánh sự thực cho bạn, vì vậy hãy quan sát xúc cảm, hay đúng ra hãy cảm nhận nó trong cơ thể. Nếu có sự xung đột hiển nhiên giữa hai bên thì ý nghĩ thường dối trá, còn xúc cảm thường thật thà. Nhưng đó không phải là sự thật tối hậu về con người bạn, mà chỉ là sự thật tương đối về trạng thái tâm trí của bạn vào lúc bấy giờ.

Xung đột giữa các ý nghĩ hời hợt và các tiến trình tâm trí bất thức chắc chắn thường xảy ra. Có lẽ bạn chưa có khả năng đưa hoạt động tâm trí bất thức hiện rõ thành các ý nghĩ, nhưng nó sẽ luôn luôn được phản ánh trong cơ thể dưới dạng xúc cảm và bạn có thể hiểu rõ xúc cảm này. Quan sát một xúc cảm theo cách này về căn bản cũng giống như lắng nghe hoặc quan sát một ý nghĩ, mà tôi đã miêu tả trên đây. Khác biệt duy nhất là trong khi ý nghĩ ở trong đầu bạn, thì xúc cảm có

một thành tố vật chất mạnh mẽ, và vì vậy nó cốt yếu có thể được cảm nhận trong cơ thể. Lúc ấy bạn có thể để cho xúc cảm hiện hữu ở đó mà không bị nó chi phối. Bạn không còn là xúc cảm ấy nữa, bạn là chủ thể quan sát, bạn hiện trú để quan sát nó. Thường xuyên thực hành như vậy, tất cả những hoạt động tâm trí bất thức của bạn sẽ được đưa ra trước ánh sáng của ý thức.

*Vì vậy, quan sát các xúc cảm cũng quan trọng không kém so với quan sát các ý nghĩ sao ?*

Phải. Hãy tạo thói quen tự đặt cho mình câu hỏi : Cái gì đang diễn ra bên trong tôi vào khoảnh khắc này ? Câu hỏi ấy sẽ chỉ bạn đi đúng hướng. Nhưng đừng phân tích, chỉ đơn thuần quan sát thôi. Hãy tập trung chú ý vào bên trong, để cảm nhận năng lượng của xúc cảm. Nếu không có xúc cảm nào hiện hành, hãy chú ý sâu hơn nữa vào trường năng lượng nội tại của cơ thể bạn. Đó là cánh cổng mở vào Bản thể hiện tiền.

-ooOoo-

Một xúc cảm thường biểu thị cho một khuôn mẫu suy nghĩ được cung cấp năng lượng và khuếch đại lên, và do vì năng lượng tích tụ lại quá sức chịu đựng, cho nên khởi thủy bạn không dễ gì hiện trú đúng mức để quan sát được nó. Nó muốn khống chế bạn, và thường thì nó thành công trừ phi bạn có thể hiện trú đúng mức. Nếu bạn bị lôi cuốn vào tình trạng đồng hóa một cách bất thức với cảm xúc do thiếu sự hiện trú, bình thường là như vậy, cảm xúc ấy tạm thời trở thành “bạn”. Thông thường một vòng luẩn quẩn hình thành giữa suy nghĩ và cảm xúc : chúng nuôi dưỡng lẫn nhau. Khuôn mẫu suy nghĩ tạo ra một phản ảnh khuếch đại của chính nó dưới dạng một xúc cảm, và tần số rung động của xúc cảm ấy tiếp tục nuôi dưỡng khuôn mẫu suy nghĩ ban đầu. Nhờ lưu trú ở hoàn cảnh, biến cố, hay con người mà nó xem là nguyên nhân gây ra xúc cảm, ý nghĩ cung ứng năng lượng cho xúc cảm ấy, rồi xúc cảm ấy lại cung cấp năng lượng cho khuôn mẫu suy nghĩ, và vân vân....



Tự trung lại, tất cả mọi xúc cảm đều là các biến thể của một xúc cảm nguyên thủy duy nhất nảy sinh từ trạng thái bất thức của con người đích thực vượt ra ngoài danh xưng và hình tướng của bạn. Do bản chất vô phân biệt của nó, thật khó lòng tìm ra được một cái tên để miêu tả chính xác các xúc cảm này. Thuật ngữ “sợ hãi” tuy có ý nghĩa khá gần gũi, nhưng ngoài cảm giác bị đe dọa không ngừng, nó còn hàm ngụ cảm giác bị bỏ rơi vào bất toàn sâu sắc. Có lẽ tốt nhất nên dùng một thuật ngữ vốn cũng vô phân biệt giống như xúc cảm căn bản ấy, và đơn giản gọi nó là “đau khổ”. Một trong các nhiệm vụ căn bản của tâm trí là chiến đấu chống lại hay loại bỏ cảm giác đau khổ, vốn là một trong các lý do khiến cho tâm trí hoạt động không ngơi nghỉ, nhưng tất cả mọi việc nó có thể thực hiện được chỉ nhằm tạm thời che đậy nỗi đau khổ ấy mà thôi. Thực ra, tâm trí càng cực lực đấu tranh để loại trừ đau khổ, thì đau khổ càng to lớn hơn. Có lẽ tâm trí không bao giờ tìm ra được giải pháp, mà nó cũng không cho phép bạn làm như thế, bởi vì bản thân nó vốn là một trong các nguyên nhân nội sinh gây ra “vấn đề”. Hãy hình dung viên cảnh sát trưởng đang cố gắng phát hiện ra thủ phạm cố tình gây hỏa hoạn trong khi thủ phạm này chính là viên cảnh sát trưởng ấy. Bạn sẽ không thoát khỏi nỗi đau khổ ấy cho đến khi bạn ngưng cảm nhận về Cái Tôi từ trạng thái đồng hóa với tâm trí, tức là tự ngã. Lúc ấy tâm trí bị lật đổ khỏi vị trí quyền lực của nó, và Bản thể hiện tiền tự hiện lộ ra như bản tính đích thực của bạn.

Vâng, tôi biết rõ câu hỏi bạn sẽ nêu ra.

*Câu hỏi ấy là: Còn các tình cảm tích cực như yêu thương và niềm vui thì sao?*

Chúng không thể tách rời khỏi trạng thái cộng thông nội tại tự nhiên của bạn với Bản thể hiện tiền. Tình yêu và niềm vui thoáng chốc hay những khoảnh khắc tuy ngắn ngủi mà sâu sắc có thể hiện hữu bất cứ lúc nào có một khoảng hở xuất hiện trong dòng chảy tư duy. Đối với hầu hết mọi người, những khoảng hở như thế hiếm khi xảy ra và chỉ xảy ra tình cờ vào những khoảnh khắc khi tâm trí rơi vào



tình trạng “vô ngôn”, đôi khi chúng cũng bị kích hoạt bởi một vẻ đẹp tuyệt vời, bởi sự gắng sức cực độ ở thể xác, hay thậm chí bởi mối nguy hiểm lớn lao. Lúc ấy thành linh xuất hiện sự tĩnh lặng nội tại. Và bên trong cái tĩnh lặng đó có một niềm vui tế nhị mà mãnh liệt, rồi tình yêu và sự thanh thản tuôn trào ra.

Thông thường những khoảnh khắc như thế thật ngắn ngủi, bởi vì tâm trí lại nhanh chóng tiếp tục hoạt động gây huyên náo của nó mà chúng ta gọi là tư duy. Tình yêu, niềm vui, và sự thanh thản không thể triển nở cho đến khi bạn giải thoát bản thân mình ra khỏi sự thống trị của tâm trí. Nhưng chúng không phải là cái mà tôi gọi là xúc cảm hay tình cảm. Chúng vượt quá phạm vi các xúc cảm, nằm ở mức độ sâu thẳm hơn nhiều. Cho nên bạn cần phải triệt ngộ các xúc cảm của mình để có thể cảm nhận chúng, nhiên hậu mới có thể cảm nhận được những thứ vượt quá phạm vi của chúng. Theo nghĩa đen, xúc cảm có nghĩa là “rối loạn”, nó xuất phát từ tiếng La Tinh *emovere* có nghĩa là “gây rối”.

Tình yêu, niềm vui, và thanh thản là những trạng thái sâu sắc của Bản thể hiện tiền. Như vậy, chúng không có đối cực. Đây là vì chúng nảy sinh từ cái vượt quá phạm vi của tâm trí. Ngược lại, là một bộ phận của tâm trí có tính nhị nguyên, các xúc cảm lệ thuộc vào qui luật đối đãi. Điều này đơn giản có nghĩa là bạn không thể có tốt mà không có xấu. Cho nên trong điều kiện bị đồng hóa với tâm trí, thiếu tỏ ngộ, thì cái tôi khi được gọi là một cách sai lầm niềm vui thường là khía cạnh lạc thú ngắn ngủi của cái vòng luẩn quẩn khổ đau/lạc thú. Lạc thú luôn luôn được tiếp nhận từ thứ gì đó bên ngoài bạn, trong khi niềm vui tuôn trào từ bên trong. Chính sự vật đem lại lạc thú cho bạn hôm nay thì mai kia có thể khiến cho bạn phải đau khổ, hay nó sẽ rời bỏ bạn, và sự thiếu vắng nó sẽ đem lại đau khổ cho bạn. Và cái thường được gọi là tình yêu có thể là khoái lạc và hưng phấn trong chốc lát, nhưng lại là sự bám víu nghiện ngập, là tình trạng thiếu thốn cực độ khả dĩ vụt chốc biến thành đối cực của nó. Nhiều mối quan hệ “tình yêu”, sau

khi trạng thái phẫn khởi ban đầu đã qua đi, thực ra luôn dao động giữa hai đối cực yêu thương và căm ghét, giữa cuốn hút và công kích lẫn nhau.



Tình yêu đích thực không làm cho bạn thống khổ. Làm sao như thế được ? Nó cũng không đột ngột biến thành căm ghét, và niềm vui đích thực cũng không biến thành đau khổ ? Như đã nói, thậm chí trước khi tỏ ngộ – trước khi tự giải thoát khỏi tâm trí của mình – bạn có thể thoáng thấy niềm vui đích thực, tình yêu đích

thực, hay thoáng thấy sự thanh thản nội tại sâu sắc tuy tĩnh lặng mà sống động rực rỡ. Đây là những sắc thái trong bản tính đích thực của bạn, vốn thường xuyên bị tâm trí che khuất đi. Ngay bên trong một quan hệ say nghiệm “bình thường”, người ta cũng có thể cảm nhận được những khoảnh khắc có sự hiện diện của một thứ gì đó chân thực, một thứ gì đó không thể hủy hoại được. Nhưng chúng chỉ là những thoáng hiện, chẳng bao lâu sẽ lại bị che khuất đi bởi sự can thiệp của tâm trí. Lúc ấy bạn dường như đã sở hữu vật gì đó rất quý giá rồi đánh mất nó đi, hoặc giả tâm trí có thể thuyết phục bạn rằng dù sao tất cả chỉ là ảo tưởng mà thôi. Sự thực đó không phải là ảo tưởng, và bạn không thể đánh mất nó được. Nó là một phần thuộc trạng thái tự nhiên của bạn, vốn có thể bị che khuất nhưng không bao giờ có thể bị tâm trí hủy diệt được. Cho dù bầu trời có u ám vì mây đen bao phủ, thì mặt trời cũng không biến đi đâu được. Nó vẫn còn đó đằng sau những đám mây mù.

*Đức Phật nói rằng đau khổ phát sinh bởi dục vọng, và muốn thoát khỏi nó chúng ta cần phải diệt dục.*

Tất cả mọi dục vọng đều là hoạt động của tâm trí nhằm tìm cầu sự cứu rỗi hay thỏa mãn ở các sự vật bên ngoài và trong tương lai, thay thế cho niềm vui của Bản thể hiện tiền. Bao lâu tôi còn là tâm trí của tôi, thì bấy lâu tôi vẫn là các dục vọng ấy, các nhu cầu, các ham muốn, các ràng buộc, cùng các sự ghét bỏ ấy, và ngoài chúng không có “tôi” ngoại trừ một điểm : chúng đơn thuần chỉ là một khả năng, một tiềm năng không được thỏa mãn, một hạt giống chưa đâm chồi. **Trong trạng thái đó, ngay đến mong ước được tự do hay giác ngộ cũng chỉ là một khát vọng được thỏa nguyện hay được trọn vẹn trong tương lai. Cho nên, đừng tìm cách giải thoát khỏi dục vọng hay “đạt đến” giác ngộ. Bạn hãy hiện trú trong khoảnh khắc hiện tại. Hãy lưu trú ở đó với tư cách chủ thể quan sát tâm trí. Thay vì trích dẫn lời của Đức Phật, hãy là Đức Phật, hãy là “người thức tỉnh”, bởi vì đây chính là ý nghĩa của từ Phật Đà (Buddha) vậy.**

Loài người khi bị chới chặt trong vòng đau khổ hàng vạn năm nay, kể từ khi họ bị thất sủng, bước vào lãnh địa của thời gian và tâm trí, và không còn biết đến Bản thể hiện tiền. Vào thời điểm đó, họ đã bắt đầu xem bản thân là mảnh vụn vô nghĩa trong một vũ trụ xa lạ, tách biệt với Nguồn Cội và tách biệt với nhau.

Khổ đau không thể tránh khỏi bao lâu bạn còn bị đồng hóa với tâm trí của mình, tức là khi nào bạn còn mê muội hay vô minh, theo cách nói của tôn giáo. Ở đây chủ yếu đề cập đến đau khổ về mặt tình cảm, nó cũng là nguyên nhân chính gây ra đau đớn và bệnh tật ở thể xác. Phẫn nộ, căm ghét, tự cảm thán, tội lỗi, giận hờn, u uất, ghen tị, và vân vân, thậm chí con cái kinh không đáng kể nhất cũng đều là các hình thức đau khổ. Và mọi lạc thú hay hứng khởi đều chứa đựng bên trong chính nó hạt giống của khổ đau : đối cực bất khả phân ly của nó, vốn sớm muộn gì cũng hiển lộ ra.

Người nào đã từng dùng đến ma túy để tìm “cảm hứng” cũng đều biết rằng cuối cùng rồi hứng khởi cũng biến thành u uất, rằng lạc thú cũng biến thành một dạng đau khổ nào đó. Nhờ kinh nghiệm riêng của mình, nhiều người cũng biết rõ rằng

một mối quan hệ mật thiết có thể dễ dàng và nhanh chóng biến đổi từ nguồn gốc khoái lạc thành nguồn gốc khổ đau. Quan sát từ một bình diện cao hơn, hai mặt (cực) đối nghịch tiêu cực và tích cực (thật ra) là hai mặt của cùng một đồng tiền, nếu thuộc về nỗi thống khổ căn bản, vốn bất khả phân ly với trạng thái ý thức vị ngã, (tất) bị đồng hóa với tâm trí.

Nỗi đau khổ của bạn có hai bình diện : đau khổ mà bạn gây ra hôm nay, và đau khổ từ quá khứ vẫn còn tiếp tục sống trong tâm trí và thể xác của bạn. Ngưng gây ra đau khổ trong hiện tại và giải quyết nỗi đau khổ trong quá khứ chính là điều tôi muốn nói đến ở đây. =====

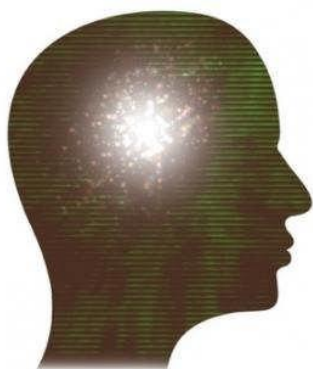
## CHƯƠNG 2

# TÌNH THỨC : CON ĐƯỜNG THOÁT KHỎI ĐAU KHỔ

### Không gây thêm đau khổ trong hiện tại

*Không người nào sống hoàn toàn không có khổ đau và sầu muộn. Chẳng phải vấn đề là học cách sống chung với chúng chứ không cố gắng tránh né chúng đó sao ?*

Phần lớn khổ đau của con người đều không cần thiết. Đau khổ sẽ vẫn còn tự nảy sinh chừng nào tâm trí mê muội còn chi phối cuộc sống của bạn.



Đau khổ bạn gây ra trong hiện tại luôn luôn là một hình thức không chịu chấp nhận nào đó, vốn thuộc dạng phản kháng bất thức đối với cái đang hiện hữu. Ở bình diện tư duy, phản kháng là một hình thức phán xét. Còn ở bình diện xúc cảm, phản kháng có dạng tâm lý tiêu cực. Cường độ của đau khổ tùy thuộc vào mức độ phản kháng đối với khoảnh khắc hiện tại, và sức phản kháng này lại tùy thuộc vào mức độ bạn bị đồng hóa với tâm trí của mình. Tâm trí luôn tìm cách chối bỏ để trốn thoát cái Bây giờ. Nói khác đi, càng bị đồng hóa với tâm trí của mình bao nhiêu, bạn càng thống khổ nhiều bấy nhiêu. Hoặc giả bạn có thể nói như sau : càng vui lòng chấp nhận cái Bây giờ bao nhiêu, bạn càng dễ dàng thoát khỏi đau khổ bấy nhiêu – và càng dễ dàng thoát khỏi sự khống chế của tâm trí vị ngã bấy nhiêu.

Tại sao tâm trí quen thói chối bỏ hoặc phản kháng cái Bây giờ ? Bởi vì tâm trí không sao vận hành và giữ vững quyền chi phối nếu nó không có thời gian, vốn là quá khứ và tương lai, cho nên nó nhận định cái Bây giờ phi thời gian là mối đe dọa. Thời gian và tâm trí thực sự là hai khái niệm bất khả phân ly.

Hãy hình dung Trái Đất hoàn toàn vắng bóng con người, chỉ có các loại thực vật và động vật cư trú mà thôi. Liệu nó vẫn còn quá khứ và tương lai không ? Liệu chúng ta còn có thể đề cập đến tương lai theo bất cứ một ý nghĩa nào đó không ? Câu hỏi : “ Bây giờ rồi ? ” hay “ Hôm nay là ngày thứ mấy ? ” – nếu như có ai đó nêu lên – sẽ hoàn toàn vô nghĩa. Cây sồi hoặc chú đại bàng có lẽ sẽ bối rối trước một câu hỏi như thế. Có lẽ chúng sẽ đáp : “ Bây giờ ư ? À, dĩ nhiên là bây giờ. Thời gian là cái bây giờ. Chứ còn là cái gì khác kia chứ ? ”.

Phải, chúng ta cần đến tâm trí cũng như thời gian để hoạt động trong thế giới này, nhưng rồi sẽ có lúc chúng thống trị cuộc sống của chúng ta và đó mới là lúc rắc rối, đau khổ, và u sầu bắt đầu nảy sinh.

Để giữ vững quyền chi phối, tâm trí không ngừng tìm cách che giấu khoảnh khắc hiện tại bằng quá khứ và tương lai ; và do đó, khi sức sống và tiềm năng sáng tạo vô biên của Bản thể hiện tiền, vốn không thể tách rời khỏi cái Bây giờ, bị che khuất bởi thời gian, thì bản tính đích thực của bạn sẽ bị tâm trí phủ mờ. Gánh nặng thời gian đã tích lũy ngày càng trầm trọng thêm trong tâm trí con người. Tất cả mọi người đều đang phải chịu thống khổ dưới gánh nặng này, nhưng họ cũng không ngừng tăng thêm gánh nặng ấy bất cứ lúc nào họ phớt lờ hay chối bỏ khoảnh khắc hiện tại quý giá hoặc giản lược nó thành một phương tiện để đạt được một khoảnh khắc tương lai nào đó, vốn chỉ hiện hữu trong tâm trí, chứ chưa bao giờ xảy ra trong thực tế. Sự chất chứa thời gian trong linh hồn cộng đồng và tâm trí cá nhân con người cũng lưu giữ vô lượng khổ đau còn đọng lại của quá khứ.

Nếu bạn không còn muốn gây đau khổ cho mình và cho người khác, nếu bạn không còn muốn tăng thêm gánh nặng khổ đau quá khứ còn đọng lại trong con người mình, bạn đừng nên tạo thêm thời gian nữa, hay ít ra đừng nên nấn ná lâu hơn khoảng thời gian cần thiết để giải quyết các khía cạnh thực tiễn trong cuộc sống của bạn. Làm thế nào để ngưng tạo thêm thời gian ? Hãy nhận thức một



cách sâu sắc rằng khoảnh khắc hiện tại là tất cả mọi thứ bạn từng sở hữu. Hãy làm cho cái Bây giờ là trọng tâm hàng đầu trong cuộc đời bạn. Mặc dù trước đây bạn lưu trú trong thời gian và chỉ thỉnh thoảng ghé vào cái Bây giờ, thì nay bạn hãy lưu trú vào cái Bây giờ và chỉ thỉnh thoảng mới ghé mắt vào quá khứ và tương lai khi cần để giải quyết các khía cạnh thực tiễn trong hoàn cảnh sống của bạn. Hãy luôn luôn “thuận thảo” với khoảnh khắc hiện tại. Việc gì có thể vô nghĩa hơn, điên rồ hơn, so với việc tạo ra phản kháng nội tại đối với cái gì đó vốn đã sẵn hiện hữu ? Việc làm gì có thể điên rồ hơn việc đối chọi với chính sự sống, vốn là hiện tiền và luôn luôn hiện tiền chứ ? Hãy vâng phục cái đang là. Hãy thuận thảo với cuộc sống – rồi bạn thấy cuộc sống bỗng nhiên bắt đầu phục vụ bạn chứ không chống lại bạn biết nhường nào.

-ooOoo-

*Khoảnh khắc hiện tại đôi khi không sao chấp nhận được, rất khó chịu, hay khủng khiếp !.*

Sự thể ra sao bạn hãy để cho nó là thế ấy. Hãy quan sát cách tâm trí gán danh hiệu cho cái đang là và tiến trình gán danh hiệu này, để xem cái thói ưa phán xét của tâm trí đã tạo ra đau khổ và bất hạnh đến mức nào. Nhờ tìm hiểu kỹ cơ chế hoạt động của tâm trí, bạn sẽ bước ra khỏi lối mòn phản kháng của nó, và lúc đó bạn có thể để cho khoảnh khắc hiện tại phơi bày ra. Việc làm này sẽ giúp bạn thưởng thức được trạng thái thanh thản đích thực ở nội tâm. Lúc ấy bạn hãy xem chuyện gì đang xảy ra, và hành động ngay nếu có thể.

Chấp nhận – rồi mới hành động. Dù cho khoảnh khắc hiện tại có như thế nào đi nữa, hãy chấp nhận nó như thể bạn đã chọn lựa rồi vậy. Luôn luôn cộng tác với nó, đừng chống lại nó. Hãy biến nó thành bạn và đồng minh, đừng biến nó thành kẻ thù. Việc làm này sẽ chuyển hóa toàn bộ cuộc đời bạn một cách mau nhiệm.

**Đau khổ từ quá khứ : xua tan cái quàng chứa nhóm đau khổ**



Bao lâu bạn không thể tiếp cận được sức mạnh của Hiện Tiền Phi Thời Gian, thì bấy lâu mỗi một đau khổ về mặt xúc cảm mà bạn ném trái đều lưu lại đằng sau nó nổi thống khổ tiếp tục giày vò bạn. Nó hòa nhập vào khối đau khổ từ quá khứ vốn đã sẵn có ở đó, rồi cùng nhau lưu trú trong tâm trí và thân xác bạn. Dĩ nhiên, khối đau khổ này bao gồm cả nỗi đau khổ bạn đã phải gánh chịu từ thời thơ ấu, gây ra bởi sự vô tri về cái thế giới mà bạn được thác sinh vào.

Khối đau khổ tích lũy này là một trường năng lượng tiêu cực chiếm đóng toàn bộ thân xác và tâm trí của bạn. Nếu xem nó là một thực thể vô hình đúng nghĩa, thì bạn đã tiến đến khá gần sự thật. Nó là cái quàng chứa nhóm các đau khổ ở bình diện xúc cảm, với hai phương thức hiện hữu : ngủ vùi và hoạt động. Cái quàng này có thể ngủ vùi đến 90% thời gian ; dù vậy, ở một người cực kỳ bất hạnh, hoạt động của nó có thể chiếm chọn thời gian. Một số người hầu như sống trọn vẹn với cái quàng chứa nhóm đau khổ của họ, nhưng cũng có người chỉ cảm thấy nó xuất hiện trong những hoàn cảnh nhất định, như trong các mối quan hệ thân tình, hay khi có những chuyện liên quan đến sự mất mát hoặc bị bỏ rơi trong quá khứ, hoặc khi bị tổn thương ở thể xác hay tình cảm, và vân vân. Bất cứ tình huống nào cũng có thể làm cho nó bùng phát dữ dội, nhất là khi tình huống ấy vang vọng một khuôn mẫu đau khổ từ quá khứ của bạn. Khi cái quàng này đã sẵn sàng nổi dậy khỏi giai đoạn ngủ vùi, thì ngay một ý nghĩ hay một nhận xét vô tình của người thân cận bạn cũng có thể kích hoạt nó.

Một vài cái quàng chứa nhóm đau khổ rất đáng ghét nhưng lại vô hại, giống như một đứa trẻ cứ khóc la không chịu dừng vậy. Những cái quàng khác thì giống như con quái thú xấu xa và hay phá hoại, đúng là một con ác quỷ. Một số có tính bạo hành thể xác, còn phần nhiều thì có tính bạo hành tình cảm. Một số sẽ tấn công những người xung quanh hay gần gũi bạn, còn một số khác có thể quay lại tấn công bạn, tấn công chủ nhân của chúng. Nhưng ý nghĩa và tình cảm mà bạn có về chính cuộc đời mình lúc ấy trở thành cực kỳ tiêu cực và tự hủy hoại. Bệnh

tật và tai nạn thường được tạo ra theo lối này. Một vài cái quầng thậm chí còn thôi thúc chủ nhân của chúng phải tự sát.

Khi bạn cho rằng mình biết rõ một người nào đó, và rồi bạn bỗng nhiên khám phá thấy mình rất khó chịu với tạo vật xa lạ kinh tởm này, lần đầu tiên thấy như vậy khiến cho bạn vô cùng choáng váng. Tuy nhiên, quan sát thấy nó xuất hiện bên trong bản thân bạn còn tệ hại hơn so với trường hợp nó xuất hiện ở người khác. Hãy cảnh giác đối với bất kỳ dấu hiệu bất hạnh nào ở bản thân bạn, dù dưới hình thức nào – nó có thể đánh thức cái quầng chứa nhóm đau khổ của bạn. Sự trỗi dậy này có thể có dạng bút rút, thiếu ngủ, tâm trạng sầu thảm, ước muốn gây tổn thương, giận hờn, thịnh nộ, u uất, nhu cầu gây bi kịch trong mối quan hệ, và vân vân. Hãy nhận hiểu rõ tâm trạng đó ngay vào lúc nó trỗi dậy từ trạng thái ngủ vùi.

Cái quầng chứa nhóm đau khổ luôn muốn tồn tại, giống y như mọi thực thể khác trong cuộc sinh tồn, và nó chỉ có thể tồn tại được nếu như nó có thể khiến cho bạn mê muội đồng hóa với nó. Lúc ấy nó sẽ trỗi dậy chế ngự bạn, “biến thành bạn”, và sống bám vào bạn. Nó cần lấy “thức ăn” từ bạn. Nó sẽ nuôi dưỡng bất kỳ cảm xúc nào cộng hưởng với năng lượng của nó, bất cứ thứ gì tạo nên đau khổ dưới mọi hình thức như : giận dữ, hủy hoại, căm ghét, sầu não, bi lụy, bạo hành, và cả bệnh tật nữa. Vì thế khi cái quầng chứa nhóm đau khổ chế ngự được bạn, nó sẽ tạo ra các tình huống trong đời bạn nhằm phát sinh thêm năng lượng tiêu cực để cho nó sống bám vào. Đau khổ chỉ có thể sống bám vào đau khổ. Đau khổ không thể sống bám vào niềm vui, bởi vì nó thấy niềm vui hoàn toàn không thể hòa lẫn với đau khổ được.

Một khi cái quầng chứa nhóm đau khổ đã chế ngự được bạn rồi, bạn sẽ muốn có thêm đau khổ. Bạn trở thành vừa là nạn nhân vừa là thủ phạm. bạn muốn gây ra đau khổ, hoặc muốn chịu đựng khổ đau, hoặc cả hai. Cả hai chẳng khác biệt nhau cho lắm. Dĩ nhiên, bạn không ý thức được điều này và sẽ cả quyết rằng mình nào

có muốn khổ đau. Nhưng nếu xem xét thật kỹ, bạn sẽ thấy rằng suy nghĩ và hành vi của bạn đều nhằm tiếp tục duy trì đau khổ cho chính mình và cho người khác. Nếu bạn thực sự ý thức nó, cái khuôn mẫu suy nghĩ và hành vi này sẽ bị giải trừ, bởi vì muốn có thêm đau khổ là điên loạn, và chẳng có ai điên loạn một cách có ý thức cả.

Cái quầng chứa nhóm đau khổ là bóng đen của tự ngã, nó thực sự rất sợ ánh sáng ý thức của bạn. Nó sợ bị lộ diện. Sự tồn tại của nó tùy thuộc vào sự vô tri bất thức khiến bạn đồng hóa với nó, cũng như vào sự vô tri khiến cho bạn không dám đối mặt với nỗi đau khổ đang sống trong con người bạn. Nhưng nếu không đối mặt với nó, nếu không đem ánh sáng ý thức chiếu rọi vào đau khổ, bạn sẽ bị buộc phải hồi sinh nỗi đau ấy hết lần này đến lần khác. Đối với bạn, cái quầng chứa nhóm đau khổ ấy dường như giống một con quái thú nguy hiểm mà bạn không dám nhìn tận mặt, nhưng tôi bảo đảm với bạn rằng nó chỉ là một bóng ma tưởng tượng nên không sao đương cự nổi sức mạnh từ ý chí hiện trú của bạn.

Một số giáo lý khẳng định rằng tất cả mọi đau khổ nói cho cùng đều là tuồng ảo hóa, là “như huyễn”, và điều này quả là sự thật. Vấn đề là : đối với bạn liệu có đúng là như thế không ? Một tín niệm đơn thuần không làm cho nó biến thành sự thật được. Bạn có muốn trải nghiệm đau khổ trong suốt cuộc đời còn lại của mình, và cứ luôn miệng nói rằng dù sao nó chỉ là một tuồng ảo hóa thôi không ? Điều đó có giải thoát bạn khỏi đau khổ không ? Điều chúng ta đề cập ở đây là làm cách nào để bạn nhận biết được sự thật này – tức là biến nó thành hiện thực trong cuộc kinh (trải) nghiệm của chính bạn.

Thế là cái quầng chứa nhóm đau khổ không muốn bạn phát hiện ra sự thực về nó. Ngay lúc bạn quan sát nó, cảm nhận trường năng lượng của nó, sự hung hãn của nó trong lòng bạn, và chú tâm đến nó, thì tình trạng đồng hóa bị tan rã. Một chiều kích ý thức cao hơn xuất hiện. Tôi gọi nó là sự hiện trú. Giờ đây bạn là chứng nhân hay là chủ thể quan sát cái quầng chứa nhóm đau khổ. Tức là nó không còn

giả vờ là bạn để lợi dụng bạn được nữa, không còn sống bám vào bạn được nữa. Bạn đã tìm được sức mạnh vô biên trong sâu thẳm nhất của chính bạn. Bạn đã tiếp cận được sức mạnh của cái Bây giờ, của Hiện Tiền Phi Thời Gian rồi vậy.

*Điều gì xảy ra cho cái quầng chứa nhóm đau khổ khi chúng ta tỉnh thức đúng mức để phá vỡ sự đồng hóa của chúng ta với nó ?*

Sự vô minh tạo ra cái quầng chứa nhóm đau khổ ; còn ý thức chuyển hóa nó thành trí tuệ. Thánh Paul diễn tả nguyên tắc phổ biến này bằng các mỹ từ như sau : “*Mọi sự vật đều lộ rõ nguyên hình dưới ánh sáng mặt trời, và bất cứ điều gì phơi ra ánh sáng cũng đều biến thành ánh sáng ấy*”. Bạn không thể chiến đấu chống lại cái quầng chứa nhóm đau khổ, cũng giống như bạn không thể nào chiến đấu chống lại bóng tối. Cố gắng làm điều đó sẽ gây ra xung đột nội tâm và như vậy sẽ tạo thêm đau khổ. Quan sát nó thôi là đủ rồi. Quan sát hàm ý chấp nhận cái quầng ấy là một bộ phận của cái đang là vào lúc bây giờ.

Cái quầng chứa nhóm đau khổ chính là khối năng lượng sinh khí bị bế tắc, vốn đã tách khỏi toàn bộ trường năng lượng của bạn và tạm thời vận hành độc lập thông qua tiến trình đồng hóa một cách trái tự nhiên với tâm trí. Nó đã thu mình không vận hành thông sướng nữa, mà xoay lại chống đối với sự sống, giống như con thú ra sức ăn ngấu nghiến chiếc đuôi của chính nó vậy. Tại sao bạn cho rằng nền văn minh của chúng ta đã trở nên hủy hoại đáng kể đối với cuộc sống đến như vậy ? Nhưng ngay đến các lực lượng hủy hoại sự sống cũng vẫn là năng lượng sinh khí.

Khi bạn bắt đầu giải trừ sự đồng hóa và trở thành chủ thể quan sát, thì cái quầng chứa nhóm đau khổ sẽ còn tiếp tục hoạt động một thời gian nữa và sẽ ra sức đánh lừa bạn đồng hóa với nó trở lại. Mặc dù bạn không còn cung cấp năng lượng cho nó thông qua sự đồng hóa, nó vẫn còn đà hoạt động nhất định, giống y như bánh xe xoay tròn sẽ vẫn còn tiếp tục xoay thêm một lúc nữa ngay cả khi nó không còn được gia thêm sức quay nữa. Ở giai đoạn này, nó cũng có thể gây ra các cơn đau

nhức ở nhiều bộ phận khác nhau trong cơ thể, nhưng chúng sẽ không kéo dài. Hãy chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại, hãy tỉnh thức. Hãy là chủ thể giám sát không hề lơ lửng cảnh giác đối với khoảng không gian nội tại của bạn. Bạn cần phải hiện trú toàn triệt để có thể quan sát cái quầng chứa nhóm đau khổ một cách trực tiếp và cảm nhận cho được năng lượng của nó. Như vậy nó mới không thể chi phối sự suy nghĩ của bạn được. Vào lúc suy nghĩ của bạn kết nối với trường năng lượng của cái quầng này, thì bạn bị đồng hóa với nó, và một lần nữa nuôi dưỡng nó bằng các ý nghĩ của bạn.

Chẳng hạn, nếu giận dữ là nhóm chứa năng lượng có tần số rung động chiếm ưu thế trong cái quầng chứa nhóm đau khổ, và các ý nghĩ hờn giận của bạn lưu trú ở những việc mà ai đó đã gây ra cho bạn hay ở những việc bạn dự tính gây ra cho họ, lúc ấy bạn đã trở nên mê muội và cái quầng ấy đã trở thành “bạn” rồi. Nơi nào có sân hận, thì đau khổ luôn tiềm ẩn bên dưới. Hoặc giả khi tâm trạng đen tối phủ chụp lấy bạn khiến cho bạn bắt đầu quen với khuôn mẫu tâm trí tiêu cực, rồi bạn cho rằng cuộc sống của mình thật khủng khiếp biết bao, thì suy nghĩ của bạn đã nối kết với cái quầng chứa nhóm đau khổ, bạn đã trở nên mê muội và dễ bị tổn thương trước sự tấn công của cái quầng ấy. Tính từ “mê muội/bất thức/vô tri” (unconscious) dùng ở đây có nghĩa là bị đồng hóa với một khuôn mẫu tâm trí hay xúc cảm nào đó. Nó hàm ý rằng chủ thể quan sát hoàn toàn vắng mặt vào lúc ấy.

Chú ý hữu thức lâu dài sẽ cắt đứt mối liên hệ giữa cái quầng chứa nhóm đau khổ và các tiến trình suy nghĩ của bạn, từ đó nảy sinh tiến trình chuyển hóa. Nó diễn ra như thể đau khổ trở thành nhiên liệu để thắp lên ngọn lửa ý thức, rồi sau đó càng cháy rực rỡ hơn. Đây là ý nghĩa huyền bí của nghệ thuật giả kim cổ đại : chuyển hóa kim loại căn bản thành vàng ròng, chuyển hóa khổ đau thành trí tuệ. Vết rạn nứt bên trong đã được hàn gắn, và bạn lại trở thành cái toàn vẹn. Trách nhiệm của bạn lúc ấy là không tạo thêm đau khổ nữa.



Tiến trình tóm tắt lại như sau : Tập trung chú ý vào cảm giác bên trong bạn. Biết rõ rằng đó chính là cái quầng chứa nhóm đau khổ. Chấp nhận nó vốn hiện hữu ở đó. Đừng suy nghĩ về nó – đừng để tình cảm biến thành suy nghĩ. Đừng phán xét hay phân tích. Đừng hình thành một nhân dạng cho bản thân bạn từ cái quầng ấy. Hãy hiện trú toàn triệt, và tiếp tục là chủ thể quan sát đối với những gì đang diễn ra bên trong bạn. Hãy cảm nhận không chỉ nỗi thống khổ, mà còn nhận biết “con người đang quan sát”, chủ thể đang thâm lặng quan sát. Đây là sức mạnh của Hiện Tiền Phi Thời Gian, sức mạnh hiện trú tỉnh thức của chính bạn. Lúc ấy hãy quan sát xem điều gì xảy ra.

-ooOoo-

Đối với nhiều phụ nữ, quầng chứa nhóm đau khổ trở dậy đặc biệt vào thời điểm ngay trước khi chu kỳ kinh nguyệt diễn ra. Tôi sẽ bàn về vấn đề này và lý do của nó chi tiết hơn ở một đoạn sau. Ngay bây giờ, chỉ xin khẳng định rằng : Nếu bạn có thể cảnh giác và hiện trú toàn triệt ở thời điểm ấy để quan sát bất cứ thứ gì bạn cảm nhận được bên trong người, chứ không để cho nó chiếm lĩnh bạn, bạn sẽ có cơ hội thực hành rèn luyện tâm linh hiệu quả nhất, và cuộc chuyển hóa toàn bộ đau khổ từ quá khứ của bạn có thể diễn ra nhanh chóng.

### **Đồng hóa tự ngã với quầng chứa nhóm đau khổ**

Tiến trình miêu tả trên đây tuy tác động vô cùng mạnh mẽ mà lại cực kỳ đơn giản. Nó đơn giản đến mức đứa trẻ cũng hiểu được, nên hy vọng một ngày kia tiến trình này sẽ là một trong những kiến thức đầu tiên trẻ em học hỏi được ở trường lớp. Một khi đã hiểu được nguyên tắc căn bản về sự hiện trú





toàn triệt như là chủ thể quan sát những gì đang diễn ra bên trong bạn – và bạn “hiểu rõ” nó bằng cách trải nghiệm – bạn sẽ có được một công cụ chuyên hóa hiệu nghiệm nhất để tùy nghi sử dụng.

Nói như vậy không hàm ý phủ nhận sự kiện bạn có thể gặp phải sức phản kháng mạnh mẽ ở nội tâm nhằm chống lại nỗ lực giải trừ sự đồng hóa với đau khổ của bạn. Trường hợp này đặc biệt xảy ra nếu như bạn đồng hóa quá chặt chẽ với cái quầng chứa nhóm đau khổ trong hầu hết cuộc đời bạn, và toàn bộ hay phần lớn cảm nhận về tự ngã của bạn đều đầu tư vào sự đồng hóa ấy. Tức là bạn đã kiến tạo một cái tôi bất hạnh từ cái quầng chứa nhóm đau khổ của bạn, và một mục tin chắc rằng cái ảo tưởng do tâm trí giả lập này đích thị là con người bạn. Trong trường hợp đó, nỗi sợ hãi bị mất đi tự ngã một cách mê muội của bạn sẽ tạo ra sức phản kháng kịch liệt đối với nỗ lực nào nhằm giải trừ sự đồng hóa của bạn. Nói khác đi, bạn thà chịu đau khổ – thà làm cái quầng ấy – chứ không dám nhảy vào vùng đất xa lạ để chấp nhận rủi ro đánh mất cái tôi bất hạnh vốn đã quen thuộc của mình.

Gặp phải trường hợp này, bạn hãy quan sát sự phản kháng bên trong bản thân mình. Hãy quan sát sự gắn bó với nỗi thống khổ của bạn. Hãy thật cảnh giác. Hãy quan sát con khoái lạc kỳ quặc bạn rút ra từ tình trạng bất hạnh của mình. Hãy quan sát sự cưỡng chế buộc bạn phải nói hay suy nghĩ về nỗi đau của mình. Sự phản kháng sẽ ngưng dứt nếu như bạn soi rọi nó dưới ánh sáng của ý thức. Lúc ấy bạn có thể tập trung chú ý vào cái quầng chứa nhóm đau khổ, hãy hiện trú toàn triệt như là chứng nhân, và do đó khởi động cuộc chuyển hóa.

Chỉ có bạn mới có thể làm việc này. Không ai có thể làm hộ cho bạn. Nhưng nếu bạn thật may mắn gặp được một nhân vật cực kỳ tử ngộ, nếu bạn có thể đồng hành với vị này trong trạng thái hiện trú toàn triệt, bạn sẽ gặt hái được nhiều lợi ích và mọi việc sẽ gia tốc diễn ra. Theo cách này, ánh sáng của chính bạn sẽ nhanh chóng tỏa sáng hơn. Một súc gỗ chỉ mới vừa bóc cháy được đặt bên cạnh

một súc gỗ đang cháy rất mạnh, sau một lúc chúng được tách ra, súc gỗ thứ nhất sẽ bùng cháy mạnh mẽ hơn nhiều. Sau cùng, nó biến thành ngọn lửa giống như súc gỗ kia vậy. Thắp lên ngọn lửa như vậy chính là một trong các chức năng của một vị đạo sư. Một số chuyên gia tâm lý cũng có khả năng làm tròn nhiệm vụ đó, nếu như họ đã vượt qua được ngưỡng tâm trí để có thể tạo ra và duy trì trạng thái hiện trú tỉnh thức mạnh mẽ trong thời gian cùng làm việc với bạn.

### **Nguồn gốc của sợ hãi**

*Ông có đề cập đến sợ hãi như là một dạng tình cảm đau khổ căn bản. Sợ hãi phát sinh ra sao, và tại sao có quá nhiều sợ hãi trong đời sống con người? Và chẳng phải một vài trường hợp sợ hãi dù sao cũng chỉ là một lối tự vệ lành mạnh đó sao? Nếu không sợ lửa, có lẽ tôi sẽ mó tay vào lửa để bị bỏng.*

Lý do khiến bạn không mó tay vào lửa không phải vì sợ hãi mà vì bạn biết rằng mình sẽ bị bỏng. Bạn không cần đến sợ hãi để tránh mối nguy hiểm không cần thiết – chỉ cần thông minh tối thiểu và hiểu biết thông thường là đủ. Đối với những vấn đề thực tiễn như thế, sẽ hữu ích nếu bạn biết áp dụng các bài học đã rút ra được từ quá khứ. Giờ đây nếu ai đó đe dọa bạn bằng ngọn lửa hay bằng bạo lực vật chất, có lẽ bạn sẽ trải nghiệm một thứ gì đó giống như sợ hãi. Đó là động tác co mình lại theo bản năng trước mối nguy hiểm, chứ không phải là tình hình phản ảnh tâm lý sợ hãi mà chúng ta nói ở đây. Trạng thái tâm lý sợ hãi hoàn toàn không liên hệ gì với bất cứ mối nguy hiểm cụ thể và thực sự tức thời nào. Sợ hãi xuất hiện dưới nhiều dạng như bấn khoăn, lo nghĩ, tức giận, bồn chồn, căng thẳng, khiếp hãi, ám ảnh sợ hãi (phobia), và vân vân... Loại tâm lý sợ hãi này luôn luôn là sợ hãi một điều gì đó đang (sắp) xảy ra, không phải là sợ hãi một điều gì đó đang xảy ra ngay bây giờ. Bạn đang ở trong cái hiện tiền và hiện tại, trong khi tâm trí của bạn cư trú ở tương lai. Tình hình này tạo ra một khoảng hở đầy âu lo. Và nếu bạn bị đồng hóa với tâm trí của mình và không còn tiếp cận với sức mạnh và sự đơn giản của Hiện Tiền Phi Thời Gian, thì khoảng hở âu lo ấy sẽ

luôn là bạn đồng hành của bạn. Bạn có thể luôn ứng phó được với khoảnh khắc hiện tại, nhưng bạn không thể đương đầu với thứ gì đó vốn chỉ là hình ảnh phóng chiếu của tâm trí – tức là bạn không thể đương đầu với tương lai.

Hơn nữa, bao lâu bạn còn bị đồng hóa với tâm trí của mình, thì tự ngã vẫn luôn điều khiển cuộc sống của bạn, như đã nêu ra trước đây. Do bản chất hão huyền và bất chấp cơ chế phòng vệ tinh nhuệ của nó, tự ngã rất dễ bị tổn thương và luôn bất ổn. Tự ngã thấy mình không ngừng bị đe dọa, mặc dù bề ngoài nó luôn tỏ ra rất tự tin. Ở đây cũng nên nhớ rằng xúc cảm là phản ứng của cơ thể đối với tâm trí của bạn. Cơ thể đang liên tục tiếp nhận thông điệp gì từ tự ngã, từ cái tôi do tâm trí giả lập này ? Thông điệp ấy là : Nguy hiểm, tôi đang bị đe dọa. Và xúc cảm gì nảy sinh bởi cái thông điệp liên tục ấy ? Dĩ nhiên là sợ hãi.

Dường như sợ hãi có nhiều nguyên nhân. Sợ mất mát, sợ bị tổn thương, sợ thất bại, và vân vân ; nhưng nói cho cùng, tất cả mọi sợ hãi đều là sợ chết – tự ngã sợ bị hủy diệt – mà thôi. Đối với tự ngã, thần chất luôn lẩn quất đâu đó bên cạnh. Trong cái trạng thái bị đồng hóa với tâm trí này, nỗi sợ chết tác động đến mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn. Chẳng hạn, ngay cả một việc dường như vụn vặt và “bình thường” như nhu cầu buộc phải giành cho được lẽ phải trong một cuộc tranh cãi và khiến cho kẻ khác phạm sai trái phải rơi vào thế hạ phong – tức là bệnh vực định kiến mà bạn đồng hóa với nó – cũng là do sợ chết đấy. Nếu bạn đồng hóa với một định kiến do tâm trí bày đặt ra, và nếu bạn không đủ sức bệnh vực định kiến ấy để phải rơi vào thế hạ phong bị đánh giá là sai trái, thì cảm nhận về cái tôi căn cứ vào tâm trí của bạn sẽ bị đe dọa hủy diệt một cách nghiêm trọng. Cho nên cả bạn cũng như tự ngã của bạn đều không sao chịu nổi rằng mình phạm sai lầm. Sai lầm là chết, các cuộc chiến tranh nổ ra cũng như vô vàn mối quan hệ bị đổ vỡ đều do nỗi sợ hãi gây ra.

Một khi bạn đã giải trừ được tình trạng bị đồng hóa với tâm trí của mình, dù bạn phải lẽ (thị) hay trái lẽ (phi) cũng chẳng quan trọng gì đối với cảm nhận về cái tôi

của bạn ; do đó, cái nhu cầu cưỡng bách mạnh mẽ và mê muội sâu sắc buộc phải giành lẽ phải về phía mình, vốn là một hình thức bạo hành, sẽ không còn nữa. Bạn có thể tuyên bố một cách minh bạch và chắc chắn rằng bạn cảm nhận ra sao hay bạn suy nghĩ điều gì, nhưng sẽ không có sự hiểu chiến hay phòng vệ gì hàm ngụ trong điều bạn nói ra cả. Cảm nhận về cái tôi của bạn khi ấy được rút ra từ một nơi sâu thẳm hơn và chân thực hơn bên trong chính con người bạn, chứ không phải từ tâm trí của bạn. Hãy đề phòng bất cứ loại phòng vệ nào bên trong bản thân bạn. Bạn đang bênh vực cái gì ? Một nhân dạng ảo tưởng, một hình ảnh trong tâm trí bạn, một thực thể hư cấu. Bằng cách tìm hiểu cho rõ khuôn mẫu này, bằng cách là chứng nhân của nó, bạn sẽ giải trừ được tình trạng bị đồng hóa với nó. Dưới ánh sáng soi rọi từ ý thức của bạn, lúc ấy cái khuôn mẫu mê muội này sẽ nhanh chóng tan biến đi. Đây là điểm kết thúc của tất cả các cuộc tranh cãi cùng các trò chơi quyền lực, vốn có tác dụng xói mòn đáng kể đối với các mối quan hệ. Quyền lực uy hiếp người khác chính là sự yếu kém (và sợ hãi) được ngụ ý trong lớp áo sức mạnh. Sức mạnh chân chính xuất phát từ bên trong, và bạn có thể dùng được nó ngay bây giờ.





Vì thế bất cứ người nào bị đồng hóa với tâm trí của họ, và do đó không nối kết được với sức mạnh chân chính của họ, với cái bản ngã sâu thẳm bắt rễ vào Bản thể hiện tiền, sẽ luôn luôn có nỗi sợ hãi làm bạn đồng hành với họ. Cho đến nay con số những người thoát khỏi sự chi phối của tâm trí mình thật là hiếm hoi, do đó bạn có thể giả định rằng hầu hết mọi người bạn gặp gỡ hay quen biết đều sống trong tình trạng sợ hãi. Duy chỉ cường độ sợ hãi của họ là khác biệt nhau thôi. Nó dao động giữa lo âu cùng khiếp hãi ở một thước đo với sự bất an mơ hồ và cảm giác không rõ rệt về mối đe dọa ở đâu kia. Khi nào cơn sợ hãi xuất hiện dưới một trong các dạng nghiêm trọng hơn thì hầu hết mọi người may ra mới có thể nhận biết được.

### **Sự truy cầu cái toàn vẹn của tự ngã**

Một khía cạnh khác nhau của đau khổ về mặt xúc cảm thuộc phần nội sinh của tâm trí vị ngã, nó chính là cái cảm nhận thâm căn cố đế về sự thiếu thốn hay bất toàn, về tình trạng không trọn vẹn. Một số người nhận biết được cảm giác bất toàn này, còn những người khác thì không. Trong trường hợp đầu, nó thị hiện dưới dạng sự bất an và thường xuyên cảm thấy mình không xứng đáng hay chưa đủ tốt. Còn ở trường hợp sau, người ta chỉ cảm thấy nó một cách gián tiếp dưới dạng khao khát, ham muốn và có nhu cầu mãnh liệt. Dù trong trường hợp nào, thường thì người ta bị cưỡng bách phải theo đuổi tìm cách thỏa mãn tự ngã và tìm kiếm các sự vật để đồng hóa vào, nhằm lấp đầy cái lỗ hổng mà họ cảm nhận được bên trong bản thân mình. Vì vậy, căn bản vừa nói, họ nỗ lực săn tìm cơ nghiệp, tiền tài, thành đạt, quyền lực, sự công nhận, hay một môi quan hệ đặc biệt để họ cảm thấy bản thân được dễ chịu hơn, cảm thấy mình toàn vẹn hơn. Nhưng cho dù đã giành được tất cả những thứ này rồi, thì chẳng bao lâu họ lại thấy cái lỗ hổng đấy vẫn còn đó, rằng nó sâu thẳm không thấy đáy. Khi ấy họ mới thực sự gặp rắc rối, bởi họ không thể tự đánh lừa được nữa. À, có thể lắm chứ và họ làm được, nhưng sự việc hóa ra càng khó khăn hơn.

Bao lâu tâm trí vị ngã còn điều khiển cuộc đời bạn, bạn không thể thấy thực sự dễ chịu ; bạn không thể thanh thản hay mãn ý ngoại trừ các giai đoạn ngắn ngủi khi bạn giành được thứ mình cần, khi một khao khát vừa mới được thỏa mãn. Bởi vì tự ngã chính là cảm nhận về cái tôi, cho nên nó cần phải đồng hóa với các sự vật bên ngoài. Nó cần liên tục được bảo vệ và nuôi dưỡng. Các trường hợp đồng hóa của tự ngã phổ biến nhất có liên quan đến cơ nghiệp, công việc đang làm, địa vị và sự công nhận của xã hội, mối quan hệ, lịch sử bản thân và gia tộc, các hệ thống tín niệm, và thông thường cũng phải kể đến quan điểm chính trị, chủ nghĩa quốc gia, chủng tộc, tôn giáo, và các dạng đồng hoá khác với tập thể. Tất cả những thứ này đều không phải là bạn.

Bạn có thấy cảm giác bất toàn này thật đáng sợ không ? Hoặc giả biết rõ nó bạn thấy khuây khỏa ? Sớm muộn gì bạn cũng phải từ bỏ tất cả những thứ này. Có lẽ cho đến đây bạn vẫn thấy khó mà tin được, và chắc chắn tôi sẽ không yêu cầu bạn tin tưởng rằng bạn sẽ không sao tìm thấy cái tôi ở bất cứ thứ gì trong các sự vật đó. Vì bản thân mình, bạn sẽ biết rõ sự thật về điều này. Bạn sẽ biết rõ nó muộn nhất khi bạn thấy cái chết gần kề. Cái chết sẽ tước đoạt tất cả mọi thứ không phải là bạn. Bí mật của cuộc sống là “chết trước khi bạn trút hơi thở sau cùng” – và thấy rằng bạn thực sự không chết.=====



## CHƯƠNG 3

# TIỀN SÂU VÀO HIỆN TIỀN PHI THỜI GIAN

### **Đừng tìm kiếm cái tôi của bạn trong tâm trí**

*Tôi cảm thấy vẫn còn cần phải học hỏi nhiều điều về cách vận hành của tâm trí mình, rồi mới có thể tiến được đến mức cận kề ý thức toàn triệt hay giác ngộ tâm linh.*

Không, bạn không cần. Các vấn đề của tâm trí không thể giải quyết được ở bình diện tâm trí. Một khi đã hiểu rõ vận hành sai lệch căn bản của nó rồi, thì thực sự không còn gì nhiều để bạn phải học hỏi hay tìm hiểu nữa. Nghiên cứu các điểm phức tạp của tâm trí có thể giúp bạn trở thành nhà tâm lý học giỏi giang, nhưng không giúp bạn vượt khỏi sự chi phối của tâm trí được, cũng giống như việc nghiên cứu bệnh điên không đủ giúp bạn tỉnh trí trở lại. Bạn đã biết rõ cơ chế căn bản của trạng thái mê muội bất thức : sự đồng hóa với tâm trí tạo ra cái tôi giả lập, cái tự ngã, như là thứ thay thế cho cái bản ngã đích thực của bạn vốn bắt rễ ở Bản thể hiện tiền. Bạn trở thành “*chiếc cành bị cắt rời khỏi cành cây nho*” như chúa Jesus nói.

Các nhu cầu của tự ngã thì vô tận. Nó cảm thấy dễ bị tổn thương và bị đe dọa, cho nên nó sống trong tình trạng sợ hãi và thiếu thốn. Một khi đã biết rõ cách thức hoạt động của sai lệch căn bản, bạn sẽ không còn cần phải khám phá vô số các biểu hiện của nó nữa, không còn cần phải biến nó thành vấn đề phức tạp của mình nữa. Dĩ nhiên, tự ngã ưa thích điều đó. Nó luôn luôn tìm kiếm thứ gì đó để bám chặt lấy nhằm củng cố và tăng cường cảm nhận về Cái Tôi hão huyền của nó, và nó sẽ sẵn sàng bám chặt vào các vấn đề của bạn. Đây là lý do giải thích tại sao đối với rất nhiều người, phần lớn cảm nhận về cái tôi của họ đều liên hệ mật thiết với các vấn đề của họ. Một khi tình hình này xảy ra, thì ước muốn sau cùng

của họ lại là giải thoát khỏi chính họ ; tức là mất đi cái tôi của họ. Vì bất thức, tự ngã có thể đã nỗ lực rất nhiều để gây đau khổ cho bạn.

Cho nên, một khi đã nhận ra được gốc rễ của trạng thái bất thức chính là sự đồng hóa với tâm trí, dĩ nhiên gồm cả các xúc cảm nữa, bạn bèn thoát ra khỏi nó. Bạn trở nên hiện trú. Khi hiện trú ở khoảnh khắc hiện tại, bạn có thể cho phép tâm trí hoạt động tự do mà không bị vướng mắc vào nó. Tự bản thân nó, tâm trí không vận hành sai lệch. Nó là một công cụ kỳ diệu. Sai lệch bắt đầu khi bạn tìm kiếm Cái Tôi của mình trong tâm trí và nhầm lẫn nó với con người của bạn. Lúc ấy nó mới trở thành tâm trí vị ngã và thống trị toàn bộ cuộc sống của bạn.

### **Kết thúc ảo tưởng thời gian**

*Hầu như không thể giải trừ được trạng thái đồng hóa với tâm trí. Tất cả chúng ta đều đắm chìm vào nó. Làm sao ông dạy con cá bay cho được ?*

Đây là bí quyết : Kết thúc ảo tưởng về thời gian. Thời gian và tâm trí không thể tách rời nhau được. Loại bỏ thời gian ra khỏi tâm trí thì nó sẽ chấm dứt – trừ phi bạn chọn giải pháp sử dụng nó.

Đồng hóa với tâm trí mình, bạn sẽ bị nhốt vào chiếc cũi thời gian, nghĩa là bị cưỡng bách phải sống chỉ bằng ký ức và dự tưởng. Tình hình này khiến cho bạn không ngừng bận tâm đến quá khứ và tương lai, nên không sẵn lòng chấp nhận và trân trọng khoảnh khắc hiện tại và cho phép nó diễn ra. Sự thúc ép này nảy sinh do vì quá khứ đã xác định cho bạn một nhân dạng và tương lai nắm giữ lời hứa hẹn cứu rỗi, hứa hẹn sự thành tựu dưới mọi hình thức. Cả hai đều là ảo tưởng.

*Nhưng không có khái niệm thời gian, làm sao chúng ta sống trong thế giới này được ? Sẽ không có mục tiêu nào để nỗ lực hướng đến nữa. Thậm chí tôi sẽ không biết mình là ai, bởi vì quá khứ hình thành con người tôi ngày hôm nay. Tôi*

*cho rằng thời gian là vật rất quý giá, và chúng ta cần phải học cách sử dụng nó một cách khôn ngoan thay vì phí phạm nó.*

Thời gian chẳng quý giá chút nào, bởi vì nó chỉ là ảo tưởng. Thứ mà bạn cần phải xem là quý giá không phải là thời gian, mà là một điểm nằm bên ngoài thời gian : cái Bây giờ. Cái đó mới thực sự quý giá. Càng xem trong thời gian – tức là quá khứ và tương lai – bạn càng dễ đánh mất cái Bây giờ, vốn là thứ quý giá nhất.

Tại sao nó là thứ quý giá nhất ? trước tiên, bởi vì cái Bây giờ là cái duy nhất, là tất cả mọi thứ đang hiện hữu. Hiện tại vĩnh hằng là không gian để toàn bộ cuộc sống của bạn mở ra, là yếu tố duy nhất luôn thường hằng. Cuộc sống là ngay bây giờ. Chưa bao giờ cuộc sống của bạn lại không ở ngay bây giờ, và sẽ mãi mãi như vậy. Thứ hai, cái Bây giờ là điểm duy nhất khả dĩ giúp bạn vượt qua giới hạn không chế của tâm trí. Nó là điểm duy nhất để bạn bước vào lãnh địa phi thời gian và vô tướng của Bản thể hiện tiền.

### **Chẳng có gì hiện hữu bên ngoài cái bây giờ.**

*Chẳng phải quá khứ và tương lai là có thật, đôi khi thậm chí còn chân thật hơn cả hiện tại đó sao ? Xét cho cùng, quá khứ xác định con người chúng ta, cũng như cách nhận thức và cư xử trong hiện tại. Và các mục tiêu tương lai quyết định hành động trong hiện tại của chúng ta.*

Bạn chưa hiểu được cốt tủy của điều tôi đang nói, bởi vì bạn đang ra sức tìm hiểu nó bằng tâm trí. Tâm trí không sao hiểu được điều này. Chỉ có bạn mới hiểu nổi. Xin hãy lắng nghe.

Bạn có từng kinh nghiệm, hành động, suy nghĩ, hay cảm thấy điều gì đó bên ngoài cái Bây giờ chưa ? Bạn có nghĩ mình sẽ như thế không ? Phải chăng có thể có điều gì đó xảy ra hay hiện hữu bên ngoài cái Bây giờ ? Chẳng phải câu trả lời hiển nhiên là:

Chẳng có gì xảy ra ở quá khứ ; nó (đã) xảy ra ở Bây giờ.

Chẳng có gì xảy ra ở tương lai ; nó sẽ xảy ra ở Bây giờ, đó sao?

Cái quá khứ mà bạn nghĩ đến là một dấu vết ký ức, lưu trú trong tâm trí, là một cái Bây giờ trước kia. Khi bạn nhớ lại quá khứ, bạn khơi gợi lại dấu vết ký ức – và bạn làm điều đó ngay trong hiện tại. Còn tương lai là cái Bây giờ tưởng tượng, một phóng chiếu của tâm trí. Khi tương lai đến, nó sẽ đến như cái Bây giờ. Khi nghĩ về tương lai, bạn thực hiện việc suy nghĩ đó ngay bây giờ. Quá khứ và tương lai hiển nhiên không có thực tại riêng của chúng. Giống y như mặt trăng không có ánh sáng riêng của nó, mà chỉ phản chiếu ánh sáng mặt trời, quá khứ và tương lai cũng chỉ là sự phản chiếu yếu ớt của ánh sáng, sức mạnh, và thực tại của cái hiện tiền vĩnh cửu. Thực tại của chúng chỉ là vay mượn từ cái Bây giờ.

Điểm cốt yếu của điều tôi đang nói ở đây không thể hiểu bằng tâm trí. Ngay lúc chúng ta thấu hiểu được nó, liền có một chuyển biến trong ý thức : từ tâm trí chuyển thành Bản thể hiện tiền, từ thời gian chuyển thành hiện trú trong khoảnh khắc hiện tại. Bỗng nhiên, mọi thứ đều trở nên sinh động, tỏa ra năng lượng, khai thị Bản thể hiện tiền.

### **Chìa khóa khai thị chiều kích tâm linh**

Trong các tình huống khẩn cấp đe dọa đến tính mệnh, sự chuyển biến ý thức từ thời gian thành hiện trú đôi khi xảy ra một cách rất tự nhiên. Nhân cách với quá khứ và tương lai của nó nhất thời rút lui và được thay thế bằng sự hiện trú hữu thức toàn triệt, rất tĩnh lặng mà đồng thời cũng rất cảnh giác. Lúc ấy bất cứ đáp ứng nào cần thiết cũng sẽ phát sinh từ trạng thái ý thức đó.

Nguyên nhân khiến cho một số người ưa thích dẫn thân vào các hoạt động nguy hiểm như leo núi, đua ô tô, và vân vân, dù họ có lẽ chẳng hề biết, chính là chúng buộc họ tiến vào cái Bây giờ - tiến vào trạng thái cực kỳ sống động thoát khỏi thời gian, thoát khỏi các rắc rối trong đời sống, thoát khỏi suy nghĩ, thoát khỏi gánh nặng của nhân cách. Trượt ra khỏi khoảnh khắc hiện tại thậm chí trong một giây đồng hồ có nghĩa là chạm mặt tử thần. Bất hạnh thay họ lại lệ thuộc vào một

hoạt động đặc biệt để được hiện hữu trong trạng thái đó. Thế nhưng bạn không cần leo lên phía bắc đỉnh một ngọn núi hiểm trở, ngay bây giờ bạn vẫn có thể tiến vào trạng thái đó.

-ooOoo-

Từ thời xa xưa, các đạo sư thuộc mọi truyền thống văn hóa đều nêu rõ rằng cái Bây giờ chính là chìa khóa khai thị chiều kích tâm linh. Dù vậy, dường như chiếc chìa khóa này vẫn còn là điều bí ẩn, chắc chắn không được truyền dạy ở các giáo đường và đền chùa. Đến các giáo đường, bạn có thể nghe các trích dẫn từ sách Phúc Âm như “ *Chớ lo lắng chi đến ngày mai, vì ngày mai sẽ lo cho việc ngày mai* ”, hoặc “ *Không ai đang làm việc ngoài đồng mà quay về nhà lại xứng đáng được vào Nước Thiên Chúa* ”. Hoặc giả có lẽ bạn đã từng nghe đoạn kinh văn nói về vô vàn đóa hoa tươi đẹp đua sắc ở đồng nội chẳng màng chi đến ngày mai, chúng sống không chút nhọc nhằn trong Hiện Tiền Phi Thời Gian nhờ sự hào phóng của Thiên Chúa. Người ta không nhận biết được sự sâu sắc và bản chất căn cơ của những lời rao giảng ấy. Dường như chẳng có ai hiểu rõ ý nghĩa của chúng là họ phải sống để thực hiện cuộc chuyển hóa sâu sắc ở nội tâm.

-ooOoo-

Toàn bộ cốt tủy của đời sống Thiền là bước dọc theo bờ mé của cái Bây giờ - hiện trú toàn triệt đến mức không vấn đề gì, không đau khổ nào, không sự việc gì không phải thuộc bản tính của con người bạn lại có thể tồn tại bên trong bạn được. Trong cái Bây giờ vắng mặt thời gian, tất cả mọi vấn đề của bạn đều tan biến đi. Đau khổ cần đến thời gian ; nó không thể tồn tại trong cái Bây giờ.

Nhằm giúp cho các môn đệ không chú tâm đến thời gian nữa, Thiền sư vĩ đại Lâm Tế thường đưa ngón tay lên rồi chậm chậm hỏi : “ *Khoảnh khắc này thiếu cái gì ?* ”. Một câu hỏi quyết liệt không đòi hỏi phải giải đáp ở bình diện tâm trí. Nó nhằm đưa chú ý của bạn tiến sâu vào cái Bây giờ. Một câu hỏi tương tự trong truyền thống Thiền học là : “ *Nếu không phải bây giờ, thì lúc nào ?* ”.

-ooOoo-

Cái Bây giờ cũng là tâm điểm của giáo lý Sufism, một chi phái thần bí thuộc Hồi giáo. Các giáo sĩ Sufism thường nói : “ *Sufi là con trai của thời điểm hiện tại* ”. Còn thi sĩ và bậc thầy vĩ đại của giáo phái Sufism là Rumi thì tuyên bố : “ *Quá khứ và tương lai che khuất đáng Allah khỏi tầm mắt chúng ta ; hãy dùng ngọn lửa thiêu đốt chúng đi* ”.

Đạo sư Meisten Eckhart hồi thế kỷ 13 đã tóm tắt tất cả các lời rao giảng ấy bằng các mỹ từ sau : “ *Thời gian là thứ ngăn cản ánh sáng đến với chúng ta. Không có vật nào cản trở chúng ta đến với Thượng đế mà to lớn bằng thời gian cả* ”.

### **Tiếp cận sức mạnh Hiện Tiền Phi Thời Gian**

*Phút trước đây khi ông bàn về Khoảnh khắc hiện tại vĩnh hằng và tính phi thực của quá khứ và tương lai, tôi thấy mình đang ngắm nhìn cội cây bên ngoài cửa sổ kia. Trước kia tôi đã ngắm nhìn nó vài lần, nhưng lần này thì khác hẳn. Cảm nhận bên ngoài không thay đổi nhiều lắm, ngoại trừ các màu sắc dường như rực rỡ hơn và sống động hơn. Nhưng giờ đây có thêm một chiều kích khác. Khó mà giải thích cho rõ được. Tôi không hiểu, nhưng tôi nhận ra một thứ gì đó vô hình mà tôi cảm nhận là bản tính của cội cây đó, tinh thần nội tại của nó, nếu ông thích gọi như thế. Và bằng cách này hay cách khác, tôi là một bộ phận thuộc bản tính ấy, giờ đây tôi nhận ra rằng trước kia mình không thực sự nhìn thấy cội cây đó, mà chỉ mới thấy một hình ảnh nông cạn và vô tri vô giác của nó thôi. Bây giờ khi ngắm nhìn cội cây, đôi chút nhận thức đó vẫn còn hiện diện, nhưng tôi có thể cảm thấy nó trôi tuột đi. Ông thấy đó, kinh nghiệm đã lùi vào quá khứ. Có thể nào một thứ gì đó giống như vậy từng hiện hữu thoáng chốc hơn không ?*

Bạn đã thoát khỏi ràng buộc của thời gian trong một khoảnh khắc. Bạn đã tiến vào cái Bây giờ và do đó cảm nhận cội cây một cách trực tiếp không qua bức màn tâm trí. Nhận biết về Bản thể hiện tiền đã trở thành một bộ phận thuộc cảm nhận của bạn. Cùng với chiều kích phi thời gian, ở bạn nảy sinh một dạng tri kiến



khác hẳn, dạng tri kiến không “giết đi” cái linh hồn sinh sống bên trong mọi tạo vật. Một tri kiến không hủy hoại tính thiêng liêng và huyền nhiệm của sự sống, mà chứa đựng tình yêu và sự sùng kính sâu sắc đối với tất cả mọi tạo vật đang hiện hữu. Một tri kiến về cái mà tâm trí không sao hiểu nổi.

Tâm trí không thể hiểu được cội cây. Nó chỉ có thể nhận biết các sự kiện hay thông tin về cội cây đó. Tâm trí tôi không thể hiểu được bạn, nó chỉ nhận biết các danh hiệu, các phán xét, các sự kiện, và các quan điểm về bạn. Chỉ có Bản thể hiện tiền mới hiểu được cội cây, hiểu được bạn một cách trực tiếp.

Có một chỗ dành cho tâm trí và kiến thức thuộc tâm trí. Chỗ đó nằm trong lãnh vực thực dụng của cuộc sống thường ngày. Tuy nhiên, khi nó thống trị tất cả mọi phương diện trong cuộc sống của bạn, bao gồm các mối quan hệ của bạn với những con người khác và với thiên nhiên, thì nó sẽ trở thành loài ký sinh gớm ghê, không kiểm soát được, rất có thể nó sẽ hủy diệt tất cả sự sống trên hành tinh này, và sau cùng giết chết cả bản thân nó bằng cách hủy diệt chủ nhân của nó.

Bạn đã thoáng thấy cách thức mà cái phi thời gian chuyển hóa các nhận thức của mình. Nhưng một kinh nghiệm dù đẹp đẽ hay sâu sắc đến mức nào đi nữa cũng chưa đủ. Điều chúng ta quan tâm và cần đến chính là sự chuyển biến ý thức một cách vĩnh viễn.

Vì vậy, hãy phá vỡ cái khuôn mẫu chồi bỏ và phản kháng khoảnh khắc hiện tại cũ rích ấy đi. Hãy thực hành tháo gỡ sự chú tâm khỏi quá khứ và tương lai bất cứ khi nào bạn không cần đến chúng. Hãy bước ra khỏi chiều kích thời gian càng nhiều càng tốt trong cuộc sống hàng ngày. Nếu thấy khó trực tiếp tiến vào cái Bây giờ, bạn hãy quan sát khuynh hướng muốn đào thoát khỏi cái Bây giờ quen (thói) thường của tâm trí bạn. Bạn sẽ thấy rằng tương lai thường được tưởng tượng là khả quan hơn hoặc tệ hại hơn so với hiện tại. Nếu cái tương lai tưởng tượng ấy tốt đẹp hơn, nó đem lại cho bạn niềm hy vọng hay dự cảm đầy khoái

lạc. Nếu tệ hại hơn, nó khiến bạn phải lo âu. Cả hai đều là ảo tưởng. Nhờ quan sát cái tôi của bạn, sự hiện trú xuất hiện trong cuộc sống của bạn càng tự động hơn. Ngay khi nhận ra mình không hiện trú, thì bạn đã thực sự hiện trú rồi. Bất cứ lúc nào cũng có thể quan sát được tâm trí của mình, bạn sẽ không còn bị nó trói buộc nữa. Một yếu tố khác đã xuất hiện, một thứ gì đó không thuộc tâm trí : đó là sự hiện trú để làm chứng nhân.

Hãy hiện trú với tư cách chủ thể quan sát tâm trí của bạn – quan sát các ý nghĩ và các xúc cảm, cũng như các phản ứng trong mọi tình huống khác nhau của bạn. Ít nhất hãy quan tâm đến các phản ứng chẳng kém gì đến tình huống hay con người khiến cho bạn có các phản ứng ấy. Cũng nên lưu ý đến mức độ thường xuyên bạn dành sự chú ý cho quá khứ hoặc tương lai. Đừng phán xét hay phân tích điều bạn quan sát được. Hãy đơn thuần theo dõi các ý nghĩ, cảm nhận các xúc cảm, quan sát các phản ứng. Đừng tạo ra một vấn đề cá nhân từ các thứ ấy. Lúc đó bạn sẽ thấy một thứ gì đó mạnh mẽ hơn bất cứ thứ gì trong các thứ bạn quan sát được : đó là bản thân sự hiện trú tĩnh lặng để quan sát đằng sau nội dung của tâm trí bạn, đó là chủ thể thâm lặng quan sát.

-ooOoo-

Sự hiện trú toàn triệt cần thiết khi bạn gặp phải một số tình huống kích hoạt một phản ứng kèm theo xúc cảm mạnh mẽ, như khi hình ảnh về cái tôi của bạn bị đe dọa, một thách đố xuất hiện trong cuộc sống khiến bạn phải sợ hãi, mọi việc “hóa ra tệ hại”, hay một thứ mặc cảm từ quá khứ được khơi dậy chẳng hạn. Trong các trường hợp đó, bạn có khuynh hướng trở nên “mê muội” hay “bất thức”. Phản ứng hay xúc cảm chiếm lĩnh bạn – bạn trở thành phản ứng hay xúc cảm đó. Bạn biểu hiện nó ra. Bạn biện minh, bạn phạm sai lầm, bạn tấn công, bạn phòng vệ... ngoại trừ một điểm là nó vốn không phải là con người bạn, nó chính là khuôn mẫu phản ứng, là tâm trí với phương thức tồn tại quen (thói) thường của nó.

Sự đồng hóa với tâm trí cung cấp cho nó thêm nhiều năng lượng ; còn quan sát tâm trí rút bớt năng lượng của nó. Sự đồng hóa tạo thêm thời gian ; còn quan sát mở ra chiều kích phi thời gian. Năng lượng được rút ra từ tâm trí sẽ tăng cường cho sự hiện trú. Một khi bạn có thể cảm nhận được ý nghĩa của tình trạng hiện trú, bạn sẽ dễ dàng hơn nhiều trong việc đơn thuần quyết định bước ra khỏi chiều kích thời gian bất cứ lúc nào nó không còn cần thiết cho các mục đích thực dụng nữa, để tiến sâu thêm nữa vào cái Bây giờ. Tình hình này không làm tổn thương đến khả năng sử dụng thời gian – quá khứ và tương lai – khi bạn cần phải dùng đến nó để giải quyết các vấn đề thực tiễn. Nó cũng không gây tổn thương cho khả năng vận dụng tâm trí của bạn. Thực ra, nó còn nâng cao khả năng ấy nữa. Khi thực sự dùng đến tâm trí của mình, bạn sẽ thấy nó càng sắc bén hơn, càng tập trung hơn so với trước đây.

### **Buông bỏ thời gian tâm lý**

Hãy học cách sử dụng thời gian trong các phương diện thực tiễn của cuộc sống mình – chúng ta có thể gọi đây là “thời gian theo đồng hồ” – nhưng hãy lập tức quay về cảm nhận khoảnh khắc hiện tại khi những vấn đề thực tiễn ấy đã được giải quyết. Bằng cách này, sẽ không có tình trạng tích lũy “thời gian tâm lý”, tức là không còn đồng hóa với quá khứ và cưỡng bách không ngừng phóng chiếu vào tương lai nữa.

Thời gian theo đồng hồ không chỉ đơn giản nhằm sắp xếp một cuộc hẹn hay dự trù một chuyến du hành. Nó buộc người ta phải học hỏi quá khứ để khỏi phải lặp lại cùng một sai lầm hết lần này đến lần khác. Đề ra mục tiêu để nỗ lực hướng đến ; dự đoán tương lai bằng các phương tiện như khuôn mẫu và qui luật, vật lý học, toán học, và vân vân đã học được trong quá khứ, để có thể hành động thích hợp trên các cơ sở, các tiên đoán của chúng ta.

Nhưng ngay ở đây, trong phạm vi cuộc sống thực tiễn, nơi chúng ta không thể hành động được nếu không vận dụng đến quá khứ và tương lai, thì khoảnh khắc

hiện tại vẫn là yếu tố cốt yếu : Bất cứ bài học nào rút ra từ quá khứ cũng phải được sửa đổi cho thích hợp để áp dụng vào hiện tại. Và bất kỳ kế hoạch cũng như nỗ lực hướng đến một mục tiêu nhất định nào cũng được thực hiện trong hiện tại.

Tiêu điểm quan tâm chủ yếu của người đã tỏ ngộ luôn luôn là cái Bây giờ, nhưng họ vẫn còn để ý phần nào đến thời gian. Nói khác đi, họ vẫn tiếp tục sử dụng thời gian theo đồng hồ, nhưng không còn bị ràng buộc bởi thời gian tâm lý nữa.

Hãy cảnh giác khi bạn thực hành điểm này để bạn không vô tình chuyển đổi thời gian theo đồng hồ thành thời gian tâm lý. Chẳng hạn, nếu bạn phạm sai lầm trong quá khứ, rồi bây giờ rút ra bài học từ đó, bạn đang sử dụng thời gian theo đồng hồ. Ngược lại, nếu tâm trí bạn lưu trú ở đó rồi trách móc bản thân, ăn năn hối tiếc, hay cảm thấy tội lỗi, vậy là bạn đang biến sai lầm ấy thành “tôi” và “của tôi”: Bạn biến nó thành một bộ phận thuộc nhận thức về cái tôi của bạn, và nó đã trở thành thời gian tâm lý, vốn luôn luôn gắn liền với cảm nhận về cái tôi giả tạo của bạn. Người không biết khoan dung nhất định phải gánh chịu thời gian tâm lý rất nặng nề.

Nếu bạn đặt ra cho mình một mục tiêu để hướng tới, bạn đang sử dụng thời gian theo đồng hồ. Bạn biết rõ nơi mình muốn đến, nhưng bạn trân trọng và dành sự chú ý toàn triệt vào bước thực hiện ở khoảnh khắc hiện tại. Nếu như lúc ấy bạn chú trọng quá mức đến mục tiêu, có lẽ vì bạn muốn tìm kiếm hạnh phúc, thỏa mãn, hay một cảm nhận đầy đủ hơn về cái tôi của bạn ở mục tiêu ấy, thì cái Bây giờ không còn được tôn vinh nữa. Nó bị giản lược thành viên đá lót đường đến tương lai mà thôi, chẳng có chút giá trị nội tại nào cả. Lúc ấy thời gian theo đồng hồ đã biến thành thời gian tâm lý. Cuộc lữ hành trong đời bạn không còn là chuyến phiêu lưu mạo hiểm nữa, chính nỗi ám ảnh thúc giục buộc bạn phải đến nơi, phải tranh đoạt, phải “thành công”. Bạn không còn biết thưởng lãm hoa thơm cỏ lạ bên đường nữa, bạn cũng không cảm nhận được vẻ mỹ quan và huyền nhiệm của cuộc sống đang mở ra chung quanh khi bạn hiện trú ở cái Bây giờ.

-ooOoo-

*Tôi thấy được tầm quan trọng tối thượng của cái Bây giờ, nhưng tôi không thể hoàn toàn đồng ý với ông rằng thời gian hoàn toàn là ảo tưởng.*

Khi nói “Thời gian là ảo tưởng”, tôi không nhằm đưa ra một quan điểm triết học. Tôi chỉ nhắc nhở bạn về một sự thực đơn giản – nó hiển nhiên đến mức bạn thấy khó hiểu và thậm chí cho là vô nghĩa – nhưng một khi bạn triệt ngộ rồi, nó sẽ là lưỡi gươm bén giúp bạn chém đứt phăng các tầng lớp trùng trùng mọi “vấn đề” phức tạp do tâm trí tạo dựng ra. Xin được nhắc lại ở đây : khoảnh khắc hiện tại là tất cả mọi thứ bạn từng có được. Chưa hề có lúc nào mà cuộc đời bạn không phải là “khoảnh khắc này” cả. Đây chẳng phải là sự thực sao ?

### **Tính điên rồ của thời gian tâm lý**

Thời gian tâm lý là một căn bệnh tâm thần. Về điểm này, sẽ chẳng còn may may nghi ngờ gì nữa nếu như bạn chịu khó tìm hiểu các biểu hiện lập thể của nó. Chúng có thể xuất hiện dưới dạng các ý thức hệ chủ nghĩa quốc gia hay dân tộc hẹp hòi, hay các hệ thống tín ngưỡng hà khắc chẳng hạn. Nói chung phương thức vận hành của chúng đều mặc nhiên căn cứ vào giả định cả quyết rằng lợi ích hay hạnh phúc tối thượng nằm ở tương lai, và do đó cứu cánh sẽ biện minh cho phương tiện. Cứu cánh là một khái niệm, một điểm nằm trong cái tương lai được phóng chiếu bởi tâm trí, khi mà sự cứu rỗi dưới bất kỳ hình thức nào – như hạnh phúc, thỏa nguyện, bình đẳng, giải thoát, và vân vân – sẽ được đạt đến. Khả phổ biến là các phương tiện để đạt đến cứu cánh đấy luôn luôn vẫn là nô dịch, hành hạ, tra tấn, và giết chóc trong hiện tại. Lịch sử nhân loại đã chứng minh luận điểm này. Bạn còn chút nghi ngờ gì về sự thực cho thấy thời gian tâm lý quả là một căn bệnh tâm thần nghiêm trọng và nguy hiểm nữa không ?

Cái khuôn mẫu tâm trí này tác động như thế nào trong cuộc đời bạn ? Phải chăng bạn luôn luôn nỗ lực tiến đến một vị trí nào đó khác hơn nơi bạn đang đứng ? Có phải hầu hết mọi hành động của bạn chỉ là phương tiện để đạt đến cứu cánh

không ? Phải chăng sự mãn nguyện luôn luôn chỉ thu hẹp vào những khoái lạc ngắn ngủi nhất thời như tình dục, thức ăn, trang phục, rượu chè, ma túy, cảm giác mạnh hay tâm trạng phấn khích ? Có phải bạn luôn luôn khao khát trở thành một ai đó, thành đạt, giành giật hay sẵn tìm cảm giác mạnh hơn và lạc thú mới hơn không ? Bạn có tin rằng nếu sở đắc được nhiều thứ hơn nữa, thì bạn sẽ mãn nguyện hơn, sẽ cảm thấy khá hơn, hay đầy đủ về tâm lý hơn không ? Phải chăng bạn đang chờ đợi một nhân vật nào đó đến ban phát ý nghĩa cho cuộc đời mình ?

Trong trạng thái ý thức bình thường, nghĩa là trạng thái chưa tìm được lối thoát, chưa tỏ ngộ, vẫn còn đồng hóa với tâm trí, thì sức mạnh và tiềm năng sáng tạo vô hạn nằm ẩn trong cái Bây giờ hoàn toàn bị che mờ bởi thời gian tâm lý. Lúc đó sự sống của bạn mất đi sức rung động, sự tươi nhuận, và ý nghĩa diệu kỳ của nó. Khuôn mẫu cũ kỹ của suy nghĩ, tình cảm, hành vi, phản ứng, và dục vọng luôn luôn thủ một vai diễn trong vở kịch lặp đi lặp lại bất tận theo một kịch bản trong tâm trí, khiến cho bạn cảm thấy mình có cá tính, có một nhân thân đặc thù, nhưng nó lại làm biến dạng hay che phủ thực tại của cái Bây giờ. Lúc đó tâm trí bèn nảy sinh ảnh hưởng về tương lai như là một lối thoát ra khỏi cái hiện tại không được thỏa nguyện và đầy bất mãn này.

### **Tiêu cực và đau khổ phát sinh trong thời gian**

*Nhưng niềm tin cho rằng tương lai sẽ khá hơn hiện tại không luôn luôn là ảo tưởng. hiện tại có thể rất khủng khiếp, và mọi thứ có thể khả quan hơn trong tương lai, và thường thì như thế.*

Thường thì tương lai là bản sao của quá khứ. Cái thay đổi hời hợt có thể có, nhưng chuyển hóa thực sự thì rất hiếm và tùy thuộc vào việc liệu bạn có thể hiện trí toàn triệt để giải trừ quá khứ bằng sức mạnh của cái Bây giờ hay không. Cái mà bạn xem là tương lai vốn chỉ là một phần bên trong trạng thái ý thức hiện giờ của bạn. Nếu tâm trí bạn mang gánh nặng của quá khứ, bạn sẽ gặp lại các tình huống giống như thế. Quá khứ tự kéo dài nó ra do thiếu hiện tiền. Phẩm tính ý



thức của bạn ngay trong khoảnh khắc này sẽ định hình tương lai – dĩ nhiên chỉ có thể là cái sẽ được kinh nghiệm như cái Bây giờ.

Có thể bạn sẽ trúng thưởng 10 triệu đôla, nhưng thay đổi kiểu đó chỉ là chuyển biến hời hợt. Đơn giản là vì bạn sẽ tiếp tục hành xử theo lối mòn bị khuôn định theo kiểu cũ trong hoàn cảnh xa xỉ hơn. Con người đã biết cách phân chia nguyên tử. Thay vì giết 10 hay 20 người bằng một thanh gỗ, hiện nay một người có thể giết được hàng triệu người chỉ bằng một động tác bấm nút mà thôi. Nhưng phải chăng đó là thay đổi thực sự ?

Nếu phẩm tính ý thức của bạn ngay lúc này quyết định tương lai, vậy thì cái gì quyết định phẩm tính ý thức ấy của bạn ? Chính là mức độ hiện trú ở khoảnh khắc hiện tại của bạn. Cho nên nơi duy nhất mà thay đổi thực sự có thể xảy ra và nơi mà quá khứ có thể được giải trừ chính là cái Bây giờ vậy.

-ooOoo-

Tất cả mọi tâm trạng tiêu cực phát sinh đều do sự tích lũy thời gian tâm lý và do chối bỏ hiện tại. Sự khó chịu, lo âu, căng thẳng, stress, bất an – là những hình thức của sợ hãi – đều do bám víu quá nhiều vào tương lai mà ít trú ở hiện tại. Cảm giác tội lỗi, ân hận, phẫn nộ, bất bình, buồn bã, cay đắng và tất cả mọi cảm xúc thù hận đều do hồi tưởng quá nhiều đến quá khứ mà ít trú ở hiện tại. Hầu hết mọi người đều thấy khó mà tin tưởng rằng trạng thái ý thức hoàn toàn thoát khỏi mọi tiêu cực là trạng thái mà con người có thể đạt đến được. Cho đến nay, đây là trạng thái giải thoát mà tất cả các giáo lý tâm linh đều nhắm tới. Nó chính là sự hứa hẹn cứu rỗi, không phải ở một tương lai dệt bằng ảo tưởng mà ngay ở đây và ngay bây giờ.

Có lẽ bạn thấy khó lòng thừa nhận rằng thời gian chính là nguyên nhân gây ra đau khổ hay các vấn đề cho bạn. Bạn tin rằng chúng đều do các hoàn cảnh đặc thù trong cuộc sống của bạn gây ra, và chúng được xem xét từ một quan điểm ước lệ ; điều này quả là có thực. Nhưng cho đến khi bạn giải quyết được phương

thức vận hành sai lệch căn bản của tâm trí vốn hay gây ra các vấn đề cho bạn – do sự bám víu vào quá khứ cùng tương lai và chối bỏ cái Bây giờ của nó – thì mọi vấn đề thực ra vẫn chỉ là một thôi. Nếu tất cả mọi vấn đề hay các nguyên nhân bị xem là gây đau khổ hay bất hạnh cho bạn nhờ phép lạ nào đó mà được loại trừ hết ngay trong hiện tại, nhưng do bạn ít trụ ở hiện tiền, không tỉnh thức đúng mức, nên chẳng bao lâu bạn sẽ thấy mình gặp lại một loạt các vấn đề hay nguyên nhân đau khổ tương tự, giống như bóng theo hình, chúng luôn luôn bám sát theo bạn cho dù bạn đi bất cứ nơi đâu cũng không sao trốn thoát được. Nói cho cùng, chỉ có một vấn đề duy nhất mà thôi : đó là tâm trí tự buộc mình vào thời gian.

*Tôi không thể tin rằng mình có thể tiến được đến mức hoàn toàn không gặp phải hay nảy sinh bất cứ vấn đề nào.*

Bạn nói đúng. Bạn không bao giờ tiến đến mức ấy, bởi vì bạn hiện đang ở đó ngay bây giờ đây.

Không có bất cứ sự cứu rỗi nào trong thời gian. Bạn không thể giải thoát ở tương lai. Hiện tiền chính là chìa khóa để có được tự do, cho nên bạn chỉ có thể giải thoát ngay trong hiện tại.

### **Tìm thấy sự sống bên dưới hoàn cảnh sống của bạn**

*Tôi không biết làm thế nào để có được tự do ngay bây giờ. Tình cờ, tôi đang cực kỳ bất hạnh trong cuộc sống vào thời điểm này. Đây là sự thực, và tôi sẽ tự đối gạt mình nếu cố gắng tự thuyết phục mình rằng mọi thứ đều tốt đẹp, trong khi sự thực hoàn toàn không phải như vậy. Đối với tôi, khoảnh khắc hiện tại vô cùng bất hạnh ; nó chẳng giải thoát được gì cho tôi cả. Điều khiến cho tôi tiếp tục cuộc sống chính là hy vọng trong tương lai cuộc sống sẽ cải thiện được đôi chút.*

Bạn nghĩ rằng chú ý của bạn đang trụ ở khoảnh khắc hiện tại trong khi nó hoàn toàn bị tước đoạt bởi thời gian. Bạn không thể vừa cảm thấy bất hạnh lại vừa hiện trú toàn triệt trong cái Bây giờ.

Cái bạn gọi là “cuộc sống” đúng ra phải gọi là “hoàn cảnh sống” của bạn. Nó chính là thời gian tâm lý : quá khứ và tương lai. Một số sự việc trong quá khứ đã không diễn ra đúng theo sở nguyện của bạn. Bạn vẫn còn đang phản kháng những gì đang hiện hữu. Hy vọng là cái thứ giữ cho bạn tiếp tục “sống”, nhưng hy vọng lại buộc bạn chú trọng đến tương lai. Chính sự tập trung liên tục này khiến cho bạn mãi mãi chối bỏ cái Bây giờ, và do đó kéo dài sự bất hạnh của bạn.

*Quả thực hoàn cảnh sống hiện tại của tôi là kết quả của mọi việc đã xảy ra trong quá khứ, nhưng nó vẫn cứ là hoàn cảnh hiện tại của tôi, và tình trạng bị sa lầy trong đó khiến cho tôi cảm thấy mình bất hạnh.*

Hãy quên đi hoàn cảnh sống của bạn một phút và tập trung chú ý vào sự sống của bạn.

*Có gì khác biệt đâu ?*

Hoàn cảnh sống của bạn hiện hữu trong thời gian.

Sự sống của bạn diễn ra ở hiện tại.

Hoàn cảnh sống của bạn là chất liệu tâm trí.

Sự sống của bạn là có thực.

Hãy tìm kiếm “khung cửa hẹp dẫn đến sự sống”. Khung cửa ấy được gọi là cái Bây giờ. Hãy thu hẹp sự sống của bạn vào khoảnh khắc hiện tại. Hoàn cảnh sống của bạn có thể đầy dẫy các vấn đề - hầu hết các hoàn cảnh sống đều như thế cả - nhưng hãy tìm hiểu xem bạn đang gặp phải vấn đề gì vào khoảnh khắc này. Không phải vào ngày mai hay vào mười phút nữa, mà ngay bây giờ. Phải chăng bây giờ bạn đang gặp phải vấn đề ?

Khi bạn đầy dẫy các vấn đề, ắt sẽ không còn khoảng trống cho bất cứ thứ gì mới đặt chân vào, không còn khoảng trống cho một giải pháp. Cho nên bất kỳ lúc nào có thể, bạn hãy tạo ra khoảng trống, khoảng không gian trống trải, để bạn tìm thấy sự sống ngay bên dưới hoàn cảnh sống của mình.

Hãy sử dụng trọn vẹn các giác quan của bạn. Hãy ngắm nhìn xung quanh. Chỉ ngắm nhìn thôi, chứ đừng lý giải. Hãy ngắm nhìn ánh sáng, các dáng vẻ, các màu sắc, các kết cấu. Hãy ý thức sự hiện diện thâm lặng của mỗi sự vật. Hãy ý thức khoảng không gian cho phép mọi sự vật hiện hữu. Hãy lắng nghe các âm thanh ; đừng phán xét chúng. Hãy lắng nghe sự tĩnh lặng ngay bên dưới các âm thanh ấy. Hãy sờ vật gì đó – bất kỳ vật gì cũng được – để cảm nhận Bản thể hiện tiền của nó. Hãy quan sát nhịp điệu hô hấp của bạn ; cảm nhận luồng không khí vào ra để cảm nhận sinh lực luân lưu bên trong cơ thể bạn. Để mặc cho mọi sự vật hiện hữu như vốn có bên trong cũng như bên ngoài bạn. Để mặc cho “sự hiện hữu” của tất cả mọi sự vật tự thân hiển lộ ra. Hãy tiến sâu vào cái Bây giờ.

Bạn đang bỏ lại đằng sau mình cái thế giới vô cảm bị giản lược bởi tâm trí, cái thế giới tro li của thời gian. Bạn đang thoát khỏi sự ràng buộc của cái tâm trí điên rồ đang vắt kiệt sinh lực của bạn, giống y như nó đang chậm rãi đầu độc và hủy hoại Trái đất này vậy. Bạn đang thức tỉnh, bước ra khỏi con mê thời gian để bước vào hiện tiền.

### **Tất cả mọi vấn đề đều là ảo tưởng do tâm trí tạo ra**

*Tôi có cảm tưởng như thể đã cắt bỏ đi một gánh nặng vậy. Một cảm giác nhẹ nhõm. Tôi cảm thấy trong sáng nhưng các vấn đề của tôi vẫn còn ở đó chờ đợi tôi giải quyết. Chẳng phải tôi chỉ đang tạm thời tránh né chúng sao ?*

Nếu bạn thấy mình đang ở thiên đàng, thì không bao lâu sau đó tâm trí bạn sẽ nói “phải, nhưng...”. Nói cho cùng, ở đây không nhằm bàn về việc giải quyết các vấn đề của bạn, mà nhằm bàn về việc nhận ra rằng không có vấn đề nào hiện hữu cả. Chỉ có những tình huống – sẽ được giải quyết ngay bây giờ, hãy để mặc

chúng và chấp nhận chúng như một phần của “cuộc hiện hữu” trong khoảnh khắc hiện tại cho tới khi chúng thay đổi hay có thể được giải quyết. Các vấn đề đều do tâm trí tạo ra, nên chúng cần có thời gian để tồn tại. Chúng không thể tồn tại được trong thực tại của cái Bây giờ.

Hãy tập trung chú ý vào cái Bây giờ và bảo cho tôi biết bạn có vấn đề gì vào khoảnh khắc này.

-ooOoo-

Tôi không đưa ra lời giải đáp bởi vì không thể có vấn đề khi chú ý của bạn lưu trú toàn triệt ở cái Bây giờ. Một tình huống cần phải được giải quyết hoặc chấp nhận – đúng vậy. Tại sao biến nó thành vấn đề chứ ? Tại sao biến một sự việc gì đó thành vấn đề ? Chẳng phải sự sống đang thách thức đủ như nó vốn đang hiện hành sao ? Bạn cần đến các vấn đề để làm gì ? Tâm trí ưa thích một cách mê muội các vấn đề bởi vì chúng cống hiến cho bạn một loại nhân thân nào đó. Đây là chuyện thông thường, và thật là điên rồ. “Vấn đề” có nghĩa là bạn đang lưu trú về mặt tâm trí ở một tình huống mà không nhằm ý định thực sự nào hoặc không có khả năng hành động ngay bây giờ, và rằng bạn đang bất thức biến nó thành một phần trong nhận thức về cái tôi của bạn. Bạn bị khuynh đảo quá mức bởi hoàn cảnh sống của mình đến độ bạn đánh mất đi cảm nhận về sự sống, về Bản thể hiện tiền. Hoặc giả bạn đang mang trong tâm trí mình một gánh nặng điên rồ gồm cả trăm việc mà bạn sẽ hay có lẽ phải làm trong tương lai thay vì tập trung chú ý vào việc duy nhất mà bạn có thể làm ngay bây giờ.

Khi bạn tạo ra một vấn đề, bạn cũng gây ra đau khổ. Tất cả mọi việc phải làm chính là một chọn lựa đơn giản, một quyết định đơn giản : Bất kể điều gì xảy ra, tôi sẽ không gây thêm đau khổ cho mình nữa. Tôi sẽ không tạo ra thêm vấn đề nào nữa. Mặc dù là một chọn lựa đơn giản nó cũng rất căn cơ. Bạn sẽ không chọn quyết định đó, nếu như bạn không thực sự chán ngấy đau khổ, nếu như không thực sự khổ đau đến tận cùng. Bạn sẽ không thể cương quyết làm điều này trừ

phi bạn đã tiếp cận được sức mạnh của cái Bây giờ. Nếu bạn không gây thêm đau khổ cho bản thân, thì bạn sẽ không gây thêm đau khổ cho người khác. Bạn cũng không còn gây ô nhiễm cho Trái đất tươi đẹp này nữa, cho không gian nội tại của bạn nữa, và cho linh hồn tập thể của nhân loại nữa bằng tính tiêu cực của việc tạo tác ra các vấn đề.

-ooOoo-

Nếu bạn đã từng rơi vào tình huống khẩn cấp đích thực, tâm trí ngừng tác động ; bạn hoàn toàn trụ vào cái Bây giờ, và trở nên mạnh mẽ hơn rất nhiều. Tình hình này giải thích tại sao nhiều người bình thường bỗng nhiên có những hành vi cực kỳ dũng cảm. Trong bất kỳ tình huống khẩn cấp nào, hoặc bạn tồn tại hoặc bạn không ; dù sao, kiểu nào cũng không phải là vấn đề.

Một số người nổi giận khi nghe tôi nói rằng các vấn đề đều là ảo tưởng cả. Tôi đang đe dọa tước đoạt nhận thức của họ về con người họ vậy. Họ đã đầu tư khá nhiều thời gian vào nhận thức giả tạo về cái tôi của mình. Trong nhiều năm qua họ đã bắt thức định nghĩa toàn bộ nhân thân của mình bằng các vấn đề hay đau khổ của chính họ. Họ sẽ là ai nếu không có nó.

Rất nhiều điều người ta nói, suy nghĩ, hay hành động thực ra đều bị thôi thúc bởi sự sợ hãi. Và dĩ nhiên, nỗi sợ hãi này luôn gắn liền với việc bạn chú trọng đến tương lai và không màng chi đến cái Bây giờ. Do vì không có bất kỳ vấn đề nào trong cái Bây giờ, nên ở đó cũng không có sợ hãi.

Gặp một tình huống phát sinh khiến bạn phải giải quyết ngay bây giờ, hành động của bạn sẽ trong sáng và chính xác nếu như nó nảy sinh từ ý thức trong khoảnh khắc hiện tại. Rất có thể nó cũng hiệu quả hơn. Nó sẽ không phải là một phản ứng xuất phát từ sự khuôn định theo quá khứ của tâm trí bạn, mà là một đáp ứng theo trực giác đối với tình huống ấy. Trong các trường hợp khác, khi tâm trí bị ràng buộc bởi thời gian nhúng tay vào phản ứng, bạn sẽ thấy rằng đừng nên làm gì cả, chỉ cần tập trung vào cái Bây giờ là tốt hơn cả.



## **Bước đột phá trong sự tiến hóa của ý thức**

*Tôi đã nhiều lần thoáng trải nghiệm tình trạng thoát khỏi sự khống chế của tâm trí và thời gian như ông đã miêu tả, nhưng quá khứ và tương lai thật vô cùng mạnh mẽ khiến tôi không sao xua đuổi chúng lâu được.*

Kiểu ý thức bị ràng buộc bởi thời gian đã bắt rễ sâu xa vào linh hồn nhân loại. Nhưng việc chúng ta đang làm ở đây là một phần trong cuộc chuyển hóa sâu sắc vốn đang diễn ra trong ý thức tập thể của hành trình này và xa hơn nữa : đó là thức tỉnh ra khỏi giấc mơ vật chất, hình tướng, và phân biệt. Đó là sự kết thúc ảo tưởng về thời gian. Chúng ta đang phá vỡ các khuôn mẫu tâm trí đã thống trị cuộc sống con người trong nhiều thiên niên kỷ qua. Các khuôn mẫu tâm trí đã gây ra nỗi thống khổ không sao tưởng tượng được trên phạm vi vô cùng rộng lớn. Tôi không có ý định dùng từ ngữ “xấu xa/tai ương” (evil) để ám chỉ nó. Sẽ hữu ích hơn nếu gọi nó là trạng thái ý thức mê muội/trạng thái bất thức (unconsciousness) hay sự điên rồ.

Để phá vỡ kiểu ý thức cũ hay đúng hơn là để phá vỡ kiểu ý thức mê muội này, phải chăng có điều gì đó tôi phải thực hiện hay dù sao nó cũng sẽ diễn ra ? Nói khác đi, phải chăng sự thay đổi này nhất định sẽ xảy ra ?

Đây là một câu hỏi về triển vọng. Hành động và sự việc xảy ra thực ra chỉ là một tiến trình duy nhất : bởi vì bạn hợp nhất làm một với toàn thể tính của ý thức, cho nên bạn không thể tách biệt hai khái niệm này được. Thế nhưng, không có gì bảo đảm tuyệt đối rằng con người sẽ thành công. Tiến trình này không tự phát diễn ra. Sự cộng tác của bạn là một bộ phận tối cần thiết. Tuy nhiên, nếu xem xét kỹ bạn sẽ thấy tiến trình này là một bước đột phá trong sự tiến hóa của ý thức, nó cũng là cơ hội sinh tồn duy nhất của chúng ta vậy.

## **Niềm vui trào dâng từ Bản thể hiện tiền**

Để lưu ý bản thân rằng bạn đã để cho chính mình bị thống trị bởi thời gian tâm lý, bạn có thể sử dụng tiêu chuẩn đơn giản sau đây. Hãy tự vấn bản thân xem : Có chăng niềm vui, sự dễ chịu và nhẹ nhàng trong việc tôi đang làm không ? Nếu không có, thì đúng là thời gian đang che khuất khoảnh khắc hiện tiền, và cuộc sống quả là một gánh nặng hay một cuộc đấu tranh gian khổ

Dù không có niềm vui, sự dễ chịu hay nhẹ nhàng, bạn cũng không nhất thiết phải thay đổi việc mình đang làm. Có lẽ thay đổi cách thức thực hiện là đủ rồi. “Cách thức” luôn quan trọng hơn “việc cần được thực hiện”. Hãy tìm hiểu xem điều gì sẽ xảy ra nếu bạn quan tâm đến hành động nhiều hơn đến kết quả bạn muốn gặt hái được thông qua hành động ấy. Hãy chú ý toàn triệt đến bất kỳ thứ gì mà khoảnh khắc hiện tại trao tặng. Tình hình này hàm ý rằng bạn cũng hoàn toàn chấp nhận cái đang là, bởi vì bạn không thể quan tâm triệt để đến một thứ gì đó mà đồng thời lại phản kháng nó.

Ngay khi bạn tôn vinh khoảnh khắc hiện tiền, thì tất cả mọi bất hạnh cũng như đấu tranh gian khổ đều tan biến đi, và sự sống bắt đầu trào dâng niềm vui và sự dễ chịu. Khi hành động của bạn xuất phát từ sự tỉnh thức ở khoảnh khắc hiện tiền, cho dù là bất cứ việc gì đi nữa – thậm chí một hành động đơn giản nhất – thì hành động ấy cũng thấm đẫm tính nhân bản, lòng vị tha, và tình yêu cao thượng.

-ooOoo-

Vì vậy đừng quá chú trọng đến thành quả sẽ gặt hái được – mà chỉ nên quan tâm đến bản thân hành động. thành quả ấy sẽ tự nguyện hiển lộ ra. Đây là cách rèn luyện tâm linh rất hiệu quả. Trong tác phẩm Chí Tôn Ca (Bhagavad Gita), một trong các giáo lý tuyệt vời và cổ xưa nhất còn được lưu truyền, thái độ bất luyện chấp vào thành quả của hành động được gọi là Karma Yoga. Nó được diễn tả như là giáo lý “hành động hiến dâng”.

Khi sự cưỡng bách phải nỗ lực đào thoát khỏi cái Bây giờ đã ngưng dứt, niềm vui xuất phát từ Bản thể hiện tiền sẽ tuôn chảy vào mọi việc bạn thực hiện. Ngay khi

chú ý của bạn hướng đến cái Bây giờ, bạn liền cảm thấy sự hiện trú toàn triệt, sự tĩnh lặng và thanh thản. Bạn không còn lệ thuộc vào tương lai để đong đầy thỏa mãn – bạn không còn trông cậy vào nó để được cứu rỗi nữa. Do đó, bạn không bị trói buộc vào thành quả hoạt động. Thất bại hay thành công đều không còn mãnh lực làm thay đổi trạng thái Bản thể hiện tiền nội tại của bạn. Bạn đã tìm thấy sự sống vĩnh hằng ngay bên dưới hoàn cảnh sống của mình.

Trong tình trạng vắng bóng thời gian tâm lý, cảm nhận về Cái Tôi của bạn xuất phát từ Bản thể hiện tiền chứ không phải từ quá khứ riêng của bạn. Do đó, nhu cầu tâm lý muốn trở thành thứ gì đó khác hơn con người của bạn không còn ở đó nữa. Trong thế giới thị hiện này, về phương diện hoàn cảnh sống của mình, bạn có thể thực sự trở nên giàu có, thông thái, thành đạt, không vướng bận điều này việc nọ ; nhưng ở chiều kích sâu thẳm của Bản thể hiện tiền, bạn trọn vẹn và toàn bích ngay bây giờ.

*Trong trạng thái toàn vẹn đó, chúng ta còn có thể hoặc sẽ sẵn lòng theo đuổi các mục tiêu bên ngoài không ?*

Dĩ nhiên, nhưng bạn sẽ không còn kỳ vọng hão huyền rằng có việc gì đó hay người nào đó trong tương lai sẽ cứu rỗi bạn hay giúp bạn có được hạnh phúc. Đối với hoàn cảnh sống của bạn, có lẽ còn có sự việc để bạn đạt đến hay sở đắc. Đó là thế giới của hình tướng, của được/mất. Còn ở bình diện sâu xa hơn bạn vốn đã toàn vẹn rồi, và khi bạn nhận ra điều đó, thì niềm vui dâng đầy phía sau việc bạn làm. Trong tình trạng thoát khỏi thời gian tâm lý, bạn không còn theo đuổi mục tiêu của mình bằng quyết tâm khắc nghiệt, không còn bị thúc đẩy bởi sự sợ hãi, tức giận, bất mãn, hay nhu cầu muốn trở thành một ai đó. Bạn cũng sẽ không bị bất động hay đông cứng vì sợ thất bại, mà đối với tự ngã thì thất bại có nghĩa là mất đi Cái Tôi. Khi mà cảm nhận sâu sắc về Cái Tôi của bạn xuất phát từ Bản thể hiện tiền, khi bạn không còn có nhu cầu tâm lý “muốn trở thành” nữa, thì hạnh phúc cũng như cảm nhận về Cái Tôi của bạn đều không tùy thuộc vào thành quả

gặt hái được, và do đó bạn cũng không còn bị ám ảnh bởi nỗi sợ hãi nữa. Bạn sẽ không tìm kiếm sự trường tồn ở chốn mà người ta không thể tìm thấy nó : tức là trong cái thế giới thị hiện hình tướng, đặc thất, và tử sinh này. Bạn sẽ không đòi hỏi các tình huống, các hoàn cảnh, địa điểm, hay con người phải làm cho bạn thấy hạnh phúc, và rồi thấy thống khổ khi chúng không còn phục vụ cho kỳ vọng của bạn nữa.

Mọi sự vật đều được tôn vinh, nhưng không thứ gì đặc biệt quan trọng. Các hình tướng đều sinh ra rồi diệt đi, song bạn vẫn ý thức được tính vĩnh hằng bên dưới các hình tướng phù du đó. Bạn biết rõ rằng “không thứ gì chân thực có thể bị đe dọa được”.

Khi trạng thái ý thức của bạn thường trú ở Bản thể hiện tiền như thế, thì làm sao bạn không thành công cho được ? Bạn vốn đã thành công rồi vậy.

## CHƯƠNG 4

# CÁC MÙA CHƯỚC CỦA TÂM TRÍ

## NHẪM NẾ TRÁNH CÁI BÂY GIỜ

### Đánh mất cái bây giờ : ảo tưởng cốt lõi

*Dù cho tôi có hoàn toàn chấp nhận rằng thời gian nói cho cùng chỉ là ảo tưởng, thì có gì khác biệt xảy ra cho cuộc sống tôi đâu? Tôi vẫn phải sống trong một thế giới hoàn toàn bị thống trị bởi thời gian.*

Thừa nhận ở bình diện tâm trí chỉ là một tín nhiệm khác, nên sẽ không tạo ra nhiều khác biệt cho cuộc sống của bạn. Để nhận biết sự thật này, bạn cần phải sống với nó. Khi mỗi tế bào trong cơ thể bạn hiện trú toàn triệt đến mức nó cảm thấy rung động cùng với sự sống; và khi bạn cảm thấy sự sống ấy từng khoảnh khắc như niềm vui của Bản thể hiện tiền, lúc ấy có thể nói rằng bạn thoát khỏi sự ràng buộc của thời gian.



*Nhưng tôi còn phải thanh toán các hoá đơn chi tiêu vào ngày mai, và tôi vẫn sẽ già cỗi và chết đi giống y như mọi người khác. Vậy làm sao có thể nói tôi thoát khỏi thời gian cho được ?*

Các hoá đơn chi tiêu phải thanh toán vào ngày mai không phải là vấn đề. Sự tan hoại xác thân không phải là vấn đề. Đánh

mất cái Bây giờ mới là vấn đề, hay đúng hơn là ảo tưởng cốt lõi, nó biến đổi một tình huống, một biên cố, hay một xúc cảm đơn thuần thành một vấn đề cá nhân và thành nỗi đau khổ. Đánh mất đi cái Bây giờ chính là mất đi Bản thể hiện tiền.

Thoát khỏi thời gian chính là thoát khỏi nhu cầu tâm lý về quá khứ nhằm củng cố tự ngã của bạn và về tương lai nhằm thoả mãn Cái Tôi ấy của bạn. Nó tượng trưng cho sự chuyển hóa sâu sắc nhất mà bạn có thể hình dung được. Trong các trường hợp hiếm hoi, sự chuyển hoá ý thức này diễn ra một cách khốc liệt và căn cơ, một lần cho mãi mãi. Khi ấy, sự chuyển hoá thường xảy ra thông qua sự vâng phục triệt để giữa cơn thống khổ tột cùng. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều phải nỗ lực hướng đến.

Lần đầu tiên khi bạn thoáng cảm nhận qua trạng thái ý thức phi thời gian, bạn bắt đầu di chuyển qua lại giữa hai chiều kích thời gian và hiện tiền. Trước hết, bạn biết rõ mình hiếm khi thực sự chú ý đến cái Bây giờ biết nhường nào. Thế nhưng, biết rằng bạn không trụ ở hiện tại đã là một thành công lớn lao rồi : Biết được như thế chính là hiện trú vậy – cho dù khởi thủy nó chỉ kéo dài được vài giây trước khi bạn lại để mất nó đi. Sau đó, nhờ lặp đi lặp lại nhiều lần, bạn quyết định đặt trọng tâm ý thức vào khoảnh khắc hiện tại thay vì vào quá khứ hoặc tương lai ; và bất cứ khi nào nhận thấy mình đánh mất cái Bây giờ, bạn đều có thể lưu trú ở đó không chỉ trong vài giây, mà trong những khoảng thời gian kéo dài hơn nếu xét một cách phiến diện theo thời gian đồng hồ. Cho nên, trước khi bạn ổn định vững chắc trong trạng thái hiện trú, tức là trước khi bạn tỉnh thức hoàn toàn, bạn xê dịch tới lui trong một thời gian giữa trạng thái ý thức tỏ ngộ và trạng thái ý thức mê muội, giữa trạng thái hiện trú và trạng thái đồng hóa với tâm trí. Bạn đánh mất cái Bây giờ, rồi bạn quay trở lại với nó, hết lần này đến lần khác. Sau cùng, hiện trú trở thành trạng thái chiếm ưu thế.

Đối với hầu hết mọi người, kinh nghiệm hiện trú hoặc không bao giờ xảy ra hoặc chỉ xảy ra tình cờ và ngán ngùi vào những dịp hiếm hoi mà họ tuyệt không hề



biết rõ nó là gì. Nói chung, họ đều không lần lượt ở trạng thái ý thức tỏ ngộ và trạng thái ý thức mê muội, mà chỉ trải qua những trạng thái ý thức với mức độ mê muội khác biệt nhau.

### **Trạng thái mê muội bình thường và trạng thái mê muội sâu sắc**

*Ông muốn ám chỉ điều gì khi nói đến các mức độ ý thức mê muội khác biệt nhau?*

Như bạn đã biết, trong lúc ngủ bạn không ngừng di chuyển giữa các giai đoạn ngủ không có giấc mơ và tình trạng nằm mộng. Tương tự, trong lúc tỉnh ngủ hầu hết mọi người chỉ chuyển dịch giữa trạng thái ý thức mê muội bình thường và trạng thái mê muội sâu sắc. Cái tôi gọi là ý thức mê muội bình thường (ordinary unconsciousness) chính là trạng thái bị đồng hóa với các tiến trình suy nghĩ và cảm xúc, các phản ứng, dự vọng và ác cảm của bạn. Nó là trạng thái thường phạm của hầu hết mọi người. Trong trạng thái đó, bạn bị điều khiển bởi tâm trí vị ngã, và bạn không nhận biết Bản thể hiện tiền. Nó là trạng thái tuy không đau đớn hay bất hạnh sâu sắc, mà hầu như liên tục khó chịu, bất mãn, buồn chán, hay bất an ở mức độ thấp – một dạng nhiễu loạn ở hậu trường. Có lẽ bạn không nhận ra tình hình này bởi vì nó chiếm phần rất lớn trong cuộc sống “bình thường”, giống như bạn không nhận biết được tiếng ồn liên tục không to lắm làm nền trong không gian sinh hoạt thường ngày, như tiếng rầm rì của chiếc máy điều hoà không khí chẳng hạn, cho đến khi nó ngưng bật. Khi tiếng ồn này đột nhiên ngưng bật, bạn cảm thấy nhẹ nhõm hẳn lên. Nhiều người lợi dụng rượu, ma túy, tình dục, thức ăn, công việc, vô tuyến truyền hình, hay thậm chí mua sắm làm thuốc gây mê trong nỗ lực bất thức nhằm xua đi nỗi khó chịu căn bản này. Trong trường hợp ấy, một hoạt động lẽ ra rất thú vị mà nếu được sử dụng đều đặn sẽ trở thành hoạt động hẳn sâu tính chất cưỡng chế hoặc say nghiệm, và tất cả hậu quả gặt hái được sẽ là sự khuây khoả bệnh hoạn và cực kỳ ngắn ngủi.

Sự khó chịu của trạng thái ý thức mê muội bình thường sẽ biến thành đau khổ có tính mê muội sâu sắc – tức là trạng thái đau khổ hay bất hạnh dữ dội hơn và hiển nhiên hơn – khi mọi việc “hóa ra tệ hại”, khi tự ngã bị đe dọa hay khi gặp phải thách thức, đe dọa, hoặc mất mát, dù thực sự hay tưởng tượng, trong hoàn cảnh sống của bạn, hay khi có sự xung đột trong mối quan hệ thân thiết của bạn. Đây là một phiên bản tăng cường của trạng thái ý thức mê muội bình thường, sự khác biệt ở đây không phải về chủng loại mà về mức độ.

Trong trạng thái mê muội bình thường, sự phản kháng hoặc chối bỏ theo thói quen đối với cái đang là gây ra sự khó chịu và bất mãn mà hầu hết mọi người đều chấp nhận như là cuộc sống bình thường. Khi sự phản kháng này được khuếch đại lên do một thử thách hay đe dọa nào đó đối với tự ngã, nó sẽ gây ra tâm lý cực kỳ tiêu cực như giận dữ, khiếp hãi, hiều chiến, hay gây gỗ, u uất, và vân vân. Trạng thái mê muội sâu sắc thường có nghĩa là cái quàng chứa nhóm đau khổ đã bị kích hoạt, và bạn bị đồng hoá với nó. Sự bạo hành sẽ không thể xảy ra nếu không có trạng thái mê muội sâu sắc. Nó cũng có thể dễ dàng xảy ra bất kỳ lúc nào và bất cứ nơi đâu mà một đám đông con người hay thậm chí cả một dân tộc cùng tạo ra một trường năng lượng tiêu cực tập thể.

Dấu hiệu hay thước đo tốt nhất phản ánh mức độ tỉnh thức của bạn chính là cách ứng phó với các thử thách xảy ra cho cuộc sống của bạn. Trải qua các thử thách đó, một người vốn đã mê muội thường có khuynh hướng trở nên càng mê muội sâu sắc hơn, một người tỉnh thức lại càng tỏ ngộ hơn. Bạn có thể lợi dụng một thử thách để đánh thức bản thân, hoặc bạn có thể để mặc cho nó kéo bạn vào cơn mê ngủ càng sâu hơn. Giác mơ của người ở trạng thái mê muội bình thường lúc ấy sẽ biến thành cơn ác mộng.

Nếu bạn không thể trụ ở hiện tiền ngay cả trong các tình huống bình thường, như khi bạn ngồi một mình trong phòng, đi dạo trong rừng, hay lắng nghe ai đó nói chuyện chẳng hạn, thì bạn nhất định sẽ không tỉnh thức khi gặp phải sự việc gì đó

“hóa ra tệ hại”, hay khi bạn phải giáp mặt với những con người khó chịu hay tình hình khó khăn, đối mặt với sự mất mát hay đe dọa mất mát. Bạn sẽ bị chiếm lĩnh, bị chế ngự bởi một phản ứng, mà rốt cuộc luôn luôn là một dạng sợ hãi nào đó, rồi bị cuốn hút vào trạng thái mê muội sâu sắc. Những thách thức đó trặc nghiệm trạng thái ý thức của bạn. Chỉ bằng cách đối phó với các thách thức đó, bạn và những người khác sẽ biết bạn đang ở trong trạng thái ý thức nào ; chứ khả năng ngồi im lặng nhắm mắt được bao lâu hay những quán tưởng trong lúc ngồi thiền không thể là phản ảnh đáng tin cậy về trạng thái ý thức của bạn.

Cho nên điều cốt yếu là bạn càng phải tỉnh thức nhiều hơn trong các tình huống bình thường của cuộc sống khi mà mọi việc đang diễn ra tương đối trơn tru. Bằng cách này, bạn tăng thêm sức mạnh trụ ý ở hiện tiền. Nó tạo ra một trường năng lượng có tần số rung động cao bên trong người và chung quanh bạn. Không tình trạng mê muội nào, không tâm lý tiêu cực nào, không bất hòa nào, hay không bạo lực nào có thể xâm nhập và tồn tại được trong trường năng lượng đó, giống như bóng tối không thể tồn tại được khi có sự hiện diện của ánh sáng.

Khi học cách làm chứng nhân quan sát các ý nghĩ và xúc cảm của mình, vốn là phần thiết yếu trong tình trạng hiện trú, bạn có thể ngạc nhiên khi lần đầu tiên bạn nhận thức được tình hình “nhiều loạn” ở hậu trường của trạng thái ý thức mê muội bình thường, và nhận ra được mình hiếm khi cảm thấy thực sự dễ chịu trong lòng biết là dường nào. Ở bình diện tư duy, bạn sẽ thấy vô vàn phản kháng dưới hình thức phán xét, bất mãn, và toan tính đào thoát khỏi cái Bây giờ. Còn ở bình diện xúc cảm, bạn sẽ âm thầm thấy khó chịu, căng thẳng, buồn chán hay bất an. Cả hai đều là các khía cạnh của tâm trí trong phương thức phản kháng quen (thói) thường của nó.

### **Họ đang tìm kiếm thứ gì ?**

Trong một tác phẩm của mình, Carl Jung thuật lại cuộc đối thoại của mình với một thủ lĩnh thổ dân Mỹ. Vị này lưu ý Jung rằng theo nhận định của ông ta thì

hầu hết người da trắng đều có bộ mặt căng thẳng, đôi mắt nhìn chòng chọc, và cách cư xử độc ác. Ông ta nói: “ *Họ luôn luôn tìm kiếm cái gì đó. Họ tìm kiếm cái gì vậy ? Người da trắng luôn luôn muốn có được một thứ gì đó. Họ luôn luôn khó chịu và bồn chồn. chúng tôi không biết họ muốn cái gì. Chúng tôi nghĩ họ đều điên khùng* ”.

Dĩ nhiên, sự bất an âm ỉ không ngớt này khởi đầu từ rất lâu trước khi xuất hiện nền văn minh công nghiệp phương Tây. Nhưng trong nền văn minh phương Tây này, mà hiện nay đang lan tràn ra gần khắp địa cầu, kể cả các quốc gia phương Đông, sự bất an đó thị hiện dưới một hình thức khốc liệt chưa từng thấy. Nó đã manh nha sẵn từ thời Chúa Jesus, và từ năm 600 năm trước đó vào thời Đức Phật, và rất lâu trước đó nữa. Tại sao bạn luôn lo âu ? Chúa Jesus hỏi các môn đồ của ngài: “ *Ai trong các người nhờ lo lắng mà đời mình dài thêm một khắc nữa ?* ” Và Đức Phật dạy rằng nguồn cội của khổ đau chính là dục vọng không bao giờ dứt được của chúng ta vậy.

Phản kháng chống lại cái Bây giờ dưới dạng sai lầm tập thể vốn liên hệ nội tại với sự đánh mất ý thức về Bản thể hiện tiền, nó hình thành nền tảng của nền văn minh công nghiệp phi nhân bản của chúng ta. Nhân đây cũng xin nói thêm rằng Freud cũng đã nhận ra sự hiện diện của mối bất an ngấm ngấm này, và đã đề cập đến nó trong tác phẩm *Civilization and Its Discontents* của ông. Nhưng ông không nhận thức được nguyên nhân đích thực của nỗi bất an ấy, và không biết được rằng người ta có thể giữ bỏ được nó. Cái sai lầm tập thể này đã tạo ra một nền văn minh cực kỳ bạo hành và vô cùng bất hạnh, nó đã trở thành mối đe dọa không chỉ cho chính nó mà còn cho toàn thể sự sống trên hành tinh này nữa.

### **Giải trừ trạng thái mê muội bình thường**

*Vậy làm sao chúng ta mới có thể thoát khỏi tai ương này ?*

Hãy hiểu rõ nó. Hãy quan sát vô vàn cách thức qua đó nỗi băn khoăn, bất mãn, và căng thẳng nảy sinh bên trong bạn thông qua cái phán xét, cái phản kháng vô

bỏ đối với cái đang là, và sự chối bỏ cái Bây giờ. Bất cứ mê lầm bất thức nào cũng đều tan biến đi khi nó được ánh sáng ý thức chiếu rọi vào. Một khi bạn biết cách giải trừ trạng thái mê muội bình thường, thì ánh sáng hiện trú của bạn sẽ chiếu soi rọi rõ, và sẽ rất dễ dàng giải quyết trạng thái mê muội sâu sắc bất kỳ lúc nào bạn cảm nhận được lực kéo trọng trường của nó. Tuy nhiên, trạng thái mê muội bình thường lúc ban sơ có thể không dễ dàng phân biệt được, bởi vì nó rất bình thường.

Hãy tạo thói quen rà soát tình trạng xúc cảm tư duy thông qua biện pháp quan sát bản thân: “ Tôi có thấy dễ chịu ở khoảnh khắc này không ? ” là câu hỏi tốt để bạn thường xuyên tự vấn mình. Hoặc giả bạn có thể hỏi : “ Cái gì đang diễn ra bên trong tôi vào lúc này ? ”. Ít ra cũng nên quan tâm đến những gì đang diễn ra bên trong bạn chẳng kém gì những gì đang xảy ra bên ngoài. Nếu bạn dàn xếp bên trong ổn thỏa, thì bên ngoài cũng sẽ đâu vào đấy cả. Thực tại chủ yếu ở bên trong, còn bên ngoài là thứ yếu. Nhưng đừng vội trả lời ngay các câu hỏi này. Hãy hướng chú ý của bạn vào bên trong. Tâm trí bạn đang nảy sinh loại ý nghĩ nào ? Bạn cảm thấy điều gì ? Hãy hướng chú ý vào bên trong cơ thể bạn. Có bất cứ căng thẳng nào không ? Một khi bạn nhận thấy mức độ bất an, nhiễu loạn hậu trường đã xuống thấp, hãy quan sát xem bạn đang tránh né, đối kháng, hay chối bỏ sự sống theo lối nào – qua việc chối bỏ cái Bây giờ. Con người mù quáng phản kháng khoảnh khắc hiện tại theo nhiều phương thức khác nhau. Tôi sẽ cố gắng hiển cho bạn vài thí dụ. Nhờ thực hành, sức mạnh tự quan sát bản thân, sức mạnh rà soát trạng thái nội tại của bạn sẽ trở nên tinh nhuệ.

### **Thoát khỏi bất hạnh**

Bạn có bức bối với việc mình đang làm không ? Nó có thể là công ăn việc làm của bạn, hoặc giả có thể bạn đã chấp thuận làm việc gì đó và bạn đang thực hiện nó, nhưng một phần trong người bạn thấy bức dọc và phản kháng lại nó. Phải

chẳng bạn đang ôm ấp nỗi bức dọc không nói nên lời đối với người thân cận với bạn ? Bạn có nhận thức được rằng năng lượng vì vậy tỏa ra từ bạn gây ra hậu quả tác hại do bạn thực sự gây ô nhiễm cho bản thân cũng như cho những người chung quanh bạn không ? Hãy rà soát kỹ bên trong người bạn để xem thậm chí có còn sót lại một dấu vết bức dọc, miễn cưỡng nhỏ nhất nào không nếu có, hãy quan sát nó ở cả hai bình diện tư duy và xúc cảm. Tâm trí của bạn đang nảy sinh những ý nghĩ gì xung quanh hoàn cảnh này ? Sau đó, hãy quan sát xúc cảm, để xem cơ thể bạn có phản ứng gì đối với các ý nghĩ đó. Hãy cảm nhận các xúc cảm ấy. bạn cảm thấy dễ chịu hay khó chịu ? Phải chăng nó là một luồng năng lượng bạn thực sự chọn lựa để hiện hữu bên trong bạn ? Bạn có chọn lựa không ?

Có lẽ bạn đang bị lợi dụng, có lẽ hoạt động bạn đang tham gia vào thật là tẻ nhạt, có lẽ ai đó thân cận với bạn quả là không thực thà, hay nổi cáu, hoặc vô ý thức, nhưng tất cả đều không đáng có. Dù các ý nghĩ và xúc cảm của bạn về tình huống này có biện minh được hay không cũng không quan trọng. Sự thật là bạn đang phản kháng đối với cái đang là. Bạn đang biến khoảnh khắc hiện tại thành kẻ thù. Bạn đang gây ra bất hạnh, xung đột giữa nội tâm và ngoại giới. Sự bất hạnh của bạn đang không chỉ gây ô nhiễm cho bản thể nội tại của riêng bạn và những người chung quanh, mà còn cho linh hồn của tập thể nhân loại, trong đó bạn là một bộ phận không thể tách rời. Sự ô nhiễm hành tinh này chỉ là phản ảnh bên ngoài của sự ô nhiễm linh hồn bên trong hàng triệu triệu cá nhân mù quáng không nhận lấy trách nhiệm đối với không gian nội tâm của họ.

Hoặc ngưng dứt việc bạn đang làm, bày tỏ với những người có liên quan và trình bày toàn bộ cảm nghĩ của bạn ; hoặc buông bỏ ý nghĩ tiêu cực mà tâm trí bạn đã tạo ra quanh tình huống ấy, và ý nghĩ tiêu cực không phục vụ cho bất cứ mục đích nào ngoại trừ tăng cường thêm cảm nhận giả tạo về Cái Tôi. Nhận ra được sự vô nghĩa của nó mới là quan trọng. Thực ra, trong hầu hết các trường hợp nó làm cho bạn bị vướng mắc, ngăn cản sự thay đổi thực sự. Bất cứ việc gì được



thực hiện bằng năng lượng tiêu cực sẽ bị nó làm nhiễm bẩn, và lâu ngày sẽ gây thêm đau khổ, thêm bất hạnh cho bạn. Ngoài ra, bất cứ tình trạng nội tâm tiêu cực nào cũng hay lây lan : Sự bất hạnh lan rộng dễ dàng hơn so với một căn bệnh thể xác. Theo luật cộng hưởng nó khởi động và nuôi dưỡng sự tiêu cực tiềm ẩn ở những người khác, trừ phi họ miễn nhiễm – tức là trừ phi họ tỉnh thức cao độ.

Bạn đang gây ô nhiễm thế giới hay đang quét sạch đồng rác rưởi ? Chính bạn chứ không ai khác chịu trách nhiệm đối với không gian nội tâm của mình, giống như bạn chịu trách nhiệm đối với hành tinh này vậy. Bên trong ra sao, bên ngoài thế ấy : Nếu nhân loại rửa sạch ô nhiễm bên trong, thì họ cũng sẽ ngưng gây ô nhiễm ngoài giới.

*Làm thế nào chúng ta có thể giải trừ được tiêu cực như ông đề nghị ?*

**Bằng cách buông bỏ nó.** Bạn làm cách nào vứt bỏ một hòn than nóng đỏ đang cầm trong tay ? Bạn làm sao buông bỏ mớ hành lý nặng nề và vô dụng đang mang trên người ? Bằng cách nhận biết rằng bạn không muốn bị đau đớn hay mang vác gánh nặng thêm chút nào nữa, thế là bạn buông bỏ nó đi.

Trạng thái mê muội sâu sắc như cái quàng chứa nhóm đau khổ chẳng hạn, hay nỗi đau khổ sâu sắc khác như mất đi người thân thương chẳng hạn, thường cần phải được chuyển hóa thông qua sự chấp nhận hiện thực phối hợp với ánh sáng của sự trụ ý vào hiện tiền – tức là duy trì sự chú ý lâu dài. Ngược lại, nhiều khuôn mẫu thuộc trạng thái mê muội bình thường đơn giản có thể buông bỏ được một khi bạn biết rằng mình không muốn có chúng, không cần đến chúng nữa ; một khi bạn nhận thấy mình có quyền chọn lựa, rằng bạn không chỉ là một mớ các phản xạ có điều kiện. Tất cả những điều này hàm ý rằng bạn có thể tiếp cận sức mạnh của cái Bây giờ. Không có nó, bạn chẳng còn sự lựa chọn nào khác.

*Nếu ông gọi một số xúc cảm là tiêu cực, chẳng phải ông đang tạo ra sự phân cực giữa tốt và xấu trong tâm trí như ông đã giải thích trước đây sao ?*

Không đâu. Sự phân cực được hình thành ở giai đoạn trước, khi tâm trí bạn phán xét khoảnh khắc hiện tiền là tồi tệ ; phán xét này lúc ấy gây ra xúc cảm tiêu cực.

*Nhưng nếu ông gọi một số xúc cảm là tiêu cực, thì chẳng phải thực sự ông đang nói rằng chúng không nên hiện hữu ở đó, rằng có những xúc cảm ấy là không ổn đó sao ? Theo tôi hiểu, chúng ta nên cho phép bản thân mình để mặc bất cứ mọi tình cảm xuất hiện, thay vì phán xét chúng là tệ hại hay nói rằng chúng ta không nên có chúng. Cảm thấy bực dọc cũng ổn ; cảm thấy tức giận, bồn chồn, vui buồn thất thường, hay gì gì khác cũng ổn – nếu không, chúng ta sẽ rơi vào tình trạng ức chế, xung đột nội tâm, hay chối bỏ. Mọi thứ đều ổn nhưng chúng đang hiện hữu.*

Dĩ nhiên. Khi một khuôn mẫu suy nghĩ, một xúc cảm, hay một phản ứng xuất hiện, hãy chấp nhận nó. Bạn không đủ tỉnh thức để chọn lựa trong tình huống đó. Đó không phải là một phán xét, mà chỉ là sự thực thôi. Nếu bạn có quyền chọn lựa, hay nhận thấy mình đang thực sự chọn lựa, vậy bạn sẽ chọn lấy đau khổ hay niềm vui, chọn dễ chịu hay khó chịu, chọn thanh thản hay xung đột ? Phải chăng bạn sẽ chọn một ý nghĩ hay tình cảm khả dĩ tách rời bạn khỏi trạng thái hạnh phúc tự nhiên của bạn, tách rời khỏi niềm vui sống bên trong ? Mọi cảm giác như thế tôi đều gọi là tiêu cực, đơn giản có nghĩa là tệ hại. Không phải có nghĩa là “Bạn không nên làm điều đó”, mà chỉ là tệ hại đơn thuần về mặt sự kiện, giống như cảm giác đau bao tử vậy.

Làm thế nào loài người có thể tàn sát đến hơn 100 triệu đồng loại của mình chỉ trong vòng thế kỷ 20 thôi ? Con người gây đau khổ cho nhau nhiều đến mức vượt ngoài sức tưởng tượng của bạn. Đó là không kể đến sự bạo hành về mặt tư tưởng, tình cảm và thể xác, sự hành hạ, sự đau đớn, và tàn ác mà hiện nay họ còn tiếp tục gây ra cho nhau cũng như cho các sinh vật hữu tình khác hàng ngày trên hành tinh này.

Phải chăng họ hành động như vậy bởi vì họ nhận thức được tình trạng tự nhiên, niềm vui sống bên trong con người họ ? Dĩ nhiên là không. Chỉ những người đang ở trong tình trạng tiêu cực sâu sắc, cảm thấy thực sự rất tệ hại, mới gây ra một thực tại như vậy, một thực tại phản ánh cách cảm nhận của họ. Hiện nay họ đang ra sức hủy hoại thiên nhiên và hành tinh nuôi sống họ. Không thể tin được, nhưng đó là sự thật. Con người quả thực là một giống loài điên rồ một cách nguy hiểm và cực kỳ bệnh hoạn. Đó không phải là một phán xét, mà là sự kiện thực tế. Và cũng đúng là sự sáng suốt vốn hiện hữu ngay bên dưới tình trạng điên rồ đó. Sự hàn gắn và cứu chuộc vốn sẵn có ngay trong hiện tại.

Đặc biệt trở lại điều bạn nói – chắc chắn là đúng khi bạn chấp nhận nỗi bức dọc, tính khí thất thường, cơn tức giận, và vân vân của mình, bạn không còn bị buộc phải biểu hiện chúng ra một cách mù quáng nữa, và bạn cũng bớt phóng chiếu chúng lên những người khác. Nhưng tôi thắc mắc không biết liệu bạn có đang tự lừa dối mình hay không. Khi bạn đã thực hành chấp nhận trong một thời gian như bạn nói, thì sẽ đến lúc bạn cần phải tiến sang giai đoạn khác, trong đó các xúc cảm tiêu cực không còn nảy sinh nữa. Nếu không, “sự chấp nhận” của bạn chỉ trở thành một nhãn hiệu, một chiêu bài do tâm trí bày đặt ra, nó cho phép tự ngã của bạn tiếp tục mặc tình thỏa thích với sự bất hạnh, và do đó tăng cường cảm nhận về sự cách biệt của nó với những người khác, với hoàn cảnh xung quanh bạn, với cái ở đây và ngay bây giờ của bạn. Như bạn biết, sự phân biệt là nền tảng cho cảm nhận của tự ngã về nhân thân của nó. Sự chấp nhận chân chính sẽ chuyển hóa những cảm xúc ấy ngay tức thì. Và nếu bạn thực sự biết rõ một cách sâu xa rằng mọi thứ đều “tốt” như bạn nói, và dĩ nhiên điều này là đúng, thì liệu bạn sẽ có những tình cảm tiêu cực ấy trước tiên không ? Không có phán xét, không có phản kháng đối với cái đang là, những tình cảm ấy sẽ không nảy sinh. Bạn có một ý nghĩ rằng “mọi thứ đều tốt”, nhưng sâu bên dưới bạn không thực sự tin như thế, và do đó các khuôn mẫu phản kháng thuộc tư duy – xúc cảm vẫn đang còn đó. Đó là điều khiến bạn thấy tệ hại.

*Điều đó cũng tốt.*

Phải chăng bạn đang bệnh vực rằng trạng thái mê muội là đúng, bạn đau khổ là đúng sao ? Đừng lo. Không một ai dự tính tước đoạt thứ gì đó của bạn. Một khi nhận ra rằng một loại thức ăn nào đó làm cho bạn bị bệnh, phải chăng bạn sẽ vẫn cứ tiếp tục ăn loại thực phẩm ấy và một mực khẳng định rằng mắc bệnh thì cũng ổn sao ?

**Dù bạn ở bất cứ nơi đâu, hãy hiện trú toàn triệt ở đó.**

*Ông có thể đưa ra thêm thí dụ về trạng thái mê muội bình thường không ?*

Hãy xét xem liệu bạn có thể bắt gặp mình đang oán trách, bằng lời lẽ hay trong ý nghĩ, về một tình huống bạn đang rơi vào, về những gì người khác làm hay nói, về bối cảnh chung quanh, về hoàn cảnh sống của bạn, thậm chí về thời tiết mưa nắng hay không ?. Phàn nàn oán trách luôn luôn có nghĩa là không chấp nhận cái đang là. Lúc nào nó cũng chất chứa năng lượng tiêu cực của trạng thái mê muội. Khi tự oán trách, bạn biến mình thành nạn nhân ; còn khi thổ lộ ra được, bạn đang nắm quyền chủ động. Do đó, hãy thay đổi hoàn cảnh bằng cách hành động hoặc thổ lộ ra nếu cần hay nếu có thể ; ngoài ra, còn hai giải pháp nữa là từ bỏ hoàn toàn hay chấp nhận nó. Tất cả những giải pháp khác đều là điên rồ.

Trạng thái mê muội bình thường luôn luôn gắn liền theo cách nào đó với sự chối bỏ cái Bây giờ. Dĩ nhiên, cái Bây giờ cũng hàm ngụ cả vị trí của bạn nữa. Phải chăng bạn đang phản kháng cái Bây giờ và ở đây ? Một số người luôn luôn thà ở nơi nào đó khác hơn chỗ hiện tại của họ. Cái “ở đây” không bao giờ đủ tốt. Thông qua tự quan sát bản thân, hãy tìm hiểu xem liệu tình hình đó có xảy ra trong cuộc sống của bạn không. Dù bạn đang ở bất cứ đâu, hãy hiện trú toàn triệt ở đó. Nếu bạn thấy cái bây giờ và ở đây của bạn là không thể chịu đựng được và nó khiến cho bạn thấy bất hạnh, bạn có ba giải pháp chọn lựa : tự mình rời khỏi hoàn cảnh ấy, thay đổi nó, hay chấp nhận nó hoàn toàn. Nếu bạn muốn nhận lấy trách nhiệm đối với đời mình, bạn phải chọn một trong ba giải pháp ấy, và phải

chọn ngay bây giờ. Sau đó hãy chấp nhận mọi hậu quả không thoái thác. Không tiêu cực. Không làm bản linh hồn. Giữ cho không gian nội tại trong sáng.

Nếu bạn hành động – rời bỏ hay thay đổi hoàn cảnh của mình – trước tiên hãy buông bỏ hết tâm lý tiêu cực, nếu có thể. Hành động phát sinh từ tri kiến sâu sắc về thứ bạn cần đến sẽ hiệu quả hơn so với hành động nảy sinh từ tâm lý tiêu cực.

Hành động thường tốt hơn không hành động gì cả, nhất là khi bạn đã bị vướng vào hoàn cảnh bất hạnh trong một thời gian dài. Nếu hoàn cảnh ấy là một lỗi lầm, thì ít ra bạn cũng học được điều gì đó ; trong trường hợp này, bạn sẽ không còn mắc phải sai lầm nữa. Nếu vẫn còn bị vướng mắc, bạn không học hỏi được gì cả. Phải chăng sự sợ hãi ngăn không cho bạn hành động ? Hãy chấp nhận nỗi sợ hãi đó, quan sát nó, hướng chú ý vào nó, hãy hiện trú toàn triệt với nó. Làm như vậy sẽ phá vỡ mối liên hệ giữa nỗi sợ hãi và sự suy nghĩ của bạn. Đừng để cho sợ hãi xâm chiếm tâm trí bạn. Hãy sử dụng sức mạnh của cái Bây giờ. Nỗi sợ hãi không thể đánh bại được nó.

Nếu thực sự bạn không thể làm gì để thay đổi cái Bây giờ và ở đây, và bạn cũng không thể rời bỏ hoàn cảnh, thì hãy chấp nhận hoàn toàn cái Bây giờ và ở đây của bạn bằng cách buông bỏ tất cả mọi phản kháng ở nội tâm. Lúc ấy, cái Tôi giả lập và bất hạnh vốn ưa thích cảm giác khốn khổ, bức dọc, hay hối tiếc cho chính nó có thể không tồn tại được nữa. Tình hình này được gọi là sự vâng phục. Vâng phục không phải là yếu đuối. Bên trong nó chứa đựng sức mạnh vĩ đại. Duy người biết vâng phục mới có sức mạnh tâm linh. Thông qua vâng phục, nội tâm của bạn mới thoát khỏi hoàn cảnh. Lúc ấy, bạn có thể thấy hoàn cảnh thay đổi không cần bạn phải gắng sức chút nào. Trong mọi trường hợp, bạn đều tự do.

Nếu không, phải chăng còn có việc gì đó lẽ ra bạn “phải” làm nhưng bạn không làm ? Hãy trỗi dậy để thực hiện ngay tức thì. Theo giải pháp khác, bạn hãy hoàn toàn chấp nhận sự lười nhác hay thụ động của mình vào khoảnh khắc này, nếu đó là sự lựa chọn của bạn. Hãy tiến sâu vào nó một cách toàn triệt. Hãy cảm thụ nó.



Hãy lười nhác hay không hành động gì trong phạm vi khả năng của bạn. Nếu bạn tiến vào hoàn cảnh này một cách toàn triệt và hữu thức, chẳng bao lâu bạn sẽ thoát khỏi nó. Hoặc có thể bạn sẽ không thoát khỏi. Dù trong trường hợp nào, cũng không có xung đột nội tâm, không có phản kháng, không có tiêu cực.

Phải chăng bạn bị stress ? Bạn có bận rộn hướng đến tương lai đến mức hiện tại bị giản lược thành một phương tiện để tiến tới đó không ? Stress nảy sinh bởi tình trạng đang “ở đây” nhưng bạn lại muốn “đến nơi đó”, hoặc đang ở hiện tại mà lại muốn mình ở tương lai. Đây là sự chia cắt nội tâm để phải sống với nó thì quả là điên rồ. Sự thực là mọi người khác đều làm như vậy, và tình hình này không làm cho nó bớt điên rồ hơn chút nào. Nếu bạn phải như thế, bạn có thể chuyển động nhanh, làm việc nhanh, thậm chí chạy vội đi, nhưng đừng phóng chiếu bản thân vào tương lai và không phản kháng cái hiện tại. Khi bạn chuyển dịch, làm việc, bỏ chạy – hãy thực hiện một cách toàn triệt. Hãy cảm thụ luồng năng lượng luân lưu trong cơ thể, luồng năng lượng cao của khoảnh khắc ấy. Giờ đây bạn không còn bị stress nữa, không còn chia cắt bản thân thành hai phần nữa. Chỉ đơn thuần chuyển dịch, làm việc, chạy đi – và thụ hưởng nó. Hoặc giả, bạn có thể buông bỏ toàn bộ sự việc để ngồi yên trên ghế đá công viên. Nhưng khi làm như thế, hãy quan sát tâm trí bạn. Có thể nó nói: “Bạn nên làm. Bạn đang phạm thời gian đấy”. Hãy quan sát tâm trí. Hãy mỉm cười với nó.

Phải chăng quá khứ thu hút phần lớn chú ý của bạn ? Bạn có thường xuyên nói và suy nghĩ một cách tích cực hay tiêu cực về nó không ? Những sự việc to tát mà bạn đã thực hiện được, những cuộc mạo hiểm hay kinh nghiệm đã qua của bạn, hay quá trình trong đó bạn là nạn nhân và những việc khủng khiếp người khác đã gây ra cho bạn, hoặc có thể là những sự việc bạn đã gây ra cho người khác. Phải chăng các tiến trình suy nghĩ đó khiến cho bạn có mặc cảm tội lỗi, hãnh diện, bức dọc, tức giận, hối tiếc, hay thương cảm cho bản thân ? Lúc ấy bạn không chỉ củng cố cảm nhận giả tạo về Cái Tôi, mà còn góp phần gia tốc tiến



trình lão hóa của cơ thể bằng cách tích lũy quá khứ trong tâm hồn bạn. Hãy chứng thực điều này cho bản thân bằng cách quan sát những người chung quanh bạn vốn có khuynh hướng ôm chặt lấy quá khứ.

Từng khoảnh khắc trôi qua, hãy chết đi đối với quá khứ. Bạn không cần đến nó. Bạn chỉ đề cập đến quá khứ khi nào nó tuyệt đối thích hợp với hiện tại. Hãy cảm nhận sức mạnh của khoảnh khắc hiện tại và sự trọn vẹn của Bản thể hiện tại. Hãy cảm nhận sự hiện trú của bạn.

-ooOoo-

Phải chăng bạn đang lo âu ? Bạn có nhiều ý nghĩ “điều gì sẽ xảy ra nếu” không ? Bạn bị đồng hóa với tâm trí mình, vốn là cái đang phóng rọi chính nó vào một hình huống tưởng tượng ở tương lai và gây ra nỗi sợ hãi. Bạn không có cách gì ứng phó với một tình huống như thế, bởi vì nó không hiện hữu. Nó là bóng ma của tâm trí. Bạn có thể kết thúc sự điên rồ xói mòn sức khỏe và sự sống này bằng cách thừa nhận khoảnh khắc hiện tại. Hãy chú ý đến hơi thở của bạn. Hãy cảm nhận luồng không khí ra vào cơ thể bạn. Hãy cảm nhận trường năng lượng nội tại của bạn. Mọi thứ bạn có thể giải quyết, để đối mặt với cuộc sống thực tế - ngược lại các phóng chiếu tưởng tượng của tâm trí – chính là khoảnh khắc hiện tại này. Hãy tự hỏi bản thân xem bạn có “vấn đề” gì ngay bây giờ, chứ không phải năm tới, ngày mai, hay trong năm phút nữa. Có gì trực trặc vào khoảnh khắc này ? Bạn có thể luôn luôn đối mặt với cái Bây giờ, nhưng bạn không bao giờ có thể đối mặt với tương lai – bạn cũng không cần phải làm như vậy. Câu trả lời, sức mạnh, hành động đúng đắn hay nguồn tài nguyên có sẵn ở đó ngay khi bạn cần đến, không trước đó cũng không sau này.

“Một ngày kia tôi sẽ thành công”. Phải chăng mục tiêu của bạn thu hút quá nhiều chú ý của bạn đến mức bạn giảm lược khoảnh khắc hiện tại thành một phương tiện để đạt được cứu cánh ? Nó có đang lấy đi niềm vui khỏi việc làm của bạn không ? Bạn có đang chờ đợi để bắt đầu sống không ? Nếu bạn xây dựng một

khuôn mẫu tâm trí như thế, cho dù bạn có đạt được thứ gì đi nữa, thì hiện tại cũng sẽ không bao giờ đủ khả quan ; tương lai sẽ luôn luôn có vẻ tốt hơn. Quả là một phương thức hoàn hảo để vĩnh viễn không thể đong đầy thỏa mãn, bạn không đồng ý ư ?

Bạn có phải là “người hay chờ đợi” theo thói quen không ? Bạn đã hao phí bao nhiêu quãng đời để chờ đợi ? Cái tôi gọi là “chờ đợi vụn vặt” chính là sắp hàng chờ đợi ở nhà bưu điện, bị ách tắc giao thông, chờ đợi ở phi trường, hay chờ đợi ai đó đến theo lời hẹn trước, chờ đợi ai đó tan sở, và vân vân. Còn “chờ đợi dài hạn” là chờ đến kỳ nghỉ mát sau, chờ đợi một việc làm tốt hơn, chờ đợi con cái trưởng thành, chờ đợi một môi quan hệ thực sự có ý nghĩa, chờ đợi thành công, chờ đợi kiếm được nhiều tiền của, chờ đợi trở thành nhân vật quan trọng, chờ đợi đến lúc giác ngộ. Không phải không thường thấy những người đã hao phí trọn đời để đợi đến lúc bắt đầu sống cho ra sống.

Chờ đợi là một trạng thái tâm trí. Căn bản mà nói, nó có nghĩa là bạn muốn tương lai, chứ không muốn hiện tại. Bạn không muốn cái bạn đã có, và bạn muốn cái bạn không có. Với mỗi loại chờ đợi, bạn bất thức gây ra xung đột ở nội tâm giữa cái Bây giờ và ở đây mà bạn không muốn với tương lai được tâm trí phóng chiếu mà bạn muốn. Tình hình này giảm lược phẩm chất cuộc sống của bạn đi rất nhiều bằng cách khiến cho bạn đánh mất hiện tại.

Nỗ lực cải thiện hoàn cảnh sống của bạn không có gì sai trái cả. Bạn có thể cải thiện hoàn cảnh sống, chứ không thể cải thiện sự sống của bạn. Sự sống quan trọng hàng đầu. Sự sống là Bản thể hiện tiền nội tại sâu thẳm nhất của bạn. Nó vốn đã trọn vẹn, hoàn chỉnh, và toàn bích rồi. Còn hoàn cảnh sống bao gồm các cảnh ngộ và trải nghiệm của bạn. Đặt ra kế hoạch để gắng sức thành đạt không có gì sai trái. Nhưng sai lầm nảy sinh do sử dụng nó làm vật thay thế cho cảm nhận về sự sống, cho Bản thể hiện tiền - điểm tiếp cận duy nhất với sự sống , chính là

cái Bây giờ - . Lúc ấy bạn giống như một kiến trúc sư không quan tâm chút nào đến nền móng tòa cao ốc mà dành thật nhiều thời gian vào kiến trúc thượng tầng. Chẳng hạn, nhiều người mong chờ được giàu sang. Nhưng nó không thể đến trong tương lai. Khi bạn tôn vinh, biết ơn, và chấp nhận hoàn toàn thực tại hiện tiền của mình – chỗ đứng, việc làm, và con người của bạn ngay trong hiện tại – khi bạn hoàn toàn chấp nhận những gì bạn đang có, bạn sẽ biết ơn những gì bạn đang có, biết ơn cái đang là, biết ơn Bản thể hiện tiền. Biết ơn khoảnh khắc hiện tại và tình trạng mãn túc của sự sống hiện tiền mới chính là giàu sang đích thực. Nó không thể đến trong tương lai. Vậy là khi thích hợp, sự giàu sang sẽ thị hiện đến cho bạn theo nhiều cách khác nhau.

Nếu bạn bất mãn với những gì mình đang có, hay thậm chí nản lòng hoặc tức giận vì sự thiếu thốn hiện tại của mình, thì tâm trạng đó có thể là động cơ giúp bạn trở nên giàu có ; nhưng cho dù bạn có kiếm được vô khối tiền của đi nữa, bạn vẫn sẽ tiếp tục thấy thiếu thốn ở nội tâm, và trong sâu thẳm bạn vẫn còn thấy chưa thỏa nguyện. Bạn có thể trải nghiệm nhiều lạc thú mà tiền tài có thể mua được, nhưng chúng đều sẽ đến rồi đi và luôn luôn bỏ rơi bạn ở lại với cảm giác trống rỗng cùng với nỗi mong cầu thêm nhiều thỏa mãn vật chất hay tâm lý nữa. Bạn sẽ không trụ ở Bản thể hiện tiền để cảm nhận sự toàn vẹn của sự sống ngay bây giờ, mà chỉ riêng đó mới là giàu sang đích thực.

Vì vậy, bạn hãy ngưng chờ đợi, đừng quan tâm đến loại trạng thái tâm trí này nữa. Khi bắt gặp mình trôi dạt vào tâm trạng chờ đợi... Bạn hãy lập tức dừng ngay lại. Hãy tiến vào khoảnh khắc hiện tại. Chỉ lưu trú ở đó thôi, để cảm thụ nó. Nếu trụ ý ở hiện tại, bạn không bao giờ cảm thấy bất cứ nhu cầu trông đợi gì cả. Cho nên, nếu có người bảo: “ Rất tiếc để bạn phải chờ đợi ”, bạn có thể đáp : “ Ồn mà, tôi không trông đợi gì cả. Tôi chỉ đứng đây để thưởng thức – niềm vui trong tôi – thôi ”.

Trên đây chỉ là một vài mưu chước quen thuộc của tâm trí nhằm chối bỏ khoảnh khắc hiện tại, và sự chối bỏ này vốn là một bộ phận thuộc trạng thái ý thức mê muội bình thường. Người ta không dễ dàng nhìn rõ chân tướng của chúng bởi vì chúng chiếm phần khá lớn trong đời sống bình thường, chúng đích thị là sự bất mãn thường trực trong khối nhiễu loạn hậu trường của cuộc sống. Nhưng thực hành rà soát tình trạng tâm trí – xúc cảm nội tại càng nhiều, bạn càng dễ biết rõ lúc nào bạn mê muội bất thức, để thức tỉnh ra khỏi giấc mơ thời gian mà bước vào hiện tại. nhưng hãy coi chừng : Cái Tôi bất hạnh giả tạo căn cứ vào sự đồng hóa với tâm trí vốn sống nhờ thời gian. Nó biết rằng khoảnh khắc hiện tại chính là cái chết của bản thân nó, cho nên nó luôn cảm thấy bị đe dọa khủng khiếp bởi khoảnh khắc này. Nó sẽ làm mọi thứ có thể hầu đưa bạn ra khỏi cái Bây giờ. Nó sẽ ra sức giữ bạn vướng mắc trong thời gian.

### **Mục đích nội tại của chuyến du hành trong đời bạn**

*Tôi thấy những điều ông nói là sự thật, nhưng tôi vẫn cho rằng chúng ta phải đặt ra mục đích cho chuyến du hành của đời mình ; nếu không, chúng ta cứ mãi trôi dạt vô định, và mục đích có nghĩa là tương lai, phải vậy không ? Làm sao mới dung hòa được nó với việc sống trong hiện tại đây ?*

Khi bạn du hành, chắc chắn sẽ có lợi nếu bạn biết rõ địa điểm mình muốn đến, hay ít ra phương hướng mình sẽ đi đến, nhưng đừng quên rằng : Nói cho cùng, thứ duy nhất thực tế trong chuyến du hành của bạn chính là bước đi ngay ở thời điểm hiện tại này. Đó là tất cả những gì bạn có được.

Chuyến du hành của đời bạn có mục đích bên ngoài và mục đích nội tại. Mục đích bên ngoài là đạt được chỉ tiêu đã đề ra hay đến được nơi cần đến, hoàn tất việc bạn muốn làm ; và thành tựu điều này hay việc kia dĩ nhiên hàm ngụ tương lai. Nhưng nếu nơi bạn cần đến hay những bước đi bạn dự tính thực hiện trong tương lai thu hút quá nhiều quan tâm của bạn đến mức đối với bạn, chúng hóa ra quan trọng hơn bước đi bạn sắp thực hiện ngay bây giờ, thì bạn sẽ hoàn toàn

quên đi mục đích nội tại của chuyến du hành, vốn chẳng liên quan gì đến nơi bạn muốn đến hay việc bạn muốn làm, nhưng mọi thứ đều liên quan đến cách thức hiện. Không có gì liên quan đến tương lai, mà mọi thứ đều liên quan đến tính chất của trạng thái ý thức của bạn ở khoảnh khắc hiện tại này. Mục đích bên ngoài tùy thuộc vào chiều ngang phản ảnh không gian và thời gian ; còn mục đích nội tại liên quan đến phần sâu thẳm trong Bản thể hiện tiền của bạn theo chiều dọc của cái Bây giờ phi thời gian.

Cuộc du hành bên ngoài của bạn có thể dài đến cả triệu bước ; nhưng cuộc du hành nội tại chỉ có một : bước đi bạn đang thực hiện hiện ngay bây giờ. Khi hiểu sâu sắc hơn bước đi này bạn sẽ nhận ra rằng nó đã sẵn chứa đựng tất cả các bước đi khác cũng như nơi phải đến bên trong chính nó. Lúc ấy bước đi duy nhất này chuyển hóa thành một biểu hiện của sự hoàn hảo, một hành động vô cùng cao đẹp. Nó sẽ đưa bạn tiến vào Bản thể hiện tiền, và ánh sáng của Bản Thể này sẽ chiếu xuyên qua nó. Đây vừa là mục đích vừa là sự hoàn tất cuộc du hành nội tại của bạn, cuộc du hành vào bản thân bạn.

-ooOoo-

*Liệu sự thành tựu mục đích bên ngoài, liệu sự thành bại trên đời của chúng ta có quan trọng không ?*

Sẽ quan trọng đối với bạn bao lâu bạn chưa thấy ra được mục đích nội tại của mình. Sau đó, mục đích bên ngoài chỉ là một cuộc chơi, bạn có thể tiếp tục tham dự đơn giản vì bạn thấy thích. Cũng có thể bạn hoàn toàn thất bại, không đạt được mục đích bên ngoài, và đồng thời lại thành công trọn vẹn mục đích nội tại. Hoặc ngược lại là trường hợp thường thấy hơn trên thực tế ; giàu có bên ngoài mà nghèo nàn bên trong, hay như Chúa Jesus nói : “ *Có được cả thế gian làm cơ nghiệp, nhưng đánh mất linh hồn* ”. dĩ nhiên, rốt cuộc mọi mục đích bên ngoài sớm muộn gì cũng sẽ bị “thất bại”, đơn giản bởi vì chúng lệ thuộc vào quy luật vô thường của tất cả mọi sự vật. Càng sớm nhận ra được rằng mục đích bên

ngoài không thể đem lại thỏa mãn lâu dài càng tốt cho bạn. Khi đã thấy được các giới hạn của mục đích bên ngoài, bạn liền ngưng kỳ vọng thiếu thực tế rằng mục đích ấy sẽ đem lại hạnh phúc cho mình, và bạn sẽ biến nó thành thứ phụ thuộc cho mục đích nội tại của bạn.

### **Quá khứ không thể tồn tại trong trạng thái hiện trú của bạn**

*Ông đã lưu ý rằng suy nghĩ hay nói một cách bất thức về quá khứ là một trong các phương thức nhờ đó chúng ta tránh né hiện tại. Nhưng ngoài cái quá khứ chúng ta tưởng nhớ và đồng hóa với nó, chẳng phải còn có một tầng quá khứ bên trong chúng ta vốn bị chôn vùi khá sâu đó sao ? Tôi đang đề cập đến cái quá khứ vô thức, nó khuôn định cuộc sống của chúng ta nhất là thông qua các kinh nghiệm trong thời thơ ấu, có lẽ ngay cả đến các kinh nghiệm trong tiền kiếp nữa. Và rồi có cả điều kiện văn hóa của chúng ta nữa chứ, nó có liên quan đến nơi chúng ta sinh sống về mặt địa lý và thời kỳ lịch sử trong đó có chúng ta. Tất cả những thứ này quyết định cách chúng ta nhìn thế giới, cách phản ứng của chúng ta, suy nghĩ của chúng ta, loại quan hệ của chúng ta, và lối sống của chúng ta. Làm sao chúng ta có thể tỉnh thức đối với tất cả những thứ đó hay từ bỏ chúng đi ? Phải mất bao lâu để làm việc đó ? Và cho dù chúng ta làm được, sẽ còn sót lại thứ gì ?*

*Cái gì còn sót lại khi ảo tưởng kết thúc ?*





Không cần phải tìm hiểu kỹ quá khứ vô thức bên trong bạn, trừ phi nó hiện vào thời điểm này dưới dạng một ý nghĩ, một xúc cảm, một khát vọng, một phản ứng, hay thậm chí một biến cố bên ngoài xảy đến cho bạn. Dù bạn cần đến bất cứ thứ gì để biết rõ quá khứ vô thức bên trong bạn đi nữa, thì những thách thức của hiện tại cũng sẽ làm cho nó xuất hiện. Nếu đào bới quá khứ, nó sẽ trở thành cái hố không đáy : Luôn luôn có gì đó hơn nữa để tìm kiếm. Có lẽ bạn nghĩ mình cần có thêm thời gian để tìm hiểu quá khứ hay để thoát khỏi nó ; nói khác đi, sau cùng tương lai sẽ giải thoát bạn khỏi quá khứ. Thế nhưng, đây là một ảo tưởng. Chỉ duy nhất hiện tại mới có thể giải thoát bạn khỏi thời gian. Hãy tiếp cận sức mạnh của Hiện Tiền, của cái Bây giờ. Đó mới là chìa khóa.

### ***Sức mạnh của Hiện Tiền là gì ?***

Không gì khác hơn sức mạnh hiện tại của bạn. Chỉ có sự tỉnh thức mới giải phóng bạn thoát khỏi các hình thức suy nghĩ của mình.

Cho nên, hãy đề cập đến quá khứ trên bình diện hiện tại. Càng quan tâm đến quá khứ, bạn cung cấp càng nhiều năng lượng cho nó, và bạn càng có thể tạo ra “Cái Tôi” từ quá khứ ấy.

Đừng hiểu lầm : Chú ý là thiết yếu, nhưng không chú ý đến quá khứ với tư cách là quá khứ. Hãy hướng sự chú ý vào hiện tại ; hãy chú ý đến hành vi của bạn, đến các phản ứng, các tâm trạng, các ý nghĩ, các tình cảm, các nỗi sợ hãi, và các ước muốn của bạn khi chúng xảy ra trong hiện tại. Có quá khứ bên trong bạn. Nếu bạn có thể hiện trú đúng mức để theo dõi tất cả những thứ ấy, không chỉ trích hay phân tích mà cũng không phán xét, lúc ấy bạn đang đề cập đến quá khứ để giải trừ nó bằng sức mạnh hiện trú của bạn. Bạn không thể tìm thấy bản thân bằng cách tiến sâu vào quá khứ. Bạn tìm thấy chính mình bằng cách tiến vào hiện tại.

*Tìm hiểu quá khứ và do đó hiểu rõ lý do khiến cho chúng ta làm một số việc, phản ứng theo một số cách, hay tại sao chúng ta bất thức tạo ra loại bi kịch, các khuôn mẫu đặc biệt trong các mối quan hệ của mình, và vân vân, chẳng phải là hữu ích đó sao ?*

Khi bạn ý thức hơn về thực tại hiện tiền của mình, bạn có thể thoát nhiên thấu hiểu lý do khiến cho trạng thái ý thức bị khuôn định của bạn vận hành theo những cách thức đặc biệt – chẳng hạn, lý do khiến cho các mối quan hệ của bạn lại tuân theo các khuôn mẫu nhất định – và bạn có thể nhớ lại các sự việc đã diễn ra trong quá khứ hay xem xét chúng một cách rõ ràng hơn. Điều đó tốt và có thể hữu ích, nhưng không quan trọng. Điểm cốt yếu chính là sự hiện trú tỉnh thức của bạn. Nó làm cho quá khứ tan biến đi. Đó là tác nhân chuyển hóa. Cho nên, đừng tìm hiểu quá khứ, mà hãy hiện trú trong khả năng của bạn. Quá khứ không thể tồn tại trong sự hiện trú của bạn. Nó chỉ có thể tồn tại khi bạn vắng mặt, khi bạn không trụ ý vào hiện tiền.=====

## CHƯƠNG 5

# TRẠNG THÁI HIỆN TRÚ

**Hiện trú không phải là điều bạn suy nghĩ được**

*Ông cứ luôn nói về trạng thái hiện trú như là chìa khóa cho vấn đề. Tôi nghĩ mình hiểu rõ nó về mặt tri thức, nhưng tôi không biết liệu mình đã thực sự trải nghiệm nó chưa. Tôi thắc mắc – liệu nó có phải là thứ mình suy nghĩ được không, hay phải chăng nó là thứ gì đó hoàn toàn khác ?*

Không phải là thứ bạn suy nghĩ được đâu ! Bạn không thể suy nghĩ về sự hiện trú, và tâm trí không thể hiểu nó được. Tri kiến về hiện trú chính là trạng thái hiện hữu ở khoảnh khắc hiện tại.

Hãy thử làm một thí nghiệm nhỏ. Bạn hãy nhắm mắt lại và tự nhủ : “Tôi thắc mắc liệu ý nghĩ kế tiếp của tôi sẽ là gì ? ”. Rồi bạn hãy thật cảnh giác chờ đợi ý nghĩ kế tiếp xuất hiện. Hãy làm giống như chú mèo rình hang chuột vậy. Ý nghĩ nào sẽ ló ra khỏi miệng hang đây ? Hãy thử ngay bây giờ đi.

-ooOoo-

*Tôi đã phải chờ đợi khá lâu ý nghĩ đó mới xuất hiện*

Chính xác như vậy. bao lâu bạn còn ở trong trạng thái hiện trú toàn triệt, bấy lâu bạn còn thoát khỏi suy nghĩ. Bạn tĩnh lặng, mà vẫn cảnh giác cao độ. Ngay khi sự chú ý tỉnh thức của bạn chìm xuống dưới một mức nhất định, ý nghĩ liền ủa đến. Sự náo động tâm trí quay lại ; tĩnh lặng mất đi. Đúng lúc bạn sẽ quay trở lại.

Để trải nghiệm mức độ hiện trú, một số thiền sư nhẹ nhàng bước đến sau lưng các môn đồ rồi đột nhiên đánh họ một gậy. Giật bắn cả mình ! Nếu môn đồ hiện

trú toàn triệt và trong tình trạng cảnh giác cao độ, nếu “*lưng y đã thắt lại và đèn của y đã thắp lên*”, vốn là một ẩn dụ Chúa Jesus dùng để ám chỉ sự hiện trú, thì môn đồ ấy sẽ biết bị thầy đến phía sau lưng mà ngăn ông ấy lại hay bước tránh sang một bên. Nhưng nếu bị trúng đòn, có nghĩa là môn đồ đang đắm chìm vào suy nghĩ, tức là y vắng mặt, không hiện trú, tức là y không tỉnh thức.

Để duy trì trạng thái hiện trú trong cuộc sống thường ngày, sẽ hữu ích nếu bạn bám rễ thật sâu vào bên trong bản thân ; bằng không thì tâm trí, vốn có đà quán tính mạnh không thể tin được, sẽ cuốn phăng bạn trôi theo giống như dòng sông hung dữ vậy.

*Theo ông, cụm từ “bám rễ vào bên trong bản thân mình” ám chỉ điều gì ?*

Có nghĩa là lưu trú toàn triệt để ở cơ thể bạn. Luôn luôn hướng chú ý của bạn chiếu rọi vào trường năng lượng nội tại của cơ thể bạn. Nói khác đi, hãy cảm nhận cơ thể bạn từ bên trong. Sự tỉnh thức ở cơ thể giữ cho bạn luôn hiện trú. Nó neo bạn vào cái Bây giờ.

### **Ý nghĩa uyên áo của sự “chờ đợi”**

Về một phương diện nào đó, trạng thái hiện trú có thể so sánh với sự chờ đợi. Chúa Jesus đã dùng ẩn dụ về sự đợi chờ trong một số ngụ ngôn huấn thị của ngài. Đây không phải là loại chờ đợi bồn chồn hay nhàm chán thường thấy, vốn là sự chối bỏ khoảnh khắc hiện tại mà tôi đã nói đến trước đây. Cũng không phải là sự chờ đợi trong đó chú ý của bạn tập trung vào





một điểm nào đó trong tương lai, và hiện tại bị xem là vật chướng ngại ngoài ý muốn ngăn không cho bạn có được thứ bạn mong muốn. Có một loại chờ đợi khác biệt hẳn về mặt phẩm tính, loại chờ đợi buộc bạn phải cảnh giác triệt để. Thứ gì đó có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, mà nếu không tỉnh táo tuyệt đối, không tĩnh lặng tuyệt đối, bạn sẽ vượt mất nó. Đây là loại chờ đợi mà Chúa Jesus đề cập đến. Trong trạng thái đó, tất cả mọi chú ý của bạn đều tập trung vào cái Bây giờ. Không còn gì sót lại cho mơ mộng, cho nghĩ suy, cho tưởng nhớ, cho dự kiến. Trong đó không có căng thẳng, không có sợ hãi, mà chỉ có sự hiện trú đầy cảnh giác. Bạn hiện trú với toàn bộ Bản thể hiện tiền của mình, với mọi tế bào trong cơ thể bạn. Trong trạng thái đó, “bạn” với một quá khứ và một tương lai – với một nhân cách, nếu bạn thích gọi như thế – khó lòng hiện hữu ở đó được nữa. Vậy mà không thứ gì có giá trị bị mất đi cả. Bạn cốt yếu vẫn là chính bạn. Thực ra, bạn còn sung mãn hơn cả trước đây nữa, hay nói đúng hơn là chỉ trong khoảnh khắc hiện tại bạn mới thực sự là chính mình.

Chúa Jesus nói : “ *Hãy giống như người tôi tớ chờ đợi chủ nhà trở về* ”. Người tôi tớ kia không biết chủ mình sẽ về vào giờ nào. Vì vậy anh ta giữ mình tỉnh táo, cảnh giác, ở tư thế sẵn sàng, tĩnh lặng, vì sợ rằng mình không kịp ra đón chủ. Trong một chuyện ngụ ngôn khác, Chúa Jesus nói về năm thiếu nữ bất cẩn (không tỉnh thức) không đem đủ dầu (sự tỉnh thức) để giữ cho đèn của họ thấp sáng (hiện trú), vì vậy mà không đón được chú rể (cái Bây giờ) và không vào được tiệc cưới (giác ngộ). Năm thiếu nữ này rơi vào tình thế trái ngược lại chính là năm thiếu nữ khôn ngoan đã đem đủ dầu (tỉnh thức).

Ngay những vị soạn sách Phúc Âm cũng không hiểu rõ ý nghĩa của các chuyện ngụ ngôn này, cho nên ngay từ đầu lúc được chép lại chúng đã bị hiểu lầm và bóp méo đi. Rồi với những lần giải thích sai lầm đó, ý nghĩa thực sự của chúng đã hoàn toàn mất hẳn. Những chuyện ngụ ngôn này không nhằm nói về ngày tận thế, mà chỉ nhằm ám chỉ sự kết thúc thời gian tâm lý. Chúng nêu rõ cái siêu việt

hơn cả tâm trí vị ngã và khả năng sống trong một trạng thái ý thức hoàn toàn mới lạ.

### **Cái đẹp nổi lên trong miền tĩnh lặng của sự hiện trú**

*Điều ông vừa miêu tả là thứ gì đó tôi thỉnh thoảng trải nghiệm trong những khoảnh khắc ngắn ngủi khi tôi ở một mình trong cảnh quang thiên nhiên.*

Phải. Các thiền sư Nhật Bản dùng thuật ngữ satori để miêu tả tia chớp trí tuệ, khoảnh khắc vô niệm và trạng thái hiện trú toàn triệt. Mặc dù satori không phải là sự chuyển hóa lâu dài, nhưng hãy trân trọng khi nó đến với bạn, bởi vì nó đem lại cho bạn mùi vị giác ngộ. Thực ra, bạn có thể đã trải nghiệm nó nhiều lần mà không biết và cũng không nhận thức được tầm quan trọng của nó. Hiện trú là yếu tố cần thiết để cảm nhận cái đẹp, vẻ huy hoàng, và tính linh thiêng của thiên nhiên. Bạn đã từng ngước lên ngắm nhìn khoảng không gian vô hạn vào một đêm trong trẻo, rồi bỗng nhiên lòng tràn đầy kính sợ bởi sự tĩnh lặng tuyệt đối và cái mênh mông không thể tưởng tượng được của nó chưa ? Bạn đã lắng nghe, thực sự lắng nghe âm thanh của dòng suối róc rách trong rừng chưa ? Hay tiếng hót líu lo của con chim sáo vào lúc chạng vạng tối của một chiều hè vắng lặng ? Muốn có được những cảm nhận như vậy, tâm trí phải thật tĩnh lặng. Bạn phải buông bỏ trong chốc lát hành trang cá nhân đầy nhóc các vấn đề, quá khứ và tương lai, cũng như tất cả mọi kiến thức của mình ; bằng không bạn sẽ trông mà chẳng thấy, nghe mà chẳng biết. Sự hiện trú của bạn cần phải toàn triệt.

Vượt lên trên vẻ đẹp của hình tướng bề ngoài, ở đây còn có thứ gì đó không thể đặt tên, một thứ gì đó quá lớn lao không thể mô tả bằng lời lẽ, một thứ tinh hoa sâu thẳm, nội tại, và linh thiêng. Bất cứ lúc nào và bất kỳ nơi đâu có cái đẹp, thì bằng cách này hay cách khác thứ tinh hoa nội tại ngày cũng chiếu rọi tới được. Nó chỉ tự hiển lộ cho bạn khi nào bạn hiện trú. Thứ tinh hoa vô danh này và sự hiện trú của bạn có thể là đồng một thứ không ? Phải chăng nó vẫn hiện trú ở đó



mà không có sự hiện trú của bạn ? Hãy tiến sâu vào đó. Hãy tìm ra nó cho bản thân bạn.

-ooOoo-

Khi đã trải nghiệm các khoảnh khắc hiện trú đó, rất có thể bạn không nhận ra được rằng mình đã từng tiến vào trạng thái vô niệm trong thoáng chốc. Đây là vì khoảng cách giữa trạng thái đó và dòng ý nghĩ ồa đến quá ngắn ngủi. Ánh chớp satori của bạn có thể chỉ kéo dài được vài giây trước khi tâm trí hiện hành trở lại, nhưng nó vẫn còn ở đó ; bằng không, bạn sẽ không trải nghiệm được vẻ đẹp. Chỉ trong vài giây ngắn ngủi, trong khi bạn hoàn toàn hiện trú, thì vẻ đẹp ấy hay tính linh thiêng ấy hiển lộ ra. Do vì khoảng hở đó quá ngắn ngủi và bạn thì không tập trung cảnh giác đủ mạnh, có lẽ bạn không thể thấy được sự khác biệt căn bản giữa cảm nhận, vốn là tri giác không suy nghĩ về cái đẹp, với việc đặt tên cùng giải thích vẻ đẹp ấy dưới dạng ý nghĩ : khoảng hở thời gian quá ngắn ngủi đến mức chúng dường như chỉ thuộc về một tiến trình duy nhất. Thế nhưng, sự thực là ngay lúc ý nghĩ xuất hiện trở lại, tất cả mọi thứ bạn có chỉ là một ký ức về vẻ đẹp ấy thôi.

Khoảng hở thời gian giữa cảm nhận và ý nghĩ càng lớn, con người bạn càng sâu sắc hơn ; nói khác đi, bạn càng tỉnh thức hơn.

Nhiều người bị giam cầm trong tâm trí lâu ngày đến mức cái đẹp của thiên nhiên không thực sự hiện hữu đối với họ. Họ có thể nói : “ Đóa hoa mới đẹp làm sao ”, nhưng đó chỉ là việc gán ghép, xếp loại một cách máy móc của tâm trí mà thôi. Bởi vì họ không tỉnh lặng, không hiện trú, cho nên họ không thực sự thấy đóa hoa, không cảm nhận được cái tinh hoa của nó, tính linh thiêng của nó – giống như họ không biết rõ chính họ, không cảm nhận được cái tinh hoa của chính họ, tính linh thiêng của chính họ vậy.

Bởi vì chúng ta sống trong một nền văn hóa tâm trí thống trị như thế, cho nên hầu hết nghệ thuật, kiến trúc, âm nhạc, và văn chương đều thiếu vắng cái đẹp, thiếu vắng tinh hoa nội tại, chỉ trừ rất ít ngoại lệ. Lý do là những người sáng tạo ra chúng không thể – thậm chí trong khoảnh khắc – giải phóng bản thân ra khỏi tâm trí của họ. Vì vậy họ không bao giờ chạm được cái miền mà bên trong đó tính sáng tạo và cái đẹp phát sinh. Tâm trí mặc tình sáng tạo ra các sản phẩm quái đản, và không chỉ riêng trong các phòng trưng bày các tác phẩm nghệ thuật thôi đâu. Bạn hãy ngắm nhìn các vùng phong cảnh ngoại ô và các bãi đất hoang công nghiệp mà xem. Chưa từng có nền văn minh nào lại sản sinh quá nhiều cảnh vật gớm ghiếc đến như thế.

### **Nhận diện ý thức thuần túy**

*Phải chăng hiện trú và Bản thể hiện tiền là đồng một thứ ?*

Khi bạn hiểu rõ Bản thể hiện tiền, thì thực sự là Bản thể hiện tiền hiểu rõ chính nó. Khi Bản thể hiện tiền hiểu rõ chính nó – thì đó là sự hiện trú. Bởi vì Bản thể hiện tiền, ý thức và sự sống là đồng nghĩa, cho nên chúng ta có thể nói rằng hiện trú có nghĩa là ý thức đã hiểu rõ bản thân nó, hay sự sống đạt đến trạng thái tự ý thức (self-consciousness). Nhưng đừng bị trói buộc vào các từ ngữ, và đừng ra sức tìm hiểu sự kiện này. Bạn không cần phải tìm hiểu trước khi bạn có thể trở nên hiện trú.

*Tôi quả thực hiểu rõ điều ông vừa nói, nhưng dường như nó ám chỉ rằng Bản thể hiện tiền, thực tại siêu việt tối hậu, vẫn chưa hoàn chỉnh, rằng bản thể này vẫn đang trải qua một tiến trình phát triển. Phải chăng Thượng Đế cần thời gian cho sự phát triển của con người ?*

Phải, nhưng chỉ ở phương diện hữu danh của vũ trụ được thị hiện dưới dạng vật chất hữu hình mà thôi. Trong Thánh Kinh, Thiên Chúa tuyên bố rằng : “ Ta

vừa là Alpha vừa là Omega, và Ta là Đấng Duy Nhất hằng sống”. Trong lãnh địa phi thời gian nơi Thiên Chúa ngự trị, cũng là nhà của bạn, khởi thủy và chung cuộc, Alpha và Omega, chỉ là một, và tinh hoa của mọi sự vật đã từng hiện hữu và sẽ còn hiện hữu mãi mãi vẫn hiện trú vĩnh hằng trong trạng thái nhất thể và toàn bích bất thị hiện (an unmanifested state of oneness and perfection) – hoàn toàn vượt ra khỏi bất cứ thứ gì mà tâm trí con người có thể tưởng tượng ra hay vươn tới được. Tuy nhiên, trong cái thế giới các hình tướng dường như phân biệt của chúng ta, sự hoàn hảo phi thời gian là một khái niệm không thể nghĩ bàn được. Ở đây, ngay cả ý thức, vốn là ánh sáng phát ra từ Cội Nguồn vĩnh cửu, dường như cũng lệ thuộc vào tiến trình phát triển, nhưng nói như vậy là do nhận thức hạn cuộc của chúng ta. Về mặt tuyệt đối thì không phải như thế. Tuy vậy, tôi xin phép tiếp tục nói qua về sự tiến hóa của ý thức trong cái thế giới này.

Mọi sự vật hiện hữu đều có Bản thể hiện tiền, đều có tinh hoa Thượng đế (God-essence), đều có một mức độ ý thức nào đó. Ngay một hòn đá cũng có ý thức ở dạng sơ đẳng ; bằng không, nó sẽ không hiện hữu, các nguyên tử và phân tử của nó sẽ phát tán. Mọi sự vật đều sống động. Mặt trời, trái đất, cây cối, động vật, con người – tất cả đều là biểu hiện của ý thức dưới các mức độ khác nhau, ý thức thị hiện dưới dạng hữu tướng.

Thế giới này xuất hiện khi ý thức nhận lấy hình tướng dưới dạng hình tướng suy nghĩ và hình tướng vật chất. Bạn hãy quan sát hàng triệu dạng sinh vật chỉ trên hành tinh này thôi. Dưới biển sâu, ở đất liền, trên không trung – rồi mỗi dạng được nhân bản hàng triệu lần. Nhằm mục đích gì ? Phải chăng nhân vật hay thứ gì đó đang bày cuộc chơi, một cuộc chơi đầy dẫy các sắc tướng ? Đây là điều mà những người truy cầu chân lý thời cổ ở Ấn Độ tự hỏi bản thân họ. Những vị này xem thế giới này là lila , một cuộc chơi do đấng Phạm Thiên bày ra để mua vui. Các dạng sống cá biệt hiển nhiên không quan trọng cho lắm trong cuộc chơi này. Dưới biển, hầu hết các dạng sinh vật đều không tồn tại lâu quá vài phút sau khi

chúng được sinh ra. Cả con người cũng khá nhanh chóng biến thành cát bụi, và khi mất đi thì không còn để lại dấu vết gì như thế nó chưa từng tồn tại vậy. Phải chăng như thế là bi thảm hay tàn ác ? Chỉ khi nào bạn tạo ra một nhân thân cá biệt cho từng loài, khi nào bạn quên phứt rằng ý thức của nó chính là tinh hoa Thượng đế tự biểu hiện dưới dạng hữu tướng, thì cuộc chơi ấy mới đậm nét bi tráng. Nhưng bạn không thực sự biết rõ điều đó cho đến khi bạn nhận ra được tinh hoa Thượng Đế của riêng bạn chính là ý thức thuần túy (pure consciousness).

Nếu một con cá được sinh ra trong bể nước nhà bạn và bạn đặt tên cho nó là Bống, lập cho nó một tờ khai sinh, bảo cho nó biết phả hệ của gia tộc nó, rồi hai phút sau đó nó bị một con cá khác nuốt chửng đi – đó mới là bi thảm. Nhưng sự việc chỉ bi thảm bởi vì bạn đã phóng chiếu một cái tôi phân biệt trong khi không có một cái tôi cá biệt nào cả. Bạn đã cố tình nắm lấy một phần nhỏ trong một tiến trình động, một vũ điệu phân tử, và biến nó thành một thực thể cá biệt.

Ý thức hóa trang dưới nhiều sắc tướng cho đến khi chúng đạt tới tình trạng cực kỳ phồn tạp đến mức ý thức đánh mất bản thân trong vô vàn sắc tướng ấy. Ở con người ngày nay, ý thức hoàn toàn bị đồng hóa với sắc tướng ngụy trang của nó. Ý thức chỉ biết bản thân nó là sắc tướng bên ngoài, và do đó nó sống trong nỗi sợ hãi bị hủy hoại sắc tướng vật chất hay tâm lý của nó. Đây chính là tâm trí vị ngã, và đây cũng chính là chỗ mà sai lệch lớn lao hình thành. Hiện nay dường như có điều gì rất sai trái ở đâu đó trên con đường tiến hóa. Nhưng ngay như vậy cũng nằm trong cuộc chơi thần thánh lila của đấng Phạm Thiên mà thôi. Sau cùng, áp lực đau khổ gây ra bởi sai sót hiển nhiên này buộc ý thức phải giải trừ sự đồng hóa với sắc tướng và thức tỉnh để bước ra khỏi cơn mơ sắc tướng, bước ra khỏi tuồng ảo hóa. Nó tái lập trạng thái tự ý thức, nhưng ở mức độ sâu xa hơn so với lúc nó đánh mất đi trạng thái này.

Tiến trình này được Chúa Jesus giải thích trong chuyện ngụ ngôn của ngài về đứa con hư hỏng, bỏ nhà đi hoang, xài phí hết tiền của đem theo, trở nên thiếu thốn cơ cực, rồi vì đau khổ giày vò buộc lòng phải quay về nhà. Ngày về đến nhà, người cha càng thương yêu con mình hơn trước đó nữa. Tình trạng đứa con tuy cũng giống như trước đây, vậy mà không còn giống y ngày xưa. Tâm hồn nó đã có thêm chiều sâu. Câu chuyện ngụ ngôn này miêu tả chuyến du hành từ trạng thái toàn vẹn bất thức, trải qua sự bất toàn và “xấu xa” biểu kiến, để tiến đến trạng thái toàn vẹn hữu thức, hay tỏ ngộ.

Phải chăng giờ đây bạn có thể thấy được tầm quan trọng sâu sắc hơn và rộng lớn hơn của động thái trở nên hiện trú như là chủ thể quan sát tâm trí của bạn? Bất cứ lúc nào quan sát tâm trí của mình, bạn đều lôi kéo ý thức ra khỏi các hình tướng của tâm trí, và khi đó nó trở thành cái mà chúng ta gọi là chủ thể quan sát hay chứng nhân. Hậu quả là, chủ thể quan sát – tức là ý thức thuần túy vượt ra khỏi hình tướng – trở nên mạnh mẽ hơn, và các định thức ràng buộc của tâm trí bị suy yếu đi. Khi bàn về việc quan sát tâm trí, chúng ta đang cá nhân hóa một biến cố vốn thực sự có tầm quan trọng ở phạm vi vũ trụ : thông qua bạn, ý thức đang thức tỉnh bước ra khỏi giấc mơ đồng hóa với hình tướng và rút ra khỏi các hình tướng ấy. Tình hình này báo điềm, nhưng cũng đã là một bộ phận của một biến cố có lẽ vẫn còn khá xa trong tương lai bao lâu chúng ta còn đề cập đến thời gian theo niên đại. Biến cố này lâu nay vẫn được gọi là ngày tận thế.

-ooOoo-

Khi ý thức tự giải phóng tình trạng bị đồng hóa với các hình tướng vật chất và tâm trí, nó trở thành cái mà chúng ta gọi là ý thức thuần túy hay giác ngộ, hay sự hiện trú. Tình hình này đã xảy ra ở một số ít người, và dường như định sẵn sẽ sớm diễn ra trên một qui mô rộng lớn hơn nhiều, mặc dù không có gì bảo đảm tuyệt đối rằng nó sẽ xảy ra. Hầu hết mọi người vẫn còn bị trói buộc trong lẽ lối ý

thức vị ngã ; bị đồng hóa và điều khiển bởi tâm trí của họ. Nếu không kịp tự giải thoát khỏi tâm trí của mình, con người sẽ bị chính cái tâm trí này hủy hoại. Họ sẽ ngày càng lầm lạc, xung đột, bạo hành, bệnh tật, thất vọng và điên rồ hơn. Tâm trí vị ngã đã trở nên giống như một con tàu đang bị đắm. Nếu bạn không kịp thoát ra, bạn sẽ bị chìm chung với nó. Tâm trí vị ngã tập thể là một thực thể phá hoại, điên rồ, và nguy hiểm nhất từng cư ngụ trên hành tinh này. Bạn nghĩ xem điều gì sẽ xảy ra trên hành tinh này nếu như ý thức của nhân loại vẫn giữ nguyên không thay đổi ?

Vốn đã xảy ra đối với hầu hết mọi người, thời gian nghỉ xả hơi duy nhất của tâm trí họ là thỉnh thoảng quay trở lại mức độ ý thức dưới mức hiện hành các ý nghĩ. Mọi người đều làm điều này hằng đêm trong giấc ngủ. Nhưng tình hình này cũng xảy đến một mức độ nào đó thông qua tình dục, rượu chè, và các loại ma túy khác nhằm ức chế hoạt động quá mức của tâm trí. Nếu không nhờ đến rượu, thuốc an thần, thuốc chống trầm cảm, cũng như các loại ma túy bất hợp pháp khác, tất cả đều được tiêu thụ với khối lượng rất lớn, sự điên rồ của tâm trí con người thậm chí có lẽ còn dữ dội hơn rất nhiều so với tình hình hiện nay. Tôi tin rằng nếu không dùng những thứ độc hại vừa kể, thì phần lớn dân số có lẽ sẽ tỏ ra thật nguy hiểm cho bản thân và cho người khác. Dĩ nhiên, các loại ma túy này chỉ có tác dụng khiến cho bạn vướng mắc thêm làm lỗi mà thôi. Sử dụng chúng rộng rãi chỉ trì hoãn sự sụp đổ của các cấu trúc tâm trí xưa cũ và sự xuất hiện ý thức cao cấp hơn. Tuy người sử dụng có thể hưởng được đôi chút thoải mái tránh được phần nào sự hành hạ của tâm trí họ, nhưng họ lại bị trở ngại do không đủ sức hiện trú hữu thức để vươn lên khỏi tầm hoạt động của tâm trí nhằm tìm được tự do đích thực.

Roi trở lại mức độ ý thức dưới mức hoạt động của tâm trí, tức trở lại mức độ tiền tư duy của tổ tiên xa xưa của chúng ta và của các loại động vật cùng cây cỏ, không phải là giải pháp cho chúng ta. Không còn đường lui nữa. Nếu muốn tồn



tại, nhân loại sẽ phải tiến lên giai đoạn kế tiếp. Ý thức đang tiến hóa trên khắp vũ trụ theo hàng tỷ hình thức khác nhau. Cho nên ngay trong trường hợp chúng ta không thành công, thì sự việc ấy cũng không quan trọng gì trên phạm vi vũ trụ cả. Ý thức chẳng thêm được gì và cũng chẳng bớt đi, vì vậy nó đơn giản sẽ tự biểu hiện thông qua một hình tướng nào khác mà thôi. Nhưng chính cái sự kiện tôi đang nói đây và bạn đang lắng nghe hay đọc tập sách này quả là một dấu hiệu rõ rệt cho thấy ý thức mới đang giành được chỗ đứng trên hành tinh này vậy.

Không có gì có tính cá nhân ở đây : Tôi không đang dạy dỗ bạn. Bạn chính là ý thức, và bạn đang lắng nghe mình. Một ngôn ngữ phương Đông nói rằng : “ *Người dạy và người được dạy cùng nhau phối hợp thành lời giảng* ”. Trong bất cứ trường hợp nào, bản thân các lời lẽ đều không quan trọng. Chúng không phải Chân Lý ; chúng chỉ là phương tiện hiển bày nó mà thôi. Tôi phát biểu từ trạng thái hiện trú, và khi tôi nói, mỗi từ ngữ tôi dùng dĩ nhiên đều có một lịch sử, và xuất xứ từ quá khứ, như mọi ngôn ngữ đều là phương tiện truyền đạt mang tần số hiện trú có năng lượng cao, hoàn toàn khác biệt so với ý nghĩa thông thường của chúng.

Sự yên lặng là một phương tiện truyền đạt hiện trú còn hiệu quả hơn nữa, cho nên khi đọc sách này hay lắng nghe tôi nói, bạn hãy tri cảm cái tĩnh mịch ở giữa và bên dưới các lời lẽ. Hãy tri cảm các khoảng hở ấy. Dù bạn ở bất cứ nơi đâu, lắng nghe sự tĩnh mịch vẫn là một biện pháp dễ dàng và trực tiếp để hiện trú trong cái Bây giờ. Cho dù bối cảnh có ồn ào đi nữa, vẫn luôn luôn có đôi chút tĩnh mịch thì tĩnh lặng lập tức hiển lộ bên trong bạn. Chỉ riêng sự tĩnh lặng bên trong bạn mới cảm nhận được sự tĩnh mịch bên ngoài. Và tĩnh lặng có gì khác với hiện trú, có khác gì với ý thức đã thoát khỏi các hình tướng tâm trí đâu ? Đây là sự thực hiện sinh động những điều tôi đã nói với bạn.

**Thiên Chúa : thực tại hiện trú thiêng liêng của bạn**



Đừng để trôi buộc vào bất cứ một thuật ngữ nào cả. Bạn có thể thay thế thuật ngữ “Thiên Chúa” bằng sự hiện trú, nếu thuật ngữ này có ý nghĩa hơn đối với bạn. Thiên Chúa là tinh hoa Thượng Đế của bạn hay là Tự Ngã (Seft – Cái Tôi), như người phương Đông đôi khi dùng đến. Sự khác biệt duy nhất giữa Thiên

Chúa và hiện trú là cụm từ Thiên Chúa đề cập đến tính linh thiêng đang ngự trị bên trong bạn bất kể bạn có biết rõ hay không, trong khi hiện trú có nghĩa là tính linh thiêng hay tinh hoa Thượng đế trong bạn được đánh thức.

Nhiều ngộ nhận và tín niệm sai lầm về Thiên Chúa sẽ được sáng tỏ nếu bạn nhận biết rõ rằng không có quá khứ hay tương lai bên trong Thiên Chúa. Nói rằng Thiên Chúa đã hay sẽ hiện hữu là mâu thuẫn. Còn Chúa Jesus đã từng hiện hữu. Ngài là một con người sống trước đây hơn hai ngàn năm và đã nhận thức được sự hiện trú linh thiêng, nhận thức được bản tính đích thực của Ngài. Cho nên Ngài nói: “ *Trước khi Abraham từng hiện hữu, Ta đang hiện hữu* ”. Ngài không nói: “ *Ta đã từng hiện hữu trước khi Abraham được sinh ra* ”, bởi vì nói như thế ngài vẫn còn bên trong chiều kích thời gian và vẫn còn lệ thuộc vào nhân thân có hình tướng. Cụm từ Ta đang hiện hữu được dùng trong một câu khởi đầu trong thời



quá khứ cho thấy một chuyển biến thật căn cơ, một gián đoạn trong chiều kích thời gian. Nó là một phát biểu vô cùng sâu sắc, phảng phất phong cách Thiên.

Chúa Jesus cố gắng truyền đạt trực tiếp, không qua suy nghĩ lan

man không mạch lạc, ý nghĩa của sự hiện trú, của sự hiện thực cái tôi. Ngài đã vượt qua khỏi chiều kích ý thức bị chi phối bởi thời gian, để tiến vào lãnh địa phi thời gian. Dĩ nhiên, vĩnh hằng không có nghĩa là thời gian không có điểm kết thúc, mà có nghĩa là phi thời gian. Do đó, con người Jesus đã trở thành Thiên Chúa, một biểu tượng của ý thức thuần túy. Và Thượng đế đã có nói : “Ta đã luôn luôn hiện hữu, và Ta sẽ luôn luôn hiện hữu” hay không ? Dĩ nhiên là không rồi, bởi vì nói như vậy chẳng hóa ra đã đem lại cho quá khứ và tương lai một thực tại hay sao ? Thượng đế đã nói: *“Ta đang hiện hữu như vẫn đang hiện hữu”*. Không có thời gian ở đây, chỉ có sự hiện trú mà thôi.

Sự “giáng trần lần thứ hai” của Thiên Chúa chính là sự chuyển hóa của ý thức nhân loại, chuyển biến từ thời gian đến hiện trú, từ tư duy đến ý thức thuần túy, chứ không phải là sự xuất hiện của một nhân vật nam hay nữ nào đó. Nếu “Thiên Chúa” có quay trở lại vào ngày mai dưới một hình tướng bề ngoài nào đó, thì liệu điều vị ấy nói với bạn có thể nào khác hơn câu này: “ Ta là Chân Lý. Ta là sự hiện trú linh thiêng. Ta là sự sống vĩnh hằng. Ta đang ở bên trong ngươi. Ta đang ở đây. Ta là cái Bây giờ ” hay không ?.

-ooOoo-

Đừng bao giờ nhân cách hóa Thiên Chúa. Đừng biến Thiên Chúa thành một nhân thân có hình tướng cụ thể. Các hóa thân của vị thần Vishnu (gọi là Avatars), các vị thánh mẫu, các đạo sư đã giác ngộ, rất ít trong số đó là con người thật, không phải là những cá nhân đặc biệt nào đó. Không có một cái tôi giả lập để gìn giữ, bảo vệ, và nuôi dưỡng, họ đơn giản hơn, bình dị hơn cả những con người bình thường. Bất kỳ ai có một cái tôi hư ngụy mạnh mẽ đều xem họ không quan trọng, hay rất có thể chẳng thèm để mắt đến họ.

Nếu bạn bị lôi cuốn đến gần một vị thầy đã giác ngộ, đó là vì bạn đã có sự hiện trú đủ mạnh để nhận ra sự hiện trú ở người khác. Đã từng có nhiều người không

công nhận Chúa Jesus hay Đức Phật, cũng đã có và luôn luôn có nhiều người bị lôi cuốn bởi các cái Tôi to lớn hơn. Bóng tối không thể nhận ra ánh sáng. Chỉ có ánh sáng mới nhận ra ánh sáng. Cho nên, đừng tin rằng ánh sáng ở bên ngoài bạn hay nó chỉ có thể đến qua một hình tướng đặc biệt nào đó. Giả như vị thầy của bạn là một hóa thân của Thiên Chúa, vậy thì bạn là ai ? Bất cứ một loại người độc đáo nào cũng đều là đồng hóa với hình tướng, và đồng hóa với hình tướng có nghĩa là tự ngã hư nguy, cho dù nó được hóa trang khéo léo đến mức nào cũng chẳng quan hệ gì.

Hãy lợi dụng sự hiện trú của vị thầy để phản chiếu nhân thân vượt qua tên tuổi và hình tướng của riêng bạn trở lại bạn, để cho chính bạn trở nên hiện trú mãnh liệt hơn. Chẳng bao lâu bạn sẽ nhận ra rằng không có “cái của tôi” hay “cái của bạn” trong sự hiện trú. Hiện trú là nhất thể.

Làm việc cả nhóm cũng có thể có lợi cho việc tăng cường ánh sáng hiện trú của bạn. Một nhóm người quần tụ với nhau trong trạng thái hiện trú sẽ sản sinh một trường năng lượng tập thể có cường độ rất lớn. nó không những nâng cao mức độ hiện trú của từng thành viên trong nhóm, mà còn giúp giải phóng ý thức tập thể của nhân loại ra khỏi tình trạng thống trị của tâm trí hiện nay của nó nữa. Tình hình này sẽ khiến cho trạng thái hiện trú ngày càng dễ dàng đến với các cá nhân hơn. Tuy nhiên, trừ phi ít nhất một thành viên trong nhóm đã ổn định vững chắc trong sự hiện trú rồi và nhờ đó có thể giữ vững tần số năng lượng của trạng thái đó, tâm trí vị ngã có thể dễ dàng tự tái khẳng định và phá hoại nỗ lực của cả nhóm. Tuy việc làm của cả nhóm là vô giá, nhưng vẫn chưa đủ, và bạn không cần phải lệ thuộc vào nó. Bạn cũng không cần phải lệ thuộc vào một vị thần hay một đạo sư, ngoại trừ trong thời gian chuyển tiếp, khi bạn đang học hỏi ý nghĩa và thực hành sự hiện trú.=====

## CHƯƠNG 6

# CƠ THỂ NỘI TẠI

### **Bản thể hiện tiền là cái tôi sâu thẳm nhất của bạn**

*Trước đây ông đã bàn về tầm quan trọng của việc bắt rễ sâu vào bên trong hay lưu trú ở cơ thể. Ông có thể giải thích ý nghĩa của việc làm ấy không ?*

Cơ thể có thể trở thành điểm tiếp cận để bước vào lãnh địa của Bản thể hiện tiền. Bạn hãy tiến sâu hơn vào đó ngay Bây giờ.

*Tôi vẫn chưa hoàn toàn chắc rằng mình hiểu trọn vẹn ý nghĩa của Bản thể hiện tiền.*

“Nước ư ? Bạn muốn nói gì thế ? Tôi không hiểu”. Đây là điều một con cá sẽ nói nếu như nó có tâm trí của con người.



Xin hãy ngưng cố gắng tìm hiểu Bản thể hiện tiền. Bạn đã từng thoáng thấy Bản thể hiện tiền, nhưng tâm trí sẽ luôn luôn cố gắng nhồi nhét nó vào một chiếc hộp nhỏ, rồi gán cho nó một nhãn hiệu. Điều đó không thể thực hiện được. Nó không thể trở thành đối tượng của kiến thức. Trong Bản thể hiện tiền, chủ thể và khách thể hòa nhập thành một, thành nhất thể.

Bản thể hiện tiền có thể được cảm nhận như là cái Tôi đang hiện hữu mãi mãi trong hiện tại, vượt ra ngoài tên tuổi và hình tướng. Cảm nhận để biết rõ rằng bạn đang hiện hữu và lưu trú trong trạng thái bắt rễ sâu xa đó chính là giác ngộ, chính là sự thật trong lời nó của Chúa Jesus rằng ngài sẽ giải phóng cho bạn vậy.

*Giải thoát khỏi cái gì ?*



Thoát khỏi ảo tưởng cho rằng bạn không là gì khác hơn cơ thể vật chất và tâm trí của bạn. Cái “ảo tưởng về tự ngã” này, như Đức Phật đã gọi như thế, là sai lầm cốt lõi. Thoát khỏi nỗi sợ hãi --trong vô số nguy trang của nó như là hậu quả không thể tránh được của ảo tưởng ấy – nỗi sợ hãi vốn thường xuyên hành hạ bạn bao lâu bạn còn cảm nhận cái tôi của mình từ cái hình tướng mong manh và phù du này. Và thoát khỏi tội lỗi, vốn là đau khổ mà bạn bất thức gây ra cho bản thân mình và cho những người khác bao lâu mà cảm nhận một cách ảo tưởng về cái tôi này còn chi phối các suy nghĩ, lời lẽ, và hành động của bạn.

### **Nhìn xa hơn các lời lẽ**

*Tôi không thích cụm từ tội lỗi. Nó ám chỉ rằng tôi đang bị phán xét và thấy mình có tội.*

Tôi có thể hiểu điều đó. Trải qua bao thế kỷ, nhiều quan điểm và giải thích sai lầm đã tích lũy quanh các thuật ngữ như tội lỗi chẳng hạn, do thiếu hiểu biết, ngộ nhận, hay khát vọng quyền lực, nhưng chúng lại chứa đựng cốt tủy của chân lý. Nếu bạn không có khả năng nhìn xa hơn các giải thích ấy và do đó không nhận ra được thực tại mà thuật ngữ đó ám chỉ, thì đừng sử dụng nó. Đừng để bị vướng mắc vào các từ ngữ, bởi vì từ ngữ chẳng qua là phương tiện để đạt được cứu cánh. Nó là một khái niệm trừu tượng. Chẳng khác gì tám biển chỉ đường, từ ngữ nhắm đến ý nghĩa vượt xa hơn bản thân nó. Từ ngữ “mật ong” không phải là mật ong. Bạn có thể tìm hiểu và thảo luận lâu chùng nào tùy thích, nhưng bạn sẽ không thực sự hiểu rõ nó cho đến khi nếm nó. Sau khi đã nếm qua, thì từ ngữ “mật ong” hóa ra kém quan trọng hơn đối với bạn. Bạn sẽ không còn bị trói buộc vào nó nữa. Tương tự, bạn có thể thảo luận hay suy nghĩ về cụm từ Thượng Đế không ngớt trong quãng đời còn lại của bạn, nhưng phải chăng việc ấy có nghĩa là bạn biết rõ hay thậm chí thoáng thấy cái thực tại mà từ ngữ ấy ám chỉ? Thực ra, làm như vậy chỉ nhằm gắn bó một cách ám ảnh với một tám biển chỉ đường, với một tượng thần do tâm trí bày đặt ra mà thôi.





Trường hợp ngược lại cũng hay xảy ra là : nếu vì lý do nào đó bạn không thích cụm từ mật ong, thì chính lý do đó có thể ngăn cản bạn ném thử chất này. Nếu bạn có phản cảm rất gay gắt với cụm từ Thượng đế, vốn là một hình thức gắn bó tiêu cực với nó, thì bạn không thể chỉ chối bỏ thuật ngữ ấy mà còn chối bỏ cả đến thực tại ấy. Dĩ nhiên, tất cả điều này có liên hệ nội sinh với tình trạng đồng hóa giữa tâm trí của bạn.

Cho nên, nếu một từ ngữ không còn tác dụng đối với bạn nữa, hãy buông bỏ nó và thay thế nó bằng một từ ngữ khác thực sự có tác dụng. Nếu không thích cụm từ tội lỗi, bạn hãy dùng các cụm từ khác như mê muội, bất thức, hay điên rồ chẳng hạn. Làm như thế có thể đưa bạn đến gần chân lý, đến gần thực tại đằng sau từ ngữ hơn so với một từ ngữ đã bị lạm dụng quá lâu rồi như cụm từ tội lỗi này, và cũng giúp bạn bớt mặc cảm phạm tội hơn.

*Tôi cũng không thích những cụm từ ấy. Chúng hàm ý tôi có gì đó không ổn, như thể tôi đang bị phán xét vậy.*

Dĩ nhiên bạn có gì đó không ổn rồi – và bạn không bị phán xét.

Tôi không có ý xúc phạm cá nhân bạn, nhưng phải chăng bạn không thuộc khối nhân loại đã tàn sát hơn một trăm triệu đồng loại của mình chỉ trong thế kỷ 20 thôi sao ?

*Ông muốn nói tội phạm liên đới ư ?*

Không phải là vấn đề phạm tội. Nhưng bao lâu bạn còn bị tâm trí vị ngã điều khiển, thì bấy lâu bạn vẫn thuộc về sự điên rồ tập thể. Có lẽ bạn chưa tìm hiểu thật sâu sắc hoàn cảnh của nhân loại trong tình trạng bị thống trị bởi tâm trí vị ngã. Hãy quan sát thật kỹ nỗi sợ hãi, sự thất vọng, tính tham lam, và sự bạo hành đang lan tràn khắp mọi nơi. Hãy quan sát sự dã man tàn ác và nổi thống khổ trên qui mô không thể tưởng tượng mà loài người đã gây ra và còn tiếp tục gây ra cho

nhau cũng như cho các dạng sinh vật khác trên hành tinh này. Bạn không cần phải lên án. Chỉ quan sát trơn thôi. Đó là tội lỗi. Đó là điên rồ. Đó là mê muội, là vô tri, là bất thức. Trên tất cả, đừng quên quan sát tâm trí của chính bạn. Hãy thử tìm hiểu nguồn gốc của sự điên rồ nơi đó.

### **Tìm kiếm thực tại vô hình và bất hoại của bạn**

*Ông đã nói đồng hóa với hình tướng vật chất của chúng ta là một bộ phận của ảo tưởng, vậy thì cơ thể này, vốn là hình tướng vật chất, làm sao có thể giúp ông cảm nhận được Bản thể hiện tiền ?*



Cơ thể mà bạn nhìn thấy và xúc chạm được không thể đưa bạn tiến sâu vào Bản thể hiện tiền được. Nhưng cái cơ thể vật chất hữu hình đó chỉ là vỏ bọc bên ngoài, hay đúng ra nó chỉ cho ta một cảm nhận giới hạn và méo mó về một thực tại sâu thẳm bên dưới nó mà thôi. Trong trạng thái nối kết tự nhiên với Bản thể hiện tiền của bạn, thực tại sâu thẳm này có thể cảm nhận được từng khoảnh khắc như là cơ thể nội tại vô hình, như là sự hiện trú sinh động bên trong bạn. Cho nên, “lưu trú cơ thể” chính là cảm nhận cơ thể từ bên trong, cảm nhận sự sống bên trong cơ thể, và nhờ đó biết được rằng bạn hiện hữu vượt ra khỏi cái hình tướng bên ngoài ấy.

Nhưng đó chỉ mới là bước khởi đầu trong cuộc du hành hương nội vốn sẽ đưa bạn tiến sâu hơn nữa vào một lãnh địa tuy vô cùng tĩnh lặng và an bình mà cũng tràn đầy sức mạnh lớn lao và sự sống thật mãnh liệt. Thoạt đầu, bạn có thể chỉ thoáng thấy nó thôi, nhưng nhờ đó bạn sẽ bắt đầu nhận ra mình không chỉ đơn thuần là một mảnh vụn vô nghĩa trong một vũ trụ lạ lẫm, dật dờ trong thoáng chốc giữa sinh và tử, lãnh thọ một vài khoái lạc ngắn ngủi để rồi phải chịu khổ

đau và sau cùng bị tan biến đi. Bên dưới hình tướng bề ngoài của mình, bạn đang kết nối với một thứ gì đó thật bao la, thật vô lượng và vô cùng linh thiêng, đến mức không thể nghĩ bàn được – mà giờ đây tôi đang nói đến. Bàn về nó, tôi không nhằm công hiến cho bạn một điều gì đó để bạn tin tưởng, mà nhằm giúp bạn biết cách tự mình tìm hiểu nó.

Bạn bị tách rời khỏi Bản thể hiện tiền bao lâu tâm trí bạn còn thu hút hết toàn bộ chú ý của bạn. khi tình hình này diễn ra – và nó không ngừng xảy ra cho hầu hết mọi người – bạn không còn lưu trú trong cơ thể mình được. Tâm trí thu hút toàn bộ ý thức của bạn và chuyển hóa nó thành chất liệu của tâm trí, khiến cho bạn không thể ngừng suy nghĩ được. Suy nghĩ bị cưỡng bách không thể dừng lại được đã trở thành một căn bệnh tập thể. Toàn bộ cảm nhận về con người của bạn lúc ấy xuất phát từ hoạt động của tâm trí bạn. Do không còn bám rễ vào Bản thể hiện tiền nữa, cho nên cái tôi của bạn trở thành một cấu trúc tâm trí dễ bị tổn thương và mãi mãi nghèo nàn, nó sản sinh ra một loại xúc cảm căn bản chiếm phần ưu thế gọi là sợ hãi. Lúc ấy thứ duy nhất thực sự quan trọng thiếu vắng trong cuộc sống của bạn chính là tri kiến về cái tôi sâu thẳm của bạn – cái thực tại vô hình và bất hoại của bạn.

Muốn cảm nhận được Bản thể hiện tiền, bạn cần phải triệu hồi ý thức, giải thoát nó ra khỏi phạm vi khống chế của tâm trí. Đây là một trong các nhiệm vụ thiết yếu nhất trong chuyến du hành tâm linh của bạn. Nó sẽ giải phóng phần lớn ý thức trước đây đã bị giam hãm vào vòng suy nghĩ vô bổ và có tính cưỡng chế. Để thực hiện thật hiệu quả nhiệm vụ này, bạn chỉ cần dời trọng tâm chú ý ra khỏi tâm trí rồi tập trung vào bên trong cơ thể, nơi mà Bản thể hiện tiền thoát đầu được cảm nhận như là trường năng lượng vô hình đem lại sự sống cho cái mà bạn xem là cơ thể vật chất của mình.

**Kết nối với cơ thể nội tại**

Giờ đây xin bạn hãy thử qua cách thực hành kết nối với cơ thể nội tại như sau. Lúc đầu động tác nhắm mắt lại có thể hữu ích cho bạn. Sau này, khi việc “lưu trú ở cơ thể” đã trở nên thuận lợi và tự nhiên rồi thì động tác nhắm mắt sẽ không còn cần thiết nữa. Hãy hướng chú ý của bạn vào cơ thể. Cảm nhận nó từ bên trong. Phải chăng cơ thể bạn đang sống ? Sự sống có hiện hữu ở bàn tay, cánh tay, cẳng chân và bàn chân - ở bụng, ở ngực của bạn không ? Liệu bạn có thể cảm nhận được trường năng lượng tinh tế tràn ngập toàn bộ cơ thể và đem lại sự sống mạnh mẽ cho mọi cơ quan và mọi tế bào trong cơ thể mình không ? Bạn có thể cảm nhận nó đồng thời ở tất cả mọi bộ phận trong cơ thể như là một trường năng lượng duy nhất hay không ? Không ngừng tập trung cảm nhận cơ thể nội tại của bạn trong một thời gian ngắn. Đừng mải mê suy nghĩ đến nó. Chỉ cảm nhận trọn thôi. Càng chú tâm nhiều chừng nào, thì cảm nhận này sẽ càng rõ ràng mạnh mẽ hơn bấy nhiêu. Bạn sẽ cảm thấy như thể mọi tế bào đang trở nên sống động hơn, và nếu bạn là người có óc tưởng tượng mạnh mẽ, bạn có thể thấy hình ảnh cơ thể mình đang phát sáng. Mặc dù một hình ảnh như thế có thể nhất thời có lợi cho bạn, nhưng bạn hãy cứ tập trung chú ý vào cảm giác chứ đừng chia sẻ cho bất kỳ hình ảnh nào. Một hình ảnh, dù đẹp đẽ hay có sức mạnh đến đâu đi nữa, dù sao cũng chỉ là hình tượng mà thôi ; vì vậy nó sẽ hạn chế cơ hội thâm nhập sâu hơn của bạn.

-ooOoo-



Cảm nhận về cơ thể nội tại của bạn thì vô tướng, bao la vô tận, và sâu thẳm khôn dò. Bạn luôn có thể tiến vào sâu hơn nữa. nếu không thể cảm nhận được nhiều ở giai đoạn này, bạn hãy hướng sự chú ý đến bất cứ cảm giác nào bạn có thể thọ nhận được. Có lẽ đó chỉ là cảm giác hơi tê buốt ở bàn tay hay bàn chân, nhưng cũng đủ tốt vào lúc này rồi. Chỉ nên tập trung chú ý vào cảm

nhận đó thôi. Cơ thể bạn đang trở nên sống động. Sau này, chúng ta sẽ thực hành thêm nữa. Giờ đây, xin hãy mở mắt ra, nhưng vẫn tiếp tục chú ý đến trường năng lượng nội tại của cơ thể ngay cả khi bạn đảo mắt nhìn quanh căn phòng. Cơ thể nội tại nằm ở giữa nhân thân có hình tướng của bạn và cái tôi tinh chất của bạn, cái bản tính đích thực của bạn. Đừng bao giờ đánh mất sự xúc chạm với nó.

### **Chuyển hóa thông qua thân xác**

*Tại sao hầu hết các tôn giáo đều lên án hoặc chối bỏ xác thân ? Dường như các hành giả tâm linh luôn luôn xem thân xác là vật chướng ngại hay thậm chí là căn nguyên của tội lỗi.*

*Tại sao rất ít hành giả chứng đạo ?*

Ở bình diện xác thân, con người rất giống các loài động vật. Tất cả các chức năng căn bản của thân xác chúng ta – khoái lạc, khổ đau, hô hấp, ăn uống, đại tiểu tiện, ngủ, thôi thúc kết đôi và sinh sản, và dĩ nhiên cả sinh và tử nữa – đều chẳng khác gì chúng. Rất lâu sau khi rơi từ trạng thái ân sủng và nhất thể xuống trạng thái ảo tưởng mê muội, con người bỗng nhiên thức tỉnh trong cái dường như là thân xác loài vật – và họ vô cùng bối rối. “Đừng tự dối mình nữa. Mi chẳng hơn gì một con vật”. Hiện trạng này dường như là sự thật rành rành trước mắt họ. Nhưng thật khó mà dung nạp nổi một sự thật rành rành trước mắt họ. Nhưng thật khó mà dung nạp nổi một sự thật như vậy. Ông Adam và bà Eva thấy mình trần truồng, rồi họ đâm ra sợ hãi. Sự chối bỏ một cách bất thức bản chất loài vật của họ rất nhanh chóng hình thành. Mối đe dọa có thể bị thống trị bởi các thôi thúc có tính chất bản năng thật mãnh liệt và quay ngược về tình trạng bất thức hoàn toàn quả là một mối đe dọa rất thực tế. Sự xấu hổ và các cảm kị xuất hiện quanh một số bộ phận cơ thể và các chức năng thân xác, nhất là chức năng tình dục. Ánh sáng ý thức của họ chưa đủ mạnh để làm quen với bản chất thú vật của mình, để cho phép nó hiện hữu và thậm chí hưởng thụ khía cạnh ấy của họ - đừng nói gì đến việc tiến sâu vào khía cạnh ấy để phát hiện tính linh thiêng ẩn giấu bên trong nó,



thực tại bên trong ảo tưởng. Cho nên họ đã làm những gì họ phải làm. Họ bắt đầu ly khai khỏi thân xác của mình. Rồi giờ đây họ xem mình sở hữu một thân xác, chứ không đơn thuần chính là thân xác ấy.

Khi các tôn giáo ra đời, sự ly khai này càng dứt khoát hơn dưới dạng tín niệm “mi không phải là thân xác của mi”. Vô số người ở phương Đông và phương Tây trải suốt nhiều thế kỷ đã nỗ lực tìm kiếm Thượng đế, sự cứu rỗi, hay giác ngộ thông qua sự chối bỏ thân xác. Nỗ lực này mang hình thức chối bỏ các khoái lạc vật chất, nhất là tình dục, ăn chay hay nhịn ăn, và các lối tu luyện khổ hạnh khác. Thậm chí họ còn gây đau đớn cho xác thân nhằm cố gắng làm suy yếu hay trừng phạt nó, bởi vì họ xem thân xác là dấu hiệu của tội lỗi. Theo đạo Kitô, lối tu tập này thường được gọi là khổ tu. Còn những người khác thì nỗ lực thoát khỏi thân xác bằng cách tiến vào trạng thái hôn mê xuất thần hay tìm kiếm các kinh nghiệm ngoài xác thân. Hiện nay nhiều người vẫn còn làm như thế. Người ta kể lại rằng ngay đến Đức Phật cũng đã thực hành chối bỏ thân xác bằng cách nhịn ăn và các hình thức khổ hạnh cực đoan suốt 6 năm ròng, nhưng Ngài đã không đạt được chí nguyện, và mãi đến sau khi từ bỏ lối tu tập khổ hạnh này Ngài mới giác ngộ được.

Sự thật là không có người nào giác ngộ được nhờ biện pháp chối bỏ hay chiến đấu với xác thân hay nhờ kinh nghiệm vượt ngoài thân xác. Mặc dù một kinh nghiệm như thế có thể rất mê hoặc và có thể giúp bạn thoáng thấy trạng thái giải thoát khỏi hình tướng vật chất, nhưng sau cùng bạn sẽ luôn luôn phải quay trở lại thân xác, vốn là nơi mà việc chuyển hóa cốt yếu diễn ra. Sự chuyển hóa thực hiện thông qua thân xác, chứ không bằng cách xa rời nó. Đây là lý do giải thích tại sao không có vị đạo sư chân chính nào bênh vực cho việc chiến đấu hay từ bỏ thân xác, mặc dù các môn đồ duy tâm (tâm trí) vẫn làm như thế.

Trong số các giáo lý cổ xưa liên quan đến thân xác, chỉ còn sót lại một số mảnh vụn rời rạc, như tuyên bố sau đây của Chúa Jesus: “*Toàn bộ thân xác của người*



*sẽ tràn đầy ánh sáng*” chẳng hạn, hay các câu chuyện huyền thoại như niềm tin cho rằng Chúa Jesus không hề trút bỏ thân xác mà hợp nhất với nó và “lên thiên đàng” hay “thăng thiên” cùng với nó. Cho đến nay hầu như không ai hiểu được các mảnh vụn ấy hay ý nghĩa ẩn dụ của một số huyền thoại như thế, và niềm tin “mi không phải là thân xác của mi” đã phổ biến khắp nơi, dẫn đến sự chối bỏ thân xác và cố gắng thoát khỏi sự ràng buộc của nó. Vô số hành giả vì vậy đã bị ngăn ngại không đạt được sự hiện thực tâm linh để tiến đến giác ngộ.

*Phải chăng người ta có thể khám phá lại các giáo lý đã thất truyền về tầm quan trọng của thân xác hay xây dựng lại chúng từ các mảnh vụn hiện hữu ?*

Không cần phải làm điều đó. Tất cả các giáo lý tâm linh đều xuất xứ từ một Nguồn Cội chung. Theo ý nghĩa đó, vẫn luôn luôn có một vị đạo sư duy nhất, thị hiện dưới nhiều hình tướng khác biệt nhau. Tôi là vị đạo sư ấy, và bạn cũng vậy, một khi chúng ta tiếp cận được cái Nguồn Cội bên trong ấy. Vì vậy con đường đi đến đó chính là con đường thông qua cơ thể nội tại. Mặc dù tất cả giáo lý tâm linh đều xuất phát từ Nguồn cội chung ấy, một khi chúng được diễn đạt thành lời và được ghi chép lại thì hiển nhiên chúng chẳng qua chỉ là các cụm tập hợp từ ngữ – và mỗi từ ngữ cũng chỉ là một tấm biển chỉ đường, như chúng ta đã thảo luận trước đây. Tất cả những giáo lý ấy là các tấm biển chỉ đường quay trở về Nguồn Cội.

Tôi đã từng bàn về Chân Lý ẩn náu bên trong cơ thể, nhưng vì bạn tôi sẽ đúc kết lại các giáo lý đã thất truyền của các vị đạo sư ấy – vì vậy, đây là một tấm biển chỉ đường khác. Bạn hãy cố gắng cảm nhận cơ thể nội tại của mình khi bạn lắng nghe hay đọc tập sách này.

### **Bài thuyết giảng về thân xác**

Cái cấu trúc vật chất dày đặc theo nhận định của bạn được gọi là thân xác vốn lệ thuộc vào bệnh tật, tuổi già, và cái chết, rốt cuộc là phi thực – rốt cuộc không phải là bạn. Chính sự ngộ nhận về cái thực tại tinh túy vốn vượt ra ngoài vòng

sinh tử của bạn, và tình trạng đánh mất sự kết nối với Bản thể hiện tiền do các hạn chế của tâm trí đã khiến cho thân xác được xem là chứng cứ cho niềm tin hão huyền của tâm trí bạn vốn ẩn giấu vẻ tráng lệ của cái thực tại tinh túy và bất diệt của bạn. Đừng chú tâm đến bất cứ thứ gì khác trên con đường tìm cầu Chân Lý, bởi vì bạn sẽ không tìm thấy nó ở bất cứ nơi đâu ngoài thân xác của bạn.

Đừng chiến đấu chống lại thân xác, bởi vì làm như thế chẳng khác gì chiến đấu chống lại thực tại của chính bạn. Bạn chính là thân xác của bạn. Cái thân xác mà bạn nhìn thấy và sờ mó được chỉ là tấm màn mỏng manh huyền hoặc. Bên dưới nó là cơ thể nội tại vô hình, là cánh cổng dẫn vào Sự Sống Bất Nhị Thiên. Thông qua cơ thể nội tại ấy, bạn kết nối không thể phân cách được với Sự Sống Duy Bất Nhị Thiên này – với các bất sinh bất diệt hiện trú vĩnh hằng. Thông qua cơ thể nội tại, bạn mãi mãi hợp làm một với Thượng đế trong trạng thái nhất thể.

### **Hãy bám rễ sâu vào bên trong**

Bí quyết là kết nối thường xuyên với cơ thể nội tại của bạn – luôn luôn cảm nhận nó. Cảm nhận này sẽ nhanh chóng sâu sắc hơn và chuyển hóa cuộc đời bạn. Ý thức tập trung vào cơ thể nội tại càng nhiều, thì tần số rung động của nó càng cao, giống như ngọn đèn càng sáng thêm khi bạn vặn nút biến trở để gia tăng cường độ dòng điện vậy. Ở mức độ năng lượng khá cao này, tâm lý tiêu cực không thể tác động đến bạn được nữa, và bạn có khuynh hướng chiêm cảm các tình huống mới phản ánh tần số cao này.

Nếu bạn tận lực hướng chú ý vào cơ thể nội tại, bạn sẽ được neo vào cái Bây giờ. Bạn sẽ không đánh mất bản thân cho thế giới bên ngoài, và không đánh mất bản thân cho tâm trí của bạn. Các ý nghĩ và xúc cảm, sợ hãi và dục vọng, có thể vẫn còn ở đó đến một mức độ nhất định, nhưng chúng sẽ không chiếm lĩnh bạn được.

Xin hãy xét xem chú ý của bạn đang tập trung ở đây vào khoảnh khắc này. Bạn đang lắng nghe tôi, hoặc giả bạn đang đọc các dòng chữ này. Đó là điểm chú ý của bạn. Bạn cũng đang để ý phơn phớt đến cảnh vật chung quanh, đến những

người khác, và vân vân. Ngoài ra, có thể một hoạt động tâm trí nào đó hiện hành xung quanh điều bạn đang nghe hay đang đọc, một lời chú giải của tâm trí chẳng hạn. Song le, không thứ nào trong số đó thu hút toàn bộ chú ý của bạn. Hãy xét xem cùng lúc ấy liệu bạn có thể tiếp xúc với cơ thể nội tại của mình không. Hãy lưu giữ phần nào chú ý vào bên trong, chớ để cho nó trôi đi hết. Hãy cảm nhận toàn bộ cơ thể bạn từ bên trong như là một trường năng lượng duy nhất, như thể bạn đang lắng nghe hay đang đọc các dòng chữ này với toàn bộ cơ thể bạn vậy. Bạn hãy thực tập theo lối này trong những ngày tháng sắp tới.

Đừng để cho tâm trí và thế giới bên ngoài thu nhiếp hết mọi chú tâm của bạn. Tất nhiên là bạn tập trung vào công việc mình đang làm, nhưng đồng thời cũng cảm nhận cơ thể nội tại bất cứ lúc nào có thể được. Hãy cắm rễ sâu vào bên trong. Rồi quan sát xem liệu tình hình này làm thay đổi trạng thái ý thức của bạn và phẩm tính của việc bạn đang làm đến mức nào.

Bất kỳ lúc nào phải chờ đợi ở bất cứ nơi đâu, bạn hãy sử dụng khoảng thời gian đó để cảm nhận cơ thể nội tại của mình. Bằng cách này, các tình huống ách tắc giao thông và xếp hàng chờ đợi đều trở thành khoảng thời gian rất thú vị. Thay vì mặc tình cho tâm trí phóng chiếu bản thân ra khỏi cái Bây giờ, bạn hãy tiến sâu hơn vào cái Bây giờ bằng cách thâm nhập hơn nữa vào cơ thể.

Nghệ thuật cảm nhận cơ thể nội tại sẽ phát triển thành một lối sống hoàn toàn mới lạ, thành trạng thái thường xuyên nối kết với Bản thể hiện tiền, và sẽ đem lại cho cuộc sống của bạn một chiều sâu mà trước đây bạn chưa hề biết đến.

Thật dễ dàng hiện trú như là chủ thể quan sát tâm trí khi bạn cắm rễ thật sâu vào bên trong cơ thể. Bất kể điều gì xảy ra ở bên ngoài, không có gì lay động bạn được nữa.

Nếu không hiện trú – và lưu trú ở cơ thể luôn luôn là một khía cạnh cốt yếu của sự hiện trú – bạn sẽ tiếp tục bị điều khiển bởi tâm trí của mình. Kịch bản trong đầu mà bạn đã học hỏi được từ rất lâu rồi, tức là khuôn định tâm trí, sẽ thống trị

suy nghĩ và hành vi của bạn. Bạn có thể thoát khỏi nó trong thoáng chốc mà hiếm khi kéo dài được lâu. Tình hình này đặc biệt đúng khi sự việc gì đó “hóa ra bất ổn” hay khi bạn bị mất mát hoặc gặp phải rắc rối nào đó. Phản ứng này được cung cấp nhiên liệu bởi xúc cảm căn bản duy nhất làm nền tảng cho trạng thái ý thức bị đồng hóa với tâm trí : đó là nỗi sợ hãi.

Cho nên khi gặp phải những thử thách kiểu đó, như vậy luôn luôn như thế, bạn hãy tạo thói quen lập tức tiến sâu vào bên trong và tập trung chú ý càng nhiều càng tốt vào trường năng lượng bên trong cơ thể mình. Tình hình này không cần phải kéo dài, chỉ chừng vài giây là được. Nhưng bạn cần phải thực hiện ngay khi thử thách ấy xuất hiện. Bất cứ trì hoãn nào cũng sẽ để cho phản ứng xúc cảm có điều kiện phát sinh và chiếm lĩnh con người bạn. Khi tập trung chú ý vào bên trong để cảm nhận cơ thể nội tại, bạn tức thời trở nên tĩnh lặng và hiện trú, bởi vì bạn đang giải thoát ý thức ra khỏi tâm trí. Nếu một phản ứng là cần thiết cho tình huống ấy, thì nó sẽ xuất phát từ bình diện sâu thẳm này. Giống như mặt trời chiếu sáng rực rỡ hơn ngọn đèn sáp, Bản thể hiện tiền linh thông hơn tâm trí của bạn rất nhiều.

Bao lâu còn hữu thức tiếp xúc với cơ thể nội tại của mình, bấy lâu bạn còn giống như một cội cây cắm rễ thật sâu vào lòng đất, hay như một tòa nhà có nền móng sâu và vững chắc. Thí dụ sau rút ra từ một dụ ngôn của Chúa Jesus vốn thường hay bị giải thích sai lạc về người thợ xây dựng. một người xây nhà trên cát, không có nền móng, khi bão tố và lũ lụt ập đến, ngôi nhà bị cuốn trôi theo dòng nước. Còn người kia thì đào móng thật sâu, cho đến khi gặp lớp đá mới xây nhà, nên ngôi nhà của anh ta không bị lũ lụt cuốn trôi đi.

### **Trước khi tiến vào cơ thể, hãy biết khoan dung**

*Tôi cảm thấy rất khó chịu khi cố gắng tập trung chú ý vào cơ thể nội tại của mình. Có cảm giác bối rối và đôi chút buồn nôn, vì vậy tôi không thể trải nghiệm những điều ông đang nói đến.*

Cảm giác của bạn là một xúc cảm còn vương vấn lại mà có lẽ trước đây bạn không hề biết, cho tới khi bạn bắt đầu chú ý đến cơ thể mình. Nếu trước hết bạn không lưu ý đến nó, thì xúc cảm ấy sẽ ngăn cản bạn tiếp xúc với cơ thể nội tại vốn nằm sâu bên dưới xúc cảm. Chú ý không có nghĩa là bạn bắt đầu nghĩ đến nó, mà có nghĩa là chỉ đơn thuần quan sát xúc cảm ấy, cảm nhận nó một cách toàn triệt, để nhận ra nó và chấp nhận sự hiện hữu của nó. Một số xúc cảm dễ dàng nhận diện được như giận dữ, sợ hãi, đau buồn, và vân vân chẳng hạn. Những xúc cảm khác có thể khó lòng gọi tên hơn nhiều. Chúng có lẽ chỉ là những cảm giác mơ hồ như thấy khó chịu, nặng nề, hay gò bó, loại cảm giác ở quãng giữa tình cảm và tri giác thể xác. Dù là trường hợp nào đi nữa, thì điều quan trọng không phải là vấn đề liệu bạn có thể gắn một nhãn hiệu do tâm trí chế tạo ra cho xúc động đó hay không, mà là vấn đề liệu bạn có thể cảm nhận được nó càng nhiều càng tốt hay không. Chú ý là chiếc chìa khóa để chuyển hóa – và chú ý toàn triệt cũng hàm ý là chiếc chìa khóa để chuyển hòa – và chú ý toàn triệt cũng hàm ý chấp nhận sự hiện hữu của một xúc cảm nào đó. Chú ý giống như một chùm tia sáng – sức mạnh tập trung ý thức của bạn chuyển hóa mọi thứ thành chính bản thân nó.

Trong một cơ thể sống vận hành hoàn chỉnh, một xúc động có đời sống rất ngắn ngủi. Nó giống như một gợn sóng nhất thời trên bề mặt của Bản thể hiện tiền. Thế nhưng, khi bạn không lưu trú ở cơ thể mình, xúc động có thể tồn tại bên trong cơ thể nhiều ngày, hay nhiều tuần lễ, hay kết hợp với các xúc động khác có cùng tần số dao động vốn đã hòa nhập vào nhau để trở thành cái quầng chứa nhóm đau khổ. Cái quầng này sống ký sinh bên trong bạn nhiều năm, tiêu thụ năng lượng của bạn, khiến cho cơ thể bạn mang bệnh tật, và làm cho cuộc đời bạn thật khốn đốn.

Vì vậy, bạn hãy tập trung chú ý để cảm nhận xúc động ấy, và kiểm tra xem liệu tâm trí của bạn có đang ôm chặt một khuôn mẫu bất bình như trách móc, tự thán,

hay phần nộ vốn đang nuôi dưỡng xúc động ấy hay không. Nếu có, điều đó có nghĩa là bạn không biết tha thứ, không biết khoan dung. Sự không tha thứ thường nhằm vào người khác hay vào chính bản thân mình, nhưng cũng có thể nhằm vào bất cứ hoàn cảnh hay tình huống nào đó – trong quá khứ, hiện tại, hay tương lai mà tâm trí bạn không chịu chấp nhận. À, sự không tha thứ thậm chí cũng có thể nhằm vào tương lai nữa chứ. Đây là trường hợp tâm trí không chịu chấp nhận sự bất trắc, không chịu chấp nhận rằng tương lai nói cho cùng vượt khỏi tầm kiểm soát của nó. Khoan thứ có nghĩa là từ bỏ mọi bất bình ô m áp trong lòng bạn, nhờ đó buông bỏ được nỗi đau buồn. Nó xảy ra một cách tự nhiên một khi bạn nhận ra rằng mọi bất bình ô m áp trong lòng bạn, nhờ đó buông bỏ được nỗi đau buồn. Nó xảy ra một cách tự nhiên một khi bạn nhận ra rằng mọi bất bình ấy không phục vụ cho mục đích nào cả ngoại trừ tăng cường thêm cảm nhận giả tạo về cái tôi của mình. Sự khoan thứ công hiến cho bạn cơ hội không phản kháng chống lại cuộc sống – mà để cho sự sống hiện hữu trọn vẹn thông qua con người bạn. Nếu không thì đau khổ và chịu đựng sẽ hạn chế rất đáng kể sự luân lưu dòng năng lượng sống trong cơ thể, và trong nhiều trường hợp thậm chí dẫn đến các căn bệnh về thể xác nữa.

Ngay khi thực sự tha thứ, bạn đã giành lại sức mạnh của mình từ tâm trí, không khoan dung là bản chất đích thực của tâm trí, chỉ vì cái tôi do tâm trí giả lập, tức là tự ngã hư ngụy, không thể tồn tại nếu không có bất hòa và xung đột. Tâm trí không biết tha thứ. Chỉ có bạn mới có thể khoan thứ được. Bạn trở nên hiện trú, bạn thâm nhập vào cơ thể mình, bạn cảm nhận sự thanh thản và tĩnh lặng sung mãn lan tỏa ra từ Bản thể hiện tiền. Đó là lý do giải thích tại sao Chúa Jesus nói: “ *Trước khi bước vào đền thờ, người hãy làm hòa với người anh em của mình* ”.

### **Kết nối với cõi bất thị hiện**

*Giữa hiện trú và cơ thể nội tại có mối tương quan gì ?*



Hiện trú chính là ý thức thuần túy – tức là ý thức đã được giải phóng khỏi tâm trí, ra khỏi thế giới sự vật hữu tướng. Còn cơ thể nội tại là điểm kết nối bạn với cõi Bất thị hiện ; và trong khía cạnh sâu thẳm nhất của nó cõi Bất thị hiện chính là Nguồn Cội từ đó xuất sinh ra ý thức, giống như ánh sáng xuất phát từ mặt trời vậy. Cảm nhận cơ thể nội tại chính là ý thức nhớ lại nguồn gốc mà quay về với Cội Nguồn.

*Phải chăng cõi Bất thị hiện đồng nghĩa với Bản thể hiện tiền ?*

Đúng vậy. Cụm từ Bất thị hiện (unmanifested) dưới dạng phủ định nhằm cố gắng diễn tả cái không thể gọi tên, không thể nghĩ bàn, hay không thể hình dung được. Nó ám chỉ cái hiện hữu bằng cách đề cập đến cái không hiện hữu. Ngược lại, Bản thể hiện tiền (Being) là một cụm từ xác định. Xin đừng bám chặt lấy bất cứ từ ngữ nào cả, và cũng đừng đặt niềm tin vào chúng. Chúng chẳng qua chỉ là tấm biển chỉ đường mà thôi.

*Ông nói rằng hiện trú chính là ý thức đã được giải phóng khỏi tâm trí. Vậy ai đứng ra làm việc này ?*

Bạn làm. Nhưng bởi vì về mặt bản chất chính là ý thức, chúng ta cũng có thể nói rằng chính ý thức của bạn thức tỉnh bước ra khỏi giấc mơ hình tướng. Nói như vậy không có nghĩa là hình tướng của riêng bạn lập tức tan biến đi trong làn ánh sáng đột ngột chói lòa. Bạn có thể tiếp tục sống trong hình tướng hiện tại của mình, song vẫn nhận biết thật rõ cái vô tướng bất sinh bất diệt nằm sâu bên trong bạn.

*Tôi phải thừa nhận rằng điều này vượt quá tầm hiểu biết của mình, vậy mà ở bình diện sâu xa hơn dường như tôi hiểu rõ điều ông đang nói. Tôi cảm nhận nó có thực hơn bất cứ thứ gì khác. Phải chăng tôi đang lừa dối mình ?*

Không, bạn không lừa dối bản thân. Cảm nhận sẽ đưa bạn đến gần sự thật về con người bạn hơn là suy nghĩ. Tôi không thể nói cho bạn biết bất cứ thứ gì nằm sâu

bên trong mà bạn không sẵn biết. Khi đã tiến đến một giai đoạn cộng thông nội tại nhất định, kết nối nội tại nhất định, bạn nhận biết được sự thật khi nghe nói đến nó. Nếu bạn chưa đến được giai đoạn đó, thì sự thực hành cảm nhận cơ thể sẽ giúp bạn có được cái tri kiến sâu thẳm cần thiết ấy.

### **Làm chậm tiến trình lão hóa**

Trong khi đó, cảm nhận cơ thể nội tại còn có các lợi điểm khác trong lãnh vực vật chất. Một trong số đó là tác dụng làm chậm đáng kể tiến trình lão hóa của cơ thể vật chất.



Tuy cơ thể bên ngoài thường có vẻ khá nhanh chóng già cỗi và héo tàn đi, nhưng cơ thể nội tại không thay đổi với thời gian, ngoại trừ việc bạn có thể cảm nhận nó sâu sắc hơn và trở thành cơ thể ấy một cách toàn triệt hơn. Nếu hiện nay bạn vừa tròn 20 tuổi, thì trường năng lượng trong cơ thể nội tại của bạn sẽ giữ nguyên như thể khi bạn đến tuổi 80. Đến tuổi ấy, nó vẫn sống động mạnh mẽ không suy siêng chút nào cả. ngay khi bạn thay đổi thói quen từ trạng thái xa rời cơ thể và bị vướng mắc vào tâm trí của mình đến trạng thái lưu trú ở cơ thể và hiện trú ở cái Bây giờ, thì thân xác (tức cơ thể vật chất) của bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn, trong sáng hơn, và sinh động hơn. Do ý thức hiện hữu mạnh mẽ hơn trong cơ thể,

nên cấu trúc phân tử của nó thực sự trở nên bớt nặng nề hơn, bớt trì độn hơn. Ý thức hiện hữu mạnh mẽ hơn có nghĩa là ảo tưởng vật chất giảm tác dụng đi.

Khi bạn đồng hóa với cơ thể nội tại phi thời gian nhiều hơn so với xác thân bên ngoài, khi sự hiện trú trở thành kiểu ý thức bình thường của bạn và quá khứ cùng tương lai không còn thống trị chú ý của bạn nữa, bạn sẽ không còn tích lũy thời gian vào tâm hồn và vào các tế bào trong thân xác của bạn nữa. Sự tích lũy thời gian dưới dạng gánh nặng tâm lý chất chứa quá khứ và tương lai gây tổn hại lớn lao cho khả năng đổi mới của các tế bào cơ thể. Cho nên, nếu bạn lưu trú ở cơ thể nội tại, thì thân xác bên ngoài sẽ già cỗi theo tốc độ rất chậm chạp, và ngay cho dù nó có già cỗi nhanh đi nữa, thì cái tinh hoa phi thời gian của bạn cũng sẽ thấu suốt qua hình tướng bên ngoài, và bạn sẽ không để lộ dung mạo già cỗi.

*Có chứng cứ khoa học nào biện minh cho điều này không ?*

Hãy thử đi, rồi bạn sẽ là chứng cứ ấy.

### **Tăng cường hệ miễn nhiễm**



Một lợi ích khác của lối thực hành này trong lãnh vực vật chất là sự tăng cường rất đáng kể hệ miễn dịch xảy ra khi bạn lưu trú ở cơ thể mình. Ý thức lưu trú càng nhiều ở cơ thể, thì hệ miễn dịch của bạn càng mạnh mẽ hơn. Như thể mọi tế bào đều bùng tỉnh và reo mừng vậy. Cơ thể thích được bạn quan tâm đến. Đó cũng là

một dạng tự hàn gắn rất hiệu quả. Hầu hết các căn bệnh đều âm thầm xâm nhập khi bạn không hiện trú ở cơ thể. Nếu chủ nhân không có mặt ở nhà, thì tất cả mọi thứ đen tối hay mờ ám sẽ chiếm ngụ nơi ấy. Khi bạn cư ngụ ở cơ thể mình, các vị khách không mời ấy sẽ khó lòng bước vào.

Không chỉ riêng hệ miễn dịch thể xác của bạn trở nên vững mạnh, mà hệ miễn dịch tâm thần của bạn cũng được nâng cao đáng kể. Hệ miễn dịch sau bảo vệ bạn trước các trường năng lượng tâm trí – tình cảm tiêu cực của người khác, vốn rất hay lây lan cho bạn. Sự lưu trú ở cơ thể bảo vệ bạn không phải bằng việc dựng lên một lá chắn, mà bằng cách nâng cao tần số rung động toàn bộ trường năng lượng của bạn, khiến cho bất kỳ thứ gì rung động ở tần số thấp như sợ hãi, tức giận, u uất, và vân vân giờ đây chỉ có thể hiện hữu trong một vùng thực sự là một trật tự thực tại khác biệt hẳn. Nó không xâm nhập vào trường ý thức của bạn được nữa, hay nếu có thì bạn không cần phải phản kháng với nó, bởi vì nó xuyên thẳng qua bạn. xin bạn đừng đơn thuần chấp nhận hay bác bỏ lời tôi nói. Bạn hãy thử nghiệm ngay đi.

Có một lối thiền định tự hàn gắn, tuy đơn giản mà rất hiệu nghiệm, bạn có thể thực hiện mỗi khi cảm thấy cần phải tăng cường hệ miễn dịch của mình. Nó đặc biệt hiệu nghiệm khi bạn cảm thấy các triệu chứng ban đầu của căn bệnh, nhưng nó cũng phát huy tác dụng đối với những căn bệnh đã hoành hành nếu bạn vận dụng nó thường xuyên và với tập trung cao độ. Nó cũng sẽ làm giảm tác dụng của bất cứ sự hủy hoại nào đối với trường năng lượng của bạn do một dạng tiêu cực nào đó. Tuy nhiên, lối thiền định này không thay thế được cách tập luyện lưu trú thường xuyên ở cơ thể ; mặt khác, hiệu quả của nó cũng chỉ nhất thời thôi. Lối thiền định này như sau:

Lúc bạn được rảnh rỗi trong vài phút, nhất là đêm khuya trước khi ngủ và vào sáng sớm trước khi bước xuống giường, bạn hãy “đong đầy” cơ thể bạn bằng ý thức. Nhắm mắt lại, nằm ngửa người trên giường. thoát đầu, chọn các bộ phận khác nhau trong cơ thể bạn để tập trung chú ý một cách ngắn ngủi nhất : bàn tay, bàn chân, cánh tay, cẳng chân, bụng, ngực, đầu, và vân vân. Cảm nhận nguồn sinh lực bên trong các bộ phận ấy càng mạnh càng tốt. Lưu giữ sự chú ý ở từng bộ phận khoảng 15 giây. Kế tiếp, để cho chú ý của bạn chạy qua cơ thể giống



như một làn sóng, từ bàn chân lan đến đỉnh đầu, rồi chạy theo chiều ngược lại. Quán tưởng như thế chừng vài lần, mỗi lần kéo dài chừng một phút. Sau đó, cảm nhận cơ thể nội tại một cách toàn diện, như thể cơ thể này là một trường năng lượng duy nhất. Giữ yên cảm nhận ấy trong vài phút. Hãy hiện trú cao độ trong thời gian đó, hiện trú ở từng tế bào trong cơ thể của bạn. Đừng lo lắng nếu như thỉnh thoảng tâm trí lôi kéo được chú ý của bạn ra khỏi cơ thể và bạn lại đánh mất bản thân trong một ý nghĩ nào đó. Ngay khi để ý thấy tình hình này xảy ra, bạn chỉ cần tập trung chú ý trở lại cơ thể nội tại của bạn là được.

### **Hãy để hơi thở đưa bạn tiến vào cơ thể**

*Đôi khi tâm trí tôi hoạt động rất tích cực tạo thành quán tính mạnh mẽ đến mức tôi không sao hướng chú ý tách rời khỏi nó để cảm nhận cơ thể nội tại. Tình hình này diễn ra đặc biệt khi tôi phải lo nghĩ hay dấn thân vào lối mòn âu lo. Ông có đề nghị nào không ?*

Bất cứ khi nào thấy mình khó tiếp xúc với cơ thể nội tại, thì trước hết hãy tập trung chú ý vào hơi thở, bạn sẽ thấy sự việc thường dễ dàng hơn hẳn. Hô hấp có chú ý, vốn là một lối thiền định hiệu nghiệm đúng nghĩa, sẽ dần dà giúp bạn tiếp xúc được với cơ thể nội tại của mình. Hãy tập trung chú ý theo hơi thở chuyển động ra vào cơ thể bạn. Khi hô hấp bạn hãy cảm nhận bụng mình hơi phồng to rồi xẹp xuống theo mỗi hơi hít vào và thở ra. Nếu bạn thấy dễ quán tưởng, hãy nhắm mắt lại hình dung chính bạn đang được bao phủ bởi ánh sáng hay ngâm mình trong chất phát sáng – trong biên ý thức. Rồi bạn thở hít thứ ánh sáng ấy. Cảm nhận chất phát quang ấy tràn đầy cơ thể bạn và làm cho nó cũng phát sáng lên. Sau đó, dần dà tập trung nhiều hơn vào cảm nhận. Giờ đây bạn đang lưu trú trong cơ thể mình. Đừng để bị ràng buộc vào bất kỳ hình ảnh nào hiện lên trong tâm trí bạn.

### **Sử dụng tâm trí một cách sáng tạo**

Nếu cần sử dụng tâm trí nhằm phục vụ cho mục đích đặc biệt, hãy sử dụng nó kết hợp với cơ thể nội tại của bạn. Chỉ khi nào có khả năng tỉnh thức không để cho ý nghĩ xen tạp vào được, bạn mới có thể sử dụng tâm trí mình một cách sáng tạo được. Bất kỳ lúc nào cần phải có một câu trả lời, một giải pháp, hay một ý kiến sáng tạo, bạn hãy ngưng suy nghĩ trong chốc lát bằng cách tập trung chú ý vào trường năng lượng nội tại. Cảm nhận sự tĩnh lặng bên trong. Khi bắt đầu suy nghĩ trở lại, ý nghĩ của bạn sẽ tươi nhuận và sáng tạo. Trong bất cứ hoạt động tâm trí nào, bạn hãy tập thói quen di chuyển tới lui mỗi lần chừng vài phút giữa suy nghĩ và lắng nghe sự tĩnh lặng bên trong. Chúng ta có thể nói rằng đừng chỉ suy nghĩ đơn thuần bằng đầu óc, mà “suy nghĩ” bằng toàn bộ cơ thể của mình.

### **Nghệ thuật lắng nghe**

Khi lắng nghe một người khác, đừng đơn thuần lắng nghe bằng tâm trí, mà hãy lắng nghe với toàn bộ cơ thể của bạn. Hãy cảm nhận trường năng lượng ở cơ thể nội tại của bạn khi bạn lắng nghe. Việc làm đó sẽ tách sự chú ý ra khỏi dòng suy nghĩ để tạo ra một khoảng không gian tĩnh lặng cho phép bạn thực sự lắng nghe không bị tâm trí can thiệp vào. Bạn cống hiến cho người khác khoảng không gian – thời gian để hiện hữu. Đó là món quà quý giá nhất bạn có thể dành cho họ. Hầu hết mọi người đều không biết cách lắng nghe bởi vì phần lớn chú ý của họ đã bị tâm trí thu hút mất. Họ tập trung chú ý đến tâm trí nhiều hơn đến người khác đang nói, và không dành một ly chú ý nào cho cái thực sự quan trọng : đó là Bản thể hiện tiền của người khác vốn ở bên dưới các lời lẽ và tâm trí. Dĩ nhiên, bạn không thể cảm nhận được Bản thể hiện tiền của người khác trừ phi thông qua Bản thể hiện tiền của chính bạn. Đây là điểm khởi đầu của việc hiện thực trạng thái nhất thể, hiện thực tình thương. Ở bình diện sâu thẳm nhất của Bản thể hiện tiền, bạn hợp làm một với tất cả mọi sự vật đang hiện hữu trong cái nhất thể.

Hầu hết các mối tương quan của con người đều chủ yếu bao gồm sự tương tác lẫn nhau giữa tâm trí của mọi người, chứ không có sự thông đạt, không có sự



đồng cảm giữa mọi người. Không có mối quan hệ tốt đẹp nào có thể phát triển theo cách ấy, và lý do giải thích tại sao có quá nhiều xung đột trong các mối tương quan. Khi tâm trí điều khiển cuộc sống của bạn, thì xung đột, bất hòa, và rắc rối thường không thể tránh được. Trạng thái kết nối với cơ thể nội tại của bạn tạo ra một khoảng không gian vô niệm trong sáng, trong đó các mối quan hệ có thể triển nở.=====

## CHƯƠNG 7

# NHỮNG CÁNH CÔNG

## DẪN VÀO CỖ BẮT THỊ HIỆN

### Tiến sâu vào cơ thể

*Tôi có thể cảm nhận được luồng năng lượng bên trong cơ thể mình, nhất là ở cánh tay và cẳng chân, nhưng dường như tôi không thể tiến sâu vào được, như ông đề nghị trước đây.*



**H**ãy chuẩn bị một buổi thiền định. Không cần kéo dài. Mười đến mười lăm phút là đủ rồi. Trước tiên, hãy chắc rằng không có sự việc bên ngoài nào làm phiền đến bạn, như điện thoại ai đó có thể

phá vỡ sự liên tục của bạn chẳng hạn. Bạn hãy ngồi thoải mái trên một chiếc ghế, nhưng đừng ngã người ra phía sau để giữ cho cột sống được thẳng đứng. Việc này sẽ giúp bạn luôn luôn cảnh giác. Nếu muốn, bạn có thể chọn tư thế thiền định thuận lợi cho riêng bạn.

Hãy chắc rằng cơ thể bạn hoàn toàn thư giãn. Nhắm mắt lại, rồi hít thở sâu chừng vài lần. Cảm nhận hơi thở thấm sâu xuống phần bụng dưới. Hãy quan sát cách mà phần bụng này hơi co thắt và nở to ra theo từng hơi thở ra và hít vào. Rồi cảm nhận toàn bộ trường năng lượng nội tại của cơ thể. Đừng suy nghĩ về nó – hãy cảm nhận nó. Làm như vậy, bạn triệu hồi ý thức ra khỏi tâm trí. Nếu thấy có lợi, bạn hãy dùng phép quán tưởng “ánh sáng” tôi đã miêu tả ở chương trước.

Khi bạn có thể cảm nhận cơ thể nội tại một cách rõ ràng như là một trường năng lượng duy nhất, nếu có thể, bạn hãy buông bỏ mọi hình ảnh quán tưởng để chỉ tập trung vào cảm nhận mà thôi. Nếu có thể, bạn cũng buông bỏ mọi hình ảnh về cơ thể vật lý còn lưu lại trong tâm trí mình. Mọi thứ còn sót lại lúc ấy chính là cảm nhận toàn triệt về sự hiện trú hay về “sự hiện hữu”, và cơ thể nội tại sẽ không còn có biên giới nào nữa. Sau đó, hãy tập trung chú ý sâu hơn nữa vào cảm nhận ấy. Hãy là một với nó. Hãy hòa nhập với trường năng lượng, để không còn nhận thức nhị nguyên về chủ thể quan sát và đối tượng quan sát, về bạn và cơ thể bạn ở tâm trí mình nữa. Sự phân biệt giữa nội tại và bên ngoài giờ đây cũng tan biến đi, vì vậy không còn cơ thể nội tại nào nữa. Bằng cách tiến sâu vào cơ thể, bạn đã siêu vượt lên trên thân xác.

Hãy lưu trú ở lãnh địa Bản thể hiện tiền thuần túy này bao lâu bạn còn cảm thấy mình thoải mái ; sau đó, hãy cảm nhận lần nữa về cơ thể vật lý, về hơi thở cùng các giác quan của bạn, rồi mở mắt ra. Hãy quan sát cảnh vật chung quanh bạn trong vài phút theo lối thiền định – tức là không để cho tâm trí đặt tên chúng – và tiếp tục cảm nhận cơ thể nội tại trong khi bạn quan sát.

-ooOoo-

Tiếp cận với lãnh địa vô tướng ấy mới đích thực là giải thoát. Nó giải phóng bạn khỏi cảnh nô lệ và đồng hóa với hình tướng. Nó là sự sống trong trạng thái vô phân biệt trước khi phân chia manh mún thành thế giới thiên sai vạn biệt. Chúng ta có thể gọi nó là cõi Bất thị hiện, là Cội Nguồn vô hình của tất cả mọi sự vật, là Bản thể hiện tiền bên trong tất cả mọi sinh linh. Nó là lãnh địa tĩnh lặng và an bình sâu thẳm, nhưng cũng ngập tràn niềm vui và vô cùng sinh động. Bất cứ lúc nào hiện trú, bạn cũng đều trở thành “trong suốt” đến mức độ nào đó đối với ánh sáng, trở thành ý thức thuần túy xuất phát từ Cội Nguồn này. Bạn cũng nhận ra rằng ánh sáng đó không tách biệt khỏi con người bạn mà hợp thành chính cái tinh hoa của bạn.

## Nguồn cội của khí

*Phải chăng cõi Bất thị hiện là cái mà phương Đông gọi là khí, một loại sinh khí trong vũ trụ ?*

Không phải. Cõi Bất thị hiện là nguồn cội của khí. Khí là trường năng lượng nội tại trong cơ thể bạn. Nó là chiếc cầu nối giữa phần cơ thể bên ngoài bạn và Cội Nguồn. Nó nằm ở nửa đường giữa cõi thị hiện, tức thế giới hình tướng, và cõi Bất thị hiện. Có thể so sánh khí với một dòng sông hay một dòng năng lượng. Nếu bạn đưa trọng tâm ý thức của bạn tiến sâu vào cơ thể nội tại. Bạn đang ngược dòng trở về Cội Nguồn của nó. Khí chuyển động ; còn cõi Bất thị hiện thì tĩnh lặng. Khi bạn tiến đến điểm tĩnh lặng tuyệt đối, vậy mà vẫn tràn đầy sức sống, bạn đã vượt qua khỏi cơ thể nội tại và qua khỏi khí đến tận Cội Nguồn : tức là đến cõi Bất thị hiện. Khí là mối liên kết giữa cõi Bất thị hiện và vũ trụ vật chất.

Cho nên nếu tập trung chú ý sâu vào cơ thể nội tại. Bạn có thể tiến đến điểm này, đến cái điểm kỳ lạ này, nơi mà thế giới tan biến vào cõi Bất thị hiện và cõi Bất thị hiện nhận lấy hình tướng dưới dạng dòng năng lượng gọi là khí, sau đó mới biến thành thế giới. Đây là điểm sinh tử, là cửa quan sinh tử. Khi ý thức của bạn hướng ra bên ngoài, thì tâm trí và thế giới phát sinh. Khi nó được hướng vào bên trong, nó nhận ra Cội Nguồn của mình để trở về nhà tiến vào cõi Bất thị hiện. Thế rồi, khi ý thức của bạn quay trở lại thế giới thị hiện, bạn chấp nhận lại cái nhân thân hữu tướng mà bạn đã tạm thời từ bỏ. Bạn có một danh xưng, một quá khứ, một hoàn cảnh sống và một tương lai. Nhưng về mặt cốt yếu, bạn không giống như con người trước đây của mình nữa : Bạn đã thoáng thấy thực tại bên trong chính mình vốn không “thuộc về thế giới này”, mặc dù nó không tách mình khỏi thế giới này, cũng như không tách rời khỏi bạn.

Bây giờ bạn hãy thực hành tâm linh như sau : Khi bạn đi ra ngoài kiếm sống, đừng dành toàn bộ chú ý của mình cho thế giới bên ngoài và cho tâm trí của bạn. Hãy lưu giữ đôi chút chú ý vào bên trong. Tôi đã nói về điều này rồi. Hãy cảm

nhận cơ thể nội tại ngay cả khi bị cuốn hút vào các sinh hoạt thường ngày, nhất là khi bạn bị dính líu vào các mối quan hệ hay khi bạn gắn bó với thiên nhiên. Hãy cảm nhận sự tĩnh lặng sâu bên trong nó. Hãy giữ cho cánh cổng luôn rộng mở. Nhờ đó, bạn hoàn toàn có thể ý thức được cõi Bất thị hiện bằng bạc khắp mọi nơi trong cuộc sống. Bất kể sự việc gì xảy ra ở bên ngoài, bạn vẫn cảm nhận được nó như là sự an bình sâu sắc ở đâu đó trong bối cảnh cuộc sống, như là sự tĩnh lặng không bao giờ rời bỏ bạn.

Bạn trở thành chiếc cầu nối giữa cõi Bất thị hiện và cõi thị hiện, giữa Thượng đế và thế gian. Đây là trạng thái cộng thông với Cội Nguồn mà chúng ta gọi là giác ngộ.

Đừng có cảm tưởng rằng cõi Bất thị hiện tách rời khỏi thế giới thị hiện. Làm sao có thể như thế được ? Nó chính là sự sống bên trong mỗi hình tướng, là tinh hoa nội tại của tất cả mọi sự vật đang hiện hữu. Nó tràn đầy khắp thế giới này. Xin được giải thích như dưới đây :

### **Giác ngủ không mộng mị**

Bạn du hành vào cõi Bất thị hiện hằng đêm khi bạn tiến vào giai đoạn ngủ sâu không mộng mị. Bạn hòa nhập vào Cội Nguồn. Bạn rút ra từ đó phần sinh lực duy trì bạn một thời gian khi bạn quay về cõi thị hiện, về thế giới hình tướng thiên sai vạn biệt. So với thực phẩm, năng lượng này cần thiết cho sự sống hơn nhiều : “ *con người sống không chỉ riêng bằng bánh mì thôi* ” (trích sách Phúc âm). Nhưng trong giấc ngủ không mộng mị, bạn không tiến vào Cội Nguồn một cách hữu thức. Mặc dù các chức năng cơ thể vẫn còn đang hoạt động, “bạn” không còn hiện hữu trong trạng thái đó nữa. Bạn có thể hình dung tiến vào giấc ngủ sâu không mộng mị với sự tỉnh thức hoàn toàn sẽ giống như thứ gì không ? Không thể hình dung được, bởi vì tình trạng đó không có ý nghĩa gì cả.

Cõi Bất thị hiện không giải phóng bạn cho đến khi bạn tiến vào đó một cách hữu thức. Đó là lý do giải thích tại sao Chúa Jesus không nói : Chân lý sẽ giải thoát



người, mà nói: “ *Người sẽ hiểu rõ chân lý, và chân lý sẽ giải thoát người*”. Đây không phải là chân lý ở bình diện khái niệm. Nó chính là chân lý về sự sống vĩnh hằng vượt ra khỏi hình tướng, vốn được hiểu một cách trực tiếp, nếu không bạn chẳng hiểu gì cả. Nhưng đừng cố gắng giữ cho mình tỉnh táo trong giấc ngủ sâu không mộng mị. Dứt khoát bạn sẽ không thành công. Ít ra, bạn có thể giữ cho mình tỉnh táo trong giai đoạn ngủ nằm mộng, nhưng không thể tiến xa hơn được. Tình hình này được gọi là nằm mộng tỉnh táo (lucid dreaming), có thể thú vị và hấp dẫn, nhưng nó vẫn không giải thoát bạn được.

Vì vậy, hãy dùng cơ thể nội tại của bạn làm cánh cổng, qua đó bạn tiến sâu vào cõi Bất thị hiện, và giữ cho cánh cổng đó luôn rộng mở để cho bạn thường xuyên kết nối với Cội Nguồn. Về mặt cơ thể nội tại mà nói, thì cho dù thân xác bên ngoài của bạn già hay trẻ, yếu đuối hay khỏe mạnh, cũng không có gì khác biệt. Cơ thể nội tại có tính phi thời gian. Nếu chưa có thể cảm nhận được cơ thể nội tại, bạn hãy dùng đến một trong những cánh cổng khác, mặc dù nói cho cùng tất cả chúng chỉ là một. Một số cánh cổng đã được bàn đầy đủ chi tiết rồi, nhưng ở đây tôi cũng nhắc lại một cách ngắn gọn.

### **Những cánh cổng khác**

Cái Bây giờ có thể được xem là cánh cổng chính. Nó là khía cạnh cốt yếu của mọi cánh cổng khác, kể cả cơ thể nội tại. Bạn không thể hiện diện trong cơ thể mình nếu không hiện trú toàn triệt trong cái Bây giờ.

Thời gian không thể tách rời khỏi thế giới thị hiện cũng giống như cái Bây giờ phi thời gian và cõi Bất thị hiện vậy. Khi bạn giải trừ được thời gian tâm lý nhờ triệt ngộ khoảnh khắc hiện tại, bạn ý thức cõi bất thị hiện một cách trực tiếp lẫn gián tiếp. Một cách trực tiếp, bạn cảm thấy nó như là sức mạnh hiện trú hữu thức và rạng rỡ của mình – không hàm ngụ điều gì cảm xúc chỉ hiện trú thôi. Một cách gián tiếp, bạn hiểu rõ cõi Bất thị hiện ở bên trong và thông qua lãnh vực của các giác quan. Nói khác đi, bạn cảm nhận được tinh hoa thượng đế trong mọi tạo vật,

mọi đóa hoa, mọi hòn đá, và bạn nhận ra rằng: “ Tất cả mọi sự vật hiện hữu đều linh thiêng ”. Đây là lý do giải thích tại sao Chúa Jesus phán : “ *Bỏ đôi mảnh gỗ, Ta hiện hữu ở đó. Nhấc hòn đá lên, người sẽ tìm thấy ta* ” (Phúc Âm thánh Thomas). Phán truyền này hoàn toàn xuất phát từ tinh hoa Thượng đế hay bản tính Thiên Chúa của ngài.

Một cánh cổng khác dẫn vào cõi Bất thị hiện được kiến tạo nhờ ngưng dứt dòng suy nghĩ. Tình hình này có thể khởi đầu bằng một việc làm rất đơn giản, như hô hấp một cách hữu thức hay ngắm nhìn một đóa hoa chẳng hạn trong trạng thái cảnh giác cao độ, sao cho cùng lúc ấy không có sự vận hành phán xét của tâm trí . Có nhiều cách để tạo ra khoảng hở trong dòng suy nghĩ lưu xuất bất tận. Đây là tâm điểm mà toàn bộ thiên định nhắm đến. Ý nghĩ là một bộ phận thuộc lãnh địa của thế giới thị hiện. Hoạt động không ngưng nghỉ của tâm trí cầm tù bạn trong thế giới hình tướng và trở thành tấm bình phong mờ đục ngăn cản không cho bạn nhận biết cõi Bất thị hiện, nhận biết cái tinh hoa Thượng đế vô tướng và phi thời gian trong chính bạn, trong mọi sự việc, và trong mọi tạo vật. Khi bạn hiện trú toàn triệt, dĩ nhiên bạn sẽ không cần phải quan tâm đến sự ngưng dứt dòng suy nghĩ, bởi vì lúc ấy tâm trí tự động ngưng cưỡng chế bạn. Đó là lý do giải thích tại

sao tôi nói cái Bây giờ là khía cạnh cốt yếu của mọi cánh cổng khác.



Sự vắng phục – tức là buông bỏ mọi sự phản kháng về mặt tâm trí – xúc cảm đối với cái đang là – cũng là cánh cổng dẫn vào cõi Bất thị hiện. lý do thật đơn giản là : sự phản kháng nội tại tách bạn rời xa

những người khác, xa rời chính bạn, và xa rời thế giới chung quanh bạn. Nó tăng cường cảm nhận về sự phân biệt mà tự ngã hư ngụy lệ thuộc vào để tồn tại. Cảm giác phân biệt càng mạnh mẽ, bạn càng bị ràng buộc vào cõi thị hiện, vào thế giới

hình tướng sai biệt. Càng bị ràng buộc vào thế giới hình tướng này, thì nhân cách hữu tướng của bạn càng trở nên vững chắc hơn và khó xuyên thấu hơn. Cánh cổng bị đóng chặt, và bạn bị tách rời khỏi chiều kích nội tại, khỏi chiều sâu thẳm. Trong trạng thái vâng phục, nhân cách hữu tướng của bạn suy yếu đi và trở nên hơi “trong suốt”, có thể nói như vậy, cho nên cõi Bất thị hiện có thể chiếu sáng xuyên qua bạn.

Bạn có nhiệm vụ mở toang một cánh cổng trong cuộc đời mình để hữu thức tiến vào cõi Bất thị hiện. Hãy kết nối với trường năng lượng trong cơ thể nội tại, hãy hiện trú toàn triệt, hãy giải trừ tình trạng đồng hóa với tâm trí, hãy vâng phục đối với cái đang là, đây là tất cả những cánh cổng bạn có thể dùng được – nhưng bạn chỉ cần dùng một cái thôi.

*Chắc hẳn tình thương cũng là một trong số những cánh cổng ấy ?*

Không. Ngay khi một trong những cánh cổng ấy mở ra, tình thương hiện diện trong bạn như là “ tri kiến nhờ cảm nhận ” về cái nhất thể. Tình thương không phải là cánh cổng dẫn vào cõi Bất thị hiện ; nó chính là cái đến với thế giới này xuyên qua cánh cổng ấy. Bao lâu bạn còn bị vướng mắc hoàn toàn trong nhân cách hữu tướng của mình, tình thương không thể hiện hữu ở trong người bạn. Nhiệm vụ của bạn không phải là đi tìm tình thương, mà là tìm thấy cánh cổng qua đó tình thương đến với bạn.

## **Sự yên lặng**

*Phải chăng còn có những cánh cổng khác ngoài những cánh cổng ông vừa đề cập ?*

Vâng, có đấy. Cõi Bất thị hiện không tách rời cõi thị hiện. Nó bàng bạc khắp thế giới này, nhưng nó khéo nguy trang ( hay bị che khuất ) đến mức hầu như mọi người đều hoàn toàn không thấy nó. Nếu bạn biết chỗ nhìn, bạn sẽ thấy nó ở khắp nơi. Cánh cổng luôn luôn rộng mở.

Bạn có nghe tiếng chó sủa vẳng lại từ ngoài xa không ? Hay tiếng ô tô chạy ngang qua không ? Hãy lắng nghe thật kỹ. Bạn có thể cảm nhận sự hiện diện của còi Bất thị hiện trong đó không ? Bạn không thể ư ? Hãy tìm kiếm nó bên trong cái tĩnh mịch mà từ đó cái âm thanh xuất phát và quay trở về. Hãy tập trung chú ý vào cái yên lặng hơn là vào các âm thanh. Tập trung chú ý vào cái yên lặng bên ngoài tạo ra sự yên lặng nội tại : tâm trí trở nên tĩnh lặng, cánh cổng đang mở toang ra.

Mọi âm thanh đều sinh ra từ yên lặng, rồi chìm trở lại trong yên lặng, và suốt quãng đời của nó được bao quanh bởi sự yên lặng. Sự yên lặng cho phép âm thanh hiện hữu. Nó chính là bộ phận nội hàm mà bất thị hiện của mọi âm thanh, mọi nốt nhạc, mọi bài hát, mọi lời lẽ. Còi Bất thị hiện có mặt trong thế giới này dưới dạng sự yên lặng. Đây là lý do giải thích tại sao người ta nói rằng không có thứ gì trong thế giới này lại giống Thiên Chúa như sự yên lặng. Tất cả mọi việc bạn phải làm là tập trung chú ý vào nó. Ngay trong lúc đối thoại, hãy ý thức các khoảng hở giữa các lời lẽ, các quãng yên lặng ngắn ngủi giữa các câu hỏi. Bạn không thể tập trung chú ý vào sự yên lặng mà đồng thời không tĩnh lặng ở bên trong. Yên lặng bên ngoài, tĩnh lặng bên trong. Bạn đã tiến vào còi Bất thị hiện.

## **Không gian**

Giống như trường hợp không âm thanh nào có thể hiện hữu mà không có sự yên lặng, không vật gì có thể hiện hữu mà không có cái không một vật, mà không có khoảng không trống rỗng cho phép nó hiện hữu. Mọi vật hay mọi cơ thể vật chất đều xuất phát từ cái không, đều được bao bọc che đờ bởi cái không, và sau cùng sẽ quay về cái không. Không những thế, mà ngay bên trong mỗi cơ thể vật chất, thể tích của cái “không một vật”, cái Không, cái Vô chiếm phần nhiều hơn rất đáng kể so với cái “có vật”, cái Có, cái Hữu. Các nhà vật lý học bảo chúng ta rằng tính rắn chắc của vật chất là ảo tưởng. Ngay đến các loại vật chất có vẻ rắn chắc, trong đó có thân xác của bạn, gần 100% thể tích của chúng là khoảng

không trống rỗng – khoảng cách giữa các nguyên tử vô cùng rộng, lớn hơn so với kích thước của chúng. Hơn nữa, ngay bên trong mỗi nguyên tử thì hầu hết đều là khoảng không trống rỗng. Phần còn lại là thứ giống như là tần số rung động chứ không phải là các hạt vật chất rắn chắc, rất giống một nốt nhạc. Hơn 2500 năm qua, các Phật tử đều thuộc nằm lòng câu : “ *Sắc tức là Không, Không tức là Sắc* ” trong Tâm kinh, một trong các kinh điển cổ xưa nổi tiếng nhất của Phật giáo. Bản tính của tất cả mọi vật đều là Không.

Cõi Bất thị hiện không chỉ hiện diện trong thế giới này dưới dạng sự yên lặng, nó còn bàng bạc khắp toàn thể vũ trụ vật chất dưới dạng không gian – cả bên trong lẫn ở bên ngoài. Giống y như sự yên lặng, người ta cũng dễ dàng không để ý đến nó. Mọi người đều hướng chú ý đến các vật thể trong không gian, nhưng mấy ai chú ý đến chính cái không gian ấy ?

*Dường như ông ngụ ý rằng cái “Không” hay cái “Vô” không phải chỉ là cái không một vật, rằng trong đó còn có một tính chất huyền bí nào đó. Vậy cái Không này là gì ?*

Bạn không thể nêu ra một câu hỏi như thế. Tâm trí của bạn đang ra sức biến cái Không thành một vật gì đó, thành cái Hữu. Ngay lúc bạn biến nó thành một vật gì đó, thì bạn đã đánh mất nó. Cái Không – không gian – chính là biểu hiện của cõi Bất thị hiện dưới dạng một hiện tượng hiển thị ra ngoài trong cái thế giới cảm nhận được bằng các giác quan này. Đó là mức tối đa cho dù nghịch lý mà người ta có thể tận lực nói về nó. Nó không thể trở thành đối tượng để chúng ta thu thập kiến thức. Bạn không thể làm luận án tiến sĩ về cái “không”. Khi nghiên cứu về không gian, các nhà khoa học thường biến nó thành một vật gì đó, do đó hoàn toàn bỏ quên bản tính của nó. Không lấy gì làm ngạc nhiên rằng lý thuyết gần đây nhất cho rằng không gian không phải là hoàn toàn trống rỗng, rằng nó tràn đầy một chất nào đó. Một khi bạn xây dựng một lý thuyết, thật không khó cho



lắm để tìm thấy chúng cứ nhằm bênh vực nó, ít ra cho đến khi xuất hiện một lý thuyết khác.

Cái “không” chỉ có thể trở thành cánh cổng dẫn bạn vào cõi Bất thị hiện nếu bạn đừng ra sức tìm hiểu nó bằng đầu óc.

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

Hoàn toàn không. Tôi đang cố gắng hiến cho bạn các chỉ dẫn giúp bạn có thể mang chiều kích của cõi Bất thị hiện vào cuộc sống của mình. Chúng ta không cố gắng hiểu nó. Không có thứ gì để tìm hiểu.

Không gian không có “sự hiện hữu”. “Hiện hữu” theo nghĩa đen có nghĩa là “nổi bật”. Bạn không thể tìm hiểu không gian bởi vì nó không nổi bật lên. Mặc dù bản thân không gian không hiện hữu, nhưng nó cho phép mọi thứ khác hiện hữu. Sự yên lặng cũng không hiện hữu, và cõi Bất thị hiện cũng vậy.

Vì vậy, điều gì sẽ xảy ra nếu bạn thôi không chú ý đến các sự vật trong không gian, và chỉ chú ý đến chính cái không gian ấy ? Bản tính của căn phòng này là gì ? Các món đồ gỗ, tranh ảnh, và vân vân ở trong căn phòng, nhưng chúng không phải là căn phòng. Sàn nhà, các bức tường, và trần nhà xác định giới hạn căn phòng, nhưng chúng cũng không phải là căn phòng. Vậy thì bản tính của căn phòng này là gì? Dĩ nhiên là không gian, cái không gian trống rỗng. Sẽ không có “căn phòng nào nếu không có nó. Bởi vì không gian là cái “không một vật”, cho nên chúng ta có thể nói rằng cái không hiện hữu ở đó mới quan trọng hơn cái hiện hữu ở đó. Cho nên, hãy nhận biết cái không gian bao quanh bạn. Đừng suy nghĩ về nó, mà hãy cảm nhận nó, có thể nói như vậy. Hãy tập trung chú ý đến cái “không một vật”.

Khi bạn làm như thế, sự chuyển hóa ý thức sẽ diễn ra bên trong bạn, sau đây là lý do. Cái tương đương nội tại với các sự vật trong không gian như đồ đạc, tranh ảnh, tường vách, và vân vân chính là các đối tượng trong tâm trí của bạn : các ý

ngĩ, các xúc cảm, và đối tượng của các giác quan. Và cái tương đương nội tại với không gian là ý thức cho phép các đối tượng của tâm trí hiện hữu. Vì vậy, nếu bạn không để ý đến các sự vật – các đối tượng trong không gian – bạn cũng sẽ tự động không còn chú ý đến các đối tượng của tâm trí. Nói khác đi, bạn không thể suy nghĩ để cảm nhận không gian – hay cảm nhận sự yên lặng, vì lý do đó. Bằng cách cảm nhận không gian rộng rang quanh mình, bạn đồng thời cảm nhận được khoảng không gian vô niệm, khoảng không gian ý thức thuần túy – tức là cảm nhận được cõi Bất thị hiện. Trầm tư về không gian theo cách này chính là cánh cổng giúp bạn tiến vào cõi Bất thị hiện.

Không gian và thời gian là hai khía cạnh của cùng một thứ, tức là hai khía cạnh của cái “không một vật”. Chúng là biểu hiện của không gian nội tại và sự yên lặng nội tại, biểu hiện của cái tĩnh lặng : cái dạ con có khả năng vô biên vốn sáng tạo ra tất cả mọi hiện hữu. Hầu hết mọi người đều hoàn toàn không ý thức về chiều kích này. Đối với họ, không có không gian nội tại, không có sự tĩnh lặng. Họ mất đi sự cân bằng. nói khác đi, họ biết rõ thế giới, hay nghĩ rằng mình biết, nhưng họ không biết Thượng Đế. Họ đồng hòa chỉ với hình tướng thể xác và tâm lý của riêng họ, mà không ý thức được bản tính của mình. Và bởi vì mọi hình tướng đều vô cùng bất ổn định, họ sống trong sợ hãi. Nỗi sợ hãi này khiến cho họ ngộ nhận về bản thân và về người khác, làm cho trí kiến của họ về thế gian bị méo mó, sai lệch đi.

Nếu vũ trụ bị rối loạn dữ dội gây ra thảm họa tận thế thì cõi Bất thị hiện cũng hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi thảm họa ấy. Tác phẩm “A Course in Miracles” diễn tả sự thật này một cách chua xót rằng : “ *Không có gì chân thực có thể bị đe dọa. Không có gì không chân thực có thể hiện hữu. Tại nơi đây sự thanh bình của Thiên Chúa yên nghỉ* ”.

Nếu bạn thường xuyên kết nối hữu thức với cõi Bất thị hiện, bạn sẽ đánh giá cao, yêu thương, và ngưỡng mộ sâu sắc cõi thị hiện và mọi hình thức sống trong cõi

ấy như là biểu hiện của sự sống duy nhất vượt ra ngoài hình tướng. Bạn cũng biết rằng mọi hình tướng đều nhất định sẽ lại tan biến đi vào hư vô, và sau cùng không có sự vật gì ngoài kia quá quan trọng như người ta vẫn tưởng. Bạn đã “chinh phục thế gian” theo cách nói của Chúa Jesus, hay như Đức Phật phát biểu : bạn đã “đáo bỉ ngạn” (đến bờ bên kia).

### **Bản chất đích thực của không gian và thời gian**

Giờ đây bạn hãy xem xét điều này : Nếu có bất cứ thứ gì ngoài sự yên lặng, thì nó sẽ không hiện hữu đối với bạn ; bạn sẽ không biết yên lặng là gì cả. Chỉ khi nào âm thanh xuất hiện, thì sự yên lặng mới hiện hữu. Tương tự, nếu chỉ có không gian mà không có bất cứ vật gì trong đó, thì đối với bạn không gian sẽ không hiện hữu. Hãy hình dung bản thân bạn là một ý thức bồng bềnh trong cái bao la vô tận của không gian – không trăng sao, không dải thiên hà nào, chỉ có khoảng hư không trống rỗng mà thôi. Đột nhiên, không gian không còn rộng lớn nữa, nó sẽ không hiện hữu ở nơi đó nữa. Sẽ không có tốc độ, không có chuyển động từ nơi này đến nơi khác. Ít nhất cần phải có hai điểm qui chiếu để cho không gian và quãng cách xuất hiện. Không gian xuất hiện ngay vào lúc cái Một sinh Hai, và khi cái “hai” sinh “vạn vật”, như Lão Tử gọi thế giới thị hiện này, thì không gian mới trở nên càng lúc càng rộng lớn hơn, càng bao la hơn. Như vậy, thế giới và không gian đồng thời xuất hiện.

Không vật gì có thể hiện hữu mà không có không gian, vậy mà không gian lại là cái không một vật. Trước khi vũ trụ xuất hiện, trước khi có vụ nổ lớn “big bang”, nếu bạn thích gọi như thế, không hề có một không gian trống rỗng bao la chờ sẵn để được lấp đầy. Không có không gian, bởi vì không có vật gì cả. Chỉ có cõi Bất thị hiện – cái Nhất Thể, cái Một. Khi cái Một sinh ra “vạn vật”, thì đột nhiên không gian dường như đã ở đó sẵn để cho mọi vật được hiện hữu. Vậy nó từ đâu đến ? Phải chăng nó được Thượng đế sáng tạo để che đậy vũ trụ này ? Dĩ nhiên là

không. Không gian là cái không một vật, cho nên nó không bao giờ được tạo dựng.

Bạn hãy ra ngoài trời vào một đêm trong trẻo để ngược nhìn bầu trời. bằng mắt trần bạn có thể nhìn thấy hàng ngàn tinh tú, nhưng đó chẳng qua chỉ là một phần cực kỳ ít ỏi trong vô lượng tinh hà hiện hữu ở đó. Bằng kính thiên văn cực mạnh người ta có thể đếm được hơn 100 tỷ thiên hà, và mỗi thiên hà là một “ốc đảo vũ trụ” có đến hàng tỷ ngôi sao. Song le, cái thậm chí đáng kinh hoàng hơn chính là cái bao la vô tận của bản thân không gian, là cái sâu thẳm và tĩnh lặng cho phép tất cả mọi thứ huy hoàng tráng lệ đến thế được hiện hữu. Không gì có thể đáng kinh ngạc và hùng vĩ hơn cái bao la và tĩnh lặng không thể nghĩ bàn của không gian. Song, nó là gì ? Cái không hư, cái hư không bao la vô tận.

Xem ra không gian trong cái vũ trụ được nhận thức qua tâm trí và các giác quan của chúng ta chính là bản thân cõi Bất thị hiện biểu lộ ra ngoài. Nó là “thánh thể” của Thượng đế. Và điều kỳ diệu vĩ đại nhất là : Cái tĩnh lặng và bao la vô tận cho phép vũ trụ hiện hữu không chỉ ở cái không gian bên ngoài kia – nó cũng ở bên trong bạn, nó bao la theo chiều sâu thẳm, chứ không theo chiều rộng. Chiều rộng không gain nói cho cùng là ngộ nhận về chiều sâu thẳm vô lượng vô biên – một thuộc tính của thực tại duy nhất siêu việt.

*Theo Einstein, không gian và thời gian không tách rời nhau. Tôi thực sự không hiểu, nhưng theo tôi, ông ta nói rằng thời gian là chiều thứ tư của không gian. Ông ấy gọi nó là “chuỗi liên tục không - thời gian”.*

Phải. Cái mà bề ngoài bạn xem là không gian và thời gian nói cho cùng đều là ảo tưởng, nhưng chúng chứa đựng cốt lõi của chân lý. Không gian và thời gian là hai thuộc tính của Thượng đế, sự vô hạn vô biên và sự vĩnh hằng, được xem như thể chúng hiện hữu bên ngoài vậy. Bên trong bạn, cả không gian lẫn thời gian đều có một thứ tương đương nội tại bộc lộ bản chất đích thực của chúng, cũng như của chính bạn. trong khi không gian là lãnh địa vô niệm tĩnh lặng và sâu

thăm vô biên, thì cái tương đương nội tại của thời gian chính là sự hiện trú, là tri kiến về cái Bây giờ vĩnh hằng. Hãy nhớ rằng giữa chúng không có sự khác biệt gì cả. Khi không gian và thời gian được trực ngộ bên trong bạn như là cõi Bất thị hiện – vô niệm và hiện trú – thì không gian và thời gian bên ngoài tiếp tục hiện hữu đối với bạn, nhưng chúng trở nên kém quan trọng hơn nhiều. Thế giới cũng tiếp tục hiện hữu đối với bạn, nhưng nó sẽ không còn trói buộc bạn nữa.

Vì vậy, mục đích tối hậu của thế giới này không nằm bên trong nó mà ở sự siêu việt lên trên nó. Giống y như bạn sẽ không nhận biết được không gian nếu không có vật gì hiện hữu trong cái không gian ấy, thế giới này cần thiết cho bạn trực ngộ ra cõi Bất thị hiện. Có lẽ bạn đã từng nghe câu nói sau đây của giới Phật tử : “ *Không có tưởng ảo hóa, sẽ không có giác ngộ* ”. Chính thông qua cái thế giới này và sau cùng thông qua bạn mà cõi Bất thị hiện hiểu rõ bản thân nó. Bạn hiện hữu ở đây để cho mục đích thiêng liêng của vũ trụ này bộc lộ ra. Vậy ra bạn quan trọng biết dường nào !

### **Cái chết hữu thức**

Ngoài giấc ngủ sâu không mộng mị mà tôi đã đề cập, còn có một cánh cổng không chủ động khác dẫn vào cõi Bất thị hiện. Nó mở rộng trong chốc lát vào thời điểm thân xác trút hơi thở sau cùng. Cho dù bạn đã bỏ lỡ tất cả mọi cơ hội hiện thực tâm linh trong cả đời mình, thì một cánh cổng sau cùng sẽ mở ra cho bạn ngay sau khi thân xác bạn chết đi.

Vô số bài tường thuật của những người từng có ấn tượng về cánh cổng này rồi sau đó quay trở về từ cái mà người ta thường gọi là kinh nghiệm kề cận cái chết (cận tử) đều cho rằng nó giống như một vùng ánh sáng chói lòa. Nhiều người trong số đó cũng nói đến cảm giác an lạc tột cùng và sự thanh thản sâu sắc. Trong tác phẩm Tibetan Book of the Death (Tử Thư Tây Tạng), cánh cổng này được miêu tả là “ánh sáng chói lọi không màu sắc của Hư Không”, mà theo sách này chính là “cái tôi đích thực của bạn”. Cánh cổng này chỉ mở ra trong một



thoáng rất ngắn ngủi, và trừ phi bạn đã từng bắt gặp chiều kích này của cõi Bất thị hiện trong đời mình, bạn rất có thể sẽ bỏ lỡ nó. Hầu hết mọi người đều chất chứa quá nhiều phản kháng, quá nhiều sợ hãi, quá nhiều gấn bó với kinh nghiệm giác quan, quá nhiều đồng hóa với thế giới thị hiện này. Cho nên khi thấy cánh cổng này thì liền sợ hãi quay đầu bỏ chạy, thế là họ đánh mất đi ý thức. Hầu hết các thứ xảy ra sau đó đều tự động và không còn chủ ý được nữa. sau cùng, họ sẽ phải trải qua một vòng luân hồi sinh tử khác. Sự hiện trú của họ chưa đủ mạnh để được bắt từ một cách hữu thức.

*Cho nên đi qua cánh cổng này phải chẳng không có nghĩa là hoại diệt ?*

Như với tất cả các cánh cổng khác, bản tính rực rỡ chân thực của bạn vẫn còn, nhưng nhân dạng của bạn thì không. Bất luận thế nào, cái gì chân thực hay có giá trị đích thực trong nhân cách của bạn đều là bản tính chân thực chiếu sáng của bạn, bản tính này không hề mất đi. Không thứ gì có giá trị, không thứ gì chân thực từng mất đi cả.

Gần kề cái chết và bản thân cái chết, sự tan rã của hình tướng vật chất (thân xác), luôn luôn là một cơ hội lớn lao để thực hiện tâm linh. Cơ hội này hầu như luôn bị bỏ lỡ một cách đáng buồn, bởi vì chúng ta sống trong một nền văn hóa hầu như hoàn toàn không biết gì về cái chết, và gần như hoàn toàn không biết thứ gì thực sự quan trọng.

Mọi cánh cổng đều là cửa chết, qua đó cái tôi hư ngụy bị chết đi. Khi bạn đi qua nó, bạn không còn kiến tạo nhân dạng từ hình tướng tâm lý do tâm trí bày đặt ra nữa. Lúc ấy bạn nhận ra rằng cái chết là ảo tưởng, giống y như sự đồng hóa với hình tướng của bạn là ảo tưởng. Kết thúc ảo tưởng chính là tất cả ý nghĩa của cái chết vậy : Nó chỉ gây đau khổ bao lâu bạn còn ôm chặt lấy ảo tưởng.====

## CHƯƠNG 8

### CÁC MỐI QUAN HỆ CỦA NGƯỜI ĐÃ TỎ NGỘ

#### Tiền vào cái bây giờ từ chỗ đứng của bạn

*Tôi vẫn luôn nghĩ rằng sự giác ngộ chân chính là bất khả ngoại trừ thông qua tình yêu trong mối quan hệ giữa người nam và người nữ. Chẳng phải đây là sự kiện làm cho chúng ta toàn vẹn trở lại sao ? Cho đến khi sự kiện ấy xảy ra, đời sống của một cá nhân làm sao có thể thỏa nguyện được ?*

Có đúng là trải nghiệm của bạn không ? Phải chăng sự kiện này đã xảy đến cho bạn ?

*Chưa, nhưng làm sao có thể khác đi được ? Tôi biết nó sẽ xảy ra thôi.*

Nói khác đi, bạn đang chờ đợi một biến cố kịp lúc để cứu vớt mình. Chẳng phải đây là sai lầm cốt lõi mà chúng ta đã bàn đến sao ? Sự cứu rỗi không ở nơi nào

khác trong không gian và thời gian. Nó ngay bây giờ và ở đây.



*Cụm từ “sự cứu rỗi ngay bây giờ và ở đây” có nghĩa là gì ? Tôi không hiểu. Thậm chí tôi cũng không biết cứu rỗi là cái gì nữa.*

Hầu hết mọi người đều theo đuổi khoái lạc vật chất hay nhiều hình thức thỏa mãn tâm lý khác nhau, bởi vì họ tin rằng chúng sẽ đem lại hạnh phúc cho họ hoặc giải phóng cho họ khỏi cảm giác sợ hãi hay thiếu thốn. Hạnh phúc có thể được xem là cảm giác khoái hoạt cao độ đạt được nhờ lạc thú vật chất, hay là cảm nhận về cái tôi an toàn hơn và toàn diện hơn có được thông qua một dạng thỏa mãn tâm lý nào đó. Đây là sự tìm cầu cứu rỗi để thoát khỏi tâm trạng bất mãn hay cảm giác thiếu thốn. Bất kỳ thỏa mãn nào họ đạt được vẫn cứ luôn ngăn

ngủ, cho nên điều kiện thỏa nguyện thường được phóng chiếu một lần nữa vào một điểm tương tượng cách xa cái bây giờ và ở đây. “ Khi tôi có được thứ này hay thoát khỏi cái kia – lúc đó tôi sẽ ổn thôi ”. Đây chính là cái định kiến mê muội gây ra ảo tưởng về sự cứu rỗi trong tương lai.

Cứu rỗi chân chính là sự thỏa nguyện, là sự an bình và thanh thản trong tâm hồn, là sự sống trong trạng thái toàn diện của nó. Nó chính là trạng thái hiện hữu như bạn đang là, cảm nhận được bên trong bạn điều thiện không có đối cực, niềm vui của Bản thể hiện tiền không lệ thuộc vào bất cứ thứ gì bên ngoài chính nó. Sự cứu rỗi được cảm nhận không phải như là một kinh nghiệm thoáng qua mà là sự hiện trú vĩnh cửu. Theo ngôn ngữ thần học, nó là “ mặc khải Thượng đế ” – không phải là thứ gì đó bên ngoài bạn, mà là cái tinh hoa sâu thẳm nhất của riêng bạn. Sự cứu rỗi chân chính là hiểu rõ bản thân như là một thành phần không thể tách rời của sự sống duy nhất vô tướng và phi thời gian, từ đó xuất sinh tất cả mọi thứ đang hiện hữu.

Cứu rỗi chân chính là trạng thái tự do – thoát khỏi sợ hãi, thoát khỏi đau khổ, thoát khỏi trạng thái thiếu thốn và bất toàn, và do đó thoát khỏi tất cả mọi ước muốn, nhu cầu, sở đắc, và đeo bám. Nó là sự giải thoát ra khỏi tình trạng cưỡng chế suy nghĩ, ra khỏi tâm trạng tiêu cực, và trên tất cả là ra khỏi cả quá khứ cùng tương lai như là một nhu cầu tâm lý. Tâm trí bảo rằng bạn không thể đến nơi đó từ vị trí hiện tại ; rằng một điều gì đó cần phải xảy ra ; hay bạn cần phải trở thành thứ này hay thứ nọ trước rồi bạn mới có thể tự do và thỏa nguyện. Thực ra, nó bảo rằng bạn cần phải có thời gian – rằng bạn cần phải tìm kiếm, chọn lựa, hành động, thành đạt, sở đắc, sở thành, hay hiểu biết điều gì đó rồi mới có thể tự do hay toàn vẹn. Bạn xem thời gian là phương tiện để cứu rỗi, trong khi thực ra nó là trở ngại lớn lao nhất cho sự cứu rỗi. Bạn nghĩ rằng bạn không thể đến được nơi đó từ hoàn cảnh và con người của bạn vào thời điểm này bởi vì bạn chưa toàn vẹn hay chưa đủ lương thiện, nhưng sự thật là ngay bây giờ và tại nơi đây mới là

khởi điểm để bạn có thể tiến đến đó được. Bạn “đến đó” bằng cách nhận ra rằng bạn vốn đã ở đó rồi. bạn tìm thấy Thượng đế ngay vào lúc bạn nhận ra rằng mình không cần phải đi đâu xa để tìm kiếm Thượng đế. Cho nên không có biện pháp cứu rỗi nào là duy nhất : Bất kỳ phương tiện nào cũng dùng được, nhưng không phương tiện đặc biệt nào là cần thiết cả. Tuy nhiên, chỉ có một điểm tiếp cận duy nhất : đó là cái Bây giờ. Ngoài thời điểm này không thể có sự cứu rỗi nào nữa. Bạn cô đơn và không có người phối ngẫu ư ? Hãy tiến vào cái Bây giờ từ nơi đó. Phải chăng bạn đang có gia đình hay có quan hệ yêu đương, trong trường hợp bạn còn độc thân ? Hãy tiến vào cái Bây giờ từ hoàn cảnh ấy.

Không việc gì bạn làm được cũng như không thứ gì bạn đạt được trong tương lai có thể đưa bạn đến gần sự cứu rỗi hơn việc bạn làm trong khoảnh khắc hiện tại. Tình hình này có lẽ khó hiểu đối với một tâm trí vốn đã quen suy nghĩ rằng mọi thứ đáng giá đều ở tương lai. Và bất cứ việc gì bạn đã từng làm hay đã từng xảy ra cho bạn trong quá khứ cũng không thể ngăn cản không cho bạn chấp nhận cái đang là và tập trung chú ý sâu hơn nữa vào cái Bây giờ. Bạn không thể làm việc này trong tương lai. Bạn thực hiện nó ngay bây giờ hoặc không bao giờ.

### **Các mối quan hệ yêu/ghét**

Trừ phi và cho đến khi bạn tiếp cận tận số ý thức của sự hiện trú, tất cả các mối quan hệ và nhất là các mối quan hệ thân tình, đều bị rạn nứt sâu sắc và sau cùng đi đến đổ vỡ. Chúng có thể mang dáng vẻ hoàn hảo trong một thời gian như khi bạn “đang yêu” chẳng hạn, nhưng sự hoàn hảo biểu kiến này nhất định sẽ bị phá vỡ khi tình trạng cãi vã, xung đột, bất mãn, và bạo hành tình cảm hay thậm chí bạo hành thể xác xảy ra ngày càng gia tăng. Dường như hầu hết “các mối quan hệ yêu thương” không bao lâu sẽ trở thành quan hệ yêu/ghét. Tình yêu nồng nàn phút chốc có thể biến thành công kích hung bạo, cảm giác thù hận, hay hoàn toàn không còn chút yêu thương nào cả. Tình hình này được mọi người xem là bình thường. Sau đó, mối quan hệ sẽ dao động trong một thời gian, vài tháng hay vài

năm, giữa hai thái cực “yêu” và “ghét”, và nó đem lại cho bạn nhiều khoái lạc cũng như nhiều khổ đau. Sẽ không phải là không bình thường đối với những đôi lứa trở nên say nghiện những chu kỳ ấy. Bi kịch của họ khiến cho họ cảm thấy mình sống. Khi sự cân bằng giữa hai trạng thái đối nghịch tích cực/tiêu cực bị mất đi, thì các chu kỳ hủy hoại có tính tiêu cực sớm muộn gì cũng xảy ra với tần số và cường độ ngày càng gia tăng, rồi chẳng bao lâu sau mối quan hệ ấy cuối cùng sẽ bị sụp đổ.



ảnh : Chi Giác Thông  
www.phapamthuongchuyen.com

Xem ra bạn nghĩ rằng giá như mình loại trừ được các chu kỳ tiêu cực hay hủy hoại đó, thì mọi việc có lẽ sẽ tốt đẹp và mối quan hệ sẽ nảy nở êm xuôi – nhưng than ôi, điều này không thể có được. Cái đối cực luôn luôn phụ thuộc lẫn nhau. Bạn không thể có cái này mà không có cái kia. Cái tích cực vốn đã ngầm chứa đựng bên trong nó cái tiêu cực chưa hiển lộ ra. Thực ra, chúng là hai khía cạnh khác biệt nhau của cùng một sai lầm. Mối quan hệ tôi đang nói

ở đây thường được xem là mối quan hệ lãng mạn – chứ không phải là tình yêu đích thực. Tình yêu đích thực không có đối cực, bởi vì nó nảy sinh bên ngoài tâm trí. Tình yêu xuất hiện dưới dạng một trạng thái thường hằng cho đến nay vốn rất hiếm hoi – cũng hiếm như số người tỉnh thức vậy. Tuy nhiên, có thể có những giây phút ngắn ngủi người ta thoáng thấy tình yêu đích thực khi có một khoảng hở trong dòng chảy của tâm trí.

Dĩ nhiên, đối với mặt tiêu cực của một mối quan hệ người ta dễ dàng nhận thấy sự bất ổn hơn khi gặp phải mặt tích cực của nó. Và bạn cũng dễ nhận thấy nguồn gốc tiêu cực ở người bạn đời hơn là bản thân mình. Nó có thể thị hiện dưới nhiều hình thức như chiếm hữu, ghen tuông, khống chế, thu người lại và hờn giận căm lạng, nhu cầu giành lẽ phải về phần mình, vô cảm và chỉ nghĩ đến mình, đòi hỏi quá đáng và lôi kéo buộc người kia phải quy lụy, thích gây gổ, chỉ trích, phán



xét, đổ lỗi, hoặc công kích, mê muội báo thù cho nỗi đau khổ trong quá khứ do cha hay mẹ mình gây ra, phần nộ, và bạo hành.

Về mặt tích cực, bạn “đang yêu” người bạn tình. Thoạt đầu, đây là trạng thái thỏa mãn sâu sắc. Bạn cảm thấy mình đang sống một cách mạnh mẽ. Cuộc hiện hữu của bạn bỗng nhiên có ý nghĩa bởi vì có ai đó cần đến mình, muốn mình, và khiến mình cảm thấy đặc biệt. Và bạn làm y như thế đối với người bạn tình. Khi hai người quấn quít nhau, bạn cảm thấy mình toàn vẹn. cảm giác này có thể mạnh đến mức mọi thứ khác quanh mình đều trở nên vô nghĩa hay không đáng kể.

Tuy nhiên, có lẽ bạn cũng để ý thấy ẩn bên dưới sự mãnh liệt ấy là sự cần thiết và tính chất bám víu. Bạn đắm ra nghiện người bạn tình. Người ấy tác động đến bạn giống như ma túy vậy. Bạn ở trong trạng thái hưng phấn khi “thâu” no đủ liều ma túy ; nhưng khi nghĩ rằng hay biết rằng người ấy không còn là của riêng mình nữa, bạn bèn nảy sinh hờn ghen, ý đồ chiếm hữu, cố gắng lôi kéo lại bằng thủ đoạn đe dọa tình cảm, đổ tội và phỉ báng – mà nguyên nhân chính vẫn là nỗi lo sợ mất mát. Trường hợp người ấy bỏ rơi bạn càng khiến cho bạn tăng thêm lòng thù hận sục sôi hay nỗi đau buồn và tuyệt vọng sâu xa nhất. Phút chốc, cái dịu ngọt của tình yêu có thể trở thành sự công kích dã man hay nỗi sầu khổ khủng khiếp. Lúc này thì tình yêu ở đâu ? Có thể nào tình yêu lại biến đổi thành cái đối nghịch với nó trong tích tắc ? Phải chăng ngay từ đầu đã có tình yêu, hay chỉ là sự ôm ghì và bám víu có tính say nghiện ?

### **Tình trạng nghiện ngập và sự tìm cầu cái toàn vẹn**

*Tại sao chúng ta lại phải nghiện một người khác chứ ?*

Quan hệ tình yêu lãng mạn là một kinh nghiệm mạnh mẽ và phổ biến nhất mà mọi người đều luôn tìm kiếm, bởi vì nó dường như giúp họ giải tỏa được nỗi sợ hãi, sự đòi hỏi, sự thiếu thốn và bất toàn ẩn sâu trong người khi họ còn trong

trạng thái u mê, tăm tối, và không được cứu chuộc. Có một chiều kích sinh lý cũng như chiều kích tâm lý đối với trạng thái này.

Về mặt sinh lý, rõ ràng bạn không toàn vẹn, và sẽ không bao giờ được như thế : Bạn là người nam hoặc người nữ, tức là một nửa của cái toàn vẹn. Về mặt này, sự mong chờ cái toàn vẹn nghĩa là quay về trạng thái nhất thể - biểu lộ ở sức thu hút giữa nam nữ, nam cầu nữ và nữ cầu nam. Hầu như mọi người đều không cưỡng nổi sự thôi thúc được hợp nhất đối với đối cực của mình. Nhưng căn nguyên của sự thôi thúc này lại thuộc tinh thần : đó là lòng khao khát chấm dứt sự phân ly đôi đũa, để quay về trạng thái toàn vẹn. Giao hợp tính dục là cách gần gũi nhất để bạn đạt được trạng thái này về mặt sinh lý. Đây là lý do giải thích tại sao trong lãnh vực sinh lý nó là kinh nghiệm thỏa mãn sâu sắc nhất. Nhưng giao hợp tính dục chẳng qua chỉ là sự thoáng hiện phù du của cái toàn vẹn, một khoảnh khắc hạnh phúc. Bao lâu còn u mê xem nó là một phương tiện cứu rỗi, bạn vẫn còn kẹt trong vòng luân quần tìm kiếm sự kết thúc cảm thức phân ly trên bình diện hình tướng, vốn không sao tìm thấy được. Bạn thấy cõi Thiên đường thấp thoáng đằng kia, nhưng lại không được phép cư ngụ ở đó, và rồi chỉ thấy mình vẫn ở lại cái thân xác tách biệt này.

Về mặt tâm lý, cảm giác thiếu thốn và bất toàn lại càng lớn hơn. Bao lâu còn đồng hóa với tâm trí, lúc ấy bạn vẫn còn phải nhờ đến các thứ bên ngoài để biết về cái tôi của mình. Nghĩa là bạn hiểu được bản thân mình từ những thứ hoàn toàn chẳng liên quan gì đến con người thực của mình như địa vị xã hội, tài sản, dung mạo, thành công và thất bại, hệ thống tín niệm, và vân vân. Cái tự ngã hư ngụy hay cái tôi giả tạo do tâm trí bày đặt ra này cảm thấy dễ tổn thương, bất an, và luôn luôn tìm kiếm những thứ mới lạ khác để đồng hóa vào, để có cảm giác rằng nó vẫn luôn luôn hiện hữu. Nhưng chẳng có gì đủ để cho nó thỏa mãn lâu dài. Nỗi sợ hãi của nó vẫn luôn còn đó ; cảm giác thiếu thốn và túng quẫn vẫn luôn còn đó.

Nhưng rồi một mối quan hệ thật đặc biệt xuất hiện. Có vẻ như mối quan hệ đó là câu trả lời cho mọi vấn đề của tự ngã ấy và đáp ứng tất cả mọi đòi hỏi của nó. Ít ra ban đầu là như thế. Mọi thứ đem lại cho bạn cảm thức về cái tôi trước kia giờ đây lại hóa ra khá vô nghĩa. Lúc này bạn có một tiêu điểm duy nhất thay thế cho mọi thứ khác, bạn ý nghĩa cho cuộc sống của bạn, và qua đó bạn khẳng định nhân thân của mình : đó là người mà bạn “phải lòng”. Dường như bạn không còn là một mảnh rời rạc trong cái vũ trụ lạnh lùng nghiệt ngã này nữa. Thế giới của bạn giờ đây đã có một tâm điểm : đó là người bạn yêu. Sự thật là tâm điểm này ở bên ngoài bạn, do đó bạn vẫn nhận thức về cái tôi căn cứ vào hình tướng bên ngoài bạn, nhưng dường như thoát đầu hình tướng này cũng chẳng thành vấn đề. Điều quan trọng là những cảm giác ngấm ngấm về sự bất toàn, về nỗi sợ hãi, về sự thiếu thốn, và không thỏa mãn vốn là đặc điểm của trạng thái vị ngã dường như không còn ám ảnh bạn nữa – phải thế không ? Chúng ta biến đi hay vẫn tiếp tục hiện hữu bên dưới cái vẻ hạnh phúc bề ngoài ấy ?

Trong mối quan hệ mà bạn trải nghiệm cả “tình yêu” lẫn cái đối nghịch của nó – như sự công kích, sự bạo hành tình cảm, và vân vân – vậy thì có lẽ bạn đang lẫn lộn tình yêu với sự đeo bám vào tự ngã hư ngụy, và sự lệ thuộc có tính say nghiện. Bạn không thể yêu người bạn tình vào lúc này và rồi lại công kích người ấy vào lúc khác. Tình yêu đích thực không có đối nghịch. Nếu “tình yêu” của bạn có đối nghịch, vậy thì nó không phải là tình yêu mà chỉ là một đòi hỏi mãnh liệt của tự ngã hư ngụy đang cần một cảm nhận về chính mình một cách trọn vẹn và sâu sắc hơn, một nhu cầu mà người ấy tạm thời làm cho bạn thấy thỏa mãn. Cảm giác này thay thế cho sự cứu rỗi mà tự ngã hư ngụy đang tìm kiếm, và trong thời gian ngắn ngủi “đang yêu” đó, bạn hầu như cảm thấy nó giống như sự cứu rỗi vậy.

Nhưng sẽ đến lúc mà cách cư xử của người bạn tình không còn đáp ứng được các đòi hỏi của bạn, hay đúng hơn cho tự ngã hư ngụy của bạn. Cảm giác về nỗi sợ

hãi, đau khổ, và thiếu thốn vốn thuộc về ý thức vị ngã, đang bị che khuất bởi “quan hệ tình yêu”, nay lại trở dậy. Cũng giống như với mọi chất gây nghiện khác, bạn thấy hưng phấn khi “thâu” đủ liều ma túy, nhưng chắc chắn sẽ đến lúc liều lượng thuốc này chẳng còn tác dụng gì đối với bạn. Khi những cảm giác đau khổ xuất hiện trở lại, bạn sẽ cảm thấy chúng còn hưng hãn hơn trước kia, và tệ hại hơn nữa là giờ đây bạn lại cho rằng người yêu của mình chính là nguyên nhân gây ra đau khổ ! Nghĩa là bạn phóng chiếu chúng ra ngoài và công kích người ấy với tất cả sự thô bạo tàn ác tiềm phục sẵn trong nỗi đau khổ của bạn. Đòn công kích này có thể đánh thức nỗi đau khổ của chính người bạn yêu, và người ấy có thể đối đầu với sự tấn công của bạn. vào lúc này, tự ngã hư ngụy vẫn còn hy vọng một cách mê muội rằng đòn công kích của nó hay các nỗ lực lôi kéo tình cảm của nó sẽ là sự trừng phạt đích đáng để khiến cho người yêu của bạn thay đổi hành vi, để cho tự ngã có thể lợi dụng chúng lần nữa làm lá chắn che đậy nỗi đau khổ của bạn.

Mọi bám víu say nghiện đều nảy sinh từ sự lẩn tránh bất thức, không dám đối mặt để vượt qua nỗi đau khổ của chính bạn. mọi bám víu đều bắt đầu bằng đau khổ và sẽ chấm dứt bằng đau khổ. Dù cho bạn bám víu vào chất gây nghiện nào đi nữa – rượu, thức ăn, các loại thuốc kích thích hay ma túy bất hợp pháp, hay một người nào đó – đều có nghĩa là bạn đang lợi dụng thứ gì đó hay người nào đó để che đậy nỗi đau khổ của mình. Đó là lý do giải thích tại sao, sau khi trạng thái hưng phấn ban đầu đã trôi qua, lại có quá nhiều bất hạnh, quá nhiều đau khổ trong các mối quan hệ yêu đương. Chúng không gây ra đau khổ và bất hạnh, chúng chỉ moi ra sự đau khổ và phiền muộn vốn đã tiềm phục sẵn trong con người bạn. Mọi sự bám víu say nghiện đều như thế cả. Mọi thứ gây nghiện ngập đều đi đến một giới hạn mà nó không còn tác dụng đối với bạn nữa, và khi đó bạn càng cảm thấy nỗi thống khổ càng dữ dội hơn bao giờ hết.

Đây là một lý do giải thích tại sao hầu hết mọi người luôn luôn cố gắng thoát khỏi khoảnh khắc hiện tại và tìm kiếm sự cứu rỗi trong tương lai. Nếu họ tập trung chú ý vào cái Bây giờ thì thứ đầu tiên họ gặp phải là nỗi đau khổ của chính họ, và đó là cái mà họ sợ hãi. Giả như họ biết được rằng tiến vào cái Bây giờ thật dễ dàng biết bao, rằng sức mạnh của sự hiện trú sẽ xóa nhòa quá khứ cùng nỗi đau khổ của nó, và rằng thực tại sẽ đập tan ảo tưởng. Phải chi họ biết rằng họ thật gần gũi với thực tại của chính họ biết bao, thật gần gũi với Thượng đế biết bao.

Lẩn tránh các mối quan hệ nhằm cố gắng né tránh đau khổ cũng không phải là giải pháp tốt. dù sao thì đau khổ vẫn luôn còn đó. Ba lần thất bại trong mỗi quan hệ suốt nhiều năm cuối cùng cũng có thể giúp bạn thức tỉnh vẫn tốt hơn là ba năm trốn tránh nơi hoang đảo hay trong gian phòng đóng kín để khỏi phải tiếp xúc với ai. Nhưng nếu bạn có thể mang được sự hiện trú toàn triệt vào nỗi cô đơn của mình, bạn cũng sẽ tìm thấy khá hơn.

-ooOoo-

### **Từ mỗi quan hệ say nghiện đến mỗi quan hệ của người đã tỏ ngộ**

*Chúng ta có thể biến đổi mỗi quan hệ say mê bám víu thành mỗi quan hệ chân thật không ?*

Được. Hãy hiện trú và tăng cường sự hiện trú của bạn bằng cách tập trung chú ý sâu hơn bao giờ hết vào cái Bây giờ. Dù bạn sống một mình hay chung sống với người bạn yêu, thì giải pháp vẫn là sự hiện trú. Để cho tình yêu triển nở, ánh sáng hiện trú của bạn cần phải đủ mạnh để bạn không còn bị khống chế bởi chủ thể suy nghĩ (tức tâm trí) hay bởi cái quầng chứa nhóm đau khổ, và nhận làm chúng là con người bạn. Biết được bản thân mình là Bản thể hiện tiền nằm bên dưới chủ thể suy nghĩ, là cái tĩnh lặng nằm bên dưới sự huyên náo của tâm trí, là tình yêu và niềm vui vượt lên trên nỗi đau khổ, biết được như thế là tự do, là sự cứu rỗi, là tỏ ngộ. Giải trừ sự đồng hóa với cái quầng chứa nhóm đau khổ là đem sự hiện trú vào nỗi đau khổ, và do đó chuyển hóa nó. Giải trừ sự đồng hóa với tâm trí là trở



thành chủ thể thâm lặng quan sát những suy nghĩ và hành vi của bạn, nhất là khuôn mẫu lặp đi lặp lại của tâm trí cùng vai trò của tự ngã hư ngụy, vai trò của cái tôi giả lập.

Nếu bạn ngưng đầu tư “tình hình cái tôi” vào nó, tâm trí sẽ mất đi khả năng cưỡng chế, mà căn bản là cưỡng chế phán xét, và do đó phản kháng chống lại cái đang là, gây ra xung đột, bị kịch, và nỗi đau khổ mới. Thực ra, ngay vào lúc sự phán xét ngưng dứt nhờ chấp nhận cái đang là, bạn đã thoát khỏi sự ràng buộc của tâm trí. Bạn đã tạo ra khoảng không gian cho tình yêu, cho niềm vui, và cho sự thanh thản an bình. Trước hết, bạn ngưng phán xét chính mình ; sau đó bạn ngưng phán xét người mình yêu. Chất xúc tác tuyệt vời nhất cho sự thay đổi trong một mối quan hệ chính là hoàn toàn chấp nhận người bạn yêu như người ấy đang là, mà không cần phán xét hay thay đổi họ theo cách thức nào đó. Việc làm ấy tức thời đem bạn vượt ra ngoài tự ngã hư ngụy của bạn. khi đó tất cả các trò chơi của tâm trí và toàn bộ sự bám víu có tính say nghiện sẽ chấm dứt. Lúc ấy không còn có nạn nhân hay thủ phạm nữa, cũng không còn có nguyên cáo và bị cáo nữa. Đây cũng là lúc kết thúc tất cả sự lệ thuộc lẫn nhau, kết thúc tình trạng bị lôi kéo vào cái khuôn mẫu vô minh của nhau, và bằng cách này cho phép mối quan hệ được tiếp diễn. Sau đó, bạn sẽ hoặc chia tay – trong tình yêu – hoặc cùng nhau tiến sâu hơn nữa vào cái Bây giờ - tức là vào Bản thể hiện tiền. Sự việc có thể đơn giản đến thế sao ? Vâng, nó đơn giản như vậy đó.

Tình yêu là một trạng thái của Bản thể hiện tiền. Tình yêu của bạn không nằm bên ngoài ; nó nằm sâu thẳm bên trong bạn. Bạn không bao giờ đánh mất nó được, và nó cũng không thể rời bỏ bạn được. Tình yêu không tùy thuộc vào một ai đó, hay một hình tướng bên ngoài được. Trong cái tĩnh lặng hiện trú của mình, bạn có thể cảm nhận được cái thực tại vô tướng và phi thời gian của chính mình như là sự sống bất thị hiện ban phát sinh khí cho thân xác của bạn. Lúc ấy bạn cũng có thể cảm nhận được sự sống tương tự như vậy sâu bên trong mỗi người

khác và sâu bên trong mỗi tạo vật khác. Bạn nhìn thấu suốt qua bên kia bức màn của hình tướng và sự phân biệt. Đây là sự hiện thực cái nhất thể. Đây là tình yêu. Thượng đế là gì ? Là sự sống duy nhất vĩnh hằng bên dưới tất cả mọi hình thức của sự sống. Còn tình yêu là gì ? Là cảm nhận sự hiện diện của sự sống duy nhất đó sâu bên trong con người bạn và sâu bên trong tất cả mọi tạo vật. Hãy là tình yêu. Do đó, tất cả tình yêu đều là tình yêu Thượng đế.

-ooOoo-

Tình yêu không có tính lựa chọn, giống như ánh sáng mặt trời không hề lựa chọn. Tình yêu không làm cho người nào đó trở nên đặc biệt, nó cũng không loại trừ ai. Loại trừ không phải là tình yêu Thượng đế, không phải là tình yêu đích thực, nó chỉ là “tình yêu” cái tự ngã hư ngụy của bạn. Tuy nhiên, cường độ cảm nhận tình yêu có thể khác biệt nhau. Có thể có người nào đó phản chiếu tình yêu trở lại bạn tỏ tường và mạnh mẽ hơn người khác, và nếu người đó cũng cảm thấy giống như bạn, thì có thể gọi đó là quan hệ tình yêu giữa hai người. Mỗi liên kết giữa bạn và người ấy cũng giống như mỗi liên kết giữa bạn và người ngồi bên cạnh một chuyến xe buýt, hay với một con chim, một cội cây, một đóa hoa. Chỉ có cường độ xúc cảm là khác nhau.

Ngay trong mỗi quan hệ có tính say nghiện cũng có những khoảnh khắc một điều gì đó rất chân thật tỏa sáng, một thứ gì đó vượt quá những nhu cầu say mê lẫn nhau. Đây là những khoảnh khắc khi tâm trí của bạn và người yêu thoáng lảng xuống và cái quàng chứa nhóm đau khổ tạm thời nằm im trong trạng thái say ngủ. Tình hình này đôi khi có thể xảy ra khi gần gũi thể xác, hay khi cả hai người chúng kiến điều kỳ diệu của việc sinh con, hay trước cái chết, hay khi một trong hai người bị bệnh nặng – bất cứ thứ gì làm cho tâm trí tạm thời mất đi sức mạnh. Khi khoảnh khắc này xảy ra thì Bản thể hiện tiền của bạn, vốn thường vùi sâu bên dưới tâm trí, hiển lộ ra ; và chính nó làm cho sự giao tiếp, sự thông đạt chân thật khả dĩ hiện hành.

Thông đạt chân thật là đồng cảm – là hiện thực cái nhất thể, là tình yêu. Thông thường, tình hình này nhanh chóng biến mất, trừ phi bạn trụ ở hiện tại đủ mạnh để giải trừ sự khống chế của tâm trí và các khuôn mẫu cũ kỹ của nó. Ngay khi tâm trí và sự đồng hóa với tâm trí quay lại, bạn không còn là con người bạn nữa mà chỉ là hình ảnh của bản thân bạn trong tâm trí, và bạn lại bắt đầu đóng kịch và tham gia cuộc chơi nhằm đáp ứng nhu cầu tự ngã của bạn. Bạn lại là tâm trí con người, nhưng giả vờ là con người đích thực, tương tác với một tâm trí khác, cùng nhau đóng một vở bi kịch gọi là “tình yêu”.

Mặc dù có những lúc thoáng hiện ngắn ngủi, tình yêu không thể triển nở trừ phi bạn thường xuyên thoát ra khỏi sự đồng hóa với tâm trí, và sự hiện trú của bạn đủ mạnh để làm tan biến đi cái quàng chứa nhóm đau khổ - hay ít ra bạn có thể trụ ở hiện tiền như là chủ thể quan sát cái đang là. Lúc đó cái quàng chứa nhóm đau khổ không thể chế ngự bạn để hủy hoại tình yêu.

### Quan hệ để rèn luyện tâm linh



**K**hi mà kiểu ý thức vị ngã cùng tất cả các cấu trúc xã hội, chính trị, và kinh tế mà nó đã kiến tạo ra đang tiến vào giai đoạn sụp đổ sau cùng, các mối quan hệ nam nữ hiện nay phản ánh tình trạng khủng hoảng sâu sắc ấy của con người. Do vì con người ngày càng đồng hóa với tâm trí của họ, nên hầu hết các mối quan hệ đều không bám rễ sâu vào Bản thể hiện tiền, và vì vậy biến thành nguồn gốc của đau khổ và bị thống trị bởi các rắc

rối và xung đột.

Rất nhiều người hiện nay sống độc thân hay ở một mình nuôi con, không thể xây dựng một quan hệ mật thiết hay không muốn lặp lại bi kịch không lành mạnh như các quan hệ trong quá khứ. Những người khác thì đi từ mối quan hệ này đến mối

quan hệ khác, đi từ chu kỳ khoái lạc và đau khổ này đến chu kỳ tương tự khác, nhằm mục đích thỏa mãn tự ngã hư ngụy một cách vô vọng qua việc kết hợp với người khác phái. Những người khác nữa thì thỏa hiệp để tiếp tục mối quan hệ trắc trở đầy tiêu cực, vì con cái hay vì sự yên ổn tạm bợ, do thói quen không bỏ được, do nỗi sợ cô đơn, hay do các thỏa thuận “có lợi” cho nhau, hay thậm chí do bất thức say nghiện cái cảm giác mạnh phát sinh từ tình cảm trắc trở và đau khổ tột cùng.

Tuy nhiên, mọi cuộc khủng hoảng không chỉ biểu thị mối nguy hiểm mà còn cho thấy cơ hội thay đổi tình thế. Nếu như các mối quan hệ cung cấp năng lượng để khuếch đại các khuôn mẫu tâm trí vị ngã và kích hoạt cái quàng chứa nhóm đau khổ vào lúc này, thì tại sao lại không chấp nhận sự thật này thay vì cố thoát khỏi nó ? Tại sao không hợp tác với nó thay vì lẩn tránh mối quan hệ hay tiếp tục theo đuổi bóng ma của người bạn tình lý tưởng như là giải pháp cho các rắc rối của bạn, hay như một phương tiện để thỏa mãn tình cảm vị ngã ? Cơ hội ẩn giấu bên trong cuộc khủng hoảng sẽ không hiển lộ cho đến khi tất cả mọi sự kiện thuộc một tình huống nhất định được nhận ra và chấp nhận. Bao lâu bạn còn chối bỏ chúng, bao lâu bạn còn chạy trốn khỏi chúng hay mơ ước phải chi sự thế khác đi, cánh cửa cơ hội sẽ không mở ra, và bạn vẫn bị giam cầm trong tình huống đó, thì mọi thứ sẽ vẫn như cũ hay còn tồi tệ hơn thế nữa.

Nhận ra và chấp nhận các sự kiện này cũng phần nào giúp bạn thoát khỏi chúng. Chẳng hạn, khi bạn biết có sự bất hòa và ôm giữ cái “tri kiến” ấy, nhờ đó một yếu tố mới sẽ xuất hiện, và sự bất hòa ấy không thể không thay đổi. Khi bạn biết mình không thanh thản, cái tri kiến ấy của bạn sẽ tạo ra một không gian tĩnh lặng bao quanh sự không thanh thản một cách dịu dàng và yêu thương, rồi chuyển hóa nó thành sự thanh thản. Đối với việc chuyển hóa nội tại, không có việc gì để bạn làm cả. Bạn không thể chuyển hóa chính mình, và chắc chắn bạn không sao chuyển hóa người bạn tình hay người nào khác nữa. Mọi thứ bạn có thể làm là

tạo ra một khoảng không gian để cho sự chuyển hóa tự xảy ra, để cho ân sủng và tình yêu giáng sinh.

-ooOoo-

Vì vậy, khi nào mối quan hệ của bạn không được êm xuôi, khi nào nó mang lại sự “quản trí” cho bạn và người bạn yêu, bạn hãy bằng lòng với sự thay thế ấy. Đó là khi cái u mê bất thức đã bị lôi ra ánh sáng. Nó là cơ hội để cứu rỗi. Hãy nhận biết từng khoảnh khắc trôi qua, nhất là cảm nhận cho được trạng thái nội tại của bạn. Nếu có sự giận dữ, hãy nhận biết cơn giận dữ đó. Nếu có lòng ghen tị, muốn bào chữa, muốn tranh cãi, muốn giành lẽ phải về phần mình, muốn được yêu thương hay được chú ý như trẻ con, hay có cảm giác đau khổ nào đó – dù nó là gì đi nữa, hãy nhận biết thực tại của khoảnh khắc đó và ôm giữ cái biết đó. Lúc ấy, mỗi quan hệ sẽ trở thành sự rèn luyện tâm linh của bạn (tiếng Phạn gọi là Sadhava). Nếu quan sát hành vi bất thức nơi người bạn tình, hãy kiên nhẫn trong thái độ khoan dung đầy yêu thương để bạn không phản ứng nông nổi. Thái độ vô minh và sự hiểu biết không thể cùng tồn tại lâu được – cho dù sự hiểu biết chỉ có ở bạn chứ không ở phía đối phương có thái độ vô minh. Dạng năng lượng ẩn phía sâu lòng thù nghịch và công kích nhất định sẽ chịu thua trước sự hiện diện của tình yêu. Nếu bạn phản ứng lại thái độ vô minh của người bạn tình, bạn cũng sẽ trở nên vô minh luôn. Nhưng nếu lúc ấy bạn nhớ lại cách nhận biết phản ứng của mình, thì chẳng có gì để mất cả.

Con người chịu sức ép tiến hóa rất lớn bởi vì đó là cơ may duy nhất để tồn tại. Tình hình này tác động đến mọi phương diện trong cuộc sống của bạn, và đặc biệt là trong các mối quan hệ mật thiết của bạn. Chưa bao giờ các mối quan hệ lại đầy dẫy phiền toái và xung đột như hiện nay. Như bạn biết đấy, quan hệ không phải để giúp bạn tìm thấy hạnh phúc hay để thỏa mãn. Nếu bạn tiếp tục theo đuổi mục tiêu cứu rỗi qua một quan hệ, bạn sẽ không ngừng vỡ mộng. Nhưng nếu bạn chấp nhận rằng mỗi quan hệ sẽ giúp bạn tỉnh thức thay vì tìm kiếm hạnh phúc,



lúc đó mối quan hệ ấy sẽ cống hiến cho bạn sự cứu rỗi, và bạn sẽ kết nối với ý thức cao hơn vốn đang muốn được giáng sinh vào thế giới này. Đối với những người còn bám chặt vào khuôn mẫu tâm trí cũ kỹ, thì đau khổ, bạo lực, rối rắm, và điên loạn sẽ ngày càng gia tăng.

*Tôi cho rằng cần phải có hai người mới biến mối quan hệ thành sự rèn luyện tâm linh như ông đề nghị. Chẳng hạn, người bạn đời của tôi vẫn đang hành động theo khuôn mẫu ghen tuông và chi phối cũ kỹ của anh ta. Tôi đã nhiều lần nói rõ thái độ cư xử này, nhưng anh ta vẫn không thể thấy rõ.*



Bạn cần bao nhiêu người để biến đời sống của bạn thành cuộc rèn luyện tâm linh ? Đừng bận tâm nếu người bạn đời không hợp tác. Sự lãnh mạnh – của ý thức tỏ ngộ – chỉ có thể đến với thế giới này thông qua bạn. Bạn không cần phải chờ thế giới lãnh mạnh trước, hay chờ ai đó tỉnh thức, rồi bạn mới tỏ ngộ. Có lẽ bạn sẽ mãi mãi chờ đợi đó. Đừng kết tội lẫn nhau là vô minh. Ngay khi bạn bắt đầu tranh cãi, bạn đã đồng hóa mình với một quan điểm nào đó, để rồi giờ đây bạn bảo vệ không chỉ riêng quan điểm ấy, mà còn bảo vệ cả cái cảm nhận về cái tôi của bạn nữa. Khi tự ngã hư ngụy lộ diện thao túng, bạn đã trở nên vô minh rồi. Sẽ có lúc thích hợp để bạn nói rõ một số khía cạnh trong hành vi vô minh của người bạn đời. Nếu bạn thật cảnh giác, hiện trú toàn triệt, bạn có thể làm điều này mà không sợ cái tôi giả tạo xen tay vào – nghĩa là không có đổ lỗi, kết tội, hay thích thú trong việc vạch ra cái sai của người kia.

Khi người bạn đời vì vô minh mà cư xử một cách mê muội, bạn hãy thôi phán xét họ. Sự phán xét hoặc khiến cho bạn nhầm lẫn hành vi vô minh của ai đó với con người của họ, hoặc khiến cho bạn phóng chiếu sự vô minh của mình lên người

khác rồi nhận làm đó là con người của họ. Từ bỏ phán xét không có nghĩa là bạn không nhận ra được sai lầm và vô minh khi gặp phải chúng ; mà có nghĩa là bạn “nhận biết” chứ không “phản ứng” và không đóng vai trò người phán xét. Lúc ấy bạn sẽ hoặc hoàn toàn không phản ứng hoặc có thể phản ứng, nhưng phản ứng này được thực hiện trong vòng tỉnh táo, được xem chừng và cho phép. Thay vì chiến đấu với bóng tối, bạn đem ánh sáng vào. Thay vì phản ứng chống lại ảo tưởng, bạn quan sát ảo tưởng và đồng thời nhìn thấu qua nó. Thái độ hiểu biết tạo ra khoảng không gian trong sáng tràn đầy yêu thương cho phép tất cả mọi việc diễn ra thật tự nhiên và tất cả mọi người hiện hữu như họ đang là. Không có chất xúc tác nào tác động tuyệt vời hơn thế được. Nếu bạn thực hiện đúng như vậy, người bạn đời không thể chung sống với bạn mà vẫn còn vô minh.

Nếu cả hai người cùng nhất trí rằng mối quan hệ nhằm giúp bạn rèn luyện tâm linh, thì sự việc càng tốt hơn. Lúc ấy bạn có thể bày tỏ ý nghĩ và tình cảm với nhau ngay khi chúng nảy sinh, hay ngay khi xuất hiện phản ứng, để cho bạn không tạo ra một khoảng trống thời gian trong đó một xúc cảm hay một bất bình không được tỏ bày hay không được nhận diện có cơ hội sục sôi và phát triển. Hãy học cách bày tỏ cảm nghĩ tuyệt không có ý trách móc nhau chút nào. Hãy học cách lắng nghe đối phương bằng thái độ cởi mở và tin cậy lẫn nhau. Hãy dành cho đối phương khoảng trống để họ bày tỏ nỗi niềm. Hãy hiện trú toàn triệt, bởi vì các hành vi buộc tội, phòng vệ, công kích – tất cả những khuôn mẫu nhằm tăng cường hay bảo vệ tự ngã hư ngụy hay để đáp ứng các đòi hỏi của nó – khi ấy sẽ dễ dàng tuôn tràn ra. Dành khoảng không gian cho người khác – và cho chính bạn – là điều kiện tối cần thiết. Không có nó, tình yêu không thể triển nở được. Khi bạn đã triệt bỏ hai nhân tố phá hoại cho mối quan hệ – tức là khi mà cái quãng đau khổ đã được chuyển hóa và bạn không còn bị đồng hóa với tâm trí cùng các định kiến nữa – và nếu đối phương cũng hành động tương tự, bạn sẽ trải nghiệm hạnh phúc từ sự triển nở mối quan hệ. Thay vì phản hồi cho nhau nỗi đau và sự vô minh, thay vì thỏa mãn các nhu cầu bám níu say nghiện lẫn nhau của tự

ngã hư nguy, hai người sẽ phản chiếu cho nhau tình yêu mình cảm nhận được từ sâu bên trong, tình yêu xuất phát từ sự hiện thực, cái nhất thể của mình với mọi sự vật đang hiện hữu. Đây là tình yêu chân chính không có đối cực.

Nếu người bạn đời vẫn còn bị đồng hóa với tâm trí và cái quầng chứa nhóm đau khổ của họ trong khi bạn đã được giải thoát, thì đây sẽ là một thách thức lớn lao – không phải cho bạn mà cho người ấy. Chung sống với một người đã tỏ ngộ thật không dễ dàng gì, hay nói đúng hơn là tự ngã hư nguy thật dễ dàng thấy nó đang bị đe dọa đến cùng cực. Nên nhớ rằng cái tự ngã ấy cần có rắc rối, xung đột, và “kẻ thù” để tăng cường cái cảm giác cách biệt mà nhân dạng của nó lệ thuộc vào. Tâm trí của người bạn đời chưa tỏ ngộ sẽ chán nản sâu sắc, bởi vì những định kiến của nó không bị phản đối, có nghĩa là chúng sẽ trở nên yếu ớt và không vững chắc, và thậm chí có “nguy cơ” bị sụp đổ hoàn toàn, đưa đến hậu quả là mất đi cái tôi giả lập của họ. Cái quầng đau khổ của họ muốn được phản hồi chứ không muốn được thấu hiểu. Nhu cầu tranh cãi, bi kịch, và xung đột không được thỏa mãn. Nhưng hãy thận trọng : Một số người thụ động không chịu phản ứng, co rút, vô cảm, hay cô lập tình cảm có thể tự nhận đã tỏ ngộ và ra sức thuyết phục người khác tin rằng họ đã tỏ ngộ hay ít ra họ “chẳng có gì sai sót” cả và mọi sai lầm đều thuộc về người bạn đời của họ. Nam giới có khuynh hướng làm việc này hơn nữ giới. Có lẽ họ thấy người bạn đời nữ giới của họ hành động phi lý hay theo cảm tính. Nhưng nếu bạn có thể thấu hiểu các tình cảm và xúc động của mình, bạn sẽ không còn cách xa cơ thể nội tại rực sáng ngay bên dưới các xúc cảm ấy. Nếu bạn chủ yếu thiên về duy lý, thì khoảng cách ấy sẽ xa hơn nhiều, và bạn cần phải đem ý thức soi rọi vào quần thể xúc cảm ấy, nhiên hậu mới có thể vươn tới cơ thể nội tại được.

Nếu tình yêu và niềm vui không lan tỏa, nếu không hiện trú toàn triệt và không cởi mở hoàn toàn đối với mọi sự vật đang hiện hữu, thì không có giác ngộ. Một dấu hiệu là cách cư xử của người đó trong các tình huống khó khăn hay đầy

thách thức, hoặc khi mọi thứ “hóa ra tệ hại”. Nếu “sự tỏ ngộ” của bạn là ảo tưởng vị kỷ về cái tôi của mình, thì cuộc sống sẽ sớm đem lại cho bạn thách thức làm bộc lộ tình trạng vô minh của bạn dưới bất kỳ hình thức nào – như sợ hãi, giận dữ, che giấu khuyết điểm, phán xét, u uất, và vân vân chẳng hạn. Nếu bạn đang có một mối quan hệ, rất nhiều thách thức xuất hiện thông qua người bạn đời. Chẳng hạn, nữ giới có thể bị thách đố bởi người bạn đời nam không chịu phản ứng vốn sống hầu như hoàn toàn duy lý. Cô ta sẽ bị thách đố bởi tình trạng bất lực trong việc lắng nghe cô, trong việc quan tâm đến cô, và dành cho cô khoảng không gian để hiện hữu, do vì anh ta tuyệt không hề hiện trú. Sự thiếu vắng tình yêu trong mối quan hệ, mà phụ nữ vốn thường khéo cảm nhận hơn sơ với nam giới, sẽ kích hoạt cái quầng chứa nhóm đau khổ của nữ giới, và thông qua nó cô ta sẽ ra sức công kích người bạn đời – bằng cách trách móc, chỉ trích, cố tình sai phạm, và vân vân. Tình hình này giờ đây sẽ trở thành thách thức đối với người nam. Để tự vệ chống lại đòn tấn công của cái quầng chứa nhóm đau khổ bên phía người nữ, mà anh ta xem là không có lý do chính đáng, anh ta thậm chí sẽ bám sâu hơn nữa vào các định kiến của mình khi anh ra bào chữa, tự vệ hay phản công. Sau cùng, tình hình này có thể khởi động chính cái quầng đau khổ của anh ta. Khi cả hai người bạn đời đều bị chế ngự theo cách đó, tình trạng vô minh hay mê muội đã tiến đến mức độ sâu sắc, thì sự hành hạ tình cảm cùng các đòn tấn công và phản công dã man của hai bên thường xuyên diễn ra. Nó sẽ không lắng dịu đi cho đến khi cả hai cái quầng đau khổ tự đóng đầy, và sau đó tiến vào giai đoạn ngủ vùi. Mọi thứ giờ đây tạm lắng xuống cho đến lần bùng nổ kế tiếp.

Đây chỉ là một trong vô vàn các kịch bản khả dĩ. Nhiều tác phẩm đã được lưu hành, và người ta sẽ còn sáng tác nhiều hơn nữa về những cách ứng xử trong đó sự vô minh được phơi bày trong các mối quan hệ nam nữ. Như tôi đã trình bày trước đây, một khi bạn đã thấu suốt căn nguyên của vấn đề, bạn sẽ không cần phải khám phá vô vàn cách biểu hiện của nó.

Chúng ta hãy xem xét qua một lần nữa kịch bản tôi vừa miêu tả trên đây. Mọi thử thách chứa đựng trong đó thực ra đều là cơ hội cứu rỗi được khéo nguy trang. Ở mỗi giai đoạn thuộc tiến trình bộc lộ tình hình trực trặc trong các mối quan hệ, người ta đều có cơ hội thoát khỏi trạng thái vô minh. Chẳng hạn, thái độ thù địch của người nữ có thể trở thành dấu hiệu để cho người nam thoát ra khỏi tình trạng đồng hóa với tâm trí, thức tỉnh để tiến vào cái Bây giờ, trở nên hiện trú – thay vì thậm chí bị đồng hóa trầm trọng hơn nữa vào tâm trí của anh ta, thậm chí còn vô minh hơn nữa. Thay vì “là” cái quầng đau khổ, người nữ có thể là chủ thể quan sát nỗi đau về tình cảm bên trong chính cô ta, nhờ đó mà tiếp cận được sức mạnh của cái Bây giờ và khởi đầu sự chuyển hóa đau khổ. Tình hình này sẽ triệt bỏ sự phóng chiếu một cách cường bách và tự động nỗi đau ra bên ngoài. Lúc ấy, người nữ có thể bày tỏ cảm giác của mình cho người bạn đời. Dĩ nhiên, không có gì bảo đảm rằng anh ta sẽ lắng nghe, nhưng nó đem lại cho anh ra một cơ hội tốt để hiện trú và chắc chắn phá vỡ được cái chu kỳ, điên rồ không chủ ý, thực thi các khuôn mẫu cũ kỹ của tâm trí. Nếu người nữ bỏ lỡ cơ hội đó, người nam có thể quan sát phản ứng thuộc tâm trí – tình cảm của anh ta đối với nỗi đau của người phụ nữ, quan sát thói che giấu nhược điểm của chính anh ta, thay vì “là” phản ứng ấy. Lúc đó anh ta có thể quan sát cái quầng đau khổ của chính mình đang bị kích hoạt, và do đó đem ý thức soi rọi vào các tình cảm của mình. Bằng cách này, một khoảng không gian trong trẻo và tĩnh lặng của ý thức thuần túy sẽ xuất hiện – sự thấu hiểu, nhân chứng thâm lặng, chủ thể quan sát sẽ xuất hiện. Cái tri kiến này không chối bỏ đau khổ mà còn vượt lên trên đau khổ. Nó cho phép nỗi đau hiện hành mà đồng thời còn chuyển hóa đau khổ nữa. Nó chấp nhận tất cả để chuyển hóa tất cả. Một cánh cửa sẽ mở ra cho người nữ, qua đó cô ta có thể dễ dàng hội diện cùng người nam trong khoảng không gian đó.

Nếu bạn trước sau như một hay ít ra hiện trú phần lớn trong mối quan hệ của mình, thì đây sẽ là thách thức lớn nhất đối với người bạn đời. Người ấy sẽ không thể chịu đựng sự hiện trú của bạn khá lâu mà vẫn cứ vô minh. Nếu người ấy sẵn



sàng, y sẽ đi qua cánh cửa mà bạn đã mở ra cho y để hội diện với bạn trong trạng thái đó. Nếu không, hai người sẽ chia tay, giống như dầu với nước vậy. Ánh sáng sẽ quá nhức nhối đối với ai đó cứ muốn yên thân trong bóng tối.

### **Tại sao nữ giới gần gũi với giác ngộ hơn?**

*Phải chăng để tiến đến giác ngộ, nam giới và nữ giới đều gặp phải những trở ngại chẳng khác gì nhau ?*

Phải, nhưng trọng tâm lại khác biệt nhau. Nói chung, nữ giới cảm nhận và hiện trú trong cơ thể mình dễ chịu hơn, cho nên tự nhiên họ sẽ gần gũi Bản thể hiện tiền hơn và có tiềm năng gần gũi với tổ ngộ hơn nam giới. Đây là lý do giải thích tại sao nhiều nền văn hóa cổ xưa theo bản năng, đã chọn các hình tượng hay vật tương đồng với nữ giới để tượng trưng hay miêu tả các thực tại vô tướng và siêu nhiên. Nó thường được xem là chiếc tử cung có năng lượng vô biên, sản sinh ra mọi tạo vật, duy trì và nuôi dưỡng chúng trong suốt cuộc sống dưới dạng thị hiện của chúng. Trong sách Đạo Đức Kinh, một trong các tác phẩm cổ xưa và sâu sắc của nhân loại, Đạo – tên gọi khác của Bản thể hiện tiền – được miêu tả là “cái vô cùng, sự hiện trú vĩnh hằng, mẹ của vũ trụ”. Tất nhiên, nữ giới gần gũi với nó hơn nam giới bởi vì họ gần như là “hiện thân” của cõi Bất thị hiện. Hơn nữa, tất cả mọi tạo vật và tất cả mọi sự vật cuối cùng đều phải quay trở về Nguồn Cội, “*Tất cả mọi vật đều tan biến vào Đạo. Riêng nó là trường tồn*”. Bởi vì Cội Nguồn được xem là có nữ tính, cho nên cội nguồn này được biểu thị như là các mặt sáng và tối của cái giống cái nguyên mẫu trong tâm lý học và thần thoại học. Thiên



Mẫu hay Bà Mẹ Thiên liêng có hai khía cạnh : Bà ban tặng sự sống, và chính bà lại tước đoạt sự sống.

**K**hi tâm trí ra tay thống trị và con người mất đi sự liên lạc với thực tại

đầy tinh hoa linh thiêng của mình, họ bắt đầu cho rằng Thượng đế mang hình tướng nam giới. Xã hội bị thống trị bởi nam giới, và nữ giới phụ thuộc vào nam giới.

Tôi không đề nghị quay trở lại kiểu biểu thị thánh linh dưới dạng nữ tính. Một số người hiện nay dùng thuật ngữ Thiên Mẫu (Goddess) thay cho cụm từ Thượng đế (God). Họ đang khôi phục thế cân bằng giữa nam giới và nữ giới vốn đã mất đi rất lâu trước đây, và việc làm đó là tốt. Nhưng đó vẫn là một vật tượng trưng và là một khái niệm, có lẽ tạm thời hữu ích, giống như một tấm bản đồ hay một tấm biển chỉ đường tạm thời có ích ; nhưng lại là vật gây trở ngại hơn là hữu thức khi bạn đã sẵn sàng để nhận ra thực tại vượt quá tất cả cái khái niệm và hình ảnh. Tuy nhiên, sự thật vẫn là tần số năng lượng của tâm trí dường như cốt yếu là nam tính. Tâm trí ra tay phản kháng, chiến đấu để chi phối, lợi dụng, lèo lái, tấn công, ra sức nắm lấy để sở hữu, và vân vân. Đây là lý do giải thích tại sao Thượng đế theo truyền thống là một hình tượng đầy quyền uy chi phối và cai trị thuộc nam tính, một nam giới thường xuyên giận dữ mà bạn phải kính sợ, như Cựu Ước Kinh đề cập. Vị Thượng đế này là một phóng chiếu của tâm trí con người.

Để vượt ra ngoài tâm trí và tái kết nối với thực tại sâu thẳm của Bản thể hiện tiền, phải cần đến các phẩm chất rất khác biệt nhau như sự vâng phục, không phán xét, tấm lòng rộng mở để cho cuộc sống hiện hữu thay vì phản kháng lại nó, và khả năng bao dung tất cả mọi sự vật bằng sự thấu hiểu đầy yêu thương. Tất cả những phẩm chất này liên quan mật thiết hơn nhiều với nguyên tắc nữ tính. Trong khi năng lượng tâm trí cứng nhắc và khắc nghiệt, thì năng lượng Bản thể hiện tiền lại mềm dịu và nhu thuận, song lại có uy lực vô biên hơn hẳn tâm trí. Tâm trí điều hành nền văn minh của chúng ta, trong khi Bản thể hiện tiền đảm nhiệm toàn bộ sự sống trên hành tinh của chúng ta và vượt xa hơn thế nữa. Bản thể hiện tiền là cái Linh Cơ vĩ đại mà phương diện thị hiện hữu hình của nó chính là vũ trụ vật

chất này. Tuy nữ giới có tiềm năng gần gũi với nó hơn, nhưng nam giới cũng có thể tiếp cận nó ngay bên trong bản thân họ.

Hiện nay tuyệt đại đa số nam giới cũng như nữ giới vẫn còn bị giam cầm trong tâm trí : bị đồng hóa với chủ thể tư duy và cái quàng chứa nhóm đau khổ. Dĩ nhiên, tình hình này ngăn cách sự tỏ ngộ và sự triển nở tình yêu. Nói chung, trở ngại chính đối với nam giới thường là não trạng thiên về tư duy, và trở ngại chính đối với nữ giới là cái quàng đau khổ, mặc dù trong một số trường hợp riêng lẻ tình hình có đảo ngược lại, và trong các trường hợp khác hai nhân tố này ngang bằng nhau.

### **Giải trừ cái quàng chứa nhóm đau khổ tập thể của nữ giới**

*Tại sao cái quàng đau khổ gây trở ngại nhiều hơn cho nữ giới ?*



Cái quàng chứa nhóm đau khổ này thường có hai khía cạnh : tập thể cũng như cá nhân. Ở khía cạnh cá nhân, nó là phần lắng đọng tích lũy các nỗi đau khổ phải gánh chịu trong quá khứ riêng của từng cá nhân. Còn khía cạnh tập thể là đau khổ tích lũy trong linh hồn tập thể của nhân loại trải qua hàng ngàn năm do bệnh tật, tra tấn, chiến tranh, thâm sát, tàn ác, và điên rồ và vân vân gây ra. Quàng đau khổ cá cá nhân của mỗi người cũng dự phần vào cái quàng chứa nhóm đau khổ tập thể này. Chẳng hạn, một số chủng tộc hay quốc gia mà xung đột và bạo hành diễn ra dưới dạng cực kỳ khốc liệt hường có cái quàng đau khổ nặng nề hơn các chủng tộc hay quốc gia khác. Bất cứ người nào có cái quàng đau khổ kiên cố mà không có đủ tuệ giác để giải trừ sự đồng hóa với nó thì sẽ không chỉ thỉnh thoảng hoặc không ngừng bị buộc phải làm sống lại các tình cảm đau khổ của họ, mà còn có thể dễ dàng trở thành thủ phạm hoặc nạn nhân của bạo hành, tùy thuộc vào tình hình mà tính chủ động hoặc tính thụ động thắng thế trong cái quàng đau khổ này. Ngược lại, chính người này cũng có tiềm

năng gắn gũi vào giác ngộ hơn. Dĩ nhiên, tiềm năng này không nhất thiết được nhận thức đầy đủ, nhưng nếu bạn bị mắc kẹt trong một cơn ác mộng thì có lẽ bạn sẽ có động cơ vững chắc để thức tỉnh hơn những người chỉ bị vướng mắc vào những bước thăng trầm trong một giấc mộng bình thường.

Ngoài cái quầng đau khổ cá nhân, mỗi phụ nữ đều dự phần vào cái có thể miêu tả là cái quầng chứa nhóm đau khổ tập thể của nữ giới – trừ phi người này hoàn toàn tỏ ngộ. Cái quầng này tích lũy những nỗi đau khổ mà nữ giới phải gánh chịu phần lớn do nam giới áp đặt quyền thống trị lên nữ giới, do sự nô dịch, bóc lột, cưỡng đoạt, sinh đẻ, mất con, và vân vân gây ra suốt hơn mấy ngàn năm qua. Con đau đốn về mặt tình cảm hay thân xác xảy ra trước và trong kỳ hành kinh đối với nhiều phụ nữ chính là cái quầng đau khổ về khía cạnh tập thể thức tỉnh bước ra khỏi cơn ngủ vùi của nó đúng vào thời điểm đó, mặc dù cái quầng này cũng có thể được kích hoạt vào những lúc khác. Nó hạn chế dòng sinh khí luân lưu tự do khắp cơ thể, mà kinh nguyệt là một biểu hiện vật chất của dòng năng lượng này. Chúng ta hãy dừng lại ở điểm này một chút để tìm hiểu xem bằng cách nào nó có thể trở thành một cơ hội để tỏ ngộ.



Người phụ nữ thường bị cái quầng chứa nhóm đau khổ “ché ngự” vào thời điểm đó. Cái quầng này chứa đựng nguồn năng lượng cực kỳ mạnh mẽ khả dĩ dễ dàng lôi kéo bạn đồng hóa một cách bất thức với nó. Lúc ấy bạn bị chi phối một cách tích cực bởi trường năng lượng chiếm lĩnh khoảng không gian nội tại của bạn, nó giả vờ làm con người bạn – nhưng dĩ nhiên hoàn toàn không phải là bạn. Nó nói năng thông qua bạn, hành động thông qua bạn, và suy nghĩ thông qua

bạn. Nó sẽ tạo ra những tình huống tiêu cực trong cuộc sống của bạn nhằm có thể tìm ra nguồn năng lượng dinh dưỡng cho nó. Nó muốn có thêm nhiều đau khổ

hơn, dưới bất cứ hình thức nào cũng được. Tôi đã miêu tả tiến trình này ở một chương trước. Nó có thể ác liệt và hủy hoại. Nó chính là đau khổ thuần túy, đau khổ trong quá khứ – và nó không phải là bạn.

Con số nữ giới hiện nay đang tiến đến trạng thái tử nạn hoàn toàn đã vượt quá số nam giới, và trong những năm sắp tới con số này gia tăng càng nhanh chóng hơn nữa. Cuối cùng thì nam giới có lẽ sẽ bắt kịp họ, nhưng sự chênh lệch này sẽ kéo dài khá lâu. Nữ giới đang giành lại chức năng vốn thuộc quyền thừa kế của họ, và do đó thuộc về họ một cách tự nhiên hơn là thuộc về nam giới : làm chiếc cầu nối giữa thế giới thị hiện và cõi Bất thị hiện, giữa vật chất và tinh thần. Nhiệm vụ chính của nữ giới hiện nay là chuyển hóa cái quầng chứa nhóm đau khổ để cho nó không còn xen vào giữa bạn và bản ngã đích thực của bạn, cái tinh hoa trong con người bạn. Dĩ nhiên, bạn cũng phải giải quyết một chương ngại tử nạn khác, vốn là não trạng không ngừng tư duy của mình, nhưng sự hiện trú mạnh mẽ phát sinh ở bạn khi giải quyết cái quầng đau khổ cũng sẽ giải thoát bạn khỏi bị đồng hóa với tâm trí.

Việc đầu tiên phải ghi nhớ là : Bao lâu bạn vẫn còn tạo ra một nhân cách cho bản thân mình từ đau khổ, bấy lâu bạn vẫn không thể thoát ra khỏi nó được. Bao lâu một phần trong cảm nhận về cái tôi của bạn còn được đầu tư vào sự đau khổ về tình cảm, bấy lâu bạn sẽ vẫn còn mê muội phản kháng hay phá hoại mọi nỗ lực nhằm hàn gắn đau khổ của bạn. Tại sao ? Thật đơn giản, bởi vì bạn muốn giữ nguyên vẹn cái tôi ảo tưởng của mình, và đau khổ vốn đã trở thành một bộ phận cốt yếu của cái tôi ấy. Đây là một tiến trình bất thức, và cách duy nhất để vượt qua nó chính là tử nạn nó.

Đột nhiên nhận thấy bạn đang hay đã gắn bó với đau khổ của mình có thể là một nhận thức khiến cho bạn thật sự sửng sốt. Ngay khi nhận ra điều này, bạn đã phá vỡ sự ràng buộc ấy. Các quầng chứa nhóm đau khổ chính là trường năng lượng, gần giống như một thực thể, vốn tạm thời kết tụ trong khoảng không gian nội tại



của bạn. Nó là luồng sinh lực bị ngưng trệ, luồng năng lượng không còn luân lưu tự do nữa. Dĩ nhiên, cái quầng đau khổ hiện hữu ở đó do một số sự việc xảy ra trong quá khứ. Nó chính là quá khứ sống động bên trong bạn, và nếu bạn đồng hóa với nó, bạn đồng hòa với quá khứ. Sự cố chấp vai trò nạn nhân chính là niềm tin cho rằng quá khứ tác động mạnh hơn hiện tại, vốn đi ngược lại sự thật. Nó là niềm tin cho rằng những người khác và những gì họ đã làm cho bạn phải chịu trách nhiệm đối với con người bạn hiện nay, đối với nỗi đau tình cảm của bạn, hay đối với việc bạn không thể là cái tôi đích thực của bạn. Sự thật là sức mạnh duy nhất hiện hữu được chứa đựng bên trong khoảnh khắc hiện tại : Đó là sức mạnh hiện trú của bạn. Một khi biết rõ điều đó, bạn cũng nhận ra rằng chính bạn phải chịu trách nhiệm đối với khoảng không gian nội tại của bạn vào lúc này – chứ không phải ai khác – và rằng quá khứ không thể đánh bại được sức mạnh của cái Bây giờ.

-ooOoo-

Cho nên sự đồng hóa ngăn cản bạn giải quyết cái quầng chứa nhóm đau khổ. Một số phụ nữ vốn đã tỏ ngộ đủ để giữ bỏ sự cố chấp vai trò nạn nhân của họ ở bình diện cá nhân, nhưng vẫn còn bám víu vào sự cố chấp vai trò nạn nhân tập thể : “những điều nam giới họ đã làm với nữ giới”. Họ đúng – và họ cũng sai lầm. Họ đúng bởi vì cái quầng đau khổ tập thể của nữ giới phần lớn do bạo hành mà nam giới đã gây ra cho họ và do sự ngăn chặn không chịu thực thi nguyên tắc nữ quyền trên khắp hành tinh này trong hơn mấy thiên niên kỷ qua. Họ sai lầm nếu như từ sự kiện này họ hình thành cảm nhận về cái tôi và do đó cầm tù bản thân vào cái định kiến cố chấp vai trò nạn nhân tập thể này. Nếu phụ nữ vẫn còn khư khư bám lấy sự giận dữ, phần nộ, hay lên án, người ấy sẽ bám chặt vào cái quầng đau khổ của mình. Tình hình này có thể đem lại cho người phụ nữ cảm nhận dễ chịu về định kiến đoàn kết với các phụ nữ khác, nhưng nó lại giam cầm cô ta trong vòng cương tỏa của quá khứ, và ngăn chặn không cho cô ta tiếp cận với cái

tinh hoa và sức mạnh đích thực của mình. Nếu nữ giới tách biệt khỏi nam giới, tình hình này sẽ thúc đẩy cảm giác phân biệt và do đó tăng cường tự ngã hư ngụy của mình. Và tự ngã này càng mạnh mẽ, thì bạn càng cách xa bản tính đích thực của mình.

Vì vậy, đừng dùng cái quầng đau khổ để đem lại cho bạn định kiến về nhân thân của mình. Thay vì thế, hãy dùng nó để giác ngộ. Hãy chuyển hóa nó thành ý thức tỏ ngộ. Một trong các thời điểm thuận lợi nhất cho việc này chính là kỳ hành kinh. Tôi tin rằng trong những năm sắp tới nhiều phụ nữ sẽ tiến đến trạng thái tỏ ngộ hoàn toàn vào thời điểm ấy. Thông thường, nó là thời điểm vô minh đối với nhiều phụ nữ, khi họ bị chế ngự bởi cái quầng chứa nhóm đau khổ tập thể của nữ giới. Tuy nhiên, một khi đạt đến mức độ ý thức tỏ ngộ nhất định, bạn có thể đảo ngược tiến trình này ; vì vậy, thay vì trở nên vô minh mê muội hơn, bạn càng tỏ ngộ hơn nữa. Tôi đã miêu tả tiến trình căn bản này, nhưng xin nhắc sơ lược lại ở đây, lần này đặc biệt đề cập đến cái quầng chứa nhóm đau khổ tập thể của nữ giới.

Vào dịp kỳ hành kinh đang đến gần, trước khi cảm nhận được các dấu hiệu đầu tiên của cái thường được gọi là căng thẳng tiền kinh nguyệt, vốn là sự trỗi dậy của cái quầng chứa nhóm đau khổ tập thể của nữ giới, bạn hãy cảnh giác và lưu trú ở cơ thể mình thật triệt để. Đến khi dấu hiệu đầu tiên xuất hiện, bạn càng cần phải thật cảnh giác hơn để “tóm lấy” nó trước khi nó chế ngự bạn. Dấu hiệu đầu tiên ấy có thể là cơn đau kinh đột ngột và dữ dội hay là cơn giận dữ kịch liệt, hay có thể là một triệu chứng thuận túy ở thể xác chẳng hạn. Dù nó là gì đi nữa, bạn hãy tóm lấy nó trước khi nó chiếm lĩnh tâm trí hay thao túng hành vi của bạn. Hành động này đơn giản có nghĩa là tập trung chú ý vào dấu hiệu đó. Nếu nó là một xúc cảm, bạn hãy cảm nhận luồng năng lượng mạnh mẽ ẩn đằng sau nó. Nên biết rằng luồng năng lượng ấy chính là cái quầng chứa nhóm đau khổ của bạn. Cùng lúc đó, hãy là cái tri kiến ấy, tức là hãy nhận biết sự hiện trú tinh thức của

bạn và cảm nhận sức mạnh của nó. Bất kỳ xúc cảm nào gặp phải sự hiện trú của bạn cũng sẽ nhanh chóng lắng dịu đi và được chuyển hóa. Nếu nó là một triệu chứng thể xác thuần túy, thì sự chú ý mà bạn tập trung vào nó sẽ ngăn cản không cho nó biến thành một xúc cảm hay một ý nghĩ. Sau đó, hãy tiếp tục đề cao cảnh giác để chờ đợi dấu hiệu kế tiếp của cái quầng đau khổ. Khi nó xuất hiện, hãy tóm lấy nó lần nữa theo cùng cách thức như trước.

Sau này, khi cái quầng đau khổ đã trôi dạt hoàn toàn khỏi tình trạng ngủ vùi của nó, bạn có thể sẽ trải nghiệm sự hỗn loạn đáng kể trong khoảng không gian nội tại của mình trong một thời gian, có lẽ kéo dài đến vài ngày. Cho dù sự hỗn loạn này xuất hiện dưới hình thức nào đi nữa, bạn hãy cứ giữ vững sự hiện trú. Tập trung toàn bộ chú ý để quan sát cơn hỗn loạn đang diễn ra bên trong bạn. Biết rõ nó hiện diện ở đó. Giữ vững cái tri kiến ấy đừng để cho nó nhạt nhòa đi, và hãy là cái tri kiến này. Hãy ghi nhớ. Đừng để cho cái quầng đau khổ lợi dụng tâm trí bạn và chiếm lĩnh suy nghĩ của bạn. Hãy quan sát nó. Hãy cảm nhận nguồn năng lượng của nó một cách trực tiếp bên trong cơ thể nạn. Như bạn đã biết, tập trung toàn bộ chú ý có nghĩa là chấp nhận hoàn toàn.



Nhờ tập trung chú ý lâu dài vào cái quầng đau khổ và do đó chấp nhận nó, sự chuyển hóa sẽ diễn ra. Cái quầng này chuyển hóa thành ý thức tỏ ngộ rực sáng, giống như miếng gỗ được đặt vào bên trong hay gần đồng lửa, chính miếng gỗ này bốc cháy thành ngọn lửa. Lúc ấy, kỳ kinh nguyệt sẽ trở thành không chỉ là một dấu hiệu đáng vui mừng của nữ tính, mà còn là thời điểm chuyển hóa thiêng liêng khi bạn sản sinh ra một

ý thức tỏ ngộ mới mẻ. Bản tính đích thực của bạn lúc đó sẽ rực sáng lên, cả trong khía cạnh nữ tính của nó dưới dạng Bản thể hiện tiền linh thiêng giúp bạn vượt lên trên sự phân biệt đối đãi giữa nam và nữ.

Nếu người bạn đời nam giới đủ tỏ ngộ, anh ta có thể giúp bạn thực hành như tôi vừa miêu tả bằng cách giữ vững tần số hiện trú toàn triệt, nhất là vào thời điểm này. Nếu anh ta vẫn luôn hiện trú bất kỳ lúc nào, mà bạn lại bất thức rơi vào tình trạng đồng hóa với cái quầng đau khổ, vốn có thể và sẽ xảy ra ngay bước đầu thực hành của bạn, bạn sẽ có thể nhanh chóng tái hội diện với anh ta trong trạng thái hiện trú ấy. Điều này có nghĩa là bất cứ khi nào cái quầng đau khổ tạm thời chiếm lĩnh bạn, bất kể trong các kỳ kinh nguyệt hay vào những lúc khác, người bạn đời nam giới cũng sẽ không nhầm nó với con người của bạn. Cho dù cái quầng đau khổ ấy có tấn công anh ta đi nữa, sự việc có lẽ sẽ xảy ra như thế, anh ta vẫn sẽ không phản ứng với nó như thể nó chính là “bạn” vậy, sẽ không thu người lại, hay dựng ra một hàng rào phòng thủ nào đó. Anh ta sẽ giữ vững khoảng không gian hiện trú toàn triệt, và không cần phải làm bất cứ việc gì khác để thúc đẩy chuyển hóa. Vào những lúc khác, bạn có thể làm điều tương tự cho anh ta, hay giúp đỡ anh ta giải thoát ý thức khỏi sự không chế của tâm trí bằng cách khiến cho anh ta tập trung chú ý vào cái Bây giờ và ở đây, bất cứ lúc nào anh ta bị đồng hóa với sự suy nghĩ của mình.

Bằng cách này, một trường năng lượng thường trực có tần số cao và thuần túy sẽ nảy sinh giữa hai người. Không ảo tưởng, không đau khổ, không xung đột, không thứ gì không phải thuộc về con người bạn, và không thứ gì không phải là tình yêu có thể tồn tại được trong đó. Tình hình này biểu trưng cho sự hoàn tất mục đích thiêng liêng vượt ra khỏi phạm vi cá nhân trong mối quan hệ của bạn. Nó trở thành một con lóc ý thức tỏ ngộ sẽ lôi kéo nhiều người khác tham dự vào.

**Từ bỏ mối quan hệ với chính mình**



*Khi đã hoàn toàn tỏ ngộ, phải chăng người ta vẫn còn cần đến một mối quan hệ nào đó ? Liệu người nam vẫn còn bị người nữ lôi cuốn không ? Liệu người nữ vẫn còn cảm thấy mình bất toàn nếu không có người nam không ?*



**D**ù có tỏ ngộ hay không, bạn vẫn là đàn ông hay đàn bà, cho nên ở bình diện hình tướng bạn vẫn không toàn vẹn. Bạn chỉ là phân nửa cái toàn vẹn. Sự bất toàn này được cảm nhận như tính thu hút giữa nam và nữ, sự lôi kéo về phía đối cực năng lượng,

bất kể bạn tỏ ngộ đến mức độ nào đi nữa. Nhưng trong trạng thái cộng thông nội tại, bạn cảm thấy lực kéo này chỉ ở đâu đó trên bề mặt hay ở ngoài rìa cuộc sống của mình. Mọi thứ xảy ra cho bạn trong trạng thái đó đều được cảm nhận phần nào giống như thế. Toàn thể thế gian giống như các đợt sóng lăn tăn trên bề mặt đại dương bao la và sâu thẳm. Bạn là đại dương đó, và dĩ nhiên cũng đồng thời là ngọn sóng, nhưng là ngọn sóng đã nhận ra được bản thể đích thực của nó chính là đại dương ; và khi so về sự bao la và sâu thẳm, thì thế giới nhỏ hẹp của những ngọn sóng chẳng quan trọng chút nào.

Nói như vậy không có nghĩa là bạn không quan hệ sâu sắc với người khác hay với người bạn đời. Thực ra bạn chỉ có thể tương quan sâu sắc khi nào bạn tỏ ngộ Bản thể hiện tiền. Xuất phát từ Bản thể hiện tiền, bạn có thể nhìn thấu suốt qua bức màn hình tướng. Trong Bản thể hiện tiền, nam và nữ là một, không có sự phân biệt. Hình tướng của bạn có thể tiếp tục có một số nhu cầu, nhưng Bản thể hiện tiền không hề có nhu cầu nào cả. Nó vốn đã toàn vẹn và là cái toàn thể rồi. Nếu những nhu cầu ấy được đáp ứng thì cũng tốt, nhưng dù có được thỏa mãn hay không cũng chẳng khác biệt gì đối với trạng thái nội tại sâu thẳm của bạn. Vì



vậy, đối với người đã giác ngộ, bên ngoài họ có thể có cảm giác thiếu thốn hay bất toàn khi nhu cầu nam nữ không được đáp ứng, nhưng đồng thời bên trong họ vẫn cảm thấy hoàn toàn trọn vẹn, mãn túc, thanh thản, và an bình.

*Trong cuộc tìm cầu giác ngộ, liệu tình trạng tính dục đồng giới là lợi điểm hay chướng ngại ? Chẳng phải tình trạng này khác biệt với bình thường sao ?*

Khi bạn đến tuổi trưởng thành, tình trạng không xác định về giới tính của bạn được tiếp nối bằng nhận thức rằng mình “khác biệt” với người khác có thể buộc bạn phải giải trừ sự đồng hóa với các khuôn mẫu suy nghĩ và hành vi vốn đã được qui định bởi xã hội. Tình hình này sẽ tự động nâng trình độ ý thức của bạn lên cao hơn đại đa số người vẫn còn bị cầm tù trong vòng mê muội, mà các thành viên của nó đều tuyệt nhiên không nghi ngờ gì cứ việc thừa hưởng tất cả các khuôn mẫu ấy. Về phương diện đó, tình trạng đồng tính có thể có lợi cho bạn. Trong chùng mực nhất định, ai đó phải đứng ngoài cuộc do “bất đồng” với người khác hay bị họ tẩy chay vì bất cứ lý do nào, thì cuộc sống quả là khó khăn ; nhưng nó cũng đặt bạn vào hoàn cảnh ưu thế về mặt tìm cầu giác ngộ. Nó hầu như cưỡng bách bạn phải làm mọi cách để thoát ra khỏi trạng thái ý thức vô minh.



**N**gược lại, nếu lúc đó bạn xây dựng cảm nhận về tự ngã hư nguy căn cứ vào tình trạng đồng tính của mình, thì hóa ra bạn trốn thoát một chiếc bẫy chỉ để rơi vào một chiếc bẫy khác mà thôi. Bạn sẽ đóng các vai diễn và tham dự các trò chơi định sẵn bởi hình ảnh tâm trí bạn có được về chính mình là người đồng tính. Bạn sẽ trở nên vô minh. Bạn sẽ trở nên phi thực. Bên dưới chiếc mặt nạ tự ngã hư nguy, bạn sẽ vô cùng bất hạnh. Nếu tình hình này xảy ra cho bạn, thì sự đồng tính sẽ là chướng ngại lớn lao.

Nhưng dĩ nhiên bạn luôn có một cơ may khác. Sự bất hạnh cùng cực có thể là nhân tố thức tỉnh thật tuyệt vời.

Chẳng phải quả thực bạn cần phải có một mối quan hệ tốt với chính mình và yêu thương bản thân mình, rồi mới có thể có được mối quan hệ thỏa nguyện với người khác sao ?

Nếu bạn không cảm thấy dễ chịu khi sống độc thân, bạn sẽ tìm kiếm một mối quan hệ để che đậy sự khó chịu. Nhưng chắc chắn rằng sự ray rứt sẽ xuất hiện trở lại trong mối quan hệ ấy dưới một hình tướng nào đó, và có lẽ bạn sẽ lại đổ thừa trách nhiệm ấy cho người bạn đời của mình.

Điều thực sự cần thiết là chấp nhận hoàn toàn khoảnh khắc này. Lúc đó bạn sẽ cảm thấy dễ chịu với cái Bây giờ và ngay ở đây, cảm thấy dễ chịu với chính mình.

Nhưng bạn có cần đến mối quan hệ với chính mình không ?

Tại sao bạn không là chính mình ? khi bạn có quan hệ với chính bản thân mình, có nghĩa là bạn đã tách mình ra làm hai : “Tôi” và “chính tôi”, chủ thể và đối tượng. Sự lưỡng phân do tâm trí tạo ra đó là nguyên nhân căn bản của tất cả mọi điều phức tạp không cần thiết, của tất cả mọi rắc rối và xung đột trong cuộc sống của bạn. Trong trạng thái tỏ ngộ, bạn là chính mình – “bạn” và “chính mình” hòa làm một. Bạn không còn phán xét mình nữa, bạn không thấy thương hại mình nữa, bạn không hãnh diện về mình nữa, và vân vân. Sự chia chẻ gây ra bởi ý thức tự phản chiếu đã được chữa lành, lời nguyện của nó đã được giải trừ. Chẳng có “cái tôi” nào để bạn phải bảo vệ, phòng thủ, hay tiếp tục nuôi dưỡng thêm. Khi bạn tỏ ngộ, có một mối quan hệ duy nhất mà bạn không còn nữa : đó là quan hệ với chính bạn. Một khi đã giữ bỏ được mối quan hệ đó, tất cả những mối quan hệ khác đều là quan hệ tình yêu.



==

## CHƯƠNG 9

# SỰ AN LẠC THANH THẢN VƯỢT LÊN TRÊN HẠNH PHÚC VÀ BẤT HẠNH

**Điều tốt lành cao cả vượt lên trên tốt và xấu**

*Có sự khác biệt giữa hạnh phúc và sự an lạc thanh thản nội tại không ?*

Có. Hạnh phúc lệ thuộc vào các điều kiện được xem là tích cực ; còn sự an lạc thanh thản nội tại thì không.

*Phải chăng không thể lôi cuốn được chỉ các điều kiện tích cực vào cuộc sống của chúng ta ? Nếu thái độ và suy nghĩ của chúng ta luôn luôn tích cực, thì chẳng phải chúng ta sẽ chỉ gặp phải những biến cố và tình huống tích cực thôi sao?*



**B**ạn có thực sự biết tích cực là gì và tiêu cực là gì không?

Bạn có hình dung được bức tranh toàn cảnh không ? Đối với nhiều người thì sự hạn chế, thất bại, mất mát, bệnh tật, hay đau khổ dưới bất kỳ hình thức nào hóa ra cũng sẽ là người thầy vĩ đại nhất của họ. Các bất lợi đó dạy họ bỏ đi hình ảnh giả tạo về cái tôi cùng với những mục tiêu và mong cầu hời hợt giả tạo về cái tôi cùng với những mục tiêu và mong cầu hời hợt do cái tự ngã hư ngụy ấy đòi hỏi. Chúng đem lại cho họ sự sâu sắc, tính khiêm cung, và lòng trắc ẩn. Chúng làm cho họ sống thực hơn.

Bất cứ khi nào có điều gì tiêu cực xảy ra cho bạn, bên trong nó luôn ẩn giấu một bài học sâu sắc, mặc dù lúc ấy bạn có thể không nhìn ra được. Ngay một cơn bệnh nhẹ hay một tai nạn nhỏ cũng có thể chỉ cho bạn biết cái gì là thực và cái gì là phi thực trong cuộc sống của bạn, cái gì là tuyệt đối quan trọng và cái gì là không.

Nhìn từ một góc độ cao hơn, các hoàn cảnh luôn luôn mang tính tích cực. Nói chính xác hơn, chúng không hề tích cực hay tiêu cực. Chúng là như thế. Và khi bạn sống với sự chấp nhận hoàn toàn cái đang là – vốn là cách sống lành mạnh duy nhất – sẽ chẳng có “tốt” hay “xấu” trong cuộc sống của bạn nữa. Chỉ có cái tốt ở mức độ cao hơn – nó bao hàm cả “cái xấu” nữa. Tuy nhiên, nếu nhìn từ góc độ tâm trí, sẽ có những cặp lưỡng phân đối đãi như tốt – xấu, thích – không thích, và yêu – ghét chẳng hạn. Vì thế, sách Sáng Thế Ký kể lại rằng Adam và Eva không còn được phép cư ngụ ở “thiên đàng” nữa khi họ “đã ăn trái cây hiểu biết thiện và ác”.

*Đối với tôi điều này giống như sự phủ nhận và tự lừa dối vậy. Khi có điều gì đó khủng khiếp xảy ra cho tôi hay cho ai đó thân cận với tôi – như tai nạn, bệnh tật, đau khổ nào đó, hay cái chết – tôi có thể giả vờ rằng điều đó không có gì xấu cả, nhưng thực ra điều đó là xấu. Vậy tại sao tôi lại phủ nhận chứ ?*

Bạn không giả vờ gì cả. Bạn đang để cho nó hiện hữu như nó đang là, chỉ có thể thôi. Hành động “để cho nó hiện hữu” đưa bạn vượt qua tâm trí cùng với các khuôn mẫu phản kháng của nó vốn đã tạo ra các cặp lưỡng phân đối đãi tích cực và tiêu cực. Đây là khía cạnh cốt yếu của lòng khoan dung. Và khoan dung với hiện tại thậm chí còn quan trọng hơn khoan dung với quá khứ. Nếu bạn biết khoan dung từng khoảnh khắc – tức là để cho nó hiện hữu như nó đang là – sẽ không có sự tích lũy oán giận để sau này lại phải khoan thứ.

Nên nhớ rằng ở đây chúng ta không đề cập đến hạnh phúc. Chẳng hạn, khi một người thân yêu vừa qua đời, hay bạn cảm thấy cái chết của chính mình đang đến gần, bạn không thể hạnh phúc được. Điều này là bất khả. Nhưng bạn vẫn có thể thanh thản. Có thể có nỗi buồn và nước mắt, nhưng nếu bạn giữ bỏ được sự phản kháng, thì bên dưới nỗi buồn ấy bạn sẽ cảm nhận được sự thanh thản sâu xa, sự tĩnh lặng, và sự hiện trú thiêng liêng. Đây chính là sự lan tỏa của Bản thể hiện tiền, đây chính là sự an bình nội tại, là điều tốt không có đối cực.



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

Hãy làm những gì bạn phải làm. Trong lúc đó, hãy chấp nhận cái đang là. Vốn vì tâm trí và sự phản kháng là đồng nghĩa, cho nên chấp nhận sẽ tức thời giải thoát bạn khỏi ách thống trị của tâm trí, và do đó tái kết nối bạn với Bản thể hiện tiền. Hậu quả là các động cơ để “hành động” thường lệ của tự ngã hư ngụy – tức là sợ hãi, tham lam, háo thắng, tự biện minh hay tìm cách nuôi dưỡng cảm thức tái tạo về cái tôi – sẽ ngừng tác động. Cái linh giác vĩ đại hơn tâm trí này giờ đây đã nhập cuộc, và vì thế một phẩm chất ý thức khác biệt hẳn sẽ tuôn chảy vào hành động của bạn.

*“ Hãy chấp nhận bất cứ việc gì xảy đến vốn đã được an bài trong khuôn mẫu số mệnh của bạn, bởi vì điều gì còn có thể đáp ứng thích đáng hơn cho các nhu cầu của bạn ? ”.* Đây là danh ngôn đã được viết ra khoảng hai ngàn năm trước bởi Marcus Aurelius, một trong những nhân vật cực kỳ hiếm hoi đã từng sở hữu mọi quyền lực cũng như minh triết của thế gian.

Dường như hầu hết mọi người đều cần phải trải nghiệm vô vàn khổ đau, thì họ mới buông bỏ được sự phản kháng để chấp nhận cái đang là – lúc ấy họ mới có lòng khoan dung. Ngay khi làm như thế, một trong các điều kỳ diệu vĩ đại nhất sẽ xảy ra : đó là sự thức tỉnh của ý thức về Bản thể hiện tiền thông qua những việc tưởng chừng như là tệ hại, đó là sự chuyển hóa đau khổ thành sự thanh thản nội tại. Tác dụng tối hậu của tất cả mọi xấu xa và đau khổ trên thế gian này sẽ thúc đẩy mọi người phải nhận diện cho được con người đích thực vượt ra ngoài danh xưng và hình tướng của họ. Do đó, điều chúng ta nhận định là xấu xa từ góc độ hạn chế của mình thực ra là một phần của cái tốt cao cả hơn, của cái tốt không có đối cực. Tuy nhiên, tình hình này sẽ không thành hiện thực đối với bạn nếu như

bạn không có lòng khoan thứ. Cho đến lúc ấy, điều xấu xa vẫn chưa được cứu chuộc, và do đó vẫn cứ là xấu xa.

Thông qua lòng khoan dung, tức là nhận ra được tính phi thực của quá khứ và để cho khoảnh khắc hiện tại được hiện hữu như nó đang là, phép lạ chuyển hóa sẽ xảy ra không chỉ ở bên trong bạn mà còn cả ở thế giới bên ngoài nữa. Khoảng không gian tĩnh lặng của hiện trú toàn triệt dấy khởi bên trong bạn và bao bọc chung quanh bạn. Bất cứ ai hay bất cứ điều gì tiến vào trường ý thức đó đều sẽ bị nó ảnh hưởng, đôi khi rõ ràng và tức thời, đôi khi ở bình diện sâu thẳm mà sự thay đổi thấy được sẽ xảy ra về sau này. Bạn xóa tan nỗi bất hòa, chữa lành đau khổ, xua đi vô minh – không cần phải làm gì cả – chỉ cần lưu trú ở hiện tiền và thường xuyên giữ được trạng thái hiện trú toàn triệt đó.

### **Chấm dứt bi kịch cuộc đời của bạn**

*Trong trạng thái chấp nhận và thanh thản nội tại đó, mặc dù ông không thể gọi là “xấu”, còn có điều gì có thể xảy ra cho cuộc đời ông được gọi là “xấu” từ góc độ ý thức bình thường không ?*

Hầu hết những điều gọi là tệ hại hay xấu xa trong đời người đều do vô minh cả. Chúng tự tạo ra, hay đúng hơn đều do tự ngã hư ngụy tạo ra. Đôi khi tôi gọi những thứ đó là bi kịch. Khi bạn tỉnh thức trọn vẹn, bi kịch không còn xảy đến cho cuộc đời bạn nữa. Xin nhắc lại sơ qua về cách thức vận hành của tự ngã hư ngụy và cách nó tạo ra bi kịch như thế nào.

Tự ngã hay cái tôi hư ngụy chính là tâm trí vô hình điều động cuộc sống của bạn khi bạn khi không hiện trú như chủ thể quan sát có ý thức đang chứng kiến mọi việc. Cái tôi này nhận thức chính nó là một mảnh tách biệt trong vũ trụ đầy thù địch, không có mối liên kết nội tại thực sự nào với người khác, lại bị vây quanh bởi những cái tôi khác mà nó hoặc xem là mối đe dọa tiềm ẩn, hoặc là thứ mà nó sẽ ra sức lợi dụng để đạt được các mục tiêu của riêng nó. Các khuôn mẫu căn bản của tự ngã được vạch ra nhằm chiến đấu với nỗi sợ hãi sâu kín của nó và với cảm

thức thiếu thốn cùng trống vắng của nó. Các khuôn mẫu này là phản kháng, háo thắng, ham quyền lực, tham lam, phòng thủ, và công kích. Một số chiến lược của tự ngã cực kỳ khéo léo, vậy mà chúng không bao giờ thực sự giải quyết được các vấn đề của nó, đơn giản vì tự bản thân nó – cái tôi – lại chính là vấn đề cần được giải quyết.

Khi các tự ngã hư ngụy đến với nhau, dù trong quan hệ cá nhân, trong các tổ chức, hay trong các định chế xã hội, thì sớm muộn gì các “điều xấu” cũng xảy ra : bi kịch, loại này hay loại kia cũng sẽ xuất hiện dưới hình thức xung đột, rắc rối, tranh giành quyền lực, bạo hành về tình cảm hay thể xác, và vân vân. Tình hình này bao gồm cả các điều xấu xa có tính tập thể như chiến tranh, diệt chủng, và bóc lột chẳng hạn – tất cả đều do vô minh tập thể mà ra. Hơn nữa, nhiều loại bệnh tật phát sinh cũng đều do sự phản kháng liên tục của tự ngã, gây ra sự hạn chế và tắc nghẽn dòng năng lượng luân lưu suốt cơ thể. Khi bạn tái kết nối với Bản thể hiện tiền và không còn bị chi phối bởi tâm trí, bạn sẽ ngưng tạo ra những thứ đó. Bạn không còn tạo ra hay tham dự vào vở bi kịch này nữa.

Bất cứ khi nào hai hay nhiều cái tôi giả tạo đến với nhau, thì bi kịch loại này hay loại khác nhất định sẽ xuất hiện. Nhưng ngay cả khi hoàn toàn ở một mình, bạn vẫn cứ tạo ra bi kịch cho chính mình. Khi bạn thấy thương xót cho bản thân, đó chính là bi kịch. Khi bạn cảm thấy tội lỗi hay lo âu ray rứt, đó chính là bi kịch. Khi bạn để cho quá khứ hay tương lai che khuất hiện tại, bạn đang tạo ra thời gian tâm lý – chính là chất liệu tạo ra bi kịch, khi nào bạn còn chưa tôn vinh khoảnh khắc hiện tại bằng cách để cho nó diễn ra, bạn đang tạo ra bi kịch.

Hầu hết, mọi người đều yêu thương cái bi kịch cuộc đời của riêng họ. Diễn biến trong quá khứ của họ được xem là chính bản thân họ, hình thành cái tự ngã hư ngụy điều động cuộc sống của họ. Toàn bộ cảm nhận về cái tôi của họ đều được đầu tư vào cái bi kịch đó. Ngay cả nỗ lực – thường không thành công – tìm kiếm một lời đáp, một giải pháp, hay tìm cách chữa lành mọi đau khổ cũng trở thành

một phần của bi kịch đó. Điều mà họ sợ hãi và phản kháng nhiều nhất chính là hồi kết thúc tấn bi kịch của họ. Bao lâu họ vẫn còn là tâm trí của họ, thì điều mà họ sợ hãi và phản kháng nhiều nhất chính là sự tỉnh thức của riêng họ.

Khi bạn sống trong sự chấp nhận hoàn toàn cái đang là, đó là lúc kết thúc toàn bộ bi kịch trong cuộc đời bạn. Thậm chí chẳng có ai có thể tranh cãi được với một người hoàn toàn tỏ ngộ. Tranh cãi hàm ngụ đồng hóa với tâm trí và với một quan điểm nào đó, cũng như sự phản kháng và phản ứng chống lại quan điểm của người khác. Hậu quả là các đối cực cung cấp năng lượng lẫn cho nhau. Đây là cơ chế của vô minh, của sự mê muội. Bạn vẫn có thể đưa ra ý kiến một cách minh bạch và kiên quyết, nhưng sẽ không có năng lượng phản ứng ở đằng sau nó, không có phòng thủ hay tấn công. Vì vậy, nó sẽ không biến thành bi kịch. Tác phẩm “A Course in Miracles” khẳng định rằng : “ *Không ai là một với chính mình lại có thể nghĩ đến xung đột* ”. Câu này đề cập không chỉ đến xung đột với người khác, mà căn bản còn đề cập đến sự xung đột bên trong bạn nữa. Sự xung đột này ngưng dứt khi không còn bất cứ va chạm nào giữa các đòi hỏi cùng kỳ vọng của tâm trí bạn với cái đang là.

### **Tính vô thường và các chu kỳ trong cuộc sống**



Tuy nhiên, bao lâu bạn còn ở trong chiều kích vật chất và nối kết với linh hồn tập thể của nhân loại, thì đau đớn về thể xác – mặc dù hiếm hoi – vẫn có thể xảy ra. Không nên nhầm lẫn loại đau đớn này với đau khổ, với đau khổ về mặt tâm trí và về tình cảm. Tất cả mọi đau khổ đều do tự ngã hư ngụy tạo ra và do phản kháng gây nên. Cũng vậy, bao lâu bạn còn ở trong chiều kích này, bạn vẫn còn lệ thuộc vào bản chất chu kỳ của nó và vào qui luật vô thường của tất cả mọi sự vật, nhưng bạn không còn nhận định sự kiện này là tệ hại hay “xấu xa” nữa – nó chỉ đơn thuần đang hiện hữu.

Thông qua sự chấp nhận “tình trạng hiện hữu” của tất cả mọi sự vật, chiều kích sâu thẳm hơn bên dưới sự tác động của các đối cực tự hiển lộ ra cho bạn dưới dạng sự hiện trú lâu dài, sự tĩnh lặng sâu sắc và ổn định, niềm vui không nguyên có tự phát vượt lên trên cái tốt và cái xấu. Đây là niềm vui của Bản thể hiện tiền, niềm vui của Thượng đế.

Ở bình diện hình tướng, có sinh ra và chết đi, có sáng tạo và hủy hoại. Có sự tăng trưởng và tan vỡ của các hình tướng tương chừng như tách biệt nhau. Tình hình này được phản ánh ở khắp mọi nơi : Trong chu kỳ đời sống của một ngôi sao hay hành tinh, một thân xác, một cội cây, một đóa hoa ; trong sự thăng trầm của các quốc gia, các hệ thống chính trị, các nền văn minh ; và trong các chu kỳ không thể tránh được của đắc và thất trong cuộc đời của một cá nhân.

Có các chu kỳ thành công, khi mọi việc xảy đến cho bạn rồi phát triển lên ; và các chu kỳ thất bại, khi chúng héo tàn hay tan rã, và bạn phải buông bỏ chúng nhằm mục đích tạo ra khoảng trống cho các sự việc mới phát sinh, hay để cho sự chuyển hóa xảy ra. Nếu bạn cố chấp phản kháng sự thật đó, tức là bạn từ chối xuôi theo dòng đời, và bạn sẽ gánh chịu đau khổ.

Không chắc rằng chu kỳ thăng tiến là tốt và chu kỳ suy thoái là xấu, ngoại trừ theo sự phán xét của tâm trí. Tăng trưởng thường được xem là tích cực, nhưng không thứ gì có thể tăng trưởng mãi mãi. Nếu tăng trưởng, dù thuộc bất kỳ chủng loại nào, cứ phải tiếp diễn không ngừng, thì sau cùng nó cũng sẽ trở nên kỳ quái và có tính phá hoại. Sự tan hoại là cần thiết để cho sự tăng trưởng mới mẻ xảy ra. Sự kiện này không thể tồn tại nếu không có sự kiện kia.

Chu kỳ suy thoái tuyệt đối cần thiết cho sự hiện thực tâm linh. Bạn hẳn đã thất bại nặng nề ở bình diện nào đó hay đã kinh qua tổn thất hay đau khổ sâu sắc mới đạt được chiều kích tâm linh. Hoặc có lẽ chính thành công của bạn trở nên trống rỗng và vô nghĩa, và do đó hóa ra thất bại. Thất bại tiềm phục trong mỗi thành công, và thành công nằm ẩn trong mỗi thất bại. Trong thế gian này, tức là ở bình



diện hình tướng, dĩ nhiên mọi người sớm muộn gì cũng “thất bại”, và mọi thành tựu cuối cùng cũng biến thành số không. Tất cả mọi hình tướng đều vô thường.

Bạn vẫn có thể chủ động và thấy vui thích khi xuất trình cũng như sáng tạo ra các hình tướng và tình huống mới mẻ, nhưng bạn sẽ không bị đồng hóa với chúng. Bạn không cần đến chúng đem lại cho bạn cảm nhận về cái tôi của mình. Chúng không phải là sự sống của bạn – chúng chỉ là hoàn cảnh sống của bạn thôi.

Năng lượng thể xác của bạn cũng lệ thuộc vào các chu kỳ. Nó không thể luôn luôn ở đỉnh cao. Sẽ có những lúc năng lượng ấy hạ thấp cũng như lên cao. Sẽ có những thời kỳ mọi việc dường như đình trệ, dường như bạn chẳng tiến được đến đâu, chẳng thành tựu gì cả. Đối với bất cứ việc gì, một chu kỳ có thể kéo dài trong thời gian từ vài giờ đến vài năm. Có những chu kỳ lớn và các chu kỳ nhỏ bên trong các chu kỳ lớn. nhiều căn bệnh nảy sinh do sự chiến đấu chống lại các chu kỳ năng lượng hạ thấp, vốn tuyệt đối cần thiết cho việc phục hồi năng lượng. Sự cưỡng bách phải hành động, và khuynh hướng tìm kiếm cảm thức về giá trị bản thân và cái tôi của bạn từ các nhân tố bên ngoài như sự thành tựu chẳng hạn, đều là ảo tưởng không thể tránh được bao lâu bạn còn đồng hóa với tâm trí của mình. Tình hình này khiến cho bạn thấy khó lòng hay không thể chấp nhận được các chu kỳ năng lượng hạ thấp và cho phép chúng hiện hữu. Do đó, linh giác sinh vật mới có thể nắm quyền chi phối dưới dạng một biện pháp tự bảo vệ và gây ra một căn bệnh nhằm buộc bạn phải dừng lại, để cho sự phục hồi cần thiết có thể diễn ra.

Bản chất chu kỳ của vũ trụ liên quan mật thiết với tính vô thường của tất cả mọi sự vật và hoàn cảnh. Đức Phật xem bản chất này là điểm cốt tủy trong giáo lý của ngài. Tất cả mọi hoàn cảnh, mọi điều kiện đều vô cùng bất ổn và không ngừng thay đổi, hay như Ngài nói, vô thường là điểm đặc trưng cho mỗi hoàn cảnh, mỗi tình huống bạn sẽ gặp phải trong đời mình. Nó sẽ thay đổi, biến mất đi, hay không còn làm cho bạn thấy hài lòng nữa. Tính vô thường cũng là giáo lý trọng

tâm của Chúa Jesus : “ Các người chớ tích trữ cho mình kho tàng dưới đất, nơi mỗi mọt gặm nhấm làm hư nát được, nơi trộm cắp đào khoét phỗng mắt được...”

Bao lâu một hoàn cảnh hay điều kiện được tâm trí bạn phán xét là “tốt”, cho dù nó là một mối quan hệ, một tài sản, một địa vị xã hội, một địa điểm, hay thân xác của bạn, thì bấy lâu tâm trí bạn vẫn còn bám lấy nó và đồng hóa với nó. Nó khiến cho bạn hạnh phúc, khiến cho bạn cảm thấy mình tài giỏi, và nó có thể trở thành một bộ phận trong con người bạn hay trong con người mà bạn cho là mình. Nhưng không có thứ gì lâu dài trong chiều kích này, nơi mà mỗi mọt đục khoét được. Mọi thứ đều sẽ mất đi, thay đổi, hay chuyển thành cái đối cực. Cùng một điều kiện mà hôm qua hay năm trước là tốt, thì nay đột nhiên hay dần dần biến thành xấu. Cùng một điều kiện làm cho bạn hạnh phúc, rồi sau đó khiến cho bạn thấy bất hạnh. Sự giàu sang hôm nay sẽ trở thành nghèo khó hôm sau. Lễ cưới và tuần trăng mật hạnh phúc sẽ trở thành cuộc ly hôn hay chung sống đầy nước mắt. Hoặc khi có một điều kiện mất đi, và sự thiếu vắng nó làm cho bạn thấy bất hạnh. Khi một hoàn cảnh hay tình huống mà tâm trí bám chặt vào để đồng hóa với nó bị thay đổi hay biến mất, tâm trí bám không thể chấp nhận được. Nó sẽ níu kéo hoàn cảnh đang mất đi, và phản kháng lại sự thay đổi. Tình hình này rất giống như một chi tiết bị rút xé khỏi cơ thể bạn vậy.



Đôi khi chúng ta nghe nói đến những người bị mất hết tiền của hay danh tiếng bị suy sụp đến mức tự vẫn. Đó là những trường hợp cực đoan. Còn những người khác bị mất mát quá nhiều chỉ thấy bất hạnh sâu sắc hay ngã bệnh. Những người này không phân biệt được sự sống với hoàn cảnh sống của họ. Tôi vừa nghe tin một nữ diễn viên nổi tiếng qua đời ở độ tuổi bất thập. Khi nhan sắc bắt đầu phai tàn và hủy hoại do tuổi già, bà vô cùng bất hạnh đến mức phải sống ẩn dật. Bà ấy cũng đồng hóa với một điều kiện : đó là dung mạo bên ngoài. Trước hết, điều kiện đó đem lại cho bạn cảm giác hạnh phúc về cái tôi, sau

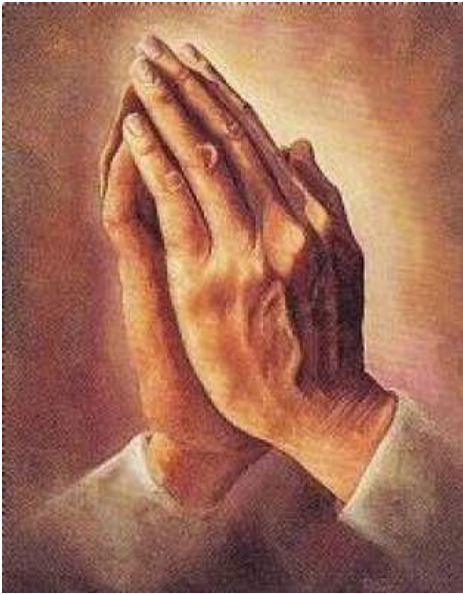
đó là cảm giác bất hạnh. Nếu bà có thể kết nối sự sống vô tướng và phi thời gian ở bên trong, bà có thể quan sát và chấp nhận sự phai tàn hình tướng bên ngoài từ một góc độ thanh thản và an lạc. Hơn nữa, hình tướng bên ngoài của bà có lẽ sẽ trở nên ngày càng trong suốt hơn đối với ánh sáng soi rọi từ bản tính chân thật bất lão của bà, vì vậy nhan sắc của bà sẽ không thực sự tàn phai mà chỉ chuyển hóa thành vẻ đẹp tinh thần. Tuy nhiên, không ai bảo cho bà biết rằng điều này có thể xảy ra. Loại tri kiến trọng yếu nhất này vẫn chưa phổ cập rộng rãi.

-ooOoo-

Đức Phật dạy rằng ngay đến hạnh phúc của bạn cũng là dukkha – phạm ngữ Pali có nghĩa là “khô” hay “không hài lòng”. Nó không thể tách biệt với đối cực với nó. Điều này có nghĩa là hạnh phúc và bất hạnh của bạn thực ra chỉ là một. Chỉ có ảo tưởng về thời gian mới tách biệt chúng.

Sự thật này không có ý nghĩa tiêu cực. Nó chỉ đơn thuần thừa nhận bản chất của mọi sự vật, để cho bạn không chạy theo ảo tưởng trong quãng đời còn lại của mình. Nó cũng không bảo rằng bạn không nên thưởng thức những sự vật hay hoàn cảnh vui tươi hay ngoạn mục. Nhưng tìm kiếm thứ gì đó thông qua chúng mà chúng lại không thể đem lại – tức là tìm kiếm một thực thể, một cảm thức về sự vĩnh cửu và mãn túc chẳng hạn – là việc làm vô vọng và đau khổ. Toàn bộ ngành quảng cáo và xã hội tiêu thụ sẽ sụp đổ nếu như mọi người đều tỏ ngộ và không còn tìm kiếm cái tôi của họ thông qua các sự vật nữa. Càng tìm kiếm theo lối này, hạnh phúc càng dễ vượt khỏi tầm tay bạn. Không có gì ngoài kia thỏa mãn bạn được, chúng chỉ xoa dịu một cách tạm thời và hời hợt thôi, nhưng có lẽ bạn cần phải trải nghiệm nhiều lần tan vỡ ảo tưởng mới nhận ra được sự thật. Sự vật và hoàn cảnh có thể đem lại lạc thú cho bạn, nhưng chúng cũng đem lại khổ đau. Chúng có thể giúp bạn thấy khoái lạc, nhưng không thể đem lại niềm vui. Không thứ gì đem lại niềm vui cho bạn. Niềm vui không có nguyên do, nó nảy sinh từ bên trong như là niềm vui của Bản thể hiện tiền. Nó là một bộ phận cốt

yếu trong trạng thái hạnh phúc nội tại, trong trạng thái gọi là an bình của Thượng đế. Nó là trạng thái tự nhiên của bạn, không phải là thứ bạn cần phải làm việc cật lực hay đấu tranh mới giành được.



Nhiều người không bao giờ nhận ra rằng không thể có “sự cứu rỗi” ở việc họ làm, ở tài sản họ sở hữu, hay ở quyền thế họ giành giật được. Những người thực sự nhận ra được thường trở nên chán đời và u uất : Nếu không gì có thể giúp bạn thực sự thỏa mãn, vậy còn có thứ gì để bạn gắng sức, đâu là ý nghĩa thiết yếu của sự vật ? Nhà tiên tri soạn ra Cựu Ước Kinh hẳn đã đi đến nhận định này khi ông viết : “ *Ta*

*đã chứng kiến mọi việc được thực hiện dưới bóng mặt trời này ; chiêm ngưỡng chúng, ta thấy tất cả đều phù phiếm và giống như cỏ sức đuổi theo một cơn gió vậy* ”. Tiến đến điểm này, bạn chỉ còn cách tuyệt vọng một bước thôi – và chỉ còn một bước là đi đến giác ngộ.

Một tu sĩ Phật Giáo có lần nói với tôi : “ *Mọi điều tôi học hỏi được trong 20 năm làm tu sĩ có thể tóm tắt trong một câu : Tất cả mọi thứ sinh ra rồi mất đi* ”. Dĩ nhiên, điều ông ấy nói có nghĩa là : “ Tôi đã học được cách để cho khoảnh khắc hiện tại diễn ra và chấp nhận bản chất vô thường của tất cả mọi sự vật và hoàn cảnh. Do đó, tôi đã tìm được sự thanh thản, tìm được sự an lạc ”.

Không phản kháng cuộc sống là trạng thái ân sủng, dễ chịu, và nhẹ nhàng. Lưu trú trong trạng thái này, bạn không còn lệ thuộc vào các sự vật tốt hay xấu theo một cách đánh giá nhất định nữa. Mọi việc xảy ra dường như thật nghịch lý, khi nội tâm không còn lệ thuộc vào hình tướng, thì hoàn cảnh sống nói chung của bạn cũng như các điều kiện bên ngoài đều có khuynh hướng cải thiện đáng kể. Các sự việc, con người, hay điều kiện mà trước kia bạn từng cho là cần thiết để

có hạnh phúc, giờ đây bạn chẳng cần phấn đấu hay gắng sức chút nào cũng có được, và bạn thoải mái thưởng thức chúng – trong thời gian chúng còn tồn tại. Dĩ nhiên, tất cả những thứ đó vẫn sẽ mất đi, các chu kỳ sẽ đến rồi đi, nhưng khi tâm lý lệ thuộc vắng bật, bạn sẽ không còn sợ mất mát gì nữa. Cuộc sống trôi đi thật dễ chịu.

Hạnh phúc xuất phát từ những sự vật vô thường như thế luôn luôn hơi hợt và phù du. Nó chỉ là một phản ảnh mờ nhạt của niềm vui lan tỏa ra từ Bản thể hiện tiền, của sự thanh thản sung mãn bạn tìm thấy bên trong mình khi bạn tiến vào trạng thái không phản kháng. Bản thể hiện tiền đưa bạn vượt lên trên các đối cực của tâm trí, và giải thoát bạn khỏi ách lệ thuộc vào hình tướng. Cho dù mọi thứ có thể sụp đổ và vỡ vụn đi xung quanh mình, bạn sẽ vẫn cảm nhận được sự an bình nội tại thật sâu sắc. Bạn có thể không hạnh phúc, nhưng nhất định bạn sẽ luôn luôn cảm thấy thanh thản.

### **Lợi dụng và buông bỏ tâm lý tiêu cực**

Kinh nghiệm cho thấy tất cả mọi phản kháng nội tại đều tiêu cực dưới dạng này hay dạng khác. Và mọi tiêu cực đều là phản kháng. Trong tập sách này, hai thuật ngữ ấy gần như đồng nghĩa. Tiêu cực gồm nhiều dạng từ bút rứt khó chịu hay sốt ruột cho đến giận dữ, từ tâm trạng u uất hay ngấm ngấm oán hận cho đến tuyệt vọng tự vẫn. Đôi khi sự phản kháng khởi động cái quàng tình cảm đau khổ, trong trường hợp đó ngay đến một tình huống không đáng kể cũng có thể gây ra tâm trạng cực kỳ tiêu cực như giận dữ, u uất hay sầu khổ sâu sắc.

Tự ngã hư ngụy tin rằng nhờ có tiêu cực nó có thể lèo lái thực tại để nắm lấy những thứ nó muốn. Nó tin rằng thông qua tiêu cực, nó có thể chiêu cảm một hoàn cảnh mong muốn hay giải trừ được một hoàn cảnh không mong muốn. Tác phẩm “A Course of Miracles” thật hợp lý khi vạch rõ rằng bất cứ lúc nào thấy bất hạnh, bạn đều tin tưởng một cách vô minh rằng bất hạnh ấy sẽ “bù đắp cho bạn” bằng cách đem đến cho bạn những thứ bạn muốn có. Nếu “bạn” – tức tâm trí –



không tin rằng bất hạnh sẽ tác động có lợi, thì tại sao bạn lại tạo ra nó chứ ? Dĩ nhiên, sự thật là tiêu cực chẳng có lợi gì cho bạn. Thay vì chiêu cảm hoàn cảnh mong ước, nó ngăn chặn không cho hoàn cảnh ấy xảy ra. Thay vì giải trừ điều kiện không mong muốn, nó khiến cho điều kiện ấy cứ nảy sinh. Chức năng “hữu ích” duy nhất của tiêu cực là tăng cường tự ngã, và đó là lý do giải thích tại sao tự ngã yêu thích tiêu cực.



Một khi đã đồng hóa với một dạng tiêu cực nào đó, bạn sẽ không muốn buông bỏ nó ; và ở bình diện ý thức mê muội sâu sắc, bạn không muốn sự thay đổi tích cực. Nó sẽ đe dọa con người lòng đầy u uất, phẫn nộ, hay đang bị đối xử bất công của bạn. Rồi bạn sẽ không dám xia đến, chối bỏ, hay ngấm ngấm phá hoại cái tích cực trong đời sống của bạn. Đây là hiện tượng thường thấy. Nó cũng thật là điên rồ.

Tiêu cực hoàn toàn trái tự nhiên. Nó là chất ô nhiễm tinh thần, và có một mối liên hệ sâu sắc giữa tình trạng gây độc và tàn phá thiên nhiên với khía cạnh tiêu cực vô cùng lớn lao đã tích lũy trong linh hồn tập thể của nhân loại. Không có dạng sinh vật nào khác trên hành tinh này biết đến tiêu cực, chỉ riêng con người mới biết, cũng như không có dạng sinh vật nào khác xâm hại và gây độc Trái Đất đã nuôi dưỡng chúng. Bạn có bao giờ thấy qua một đóa hoa bất hạnh hay một cây sồi bị stress chưa? Bạn có gặp qua một chú cá heo bị trầm cảm, một chú ếch có vấn đề về lòng tự trọng, một chú mèo không thể thư giãn, hay một chú chim mang nặng lòng căm hận và phẫn nộ không ? Những đồng vật duy nhất đôi khi trải nghiệm một thứ gì đó giống như tiêu cực hay bày tỏ hành vi điên rồ chính là những động vật sống gần gũi với con người nên gắn kết với tâm trí con người cùng sự điên rồ của họ.

Hãy quan sát bất cứ loại thực vật hay động vật nào để học cách chấp nhận cái đang là, vâng phục đối với cái Bây giờ. Hãy để nó dạy bạn nhiều điều về Bản thể hiện tiền. Hãy để nó truyền dạy bạn về tính toàn vẹn – tức là tính nhất thể, là bản thân bạn, là lẽ sống chân thật. Hãy để nó truyền dạy bạn cách sống và biết cách chết đi như thế nào, về cách không làm cho sinh và tử trở thành vấn đề cần giải quyết.

Tôi đã từng sống chung với vài “ vị thiên sư ” – tất cả đều là những chú mèo. Ngay những con vẹt cũng dạy tôi những bài học tâm linh. Chỉ quan sát chúng thôi cũng là một cách thiền định. Chúng bơi thanh thản làm sao, thật thông dong tự tại, hiện trú toàn triệt trong cái Bây giờ, thật đường bệ và hoàn hảo mà chỉ một tạo vật vô niệm mới có thể như thế được. Tuy nhiên, thỉnh thoảng hai chú vẹt có đánh nhau – không vì lý do gì rõ rệt, hay bởi vì một chú đi lạc vào không gian riêng tư của chú vẹt kia. Cuộc chiến thường chỉ kéo dài vài giây, rồi chúng tách nhau, đập mạnh đôi cánh vài lần, và bơi đi hai hướng khác nhau. Sau đó, chúng tiếp tục thanh thản bơi như thể trận đánh chưa hề xảy ra vậy. Lần đầu tiên thấy như thế, tôi chợt nhận ra rằng bằng cách vỗ mạnh đôi cánh chúng phóng thích hết số năng lượng dư thừa, để khỏi bị tắc nghẽn trong cơ thể rồi biến thành tiêu cực. Đây là linh giác tự nhiên, và thật dễ dàng cho chúng bởi vì chúng không có tâm trí để lưu giữ quá khứ tồn tại một cách không cần thiết, rồi xây dựng một nhân dạng xung quanh nó.

*Chẳng phải một tình cảm tiêu cực cũng chứa đựng một thông điệp quan trọng sao ? Chẳng hạn, nếu tôi thường xuyên cảm thấy u uất thì đó có thể là một dấu hiệu cho thấy có điều gì đó bất ổn trong cuộc sống của tôi, và nó có thể buộc tôi phải xem xét hoàn cảnh sống của mình để thay đổi chúng. Vì vậy tôi cần phải lắng nghe sự mách bảo của cảm xúc ấy và không chỉ đơn thuần gạt bỏ nó đi bởi vì nó là tình cảm tiêu cực.*

Phải, những tình cảm tiêu cực tái xuất hiện nhiều lần đôi khi quả là có chứa đựng một thông điệp nào đó, giống như các bệnh chứng thường là điềm báo cho tình trạng bất ổn chẳng hạn. Nhưng bất cứ thay đổi nào của bạn, dù liên quan đến công việc làm, đến các mối quan hệ, hay đến hoàn cảnh sống của bạn, nói cho cùng đều chỉ có tính chất tô điểm cho cuộc sống, nếu như chúng không phát sinh từ sự thay đổi ở bình diện ý thức tổ ngộ của bạn. Gặp trường hợp như vậy, chỉ có một việc duy nhất bạn có thể làm được là hãy hiện trú hơn nữa. Khi đã tiến đến một mức hiện trú nhất định, bạn không còn cần đến các xúc cảm tiêu cực để mách bảo điều gì cần thiết cho cuộc sống của mình nữa. Nhưng bao lâu tiêu cực vẫn còn đó, khi ấy bạn hãy cứ lợi dụng nó. Lợi dụng nó như là một dấu hiệu nhắc nhở bạn phải hiện trú hơn.

*Chúng ta phải làm cách nào để chặn đứng không cho tiêu cực nảy sinh, và làm sao để từ bỏ tiêu cực khi nó đã xuất hiện ?*

Như đã nói, bạn chặn đứng không cho tiêu cực nảy sinh bằng cách hiện trú toàn triệt. Nhưng bạn chớ nản lòng. Cho đến nay rất ít người trên hành tinh này có thể duy trì sự hiện trú thường xuyên, mặc dù một vài người đã tiến gần đến trạng thái ấy. Tôi tin rằng chẳng bao lâu nữa sẽ có thêm nhiều người như thế.

Bất cứ khi nào để ý thấy một dạng tiêu cực nào đó nảy sinh bên trong bạn, đừng xem nó là dấu hiệu thất bại của bạn, mà hãy xem nó là một dấu hiệu hữu ích mách bảo bạn rằng : “ Hãy thức tỉnh. Thoát ra khỏi tâm trí. Hãy hiện trú ”.

Aldous Huxley sáng tác tập tiểu thuyết nhan đề Island vào những năm cuối đời khi ông quan tâm khá nhiều đến các giáo lý tâm linh. Tiểu thuyết này kể chuyện một người đàn ông gặp nạn đắm tàu trôi dạt đến một hòn đảo hoang cách xa thế giới hiện đại. Hòn đảo này chứa đựng một nền văn minh độc đáo. Điều không bình thường là cư dân của nó thực sự rất khỏe mạnh, không giống như chúng ta. Vật đầu tiên anh ta để ý thấy là những chú vẹt có bộ lông sặc sỡ đậu trên cành cây, dường như chúng luôn mồm kêu : “ Chú ý! Bây giờ và Tại Đây. Chú ý. Bây

giờ và Tại Đây ”. Sau này anh ta mới biết người dân trên đảo đã dạy chúng nói những câu ấy nhằm không ngừng nhắc nhở họ phải hiện trú.

Vì vậy bất cứ khi nào cảm thấy tiêu cực nảy sinh bên trong bạn, cho dù do một nhân tố bên ngoài, một ý nghĩ, hay thậm chí không có gì đặc biệt gây ra, hãy xem nó như là giọng nói mách bảo bạn : “ Chú ý ! Tại Đây và Bây giờ. Hãy thức tỉnh ”. Ngay đến một cơn bực dọc nhẹ nhàng nhất cũng quan trọng, cần được nhận diện và xem xét kỹ ; nếu không, nó sẽ tích lũy thành các phản ứng bạn không thể thấy được. Như tôi đã nói trước đây, bạn có thể chỉ cần buông bỏ nó một khi bạn nhận thấy mình không cần có trường năng lượng này bên trong bạn, và do nó không nhằm phục vụ cho mục đích nào cả. Nhưng lúc ấy hãy chắc rằng bạn buông bỏ nó hoàn toàn. Nếu không thể buông bỏ được, bạn chỉ cần chấp nhận rằng nó hiện diện ở đó và tập trung chú ý vào cảm giác của mình, như tôi đã nói rõ trước đây.

Biện pháp chọn dùng khác là buông bỏ phản ứng tiêu cực, bạn có thể làm cho nó biến mất đi bằng cách tưởng tượng bản thân trở nên trong suốt đối với nguyên nhân bên ngoài gây ra phản ứng ấy. Tôi đề nghị trước hết bạn nên thực hành đối với các sự việc không đáng kể hay thậm chí vụn vặt. Ví dụ như bạn đang ngồi yên lặng ở nhà. Đột nhiên bạn nghe thấy âm thanh chói tai của tiếng còi ô tô chạy ngang qua nhà. Cơn bực dọc trỗi dậy. Mục đích của cơn bực dọc này là gì ? Nó chẳng nhằm mục đích gì cả ? Vậy thì tại sao bạn nổi cơn ? Bạn không nổi cơn ! Chính tâm trí đã nổi cơn đó. Nó hoàn toàn tự động, hoàn toàn bất thức. Tại sao tâm trí lại nổi cơn bực dọc ? Bởi vì nó cứ khăng khăng tin tưởng một cách vô minh rằng sự phản kháng của nó, sẽ phần nào giải trừ được tình hình không mong muốn. Dĩ nhiên, đây là một ảo tưởng. Sự phản kháng mà tâm trí tạo ra, trong trường hợp này là cơn bực dọc hay tức giận, còn đáng ngại hơn cả nguyên nhân ban đầu mà nó cố gắng giải trừ nữa.

Toàn bộ câu chuyện này có thể biến đổi thành phương pháp rèn luyện tâm linh. Hãy cảm nhận bản thân bạn trở nên trong suốt, có thể nói như vậy, không có tính rắn đặc của cơ thể vật chất. Giờ đây hãy để cho tiếng ồn, hay bất cứ thứ gì gây ra phản ứng tiêu cực xuyên thẳng qua bạn. Nó không còn đụng phải “bức tường” rắn chắc bên trong bạn nữa. Như tôi nói, trước tiên hãy thực hành đối với những sự việc không đáng kể, như tiếng còi ô tô, tiếng chó sủa, tiếng trẻ con gào thét, nạn ách tắc giao thông chẳng hạn. Thay vì dựng lên bức tường phản kháng bên trong vốn thường xuyên bị va đụng đau đớn bởi các sự việc “không nên xảy ra”, hãy để mọi thứ xuyên suốt qua bạn.

Nếu có ai đó nói điều gì thô lỗ với bạn hay cố tình gây tổn thương bạn, thì thay vì có phản ứng vô minh và có tâm trạng tiêu cực như công kích, phòng thủ, hay co rút lẫn tránh, hãy để cho nó xuyên thẳng qua bạn. Đừng phản ứng gì cả. Xem như chẳng có ai gây tổn thương gì cho bạn vậy. Đó là lòng khoan dung. Bằng cách này, bạn trở nên mạnh mẽ, khó bị tổn thương. Bạn lại còn có thể bình tĩnh bảo người đó rằng hành vi ấy không thể chấp nhận được, nếu như đó là chọn lựa của bạn. Nhưng người đó không còn sức mạnh chi phối trạng thái nội tại của bạn nữa. Lúc ấy bạn đang nắm quyền – chứ không phải ai khác, và bạn cũng không còn bị tâm trí điều động nữa. Bất kể là tiếng còi ô tô, người thô lỗ, nạn lụt, địa chấn, hay mất mát toàn bộ gia sản, thì cơ chế phản kháng cũng chẳng khác gì nhau.

Tôi đã thực hành thiền định, đã dự các buổi hội thảo, đã đọc nhiều tác phẩm về tâm linh, tôi cố gắng giữ tâm trạng không phản kháng – nhưng nếu ông hỏi liệu tôi đã tìm thấy sự thanh thản nội tại đích thực và kéo dài chưa, thì câu trả lời trung thực của tôi sẽ là “không”. Tại sao tôi chưa tìm được ? Tôi có thể làm gì khác hơn ?

Bạn vẫn đang tìm kiếm ở bên ngoài, và bạn không thể từ bỏ được thói tìm kiếm. Có lẽ buổi hội thảo kế tiếp sẽ có câu trả lời, có lẽ là loại kỹ thuật mới ấy. Đối với



bạn, tôi sẽ nói rằng : Đừng tìm kiếm sự thanh thản. Đừng tìm kiếm trạng thái nào khác ngoài tình trạng hiện nay của bạn ; nếu không, bạn sẽ tạo ra xung đột nội tại và phản kháng một cách vô minh. Hãy tha thứ cho chính mình vì đã không thanh thản. Ngay khoảnh khắc hoàn toàn chấp nhận rằng mình không thanh thản, tình trạng này của bạn sẽ chuyển hóa thành thanh thản. Bất cứ thứ gì bạn chấp nhận hoàn toàn sẽ đưa bạn đến đó, sẽ đưa bạn vào trạng thái thanh thản. Đây là phép lạ của sự vâng phục.

-ooOoo-

Có lẽ bạn đã từng nghe câu nói “*đưa má bên kia ra*” mà vị thầy vĩ đại đã dùng cách đây hơn hai ngàn năm. Bằng biểu tượng ngài đã cố gắng truyền đạt bí quyết không phản kháng và không phản ứng. Giống như trong tất cả các câu nói khác của Chúa Jesus, trong câu nói này ngài chỉ đề cập đến thực tại nội tâm của bạn, chứ không nói đến cách cư xử bề ngoài trong cuộc sống của bạn.

Bạn có biết câu chuyện về thiền sư Bảo Tích ở núi Bàn Sơn (Banzan baoji) không ? Trước khi trở thành vị Thiền sư vĩ đại, ngài đã dành nhiều năm đi tìm giác ngộ, nhưng nó cứ vượt khỏi tầm tay ngài. Rồi một ngày kia trong khi đi kinh hành trong chợ, ngài nghe lồm bồm được một đoạn đối thoại giữa anh hàng thịt và khách hàng. Khách hàng nói : “ Bán cho tôi miếng thịt ngon nhất của anh ”. Và anh hàng thịt đáp : “ Thịt của tôi miếng nào cũng ngon nhất. Ở đây không có miếng thịt nào là không ngon nhất ”. Nghe được câu này, Bảo Tích thoát nhiên đại ngộ. Tôi thấy bạn đang chờ một lời giải thích. Khi bạn chấp nhận cái đang là, mọi miếng thịt – tức là mọi khoảnh khắc – đều ngon nhất. Đó là sự giác ngộ.

### **Bản chất của lòng trắc ẩn**

Khi đã vượt ra khỏi các đối cực do tâm trí tạo tác, bạn sẽ giống như một hồ nước sâu thăm thẳm. Hoàn cảnh bên ngoài cuộc sống của bạn và bất cứ việc gì xảy ra đều giống như mặt hồ. Đôi khi êm đềm phẳng lặng, đôi khi thì ba đào sóng gió, tùy theo các chu kỳ và thời tiết bốn mùa. Tuy nhiên, phần sâu bên dưới hồ vẫn

luôn luôn không bị quấy động. Bạn là toàn bộ cái hồ nước, không phải chỉ là mặt hồ, và bạn đang kết nối với phần sâu thẳm của chính mình, vốn vẫn tuyệt đối tĩnh lặng. Bạn không phản kháng sự thay đổi bằng cách bám chặt ở bình diện tâm trí vào bất cứ hoàn cảnh nào. Sự thanh thản nội tại của bạn không tùy thuộc vào nó. Bạn lưu trú ở Bản thể hiện tiền – vốn bất biến, phi thời gian, và bất diệt – và bạn không còn lệ thuộc vào thế giới các hình tướng không ngừng dao động bên ngoài để tìm kiếm thỏa mãn hay hạnh phúc nữa. Bạn có thể thương thức chúng, vui đùa với chúng, sáng tạo ra các hình tướng mới lạ, đánh giá vẻ đẹp của tất cả. Nhưng sẽ không cần ràng buộc chính mình vào bất cứ hình tướng nào của thế giới ấy.

*Khi bạn trở nên vô tư như vậy, thì chẳng phải có nghĩa là bạn cũng trở nên lãnh đạm với những người khác sao ?*

Ngược lại mới đúng. Bao lâu bạn còn xa lạ với Bản thể hiện tiền, thì bấy lâu thực tại của những người khác sẽ còn vượt khỏi bạn, bởi vì bạn không tìm ra được thực tại của chính mình. Tâm trí của bạn sẽ ưa thích hay không ưa thích hình tướng của họ, và hình tướng này vốn không chỉ là thân xác của họ mà còn bao gồm tâm trí của họ nữa. Mọi quan hệ đích thực, có thể xảy ra khi nào người ta biết rõ Bản thể hiện tiền. Xuất phát từ Bản thể hiện tiền, bạn sẽ xem thân xác và tâm trí của người khác chỉ là một tấm màn che, có thể nói như vậy ; đằng sau đó bạn có thể cảm nhận được thực tại chân chính của họ, giống như bạn cảm nhận thực tại của chính mình vậy. Vì vậy, khi gặp phải sự đau khổ hay hành vi vô minh từ kẻ khác, bạn vẫn hiện trú và tiếp xúc với Bản thể hiện tiền, và nhờ đó có thể nhìn vượt qua hình tướng để cảm nhận Bản thể hiện tiền rục rịch và thuần túy của người đó thông qua Bản thể của chính bạn. Ở bình diện Bản thể hiện tiền, tất cả mọi khổ đau đều được xem là ảo tưởng. Đau khổ là do đồng hóa với hình tướng. Các phép lạ chữa lành bệnh tật đôi khi xảy ra thông qua cái tri kiến này, bằng cách đánh thức ý thức tỏ ngộ Bản thể hiện tiền ở người khác – nếu như họ đã sẵn sàng.

*Phải chăng đó là ý nghĩa của lòng trắc ẩn ?*

Đúng vậy. Lòng trắc ẩn chính là tri kiến về mối liên kết sâu xa giữa bản thân bạn với tất cả mọi tạo vật. Nhưng lòng trắc ẩn có hai phương diện, tức là mối liên kết này có hai mặt. Một mặt, bởi vì bạn vẫn còn sống trong thân xác, bạn cũng chia sẻ tính mong manh và khả năng tử vong của hình tướng vật chất với mọi người khác và với mọi loài sinh vật. Lần sau khi bạn nói : “ tôi chẳng có liên hệ gì với người này ”, hãy nhớ rằng bạn có rất nhiều điểm chung với anh ta : Vài năm nữa – hai năm hay bảy mươi năm, không khác biệt gì cho lắm – cả hai đều sẽ trở thành tử thi mục rữa, rồi thành cát bụi, sau đó không còn gì cả. Đây là tri kiến có tính cảnh tỉnh và khiêm tốn, không còn gì để hãnh diện. Phải chăng là ý nghĩa tiêu cực ? Không, đó là sự thật. Tại sao bạn không đếm xỉa gì đến nó ? Theo ý nghĩa đó, có sự bình đẳng hoàn toàn giữa bạn và mọi tạo vật khác.

Một trong các lối rèn luyện tâm linh hiệu quả nhất là trầm tư sâu sắc vào tính tử vong của các hình tướng vật chất, bao gồm cả hình tướng của chính bạn. Lối thiền định này được gọi là : Hãy chết trước khi bạn trút hơi thở sau cùng. Hãy tiến sâu vào nó. Hình tướng vật chất của bạn đang tan ra, rồi không còn gì nữa. Sau đó đến lúc mọi hình tướng tâm trí hay các ý nghĩ cũng chết đi. Vậy mà bạn vẫn còn ở đó – bạn là sự hiện trú thiêng liêng. Thật sinh động, thật rục rỡ, và hoàn toàn tỉnh thức. Không có thứ gì chân thật chết đi cả, chỉ các danh xưng, hình tướng, và ảo tưởng mới mất đi.

-ooOoo-

Tri kiến về chiều kích bất tử này, tức bản tính đích thật của bạn, là phương diện kia của lòng trắc ẩn. Ở bình diện tình cảm sâu sắc, giờ đây bạn nhận biết không chỉ tính bất diệt của riêng bạn, mà thông qua đó bạn cũng nhận biết được tính bất

diệt của mọi tạo vật khác. Ở bình diện hình tướng, bạn chia sẻ tính tử vong, tính hoại diệt, và tính bất ổn của cuộc sống hiện hữu. Còn ở bình diện Bản thể hiện tiền, bạn chia sẻ sự sống linh động, rực rỡ và vĩnh hằng. Đây là hai phương diện của lòng trắc ẩn. Bên trong lòng trắc ẩn, những tình cảm tưởng như đối nghịch nhau, như sầu khổ và niềm vui chẳng hạn, hòa làm một và chuyển hóa thành sự thanh thản nội tại sâu sắc. Đây là sự an bình thanh thản của Thượng đế. Lòng trắc ẩn là một trong những tình cảm cao cả nhất con người có thể có được, nó có sức mạnh hàn gắn và chuyển hóa vĩ đại. Thế nhưng lòng trắc ẩn đích thực như tôi vừa miêu tả, cho đến nay vẫn còn hiếm hoi. Để đồng cảm sâu sắc với đau khổ của người khác chắc chắn phải cần đến ý thức tỏ ngộ cao độ ; nhưng sự đồng cảm chỉ tượng trưng cho một phương diện duy nhất của lòng trắc ẩn mà thôi. Vẫn chưa trọn vẹn. Lòng trắc ẩn đích thật vượt lên trên sự đồng cảm hay thương hại. Nó không xảy ra cho đến khi nỗi buồn hòa làm một với niềm vui, niềm vui của Bản thể hiện tiền vượt lên trên hình tướng, niềm vui của sự sống vĩnh hằng.

### **Hướng đến một trật tự khác của thực tại**

*Tôi không đồng ý rằng thân xác cần phải chết đi. Tôi tin rằng chúng ta có thể đạt đến sự bất tử của thân xác. Chúng ta tin vào cái chết, và đó là lý do khiến cho thân xác phải chết đi.*



Thân xác không chết đi bởi vì bạn tin vào cái chết. Thân xác tồn tại, hay có vẻ như thế, bởi vì bạn tin vào cái chết. Thân xác và sự chết đều thuộc về cùng một ảo tưởng do kiểu ý thức vị ngã tạo ra. Kiểu ý thức này vốn không biết gì đến Cội Nguồn của sự sống, xem chính nó là một thực thể tách biệt và thường xuyên bị đe dọa. Vì vậy nó tạo ra ảo tưởng rằng bạn chính là thân xác, là phương diện vật chất nặng đục thường xuyên bị đe dọa.

Xem chính mình là một thân xác mong manh được sinh ra rồi sau đó ít lâu phải chết đi thì quả là ảo tưởng vậy. Thân xác và sự chết là hai phương diện của cùng

một ảo tưởng. Bạn không thể có cái này mà không có cái kia. Bạn muốn giữ lại một mặt của ảo tưởng và vứt bỏ mặt kia, nhưng không thể được. Hoặc bạn giữ lại cả hai, hoặc bạn từ bỏ cả hai.

Tuy nhiên, bạn không thể thoát khỏi thân xác, và bạn cũng không bắt buộc phải làm như vậy. Thân xác là một ngộ nhận kỳ quặc về bản tính đích thực của bạn. Nhưng bản tính chân thật ấy bị che giấu ở đâu đó bên trong cái ảo tưởng kia, không phải bên ngoài nó, vì vậy thân xác vẫn là điểm duy nhất để tiếp cận bản tính ấy.

Nếu bạn nhìn thấy một thiên thần và nhầm lẫn vị ấy với một tượng đá, thì mọi việc phải làm là điều chỉnh thị giác của bạn và nhìn thật gần “tượng đá” ấy, chứ không nhìn bất cứ nơi nào khác. Lúc ấy bạn sẽ thấy rằng chưa hề có một tượng đá như thế.

*Nếu như niềm tin vào sự chết tạo ra thân xác, thì tại sao con vật lại có thân xác ? Con vật không có tự ngã hư ngụy, và nó cũng không tin vào sự chết...*

Nhưng nó vẫn cứ chết, hay có vẻ như thế.

Nên nhớ rằng tri kiến về thế giới của bạn chính là hình ảnh phản chiếu trạng thái ý thức của bạn. Bạn không tách biệt khỏi nó, và ngoài kia chẳng có một thế giới khách quan nào cả. Từng khoảnh khắc, ý thức của bạn kiến tạo ra cái thế giới mà bạn cư trú. Một trong những tư tưởng vĩ đại nhất xuất phát từ bộ môn vật lý học hiện đại là quan điểm về tính đồng nhất giữa chủ thể quan sát và đối tượng quan sát : Người tiến hành cuộc thí nghiệm – tức là ý thức đứng ra quan sát – không thể tách biệt khỏi các hiện tượng được quan sát, và một cách quan sát khác sẽ khiến cho các hiện tượng được quan sát hành xử khác hẳn đi. Ở bình diện sâu thẳm, nếu bạn tin tưởng vào sự phân biệt và đấu tranh sinh tồn, bạn sẽ thấy rằng niềm tin ấy được phản chiếu ra chung quanh bạn và các nhận định của bạn đều bị chi phối bởi sự sợ hãi. Bạn cư ngụ ở một thế giới đầy chết chóc, gồm những thân xác chiến đấu, giết hại, và ăn nuốt lẫn nhau.



Dường như không thứ gì là không như vậy cả. Cái thế giới mà bạn tạo ra và nhìn thấy thông qua tâm trí vị ngã dường như là một nơi cực kỳ không hoàn hảo, thậm chí là một thung lũng đầy nước mắt. Nhưng cho dù bạn nhận định là gì đi nữa cũng chỉ là một loại biểu tượng, giống như một hình ảnh trong giấc mộng. Nó chính là cách mà ý thức của bạn lý giải và tương tác với vũ điệu năng lượng phân tử của vũ trụ này vậy. Năng lượng này chính là nguyên liệu của cái gọi là thực tại vật chất. Bạn thấy nó dưới dạng các thân xác (các cơ thể) cùng hiện tượng sinh và tử, hay như là một cuộc đấu tranh sinh tồn. Có thể có, và thực ra đang tồn tại vô số cách lý giải hoàn toàn khác biệt nhau, vô số thế giới hoàn toàn khác biệt nhau – tất cả đều tùy thuộc vào ý thức đứng ra nhận định. Mọi sinh vật đều là tâm điểm của ý thức, và mỗi tâm điểm như thế đều kiến tạo ra thế giới riêng của nó, mặc dù tất cả các thế giới này đều tương thông với nhau. Có một thế giới loài người, một thế giới loài kiến, một thế giới cá heo, và vân vân. Có vô vàn sinh vật mà tần số ý thức của chúng rất khác biệt với tần số ý thức của bạn, mà có lẽ bạn không hề biết đến sự hiện hữu của chúng, giống như chúng không hề biết đến sự hiện hữu của bạn vậy. Những người tỏ ngộ cao độ biết rõ sự tương thông của họ với Cội Nguồn và sự tương thông lẫn nhau giữa họ đều cùng cư ngụ ở một thế giới mà đối với bạn có vẻ như là một lãnh địa thiên đàng – vậy mà tất cả các thế giới nói cho cùng chỉ là một thôi.

Thế giới của tập thể con người chúng ta đại để được kiến tạo thông qua mức độ ý thức mà chúng ta gọi là tâm trí. Ngay bên trong cái thế giới này cũng có những khác biệt lớn lao, nhiều “tiểu thế giới” khác biệt nhau, tùy thuộc vào các chủ thể nhận thức hay các chủ thể kiến tạo ra các thế giới tương ứng của họ. Bởi vì tất cả các thế giới đều tương thông với nhau, nên khi ý thức tập thể của loài người chuyển hóa, thì thiên nhiên và vương quốc các loài vật sẽ phản ánh sự chuyển hóa ấy. Vì thế Kinh Thánh khẳng định rằng trong kỷ nguyên sắp tới “Su tử sẽ nằm chung với đàn cừu”. Khẳng định này vạch rõ khả năng xuất hiện một trật tự hoàn toàn khác của thực tại.

Đối với chúng ta, thế giới có vẻ là phản ảnh của tâm trí vị ngã. Sự sợ hãi là hậu quả không thể tránh được của ảo tưởng vị ngã, do đó thế giới này thường xuyên bị thống trị bởi sự sợ hãi. Giống như các hình ảnh trong giấc mộng là các dấu hiệu của các trạng thái và tâm tình nội tại, thực tại của tập thể con người chúng ta đại để là biểu hiện của sự sợ hãi và của các lớp tiêu cực nặng nề đã tích lũy trong linh hồn của tập thể nhân loại. Chúng ta không tách biệt với thế giới của mình, cho nên khi đại đa số con người thoát khỏi ảo tưởng vị ngã, thì sự chuyển biến nội tại này sẽ tác động đến tất cả mọi tạo vật. Lúc ấy bạn sẽ thực sự cư ngụ trong một thế giới mới. Đó là hậu quả của sự thay đổi trong ý thức của toàn hành tinh. Câu ngôn ngữ kỳ lạ của Phật giáo nói rằng từng cội cây và từng cọng cỏ sau cùng đều tỏ ngộ nhằm tuyên xưng cùng cái chân lý này vậy. Theo Thánh Paul, toàn thể mọi tạo vật đều chờ đợi loài người tỏ ngộ. Đó là cách tôi giải thích câu nói sau đây của ngài : “ *Vũ trụ được sáng tạo này đang nóng lòng mong đợi các con của Thiên Chúa hiện đến* ”. Thánh Paul tiếp tục nói rằng tất cả mọi tạo vật sẽ được cứu chuộc thông qua sự thị hiện này : “ *Cho đến nay toàn thể vũ trụ được sáng tạo này, trong tất cả mọi bộ phận của nó đều rên xiết như thể đang vật vã trong cơn đau đớn* ”.



Cái đang được sinh ra chính là ý thức mới, và như phản ảnh không thể tránh được của nó, chính là thế giới mới. Sự kiện này cũng được báo trước trong Sách Khải Huyền của Tân Ước Kinh : “ *Rồi tôi thấy trời mới và đất mới, bởi vì trời thứ nhất và đất thứ nhất đã biến đi mất* ”.

Nhưng đừng nhầm lẫn nguyên nhân với hậu quả. Nhiệm vụ chủ yếu của bạn không phải là tìm cầu sự cứu rỗi thông qua sự sáng tạo một thế giới tốt đẹp hơn, mà là thức tỉnh bước ra khỏi sự đồng hóa với hình tướng. Lúc ấy bạn sẽ không còn bị ràng buộc vào thế giới này, vào mức độ này của thực tại nữa. Bạn có thể cảm nhận được gốc rễ của mình trong cõi Bất thị hiện, và vì thế thoát khỏi sự

ràng buộc vào thế giới Bất thị hiện này. Bạn vẫn có thể thưởng thức các lạc thú chóng tàn của thế giới này, mà tuyệt không bị bắt buộc phải bám chặt vào chúng, cho nên bạn không cần phải bám chặt vào chúng nữa. Mặc dù bạn có thể thưởng thức các khoái lạc giác quan, nhưng nỗi khát khao kinh nghiệm giác quan không còn nữa ; giống như vậy, sự không ngừng tìm cầu thỏa mãn thông qua thỏa mãn tâm lý, thông qua nuôi lớn tự ngã hư ngụy sẽ không còn ở con người bạn nữa. Bạn đang tiếp xúc với thứ gì đó cực kỳ tuyệt vời hơn bất cứ lạc thú nào, vĩ đại hơn bất kỳ sự vật hữu hình hữu tướng nào.

Trong chừng mực nào đó, lúc ấy bạn không cần đến thế giới này nữa. Bạn thậm chí không cần nó phải khác đi với cách nó đang là.

Chỉ tại điểm này bạn mới bắt đầu đóng góp đích thực để kiến tạo một thế giới tốt đẹp hơn để tạo ra một trật tự khác của thực tại. Chỉ tại điểm này bạn mới có thể cảm nhận lòng trắc ẩn đích thật và giúp đỡ người khác ở bình diện nguyên nhân. Chỉ những người đã siêu vượt lên trên thế giới này mới có thể kiến tạo được một thế giới mới tốt đẹp hơn.

Bạn có thể nhớ lại rằng chúng ta đã bàn về bản chất lưỡng diện của lòng trắc ẩn đích thực, vốn là tri kiến về mối liên hệ cộng thông về tính tử vong và tính bất diệt của mọi tạo vật. Ở bình diện sâu thẳm này, lòng trắc ẩn có khả năng hàn gắn theo ý nghĩa rộng rãi nhất. Trong trạng thái đó, ảnh hưởng hàn gắn của bạn chủ yếu căn cứ vào sự hiện trú chứ không vào hành động. Mọi người bạn gặp phải sẽ xúc động bởi sự hiện trú của bạn và bị ảnh hưởng bởi sự thanh thản, sự an bình toát ra từ con người bạn, bất kể họ có nhận biết hay không. Khi bạn hiện trú toàn triệt và những người chung quanh bạn biểu hiện hành vi vô minh, bạn sẽ cảm thấy không cần phải phản ứng lại, vậy là bạn không xem nó quan trọng chút nào. Sự thanh thản của bạn quá bao la và sâu sắc đến mức bất kỳ thứ gì không thanh thản đều tan biến vào trong nó như thể chưa từng hiện hữu vậy. Tình hình này phá vỡ cái vòng luẩn quẩn nghiệp chướng gồm hành động và phản ứng. Thú vật,

cây cối, hoa cỏ đều sẽ cảm nhận được sự an bình thanh thản của bạn và đáp ứng lại nó. Bạn giáo hóa thông qua sự hiện hữu của chính mình, thông qua minh chứng sự bình an của Thượng đế. Bạn trở thành “ánh sáng chiếu soi thế giới”, bạn truyền bá ý thức thuần túy cho khắp mọi tạo vật, và thế là bạn loại trừ đau khổ ở bình diện nguyên nhân. Bạn loại trừ vô minh khỏi thế giới này.

-ooOoo-



Nói như vậy không có nghĩa là bạn cũng không thể giáo hóa thông qua hành động – ví dụ bằng việc xiển dương cách thức giải trừ sự đồng hóa với tâm trí, cách thức nhận biết các khuôn mẫu vô minh bên trong bản thân, và vân vân. Nhưng chính con người bạn mới luôn luôn là lời giáo huấn quan trọng hơn và là tác nhân chuyển hóa thế giới mạnh mẽ hơn lời lẽ của bạn, và thậm chí thiết yếu hơn cả hành động của bạn nữa.

Ngoài ra, nhận biết tính ưu việt của Bản thể hiện tiền, và do đó tác động ở bình diện nguyên nhân, cũng không ngoại trừ khả năng lòng trắc ẩn của bạn đồng thời biểu lộ ở bình diện hành động và bình diện hệ quả bằng cách xoa dịu đau khổ mỗi khi bạn có dịp. Gặp một người đang đói lòng và bạn đang có chút bánh, bạn sẵn lòng chia sẻ cho họ. Nhưng trong hành vi cho bánh, cho dù tương tác của bạn có lẽ chỉ thoáng chốc thôi, điều thực sự quan trọng chính là cái khoảnh khắc cộng thông Bản thể hiện tiền này vậy, cái khoảnh khắc mà miếng bánh chỉ là một biểu tượng. Sự hàn gắn sâu sắc diễn ra bên trong nó. Trong khoảnh khắc ấy không có người cho, không có kẻ nhận.

*Nhưng trước hết không nên để cho sự đói khát và nạn đói xảy ra. Làm thế nào chúng ta kiến tạo được một thế giới tốt đẹp hơn nếu trước tiên không giải quyết hết các tệ nạn xấu xa như đói khát và bạo lực chẳng hạn ?*

Tất cả mọi tệ nạn xấu xa đều là hệ quả của tình trạng vô minh. Bạn có thể giảm nhẹ các hậu quả của vô minh, nhưng bạn không thể loại trừ chúng được trừ phi bạn loại trừ nguyên nhân của chúng. Sự thay đổi đích thực xảy ra ở bên trong, chứ không ở bên ngoài.

Nếu bạn cảm thấy mình được ơn trên ban cho sứ mệnh xoa dịu đau khổ cho thế giới này, thì đây là việc làm vô cùng cao quý, nhưng hãy ghi nhớ là không nên chỉ chú trọng đến phần bên ngoài thôi ; nếu không bạn sẽ phải nản lòng và thất vọng. Nếu không có sự chuyển biến sâu sắc trong ý thức nhân loại, thì đau khổ của thế gian này là hồ thẳm không đáy. Cho nên, đừng để cho lòng trắc ẩn của bạn trở thành phiến diện. Sự đồng cảm với đau khổ hay thiếu thốn của người khác và ước muốn giúp đỡ họ cần phải được cân bằng với tri kiến sâu sắc về bản tính vĩnh hằng của tất cả mọi sự sống và về cái ảo tưởng tối hậu của tất cả mọi khổ đau. Sau đó mới để cho sự thanh thản an bình của bạn tuôn chảy vào bất cứ hành động nào của mình, và bạn sẽ tác động đồng thời trên các bình diện hệ quả và nguyên nhân.

Cũng nên hành động y như thế trong trường hợp bạn ủng hộ một phong trào nhằm ngăn chặn những con người mê muội sâu nặng để họ khỏi hủy hoại bản thân, hủy hoại lẫn nhau, và tàn phá hành tinh này ; để cho họ không tiếp tục gây thêm nhiều khổ đau cho các loài hữu tình khác. Hãy ghi nhớ rằng : Bạn không thể chiếu đấu chống lại vô minh, cũng giống như bạn không thể chiến đấu chống lại bóng tối vậy. Nếu bạn ra sức làm như vậy, thì các đối cực sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và càng bám chặt sâu hơn nữa. Lúc ấy bạn sẽ bị đồng hóa với một trong các đối cực ấy, bạn sẽ tạo ra một “kẻ thù”, và do đó chính bạn cũng bị lôi kéo sa vào lưới vô minh. Nâng cao sự hiểu biết cho mọi người bằng cách phổ biến thông tin, hoặc tối đa là tiến hành sự phản kháng thụ động cũng được. Nhưng hãy chắc rằng bạn không mang nặng gánh phản kháng trong lòng, không căm thù, không tiêu



cực. Câu nói “ *Hãy yêu kẻ thù của ngươi* ” của Chúa Jesus dĩ nhiên có nghĩa là “ không có kẻ thù ”.

Một khi bị lôi cuốn phải tác động ở bình diện hệ quả, bạn rất dễ dàng đánh mất bản thân vào việc làm ấy. Hãy đề cao cảnh giác và hiện trú thật toàn triệt. Bình diện nguyên nhân phải luôn là trọng tâm chính của bạn, giáo lý giác ngộ phải luôn là mục tiêu chủ yếu của bạn, và sự an bình thanh thản phải luôn là món quà quý giá nhất bạn dành tặng cho thế gian. ====

## CHƯƠNG 10

**Ý NGHĨA CỦA SỰ VÂNG PHỤC****Chấp nhận cái Bây giờ**

*Ông đã đề cập đến “sự vâng phục” vài lần. Tôi không thích khái niệm ấy, bởi vì nghe có hơi hám định mệnh. Nếu chúng ta cứ luôn luôn chấp nhận cách mọi việc đang là, chúng ta sẽ không chịu cố gắng cải thiện chúng. Đối với tôi tiến bộ dường như là tất cả, cả trong cuộc sống cá nhân lẫn tập thể của chúng ta, không chấp nhận các hạn chế của hiện tại mà phải phấn đấu để vượt qua chúng và kiến tạo thứ gì đó tốt đẹp hơn. Nếu không làm điều này, chẳng phải chúng ta vẫn còn sống trong các hang động sao. Theo ông, làm cách nào để cho sự vâng phục không chống trái với nỗ lực thay đổi mọi việc và làm cho chúng thành tựu tốt đẹp hơn ?*



Đối với một số người, sự vâng phục có thể có ý nghĩa tiêu cực, nó hàm ý bại trận, chịu thua, không dám đối mặt với các thử thách của cuộc sống, trở nên dờ dẫm, và vân vân... Tuy nhiên, sự vâng phục đích thật là cái gì đó hoàn toàn khác. Nó không có nghĩa là thụ động chịu đựng bất cứ tình huống nào bạn gặp một cách mê muội thông qua hành vi phán xét nảy sinh, rồi nhu cầu ganh đua và thống trị cũng theo đó mà xuất hiện. Cả đến thiên nhiên cũng trở thành kẻ thù của bạn, và các nhận thức cùng lý giải của bạn cũng bị chi phối bởi sự căm thù, sợ hãi. Căn bệnh tâm thần mà chúng ta gọi là bệnh hoang tưởng (paranoia) chỉ là dạng hơi nghiêm trọng hơn một chút so với trạng thái ý thức tuy thường thấy mà sai lệch này.

Không chỉ hình tướng tâm lý mà cả hình tướng thể xác – tức là cơ thể – của bạn cũng trở nên khắc nghiệt và cứng nhắc do thái độ phản kháng. Căng thẳng phát

sinh ở các bộ phận khác nhau, và toàn bộ cơ thể co rút lại. Dòng sinh khí lưu thông tự do khắp cơ thể, vốn thiết yếu cho sự vận hành khỏe mạnh, bị hạn chế và tắc nghẽn ở nhiều nơi. Lao động thể chất và một số hình thức vật lý trị liệu có thể có lợi trong việc phục hồi dòng sinh khí này ; nhưng nếu bạn không thực hành triệt để sự vâng phục trong cuộc sống hàng ngày, thì các cố gắng ấy chỉ có thể giảm nhẹ tạm thời các triệu chứng bệnh, bởi vì nguyên nhân – tức là khuôn mẫu phản kháng – chưa được giải trừ.

Một thứ gì đó bên trong bạn vẫn không bị tác động bởi các tình huống thoáng qua hình thành hoàn cảnh sống của bạn, và chỉ nhờ vâng phục bạn mới tiếp cận được với nó. Đó chính là sự sống của bạn, là Bản thể hiện tiền của chính bạn – vốn tồn tại vĩnh hằng trong lãnh địa phi thời gian của khoảnh khắc hiện tại. Tìm kiếm sự sống này là “việc làm duy nhất cần thiết” mà Chúa Jesus đã nói đến.

-ooOoo-

Nếu thấy hoàn cảnh sống của mình không như ý nguyện hay thậm chí không sao chịu đựng nổi, thì trước hết chỉ nhờ vâng phục bạn mới có thể phá vỡ được cái khuôn mẫu phản kháng mê muội vốn đã kéo dài hoàn cảnh ấy.

Vâng phục hoàn toàn không chống trái với hành động tích cực, với việc khởi xướng thay đổi, hay với việc đạt được các mục tiêu đã đề ra. Nhưng trong trạng thái vâng phục, một nguồn năng lượng hoàn toàn khác biệt, một phẩm chất khác hẳn, tuôn chảy vào hành động của bạn. Sự vâng phục tái kết nối bạn với năng lượng – cội nguồn của Bản thể hiện tiền, nó sẽ trở thành dịp khánh chúc nguồn sinh lực nhằm đưa bạn tiến sâu hơn nữa vào cái Bây giờ. Thông qua sự bất phản kháng, phẩm chất ý thức tỏ ngộ của bạn, và nhờ đó, phẩm chất của bất cứ công việc gì bạn đang làm hay của bất kỳ sự vật nào bạn đang tạo tác đều được nâng cao vô hạn. Các thành quả lúc ấy sẽ tự mãn túc và phản ánh trọn vẹn phẩm chất ấy. Chúng ta có thể gọi hành động này là ***hành động trong trạng thái vâng phục***. Nó không phải là một công trình (work) như chúng ta đã biết từ nhiều

thiên niên kỷ qua. Khi có nhiều người thức tỉnh hơn, cụm từ công trình sẽ biến mất trong kho tàng ngôn ngữ của chúng ta, và có lẽ người ta sẽ sáng tạo một từ ngữ mới để thay thế nó.

Chính cái phẩm chất ý thức của bạn vào khoảnh khắc này mới là yếu tố hòa nhập quyết định dạng tương lai mà bạn sẽ nắm trái, cho nên vâng phục là việc quan trọng nhất bạn có thể thực hiện nhằm đem lại sự thay đổi tích cực. Bất kỳ hành động nào khác của bạn cũng là thứ yếu. Không có hành động tích cực chân chính nào có thể phát sinh từ trạng thái ý thức không vâng phục.

*Tôi có thể thấy rằng nếu tôi rơi vào hoàn cảnh sống khó chịu hay không thỏa nguyện và tôi hoàn toàn chấp nhận khoảnh khắc ấy như nó đang là, tôi sẽ không bị đau khổ hay bất hạnh. Tôi sẽ vượt lên trên nó. Nhưng tôi vẫn không thể hoàn toàn thấy rõ chỗ xuất phát của nguồn năng lượng hay động cơ thúc đẩy nhằm đem lại sự thay đổi, nếu như tôi không có gì may mắn bất mẫn nào.*

Trong trạng thái vâng phục, bạn thấy rất rõ việc gì cần phải được thực hiện, rồi bạn ra tay hành động, lúc thì làm việc này, khi thì tập trung vào việc nọ. Hãy học hỏi từ thiên nhiên : xem xét cách thức mọi sự việc được thành tựu và cách thức mà phép lạ diễn ra trong cuộc sống thường ngày không cần đến sự bất mẫn hay bất hạnh nào cả. Đó là lý do giải thích tại sao Chúa Jesus từng nói: “ *Hãy ngắm những cây hoa huệ ngoài đồng để xem chúng mọc lên như thế nào ; chúng chẳng phải làm việc khó nhọc, cũng không phải kéo chỉ quay tơ* ”.

Nếu hoàn cảnh nói chung của bạn khó chịu hay không được mẫn ý, bạn hãy thu xếp ngay tức thời để vâng phục cái đang là. Đó là ánh đèn pha xuyên thủng làn sương mù. Trạng thái ý thức của bạn lúc ấy sẽ không còn bị chi phối bởi các điều kiện bên ngoài nữa. Bạn không còn xuất phát từ phản ứng và phản kháng nữa.

Sau đó, hãy xem xét đến các đặc điểm của hoàn cảnh sống. Hãy tự hỏi: “ Tôi có thể làm gì để thay đổi, cải thiện, hay thoát khỏi hoàn cảnh đó? ”. Nếu có, bạn hãy chọn hành động thích hợp. Đừng chú trọng đến cả trăm việc bạn sẽ hay có thể

làm trong tương lai, mà là nên chú trọng vào một việc duy nhất bạn có thể làm được ngay bây giờ. Điều này không có nghĩa là bạn không nên vạch ra kế hoạch. Rất có thể lập kế hoạch chính là việc bạn có thể làm được ngay bây giờ. Nhưng hãy chắc rằng bạn không bắt đầu cho chiếu các “ khúc phim tâm trí ”, không phóng chiếu chính mình vào tương lai, và vì thế mà đánh mất cái Bây giờ. Bất cứ hành động nào của bạn cũng không thể tức thời đem lại kết quả mong muốn. Cho đến khi đó, đừng phản kháng cái đang là. Nếu không thể hành động, và cũng không thể tự giải thoát khỏi hoàn cảnh, lúc ấy bạn hãy lợi dụng hoàn cảnh ấy để đưa bạn tiến sâu hơn nữa vào Bản thể hiện tiền. Khi bạn tiến vào chiều kích phi thời gian này của khoảnh khắc hiện tại, sự thay đổi thường xảy ra theo những cách thức kỳ lạ không đòi hỏi bạn phải làm gì nhiều. Cuộc sống trở nên hữu ích và lợi lạc. Nếu các nhân tố nội tại như sợ hãi, mặc cảm tội lỗi, hay trì trệ chẳng hạn ngăn cản bạn ra tay hành động, chúng sẽ được giải trừ dưới ánh sáng hiện trú hữu thức của bạn.

Đừng nhầm lẫn vâng phục với thái độ “ Tôi không sao chịu đựng phiền phức thêm nữa ” hay “ Tôi đơn giản không còn quan tâm gì nữa ”. Nếu xem xét thật kỹ, bạn sẽ thấy thái độ ấy đã bị vấy bẩn bởi tâm lý tiêu cực dưới dạng bực bội thầm kín, và do đó nó hoàn toàn không phải là vâng phục mà là thái độ phản kháng trá hình. Khi vâng phục, bạn hãy tầm hướng chút ít dấu vết phản kháng nào còn sót lại bên trong bạn không. Hãy đề cao cảnh giác khi bạn làm việc này ; nếu không, ồ phản kháng có thể tiếp tục ẩn nấp trong một góc tối đâu đó dưới dạng một ý nghĩ hay một tình cảm mơ hồ nào đó.

### **Từ năng lượng tâm trí đến năng lượng tâm linh**

*Buông bỏ phản kháng nói thì dễ hơn làm. Tôi vẫn không biết rõ buông bỏ bằng cách nào. Nếu ông nói bằng cách vâng phục, thì câu hỏi còn lại là: “Ra sao ?”.*

Khởi đầu bằng cách nhận rõ rằng có sự phản kháng. Hãy hiện trú ở đó khi nó xảy ra, khi sự phản kháng nảy sinh. Hãy quan sát xem tâm trí tạo tác nó như thế nào,



gán nhãn hiệu ra sao cho hoàn cảnh, cho bản thân bạn, hay cho người khác. Hãy xem xét tiến trình suy nghĩ có liên hệ đến nó. Cảm nhận năng lượng của xúc cảm do ý nghĩ ấy gây ra. Bằng cách chứng kiến sự phản kháng, bạn sẽ thấy nó chẳng phục vụ cho mục đích nào cả. Bằng cách tập trung toàn bộ chú ý của bạn vào cái Bây giờ, sự phản kháng bất thức sẽ được nhận biết rõ, và đó là điểm kết thúc của nó. Bạn không thể tỏ ngộ mà lại bất hạnh, không thể tỏ ngộ mà lại tiêu cực. Tiêu cực, bất hạnh, hay đau khổ dưới bất kỳ hình thức nào đều có nghĩa là có sự phản kháng, và phản kháng thì luôn luôn vô minh.

*Chắc chắn là tôi có thể biết rõ cảm giác bất hạnh của mình*

Phải chăng bạn đã chọn bất hạnh ? Nếu bạn không chọn nó, vậy thì nó phát sinh ra sao ? Mục đích của nó là gì ? Ai đang giữ cho nó sống đây ? Bạn nói rằng bạn biết rõ cảm giác bất hạnh, các tình cảm không vui của mình, nhưng sự thật là bạn bị đồng hóa với chúng, và giữ cho tiến trình ấy tồn tại thông qua tình trạng cưỡng bách suy nghĩ. Tất cả các thứ đó đều là vô minh. Nếu bạn tỉnh thức, tức là hiện trú toàn triệt ở cái Bây giờ, tất cả mọi tiêu cực sẽ tan biến đi gần như tức thì. Nó không thể tồn tại được trong sự hiện trú của bạn. Nó chỉ có thể tồn tại khi bạn không hiện trú. Ngay đến cái quầng chứa nhóm đau khổ cũng không thể tồn tại lâu trong sự hiện trú của bạn. Bạn giữ cho nỗi bất hạnh của mình tồn tại bằng cách hiến tặng cho nó thời gian. Đó là nhân tố quyết định của nó. Loại bỏ thời gian thông qua nhận biết toàn triệt khoảnh khắc hiện tại và nỗi bất hạnh ấy tan biến đi. Nhưng bạn có muốn nó chết đi không ? Bạn thực sự có đủ quyết tâm không ? Bạn sẽ là ai nếu không có nó ?

Cho đến khi bạn thực hành vâng phục, chiều kích tâm linh là thứ gì đó bạn đọc được, nghe nói đến, kích động vì nó, suy nghĩ đến nó, hay tin tưởng nó – hoặc không có gì cả, tùy theo tình hình. Không có gì khác biệt cả. Không phải cho đến khi bạn vâng phục, chiều kích này mới trở thành một thực tại sinh động trong cuộc đời bạn. Khi bạn thực sự vâng phục, luồng năng lượng xuất phát từ sâu bên

trong bạn rồi điều động cuộc đời bạn mới có tần số rung động cao hơn luồng năng lượng tâm trí vẫn còn điều hành thế giới này – nguồn năng lượng đã sáng tạo ra các cấu trúc xã hội, chính trị, và kinh tế hiện hành trong nền văn minh của chúng ta ; và nguồn năng lượng này cũng không ngừng tồn tại lâu dài thông qua các hệ thống giáo dục và truyền thông đại chúng của chúng ta. Thông qua sự vâng phục, nguồn năng lượng tâm linh đến với thế giới này. Nó không gây đau khổ cho chính bạn, cho người khác, hay cho bất cứ hình thức sự sống nào khác trên hành tinh này. Không giống như năng lượng tâm trí, năng lượng tâm linh không gây ô nhiễm quả đất, và không lệ thuộc vào qui luật phân cực vốn qui định rằng không thứ gì có thể tồn tại mà không có đối cực của nó, không thể có cái tốt mà không có cái xấu. Những người bị chi phối bởi năng lượng tâm linh, họ vẫn chiếm phần lớn trong dân số địa cầu. Năng lượng tâm linh thuộc về một trật tự khác hẳn của thực tại và sẽ tạo ra một thế giới khác khi hội đủ số người tiến vào trạng thái vâng phục và do đó hoàn toàn thoát khỏi tiêu cực. Nếu Quả đất muốn tồn tại, thì dạng năng lượng này sẽ là nguồn năng lượng chủ yếu của những cư dân của nó.

Chúa Jesus đề cập đến dạng năng lượng tâm linh này khi ngài tuyên bố lời tiên tri nổi tiếng trong bài giảng trên núi : “ *Phước thay cho những kẻ hiền lành ; vì họ sẽ được cõi đất làm cơ nghiệp* ”. Đó là sự hiện trú tuy tĩnh lặng mà mãnh liệt ; nó giải trừ các khuôn mẫu vô minh của tâm trí. Các khuôn mẫu này có thể vẫn còn tác động trong một thời gian, nhưng chúng sẽ không còn điều động cuộc đời bạn được nữa. Những điều kiện bên ngoài vốn đang bị phản kháng cũng có khuynh hướng thay đổi hay được giải trừ nhanh chóng nhờ sự vâng phục. Vâng phục là tác nhân chuyển hóa mạnh mẽ các hoàn cảnh cũng như con người. Nếu các điều kiện này không thay đổi tức thời, thì sự chấp nhận cái Bây giờ cũng đưa bạn vượt lên trên chúng. Dù sao đi nữa, bạn cũng được tự do.

**Vâng phục trong các mối quan hệ cá nhân**

*Đối với những người muốn lợi dụng tôi, muốn lừa dối hay chi phối tôi thì sao ? Tôi có phải vâng phục họ không ?*

Họ đã bị tách rời khỏi Bản thể hiện tiền, vì thế một cách vô minh họ chỉ cố gắng tước đoạt năng lượng và sức mạnh của bạn. Quả thật chỉ có những người vô minh, những người thật mê muội mới cố gắng lợi dụng hay lôi kéo người khác, nhưng cũng đúng là chỉ những người vô minh mới có thể bị lợi dụng hay bị lôi kéo. Nếu phản kháng hay đấu tranh chống lại hành vi vô minh của người khác, thì chính bạn cũng trở thành vô minh. Thế nhưng, vâng phục không có nghĩa là bạn cho phép mình bị lợi dụng bởi những con người vô minh đó. Tuyệt đối không. Hoàn toàn có thể nói “không” một cách cứng rắn và minh bạch đối với họ, hoặc thoát ra khỏi tình huống ấy mà đồng thời vẫn ở trong trạng thái nội tâm hoàn toàn không phản kháng. Khi bạn nói “không” với một người hay một hoàn cảnh, hãy để nó xuất phát không phải từ phản ứng mà phải từ tri kiến sáng tỏ, từ sự nhận biết sâu sắc về điều nào đúng và điều nào không đúng đối với bạn ở thời điểm đó. Hãy để nó là cái “không” không phản ứng, cái “không” phẩm chất cao, cái “không” thoát khỏi tất cả mọi tiêu cực và vì thế không gây ra thêm đau khổ nào nữa.

*Tôi đang gặp phải tình huống không vui ở sở làm. Tôi đã cố gắng vâng phục nó, nhưng tôi thấy không thể được. Rất nhiều ý nghĩ phản kháng cứ ùa đến.*

Nếu không thể vâng phục, bạn hãy hành động ngay : Bày tỏ ý kiến hoặc làm việc gì đó để thay đổi tình huống – hoặc tự mình thoát ra khỏi nó. Hãy nhận lấy trách nhiệm đối với cuộc sống của bạn. Đừng làm ô nhiễm Bản thể hiện tiền rực sáng và tốt đẹp của bạn, cũng đừng vấy bẩn Quả Đất bằng tiêu cực. Đừng dành cho sự bất hạnh dù dưới hình thức nào có chỗ trú ngụ bên trong bạn.

Nếu không thể hành động, chẳng hạn như trong trường hợp bạn đang ở tù, bạn còn lại hai chọn lựa : phản kháng hoặc vâng phục ; cảnh tù ngục hoặc tự do nội tâm với các điều kiện bên ngoài ; đau khổ hoặc thanh thản nội tâm.

*Phải chăng sự không phản kháng cũng được thực hành ở cách cư xử trong cuộc sống bên ngoài của chúng ta, như không phản kháng đối với bạo lực chẳng hạn, hay nó là thứ chỉ liên quan đến sự sống nội tại của chúng ta ?*

Bạn chỉ cần quan tâm đến khía cạnh nội tại. Đó là điểm quan trọng hàng đầu. Dĩ nhiên, nó cũng sẽ chuyển hóa cách cư xử trong cuộc sống bên ngoài của bạn, các mối quan hệ của bạn, và vân vân.

Các mối quan hệ của bạn sẽ bị thay đổi sâu sắc bởi vì sự vâng phục. Nếu bạn không bao giờ có thể chấp nhận cái đang là, dĩ nhiên bạn cũng không thể chấp nhận bất kỳ ai theo cách họ đang sống. Bạn sẽ phán xét, chỉ trích, gán nhãn hiệu, hắt hủi, hoặc ra sức thay đổi họ. Hơn thế nữa, nếu bạn không ngừng biến cái Bây giờ thành phương tiện để đạt tới cứu cánh trong tương lai, thì bạn cũng sẽ biến những người mình gặp phải hay có quan hệ thành phương tiện giống như thế. Mọi quan hệ – và con người – lúc ấy đối với bạn chỉ có tầm quan trọng thứ yếu hay chẳng quan trọng gì cả. Cái mà bạn có thể sở đắc từ mỗi quan hệ ấy mới là quan trọng nhất – có thể là lợi lộc vật chất, cảm giác quyền lực, khoái lạc vật chất, hay một dạng thỏa mãn tự ngã nào đó.

Dưới đây là minh họa về cách tác động của sự vâng phục trong các mối quan hệ. Khi bạn bị lôi cuốn vào một cuộc tranh cãi hay tình huống xung đột nào đó, có lẽ với người bạn đời hay người thân của mình, bạn hãy bắt đầu bằng cách quan sát cách thức phòng thủ của bạn bị công kích, hoặc cảm nhận sức gây hấn của chính bạn khi bạn bị công kích, hoặc cảm nhận sức gây hấn của chính bạn khi bạn công kích quan điểm của người khác. Hãy quan sát xem bạn gắn bó ra sao với quan điểm và lập trường của mình, hãy cảm nhận nguồn năng lượng tâm trí – xúc cảm đằng sau cái nhu cầu của bạn nhằm giành cho được lẽ phải về phần mình và khiến người khác phải nhận lấy sai trái. Đó là trường năng lượng của tâm trí vị ngã. Bạn tỏ ngộ nó bằng cách thừa nhận nó, bằng cách cảm nhận nó càng toàn diện càng tốt. Rồi sẽ có một ngày, đang lúc tranh cãi nửa chừng, bạn sẽ đột nhiên

nhận ra rằng mình có một chọn lựa, và để quan sát xem điều gì sẽ xảy ra thôi. Bạn vâng phục. Tôi không có ý nói buông bỏ phản ứng đơn thuần bằng lời nói đại loại như: “Phải, bạn đúng” với nét mặt đầy hàm ý rằng : “Tôi ở bên trên tất cả những trò vô minh trẻ con này”. Đó chỉ là dịch chuyển sự phản kháng đến một bình diện khác mà thôi, chứ tâm trí vị ngã vẫn còn nắm quyền, vẫn còn chiếm phần ưu thắng. Tôi đang nói đến việc buông bỏ toàn bộ trường năng lượng tâm trí – xúc cảm bên trong bạn vốn luôn luôn đấu tranh giành lấy quyền lực.

Tự ngã hư ngụy thật là xảo trá, vì thế bạn phải thật cảnh giác, thật hiện trú, và hoàn toàn trung thực với chính mình để xem liệu bạn có thực sự từ bỏ tình trạng đồng hóa với một định kiến, và nhờ đó giải thoát bản thân khỏi tâm trí của bạn hay không. Nếu bạn bỗng nhiên cảm thấy thật nhẹ nhàng, trong sáng, và thanh thản sâu sắc, thì đó là một dấu hiệu không nhầm lẫn cho thấy bạn đã thực sự vâng phục. Sau đó, hãy quan sát xem điều gì xảy ra cho định kiến của người khác khi bạn không còn cung cấp năng lượng cho nó thông qua sự phản kháng. Khi tình trạng đồng hóa với các định kiến biến mất, thì sự thông đạt chân chính mới khởi đầu.

*Còn thái độ không phản kháng khi đối mặt với bạo hành, gây hấn, và những thứ tương tự thì sao ?*

Không phản kháng không nhất thiết có nghĩa là không làm gì cả. Toàn bộ ý nghĩa của nó là bất cứ “hành động” nào cũng đều không mang tính phản ứng. Hãy nhớ rằng minh triết sâu sắc làm nền tảng cho sự rèn luyện các môn võ thuật Đông phương là : Đừng đối kháng sức mạnh của đối phương ; nhượng bộ để chiến thắng.

Như đã nói, “làm cái không gì cả” khi bạn ở trong trạng thái hiện trú toàn triệt chính là tác nhân chuyển hóa và hàn gắn rất mạnh mẽ đối với các hoàn cảnh cũng như con người. Trong Đạo học (Lão) có một thuật ngữ gọi là vô vi, thường được hiểu lầm là “ngồi yên lặng, không làm gì cả”. Ở Trung Hoa thời xưa, nó được



xem là một trong những thành tựu hay đức độ cao quý nhất. Nó căn bản khác biệt với sự không hành động trong trạng thái ý thức bình thường, hay đúng hơn là trong trạng thái vô minh, xuất phát từ sợ hãi, trì trệ, hay do dự. Thái độ “vô vi” đích thật hàm ý nội tâm không phản kháng và cảnh giác cao độ.

Ngược lại, nếu cần phải hành động, thì bạn sẽ không còn phản ứng từ tâm trí có điều kiện của mình nữa, mà phản ứng của bạn đối với hoàn cảnh sẽ xuất phát từ sự hiện trú hữu thức. Trong trạng thái đó, tâm trí của bạn không còn vương vấn các khái niệm, kể cả khái niệm không bạo hành nữa. Vì thế, ai có thể đoán trước được bạn sẽ làm gì ?

Tự ngã hư nguy tin rằng trong sự phản kháng ẩn tàng sức mạnh của bạn, trong khi thực ra phản kháng tách rời bạn khỏi Bản thể hiện tiền, nơi duy nhất có sức mạnh đích thực. Phản kháng là yếu đuối, là sợ hãi đội lốt sức mạnh. Cái mà tự ngã cho là nhu nhược mới chính là Bản thể hiện tiền của bạn trong trạng thái thuần khiết, hồn nhiên, và mạnh mẽ của nó. Cái nó cho là mạnh mẽ lại là nhu nhược. Vì thế tự ngã tồn tại theo kiểu không ngừng phản kháng và đóng vai trò giả trá để che đậy sự “yếu đuối” của bạn, thực ra chính là sức mạnh của bạn.

Cho đến khi vâng phục, việc sắm tuồng một cách vô minh hình thành phần lớn sự tương tác của con người. Khi vâng phục, bạn không còn cần đến các thủ đoạn phòng thủ của tự ngã cũng các chiếc mặt nạ giả trá của nó. Bạn trở nên rất đơn giản, rất chân thật. Tự ngã nói rằng: “Làm như thế thật nguy hiểm, bạn sẽ bị tổn thương. Bạn sẽ trở nên mong manh”. Dĩ nhiên, điều mà tự ngã không biết chính là chỉ thông qua buông bỏ phản kháng, thông qua “tình trạng mong manh” ấy bạn mới có thể khám phá sự an toàn đích thật và cốt yếu của bạn.

### **Chuyển hóa bệnh hoạn thành giác ngộ**

*Nếu ai đó bị bệnh nghiêm trọng mà hoàn toàn chấp nhận tình hình đó và chịu khuất phục trước bệnh hoạn, phải chăng họ sẽ từ bỏ ý chí phấn đấu để khỏe*

*mạnh trở lại ? Quyết tâm chiến đấu với bệnh hoạn chẳng phải sẽ không còn nữa sao ?*

Vâng phục là chấp nhận cái đang là mà nội tâm không có bất cứ nghi ngại gì cả. Chúng ta đang nói về sự sống của bạn – ngay lúc này – chứ không nói đến các tình huống hay hoàn cảnh gặp phải trong cuộc sống của bạn. Chúng ta đã bàn về vấn đề này rồi.

Về phương diện bệnh tật, ý nghĩa của nó như sau đây. Bệnh tật là một phần trong hoàn cảnh sống của bạn. Theo nghĩa hẹp của từ này, bệnh tật có một quá khứ và một tương lai. Quá khứ và tương lai hình thành một chuỗi không gián đoạn, nếu như sức mạnh cứu chuộc của cái Bây giờ không được khởi động thông qua sự hiện trú hữu thức của bạn. Như bạn đã biết, bên dưới nhiều điều kiện khác nhau tạo thành hoàn cảnh sống của bạn vốn tồn tại trong thời gian, có một thứ gì đó sâu xa hơn, thiết yếu hơn : đó là Sự sống của bạn, là Bản thể hiện tiền của bạn trong cái Bây giờ phi thời gian này.

Bởi vì trong cái Bây giờ không có vấn đề gì cả, cho nên cũng không có cả bệnh tật. niềm tin dưới một nhãn hiệu mà ai đó gán cho tình hình của bạn khiến cho tình hình ấy có tầm quan trọng, bạn quyền lực cho nó, và tạo ra một thực tại có vẻ vững chắc từ một tình thế mất cân bằng nhất thời. Niềm tin ấy đem lại cho nó không những tính thực tại và tính vững chắc, mà còn đem lại cho nó tính liên tục trong thời gian mà trước đây nó vốn không có. Bằng cách tập trung vào cái thoáng chốc này và cố không dùng tâm trí đặt tên cho nó, bệnh tật rút lại chỉ là một hay vài nhân tố như đau đớn, suy nhược, hay bất lực về mặt thể xác. Đó là cái mà đối với nó bạn vâng phục – ngay lúc này. Bạn không vâng phục đối với khái niệm “bệnh tật”. Hãy để cho cơn đau đớn buộc bạn tiến vào khoảnh khắc hiện tại, tiến vào trạng thái hiện trú hữu thức toàn triệt. Hãy lợi dụng nó để tỏ ngộ.

Vâng phục không chuyển hóa cái đang là, ít ra không chuyển hóa trực tiếp nó. Vâng phục chuyển hóa bạn. Khi bạn được chuyển hóa, toàn bộ thế giới của bạn cũng được chuyển hóa, toàn bộ thế giới của bạn cũng được chuyển hóa, bởi vì thế giới ấy chỉ là một hình ảnh phản chiếu. Chúng ta đã bàn về điều này trước đây rồi.

Nếu bạn nhìn vào tấm gương soi và không thích cái bạn đang thấy, bạn hẳn là điên khùng mới tấn công vào hình ảnh trong gương. Đó chính xác là điều bạn làm trong trạng thái không chấp nhận. Và dĩ nhiên, nếu bạn tấn công hình ảnh ấy, nó sẽ đánh trả lại bạn. Nếu bạn chấp nhận hình ảnh bất kể nó là gì đi nữa, nếu bạn thân thiện với nó, nó không thể không thân thiện với bạn. Nếu bạn chấp nhận hình ảnh bất kể nó là gì đi nữa, nếu bạn thân thiện với nó, nó không thể không thân thiện với bạn. Đây là cách bạn thay đổi thế giới.

Bệnh tật không phải là vấn đề. Bạn mới là vấn đề – bao lâu tâm trí vị ngã còn nắm quyền chi phối. Khi bạn mắc bệnh hay bị tàn phế, đừng cảm thấy rằng bạn đã thất bại theo cách nào đó, đừng cảm thấy mình có lỗi. Đừng trách cứ cuộc sống đã đối xử bất công với bạn, cũng đừng trách cứ bản thân bạn. Tất cả những thứ đó đều là phản kháng. Nếu bạn mắc phải căn bệnh nặng, hãy lợi dụng nó để tỏ ngộ. Bất kể thứ gì “xấu” xảy ra trong đời bạn – hãy lợi dụng nó để tỏ ngộ. Bất kể thứ gì “xấu” xảy ra trong đời bạn – hãy lợi dụng nó để tỏ ngộ. Hãy loại trừ thời gian ra khỏi bệnh tật. Đừng dành cho nó một chút quá khứ hay tương lai nào. Hãy để cho nó thúc đẩy bạn nhận biết triệt để khoảnh khắc hiện tại – để xem điều gì đang xảy ra.

Hãy trở thành thuật sĩ luyện kim. Hãy chuyển hóa kim loại căn bản thành vàng ròng, chuyển hóa đau khổ thành ý thức, chuyển hóa bệnh tật thành tỏ ngộ.

Giờ đây phải chăng bạn cảm thấy phát ốm và tức giận quá đỗi vì những gì tôi vừa nói? Vậy thì đó là một dấu hiệu hiển nhiên cho thấy bệnh tật thuộc về cảm nhận về cái tôi của bạn, và rằng bạn hiện đang bảo vệ cái tôi ấy của bạn – cũng như

đang bảo vệ căn bệnh ấy. Tình hình được gán nhãn hiệu “bệnh tật” không có liên quan gì đến con người thực sự của bạn.

### **Khi tai ương giáng xuống**

Đối với phần lớn dân số vẫn còn vô minh, chỉ một hoàn cảnh thập tử nhất sinh cũng có thể phá vỡ lớp vỏ bọc vững chắc của tự ngã hư ngụy, để buộc họ phải vâng phục và nhờ đó mà tiến vào trạng thái tỉnh thức. Hoàn cảnh này phát sinh khi một thảm họa, biến động dữ dội, mất mát nghiêm trọng, hay đau khổ sâu sắc làm cho toàn bộ thể giới của bạn vỡ tan ra và không còn ý nghĩa gì nữa. Khi ấy bạn phải giáp mặt với cái chết, về thân xác hay tâm lý. Tâm trí vị ngã, tức chủ thể sáng tạo cái thế giới này, sụp đổ hoàn toàn. Từ đồng tro tàn của thế giới cũ, lúc ấy một thế giới mới có thể xuất hiện.

Dĩ nhiên, không có gì bảo đảm rằng một hoàn cảnh như thế sẽ có tác dụng, nhưng mọi việc vẫn luôn có thể xảy ra. Sự phản kháng của một số người đối với cái đang là thậm chí còn tăng thêm và sự việc hóa ra càng tệ hại hơn. Còn những người khác có lẽ chỉ vâng phục phần nào thôi, nhưng ngay như vậy cũng sẽ giúp họ có cơ hội thoáng thấy chiều kích sâu thẳm và cảm nhận đôi chút thanh thản trước đây chưa từng có. Một phần vỏ bọc tự ngã vỡ ra, cho phép một phần nhỏ sức sinh động và sự an bình nằm khuất sau tâm trí rực sáng lên.

Trong các hoàn cảnh một mất một còn thường xảy ra nhiều phép lạ. Những kẻ sát nhân bị giam trong xà lim tử tội chờ hành hình, trong những giờ phút sau cùng của cuộc đời, thường trải nghiệm trạng thái vô ngã và niềm an lạc sâu sắc xuất hiện bên trong họ. Sự phản kháng nội tại đối với hoàn cảnh chết người của họ tăng lên mãnh liệt khiến cho họ đau khổ cùng cực, vô phương trốn chạy đành phải thúc thủ chờ chết, thậm chí tâm trí cũng không sao phóng chiếu đến tương lai được nữa. Vì vậy họ buộc phải chấp nhận cái không thể chấp nhận được. Họ bị buộc phải vâng phục. Bằng cách này, họ có thể tiến vào trạng thái ân sủng trong đó xuất hiện sự cứu chuộc : hoàn toàn giải thoát khỏi xiềng xích của quá

khứ. Dĩ nhiên, thực ra không phải hoàn cảnh thập tử nhất sinh, mà chính hành vi vâng phục mới tạo cơ hội để cho phép lạ cứu chuộc và tiếp nhận ân sủng diễn ra.

Cho nên khi tai ương giáng xuống, hay việc gì đó hóa ra “tệ hại” cùng cực – như bệnh hoạn, tàn phế, tan nhà, mất của, tổn thất địa vị xã hội, tan vỡ mối quan hệ thân thiết, người thân thương chết đi hay đang vật vã đau đớn, hay chính bạn đang ở ngưỡng cửa tử thần – hãy biết rằng tai ương ấy còn có mặt trái nữa, rằng bạn chỉ cách có một bước là gặp chuyện kỳ lạ không thể tin được : đó là sự chuyển hóa toàn triệt biến kim loại căn bản đau khổ thành vàng ròng. Bước duy nhất đó chính là vâng phục.

Tôi không muốn nói rằng bạn sẽ hạnh phúc trong hoàn cảnh như thế. Không đâu. Nhưng sợ hãi và đau khổ sẽ chuyển hóa thành an bình và thanh thản nội tại, vốn xuất phát từ chôn vô cùng sâu thẳm – từ chính cõi Bất thị hiện. Nó là “ bình an của Thượng đế, vượt lên trên tất cả mọi hiểu biết của con người ”. So sánh với điều đó, hạnh phúc thực ra chỉ là thứ thô thiển. Cùng với cái bình an rục rĩ này chính là cái tri kiến – không ở bình diện tâm trí mà ở bên trong sâu thẳm Bản thể hiện tiền của bạn – rằng bạn bất tử, rằng bạn không thể bị hủy diệt. Đây không phải là một tín niệm, mà là một khẳng định tuyệt đối không cần đến bất kỳ một chứng cứ bên ngoài từ một nguồn tin thứ yếu nào đó.

### **Chuyển hóa đau khổ thành an lạc**

*Tôi có đọc chuyện kể về một triết gia phái khắc kỷ ở Hy Lạp cổ đại rằng, khi được báo người con trai bị chết trong tai nạn, ông ta đáp : “ Tôi vốn đã biết nó không bất tử mà ”. Phải chăng đó là vâng phục ? nếu phải, thì tôi không ưa chút nào. Có một số tình huống trong đó sự vâng phục dường như trái tự nhiên và phi nhân.*

Cắt đứt tình cảm không phải là vâng phục. Nhưng chúng ta không biết rõ trạng thái nội tại của ông ta khi thốt lên câu nói ấy. Trong một số hoàn cảnh cực đoan,



có lẽ bạn vẫn không thể chấp nhận cái Bây giờ. Nhưng bạn luôn luôn có cơ hội thứ hai để vâng phục.

Cơ hội thứ nhất của bạn là đối với từng khoảnh khắc bạn hãy vâng phục trước thực tại của khoảnh khắc ấy. Biết rằng cái đang là không thể không xảy ra – bởi vì nó vốn đã hiện hữu – thì bạn hoặc vâng phục hoặc không vâng phục cái đang là ấy. Lúc đó bạn làm việc bạn phải thực hiện, bất kể hoàn cảnh đòi hỏi ra sao đi nữa cũng vậy. Nếu bạn lưu trú trong trạng thái chấp nhận này, bạn sẽ không tạo ra thêm tiêu cực, thêm đau khổ, thêm bất hạnh nữa. Lúc ấy bạn sống trong trạng thái ân sung và khinh an, tuyệt không còn có ý tranh đoạt gì nữa.

Khi bạn không thể làm như thế, khi bạn bỏ lỡ cơ hội đó – vì bạn không hiện trú hữu thức đúng mức để ngăn không cho một khuôn mẫu thói quen vô minh nảy sinh, hoặc vì tình hình đó quá cực đoan khiến cho bạn tuyệt đối không chấp nhận được – rồi bạn gây ra một hình thức đau khổ nào đó. Xem ra hoàn cảnh đó dường như gây ra đau khổ, nhưng nói cho cùng thì không phải như vậy – chính sự phản kháng của bạn đã gây ra đau khổ.

Giờ đây là cơ hội thứ hai để bạn vâng phục : nếu bạn không thể chấp nhận cái đang là bên ngoài, vậy hãy chấp nhận cái đang là bên trong. Nếu không thể chấp nhận hoàn cảnh bên ngoài, bạn hãy chấp nhận tình cảnh bên trong. Tức là : Đừng phản kháng đau khổ. Hãy để cho nó hiện hành. Hãy vâng phục nỗi sầu khổ, thất vọng, sợ hãi, cô đơn, hay bất cứ hình thức đau khổ nào khác. Quan sát nó mà không để cho tâm trí đặt tên hay gắn nhãn hiệu cho nó. Hãy ôm trọn lấy nó. Rồi quan sát xem phép lạ vâng phục chuyển hóa đau khổ sâu sắc thành an lạc sâu sắc ra sao. Đây là “ trường hợp đóng đinh cứu chuộc ” của bạn. Hãy để cho nó trở thành sự hồi sinh, sự phục sinh của bạn.

*Tôi không biết người ta có thể vâng phục đau khổ ra sao. Như chính ông đã nêu rõ, đau khổ là không vâng phục. vậy làm sao ông có thể vâng phục cái không vâng phục cho được ?*

Hãy tạm gác vâng phục lại một chốc. Khi nỗi đau khổ của bạn thật sâu sắc, thì tất cả mọi bàn bạc về vâng phục dường như đều không cần thiết và vô nghĩa. Khi nỗi đau khổ của bạn thật sâu sắc, thì rất có thể bên trong bạn nảy sinh thôi thúc tìm cách trốn chạy thay vì vâng phục nó. Bạn không muốn cảm nhận cái bạn đang cảm nhận được. Còn gì bình thường hơn ? Thế nhưng vô phương chôn chạy, không còn ngõ thoát. Có nhiều cách trốn chạy như hư dối – như làm việc, rượu chè, ma túy, giận dữ, qui chiếu cảm giác (projection), đè nén, và vân vân chẳng hạn – nhưng chúng không giải thoát khỏi khổ đau. Đau khổ sẽ không giảm bớt cường độ khi bạn giải quyết nó bằng biện pháp vô minh. Khi bạn chối bỏ tình cảm đau khổ, thì mọi việc bạn làm, mọi điều bạn nghĩ, cũng như cái mối quan hệ của bạn đều bị ô nhiễm bởi đau khổ ấy. Bạn phát tán nó ra, khi năng lượng ô nhiễm ấy toát ra, thì những người khác vô tình phải hứng chịu nó. Nếu họ cũng vô minh, họ thậm chí có thể cảm thấy buộc lòng phải công kích hay làm tổn thương bạn theo cách nào đó, nếu không bạn có thể làm tổn thương họ bằng cách bất thức phóng chiếu nỗi đau khổ của bạn. Bạn chiêu cảm và biểu lộ bất cứ thứ gì tương ứng với trạng thái nội tâm của mình.

Khi không còn ngõ thoát, vẫn luôn có một lối xuyên thấu dành cho bạn. Cho nên đừng quay lưng với đau khổ. Bạn hãy đối mặt với nó. Hãy cảm nhận nó thật toàn diện. Cảm nhận – chứ đừng suy nghĩ về nó ! Hãy biểu lộ nó nếu cần, nhưng đừng sáng tạo một kịch bản xoay quanh nó bên trong tâm trí bạn. hãy tập trung mọi chú ý của bạn vào cảm nhận, chứ không vào con người, sự kiện, hay hoàn cảnh dường như đã gây ra nỗi đau khổ ấy. Đừng để cho tâm trí mặc tình sáng tạo một hình ảnh nạn nhân từ nỗi đau khổ ấy, rồi gán ghép hình ảnh ấy cho bạn. Từ đó đâm ra thương cảm cho bản thân, rồi kể lể cho người khác nghe câu chuyện của mình. Việc làm này sẽ khiến cho bạn bị mắc kẹt trong vòng đau khổ. Bởi vì bạn không sao thoát được cái cảm nhận này, cho nên khả năng duy nhất là tiến sâu vào nó ; nếu không, sẽ chẳng có gì thay đổi cả. Vì vậy, hãy tập trung mọi chú ý vào điều bạn đang cảm nhận, và đừng để cho tâm trí đặt tên cho nó. Khi tiến vào

cảm nhận ấy, bạn hãy đề cao cảnh giác. Thoạt đầu nó có vẻ giống như một vùng tối đen khủng khiếp, và khi thôi thúc trôn chạy xuất hiện, bạn hãy quan sát chứ đừng tác động đến thôi thúc ấy. Tiếp tục tập trung chú ý vào nỗi khổ đau của bạn, không ngừng cảm nhận cơn sâu khổ, sợ hãi, khủng khiếp, cô đơn, bất kể nó thuộc dạng tiêu cực nào. Hãy cảnh giác, hãy hiện trú – hiện trú với toàn bộ Bản thể hiện tiền của bạn, với mọi tế bào trong cơ thể bạn. Làm như vậy, bạn rọi tia sáng vào vùng bóng tối này. Đây là tia sáng ý thức rực rỡ của bạn.

Ở giai đoạn này, bạn không cần quan tâm đến sự vâng phục nữa. Nó xảy ra rồi. Xảy ra như thế nào? Chú ý triệt để chính là chấp nhận hoàn toàn, chính là vâng phục. Bằng cách chú ý như thế, bạn sử dụng sức mạnh của cái Bây giờ, vốn là sức mạnh hiện trú của bạn. Không hang ổ che giấu phản kháng nào có thể tồn tại bên trong bạn được. Hiện trú giải trừ thời gian. Không có thời gian, thì không có nỗi đau nào, không tiêu cực nào có thể tồn tại được.

Chấp nhận đau khổ là chuyên du hành tiến vào cái chết. Đối mặt với đau khổ sâu sắc, cho phép nó hiện hành, và tập trung chú ý vào diễn biến của nó chính là tỉnh thức tiến vào cái chết. Chết theo kiểu này, bạn mới nhận ra rằng thực sự không có cái chết – và không có gì để sợ hãi. Chỉ có cái tự ngã hư ngụy mới chết đi. Hãy hình dung một tia sáng mặt trời quên bẵng đi rằng nó là một bộ phận không thể tách rời khỏi mặt trời, nó tự lừa dối mình để tin rằng nó phải đấu tranh để tồn tại, nó phải kiến tạo ra một cái tôi khác với mặt trời để sống bám vào đó. Chẳng phải cái chết của ảo tưởng này là sự giải thoát kỳ diệu sao ?

Bạn muốn chết thật dễ dàng không ? Phải chăng bạn thà chết chứ không chịu đau đớn, không chịu thống khổ ? Vậy trong từng khoảnh khắc bạn hãy chết đi với quá khứ, và hãy để cho ánh sáng hiện trú của bạn đánh tan đi cái tôi mê muội, nặng nề, và bị trói buộc bởi thời gian mà bạn nghĩ là “con người bạn”.

**Con đường thập giá**

*Nhiều người thuật lại rằng họ đã tìm thấy Thượng đế thông qua nỗi đau khổ sâu sắc của họ, và có thành ngữ Kitô “con đường khổ giá” mà tôi cho là nhằm ám chỉ sự kiện này.*

Chúng ta không đề cập đến điều gì khác ở đây.

Nghiêm chỉnh mà nói, họ không tìm thấy Thượng đế thông qua đau khổ, bởi vì qua đau khổ hàm ngụ phản kháng. Họ tìm thấy Thượng đế thông qua vâng phục, thông qua hoàn toàn chấp nhận cái đang là, mà họ bị buộc phải tiến vào đó bởi vì nỗi đau khổ cùng cực của mình. Hẳn là ở bình diện nào đó họ nhận ra rằng nỗi đau khổ ấy do tự tạo mà có.

*Làm sao ông đánh đồng sự vâng phục với việc tìm thấy Thượng đế cho được?*

Bởi vì phản kháng không thể tách rời khỏi tâm trí, cho nên từ bỏ phản kháng – tức là vâng phục – là kết thúc vai trò chủ nhân của tâm trí, kẻ mạo danh giả vờ là “con người bạn”, vốn là vị thần giả tạo. Tất cả mọi phán xét và mọi thứ tiêu cực đều tan biến đi. Vốn đã từng bị tâm trí che khuất đi, lãnh địa của Bản thể hiện tiền giờ đây mới mở ra. Đột nhiên, sự tĩnh lặng lớn lao phát sinh bên trong bạn, kèm theo đó là cảm giác bình an thanh thản khôn dò. Và bên trong sự an bình đó có niềm vui lớn lao. Bên trong niềm vui đó, tình yêu triển nở. Và tận cốt lõi sâu thẳm nhất, có cái linh thiêng, cái vô lượng vô biên, cái không sao gọi tên được.

Tôi không gọi sự kiện đó là tìm thấy Thượng đế, bởi vì bạn làm sao có thể tìm kiếm cái không hề bị mất đi, vốn là sự sống đích thực của bạn, cho được? Thuật ngữ Thượng đế có ý nghĩa hạn chế không chỉ do hàng ngàn năm ngộ nhận và lạm dụng, mà còn vì nó ám chỉ một thực thể khác hẳn bạn. Thượng đế chính là Bản thể hiện tiền, chứ không phải là một con người. Ở đây không thể có mối quan hệ chủ khách, không hề có tình trạng lưỡng phân đôi đũa, không có bạn và Thượng đế. Nhận biết Thượng đế là sự việc tự nhiên nhất. Sự kiện đáng kinh ngạc và không thể hiểu được không phải là bạn có thể nhận biết Thượng đế, mà chính là bạn không thể nhận biết Thượng đế. Con đường khổ giá hay con đường thập tự

giá (the way of the cross) bạn đề cập là con đường dẫn đến giác ngộ của người xưa, và mãi đến gần đây nó vẫn là con đường duy nhất. Nhưng đừng phớt bỏ nó hay đánh giá thấp hiệu quả của nó, bởi vì nó vẫn còn hiệu nghiệm.

Con đường khổ giá là hành trình đảo ngược hoàn toàn. Tức là điều tệ hại nhất trong đời bạn, nỗi thống khổ cùng cực của bạn, biến thành điều tốt lành nhất từng xảy đến cho bạn, bằng cách buộc bạn tiến vào trạng thái vâng phục, tiến vào “cái chết”, buộc bạn trở thành cái không gì cả, trở thành Thượng đế - bởi vì Thượng đế cũng chính là cái Không, cái hư vô, cái không gì cả.

Hiện nay đối với đa số người vô minh, con đường khổ giá vẫn là biện pháp duy nhất. Họ sẽ chỉ thức tỉnh thông qua đau khổ thêm nữa, và sự giác ngộ dưới dạng hiện tượng tập thể chắc chắn sẽ xảy ra tiếp sau các biến động lớn lao. Tiến trình này phản ánh cách vận hành của một số qui luật vũ trụ chi phối sự phát triển ý thức, vì vậy một số người tỏ ngộ có thể đoán biết trước được. Tiến trình này được miêu tả trong Sách Khải Huyền và các kinh điển cổ khác, mặc dù mập mờ khó hiểu và đôi khi bằng các ẩn ngữ hay biểu tượng không thể hiểu được. Nỗi thống khổ này không phải do Thượng đế giáng xuống, mà do con người gây ra cho mình và gây ra cho nhau, cũng như gây ra bởi một số biện pháp phòng vệ mà Quả Đất, vốn là một thực thể sinh động và linh thông, sẽ thực hiện để tự bảo vệ trước sức tiến công dữ dội một cách điên rồ của con người.

Tuy nhiên, hiện nay ngày càng có thêm nhiều người mà ý thức đã tiến hóa đủ để không cần thêm đau khổ nữa mới hiện thực được giác ngộ. Bạn có thể là một trong số những người đó.

Giác ngộ thông qua đau khổ – tức con đường khổ giá – có nghĩa là bị buộc phải tiến vào vương quốc thiên đàng trong trạng thái quấy đạp và la hét vì đau đớn đến cùng cực. Cuối cùng bạn sẽ vâng phục bởi vì bạn không sao chịu đựng thống khổ thêm nữa, nhưng đau khổ có thể tiếp tục trong một thời gian dài cho đến khi sự tỏ ngộ xảy ra. Giác ngộ tự nguyện một cách hữu thức có nghĩa là từ bỏ sự gắn



bỏ vào quá khứ và tương lai của bạn, và xem cái Bây giờ là trọng tâm chủ yếu trong đời bạn. Nó có nghĩa là chọn cách cư ngụ trong trạng thái hiện trú thay vì trong thời gian. Tức là chấp nhận cái đang là. Lúc ấy bạn không cần đau khổ nữa. Bạn có nghĩ rằng mình sẽ cần thêm bao nhiêu thời gian nữa mới có thể nói : “Ta sẽ không gây thêm đau khổ nữa” không ? Bạn cần thêm bao nhiêu đau khổ nữa mới có thể thực hiện được việc lựa chọn ấy ?

Nếu bạn cho rằng mình cần có thêm thời gian, thì bạn nhất định sẽ có thêm thời gian – và thêm đau khổ. Thời gian và đau khổ không thể tách rời nhau được.

### **Sức mạnh để chọn lựa**

*Còn tất cả những người dường như thực sự muốn gánh chịu đau khổ thì sao ? Người phối ngẫu của bạn tôi thường xúc phạm thân xác cô ta, và các mối quan hệ trước đây của cô ấy cũng chẳng khác gì. Tại sao cô ấy chọn những người đàn ông như thế, và tại sao hiện nay cô ấy từ chối thoát ra khỏi hoàn cảnh đó ? Tại sao quá nhiều người thực sự chọn đau khổ ?*

Tôi cũng biết rằng cụm từ chọn lựa là một từ ngữ được nhiều người ưa chuộng trong Thời đại mới hiện nay, nhưng nó không hoàn toàn chính xác trong đoạn văn này. Thật sai lầm khi nói rằng ai đó đã “chọn lựa” một mối quan hệ thất bại hay bất cứ hoàn cảnh tiêu cực nào trong đời mình. Chọn lựa hàm ngụ trạng thái tinh thức – trình độ ý thức cao. Không có nó, bạn không có sự chọn lựa gì cả. Chọn lựa khởi sự ngay vào lúc bạn giải trừ sự đồng hóa với tâm trí cùng các khuôn mẫu có điều kiện của nó, tức là ngay khi bạn hiện trú. Về mặt tâm linh, cho đến khi tiến đến mức đó bạn vẫn còn vô minh. Tức là bạn vẫn còn bị cưỡng bách phải suy nghĩ, phải cảm nhận, và phải hành động theo một số cách thức tương ứng với các điều kiện do tâm trí bạn quy định. Đó là lý do giải thích tại sao Chúa Jesus nói : “ *Hãy tha thứ cho họ, bởi vì họ chẳng biết họ đang làm gì ?* ”. Vấn đề này không liên quan gì đến trí thông minh theo ý nghĩa ước lệ của ngôn ngữ. Tôi đã gặp nhiều người rất thông minh và trình độ học vấn rất cao, nhưng

họ cũng rất vô minh, tức là hoàn toàn bị đồng hóa với tâm trí của họ. Thực ra, nếu sự phát triển tâm trí và gia tăng kiến thức không được cân bằng bởi sự phát triển ý thức tương xứng, bởi sự phát triển tâm linh tương xứng, thì khả năng gặp phải bất hạnh và tai họa thật vô cùng lớn lao.

Người bạn ấy bị kẹt vào mối quan hệ với người phối ngẫu hay xúc phạm thân xác cô ta, và đây không chỉ là lần đầu. Tại sao vậy ? Không có chọn lựa gì ở đây cả. Bị qui định bởi quá khứ, tâm trí luôn luôn tìm cách tái tạo ra thứ gì nó biết và thứ gì nó vốn quen thuộc. Cho dù có đau khổ đấy, nhưng ít ra cũng quen thuộc với nó. Tâm trí luôn luôn gắn bó với cái đã biết. Cái chưa biết thật là nguy hiểm, bởi vì nó không thuộc quyền kiểm soát của tâm trí. Đó là lý do khiến cho tâm trí không ưa thích và không ngó ngàng gì đến khoảnh khắc hiện tại. Sự nhận biết khoảnh khắc hiện tại tạo ra một khoảng hở không chỉ ở dòng lưu xuất của tâm trí, mà còn ở chuỗi liên tục quá khứ – tương lai nữa. Không thứ gì thực sự mới lạ và có tính sáng tạo có thể xuất hiện ở thế giới này mà không thông qua khoảng hở ấy, không thông qua khoảng không gian trong sáng có năng lực vô biên ấy.

Do đồng hóa với tâm trí của mình, cô bạn ấy có lẽ đang tái tạo một khuôn mẫu đã học hỏi được trong quá khứ, mà ở đó mối quan hệ gắn gũi và sự xúc phạm vốn gắn bó không thể tách rời nhau được. Mặt khác, có lẽ cô ấy đang biểu hiện một khuôn mẫu đã in đậm trong tâm khảm từ thời thơ ấu, trong đó cô thường bị xem là vô tích sự và đáng bị trừng phạt. Cũng có thể cô ấy trải qua phần lớn cuộc sống trong cái quàng chứa nhóm đau khổ để tồn tại và tăng trưởng. Con người phối ngẫu của cô ấy lại vốn sẵn có các khuôn mẫu vô minh của chính anh ta, và các khuôn mẫu này bổ sung cho cô. Dĩ nhiên hoàn cảnh của cô ấy vốn do cái tôi hư ngụy tạo ra, nhưng cái tôi làm công việc tạo tác ấy là ai hay là thứ gì chứ ? Chẳng qua là cái khuôn mẫu tâm trí – tình cảm hình thành từ quá khứ chứ không là gì khác. Nếu bạn bảo với cô ấy rằng cô đã chọn lựa hoàn cảnh cho mình, thì bạn đang tăng cường thêm tình trạng đồng hóa với tâm trí của cô ấy. nhưng phải

chăng cái khuôn mẫu tâm trí đó chính là con người cô ấy ? Phải chăng nó chính là cái tôi của cô ấy ? cá tính đích thực của cô ấy có được hình thành từ quá khứ không ? Hãy hướng dẫn cho cô bạn ấy cách hiện trú để quan sát ở phía sau các ý nghĩ và tình cảm của cô. Cũng nên bảo cho cô ấy biết về cái quầng chứa nhóm đau khổ và về cách giải thoát bản thân khỏi cái quầng đó. Hãy truyền đạt cho cô ấy nghệ thuật cảm nhận cơ thể nội tại, minh chứng cho cô ấy thấy ý nghĩa của sự hiện trú. Ngay khi tiếp cận được sức mạnh của cái Bây giờ, và do đó phá vỡ quá khứ có điều kiện của mình, cô ấy nhất định sẽ chọn lựa được.

Không ai chọn lựa sai trái, xung đột, hay đau khổ. Không ai chọn lựa thái độ điên rồ. Chúng xảy ra bởi vì bạn hiện trú không đúng mức để giải trừ quá khứ, không có đủ ánh sáng để xua tan bóng tối. Bạn không hiện trú triệt để. Bạn chưa hoàn toàn thức tỉnh. Trong khi đó, tâm trí bị qui định vẫn đang điều động cuộc đời bạn.

Tương tự, nếu bạn là một trong số nhiều người có vấn đề với cha mẹ họ, nếu bạn vẫn còn áp ủ sự phẫn hận về điều gì đó mà các vị ấy đã làm hay không làm cho bạn, rồi bạn vẫn cứ tin rằng các vị ấy có chọn lựa – rằng các vị ấy lẽ ra đã có thể hành động khác đi. Mọi người luôn luôn cư xử như thể họ có chọn lựa vậy, nhưng đó là ảo tưởng. Bao lâu tâm trí bạn cùng với các khuôn mẫu có điều kiện của nó còn điều động cuộc sống của bạn, bao lâu bạn còn là tâm trí của mình bạn có chọn lựa gì không ? Không. Thậm chí bạn không hiện diện ở đó kia mà. Đồng hóa với tâm trí là trạng thái ý thức vận hành sai lệch nghiêm trọng. Nó là một dạng điên rồ. Hầu hết mọi người đều mắc phải căn bệnh này theo những mức độ khác nhau. Ngay khi thấu hiểu điều này bạn không còn phẫn hận nữa. Làm sao bạn có thể tức giận đối với căn bệnh của ai đó chứ ? Câu trả lời hợp tình hợp lý duy nhất chính là lòng trắc ẩn.

*Vậy là không ai chịu trách nhiệm đối với việc họ làm sao ? Tôi không thích ý nghĩ đó.*

Nếu bạn bị điều động bởi tâm trí của mình, mặc dù không được lựa chọn bạn vẫn sẽ gánh chịu hậu quả do hành động vô minh của mình, và bạn sẽ gây ra thêm nhiều đau khổ nữa. Bạn sẽ mang gánh nặng sợ hãi, xung đột, rắc rối, và đau khổ. Đau khổ được tạo ra theo cách đó cuối cùng sẽ buộc bạn phải thoát ra khỏi trạng thái vô minh của mình.

*Theo tôi, điều ông nói về sự chọn lựa cũng áp dụng cho lòng khoan dung. Ông cho rằng cần phải tỉnh thức triệt để rồi mới khoan thứ được.*

“Khoan thứ” là một thuật ngữ thông dụng suốt hai ngàn năm qua, nhưng hầu hết mọi người đều hiểu biết rất hạn chế về ý nghĩa của nó. Bạn không thể thực sự tha thứ chính mình hay người khác bao lâu bạn còn cảm nhận về cái tôi của mình từ quá khứ. Chỉ thông qua tiếp cận với sức mạnh của cái Bây giờ, vốn là sức mạnh của chính mình, bạn mới có lòng khoan dung đích thực. Tình hình này làm cho quá khứ bị mất đi sức mạnh, và bạn nhận biết một cách sâu sắc rằng ít ra không điều gì bạn đã từng làm hay do người khác đã từng gây ra cho bạn chạm đến được cái tinh hoa sống động của con người bạn. Toàn bộ khái niệm về khoan thứ lúc ấy bèn trở nên không cần thiết nữa.

*Và làm cách nào để đạt được tới cái tri kiến thiết yếu ấy ?*

Khi bạn vâng phục cái đang là và nhờ đó mà hiện trú toàn triệt, thì quá khứ sẽ mất đi sức mạnh của nó. Bạn không cần đến nó nữa. Hiện trú là bí quyết. Cái Bây giờ là bí quyết.

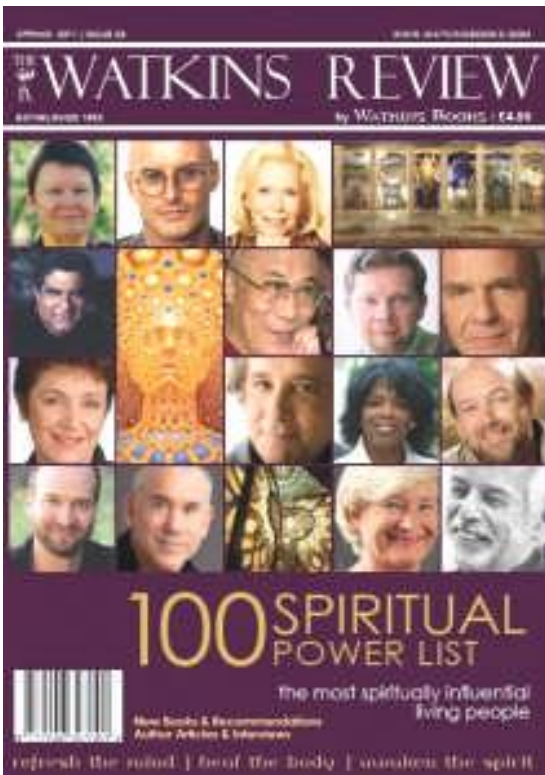
*Làm sao tôi biết được lúc nào mình đã thực sự vâng phục ?*

Khi bạn không còn cần phải nêu ra câu hỏi nào nữa.=====

## -Tín Đọc Thêm-

### DANH SÁCH 100 NHÂN VẬT

### CÓ ẢNH HƯỞNG TÂM LINH LỚN NHẤT THẾ GIỚI



Ngày 1 tháng 3 năm 2011 vừa qua, nhà xuất bản *Watkins Books* tại thủ đô London (Anh quốc) đã phát hành ấn phẩm *Mùa Xuân Watkins Review*, số 26, trong đó, Ban Biên tập đã thiết lập danh sách của 100 nhân vật hiện nay còn sống, và đang có ảnh hưởng tâm linh lớn nhất trên thế giới. Cứ mỗi ba năm, *Watkins Books* lại cập nhật danh sách một lần để gửi đến 30.000 độc giả chọn lọc của nhà xuất bản.

Việc chọn lựa những tác giả và các giảng sư tâm linh, mà những đóng góp của họ trong lãnh vực tâm linh (và xây dựng ý thức tâm linh) đã tác động rộng rãi trên thế giới, là một quá trình không đơn giản.

Khi thiết lập danh sách này, Ban Biên tập của *Watkins Books* đã căn cứ trên nhiều yếu tố mà ba yếu tố chính là:

- Nhân vật đó hiện đang còn sống.
- Nhân vật đó phải đóng góp đặc thù trong lãnh vực tâm linh và có tác động toàn cầu.



- Tên (hoặc hoạt động) của nhân vật đó được rất nhiều người tìm kiếm trên Google (hiển thị trong danh sách *Nielsen Data* quốc tế) và xuất hiện thường xuyên trong thế giới blogosphere.

Danh sách trong Ấn bản 2011 này có một số đặc điểm sau đây:

- Về giới tính thì 76% là đàn ông và 24% là đàn bà.
- Tuổi trung bình là 67 tuổi. Già nhất là Thiền sư Nhật bản **Kyozan Joshu Sasaki**, 104 tuổi, trụ trì một Thiền viện tại Mỹ. Trẻ nhất là tiến sĩ Vật lý Thiên thể học người Anh **Jeff Foster**, 30 tuổi, bỏ nghề và chu du khắp thế giới để chiêm dương một cuộc sống “giác ngộ tâm linh”.
- Nhân vật đứng đầu bảng là ông **Eckhart Tolle**, người Canada, tác giả của 2 cuốn sách nổi tiếng **STILLNESS SPEAKS** (Sức mạnh của Tĩnh Lặng, đã được Thiền sinh Nguyễn Văn Hạnh dịch ra tiếng Việt), **The Power Of Now** (SỨC MẠNH CỦA HIỆN TIỀN PHI THỜI GIAN - Hồ Kim Chung - Minh Đức biên dịch) và **A New Earth** (Một địa cầu mới). Không cố sù cho một tôn giáo nào tuy có vận dụng một số phạm trù triết học Phật giáo, ông Eckart Tolle chỉ triển khai hiện tượng biến đổi của ý thức như một tỉnh thức tâm linh mà ông cho là bước tiếp theo trong quá trình tiến hóa của con người.
- Nhân vật thứ nhì là **Đức Đạt Lai Lạt Ma** thứ 14, người Tây Tạng.
- Nhân vật thứ ba là tiến sĩ **Wayne W. Dyer**, một chuyên gia Mỹ về kỹ thuật tư duy tích cực (positive thinking) và hiện đang diễn giảng Đạo Đức Kinh của Lão Tử.
- Nhân vật thứ tư là Thiền sư **Thích Nhất Hạnh**, người Việt Nam.
- Nhân vật thứ năm là Diễn giả và Tác giả Mỹ gốc Ấn Độ **Deepak Chopra**. Ông nguyên là một bác sĩ Sinh học Nội tiết (endocrinologist), nhưng sau đó chuyển qua nghiên cứu và thực hành ngành y khoa lấy quan hệ giữa thân và tâm làm phương pháp điều trị. Các tác phẩm rất thành công của ông là **Ageless Body**

(Thân thể không già), *Timeless Mind* (Tâm thức phi thời gian) và *The Seven Spiritual Laws of Success* (Bảy định luật tâm linh để thành công).



**1<sup>st</sup> Eckhart Tolle      2<sup>nd</sup> Dạt Lai Lạt Ma 14**



**3<sup>rd</sup> Wayne Dyer      4<sup>th</sup> Thích Nhất Hạnh      5<sup>th</sup> Deepak Chopra**

Năm nhân vật tiếp theo trong Top-Ten của danh sách 100 vị này là nữ tác giả Mỹ **Louise Hay**, nhà văn Brazil **Paulo Coelho**, nữ điều hợp viên chương trình đàm thoại truyền hình Mỹ **Oprah Winfrey**, triết gia Mỹ về tiến hóa tâm linh **Ken Wilber**, và nhân vật thứ mười là nhà nữ sản xuất truyền hình Úc **Rhonda Byrne**.

Ngoài ra, trong số 90 nhân vật còn lại của danh sách này, cũng có một số trường hợp đáng lưu ý :

- Nhà làm phim người Chile **Alejandro Jodorowsky** đứng thứ 14. Những phim của ông thường mang nội dung tâm linh sâu sắc với một thông điệp xã hội rất tiên phong (avant garde) như *El Topo* (1970), *The Holy Mountain* (1973) và *Santa Sangre* (1989). Ông cũng đã thực tập Thiền quán một thời gian dài.
- Nhà cách mạng chống kỳ thị màu da Apartheid và trở thành Tổng thống Nam Phi **Nelson Mandela** đứng thứ 19.

- Tác giả Mỹ **John Gray** đứng thứ 24. Ông là tác giả của 17 cuốn sách đào sâu mỗi quan hệ phức tạp giữa người và người, mà tác phẩm nổi tiếng nhất là *Men are from Mars, Women are from Venus* (1992)
- Tổng Giám mục Anh giáo **Desmond Tutu** đứng thứ 28. Ông là khôi nguyên giải Nobel Hòa Bình 1984, người Nam Phi, nổi tiếng với lời tuyên bố: “*Khi người da trắng đến, họ có cuốn Kinh thánh và chúng tôi có đất đai. Họ bảo chúng tôi nhắm mắt cầu nguyện Chúa. Khi mở mắt, chúng tôi có cuốn Kinh thánh, còn họ thì có đất đai của chúng tôi*”.
- Giáo hoàng **Biển Đức thứ 14** (Benedict XIV, tên đời là Joseph Alois Ratzinger trong danh sách), vị chủ chăn của giáo hội Công giáo La Mã, đứng thứ 34.
- Tác giả Mỹ **Dan Brown** đứng thứ 42. Hai tác phẩm *The Da Vinci Code* và *Angels and Demons*, hư cấu về những âm mưu thâm cung bí sử của Giáo hội Công giáo La Mã, đã được dịch ra 28 thứ tiếng và tổng số ấn bản lên đến gần 100 triệu cuốn, chưa kể cả tỉ người đã xem hai cuốn phim phỏng theo truyện này.
- Nữ giáo sư ngành tôn giáo tử giáo người Anh **Karen Armstrong**, đứng thứ 53. Bà chủ xướng hòa đồng tôn giáo trên thế giới. Là một nữ tu sĩ Công giáo cởi áo, bà rất khắt khe với Giáo hoàng và giáo hội Công giáo La Mã. Ngoài những tác phẩm viết về Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Do Thái giáo,... bà đặc biệt nổi tiếng với tác phẩm *Buddha* (2001), viết về cuộc đời của Đức Phật Thích Ca lịch sử, để tặng em gái của bà là một Ni sư tu theo Phật giáo Đại thừa.
- Tác giả người Anh **Stuart Wilde** đứng thứ 66. Ông viết và thường đi thuyết trình về các đề tài Siêu hình học và Ý thức Nội tại. Ông đã viết 20 cuốn và được biết đến nhiều nhất là tác phẩm *The Taos Quintet : Miracles, The Force, Affirmations, The Quickening*

- Lạtma Tây Tạng **Sogyal Rinpoche** đứng thứ 82. Ngài là sáng lập viên Hệ thống Mật viện Quốc tế Rigpa, gồm hơn 100 trung tâm trên 23 quốc gia. Ngài cũng là tác giả cuốn sách nổi tiếng *The Tibetan Book of Living and Dying*, được dịch ra 30 thứ tiếng và phát hành trong 56 quốc gia.

[ Xin đọc toàn bộ danh sách 100 nhân vật này tại

<http://www.watkinsbooks.com/review/watkins-spiritual-100-list> ]

Nói chung, nhìn vào các nhân vật được liệt kê, ta thấy đa số đều là những học giả và hành giả tìm về, hoặc chịu ảnh hưởng của, đạo học Đông phương, mà Phật giáo là dòng chảy chính. Dòng chảy đó đã được vận dụng như khuynh hướng chủ đạo để vừa giải quyết các vấn nạn tâm linh vừa đề bạt một con đường sống sinh động mà an bình trong thời đại hôm nay.

***Trí Tánh ĐHT***

*(Viết theo Watkins Review , 3/2011)*

## **The 100 Most Spiritually Influential Living People**

We're delighted to share our debut list of the 100 most spiritually influential living people, that was published in the Spring issue #26 of the Watkins Review.\* Yes, we've taken up the not so simple task of naming the most popular authors and spiritual teachers, whose contribution in spirituality and spreading awareness is affecting us all.

We live in an age of lists – from groceries and obituaries to Facebook friends, resume facts, lists of city capitals and lottery numbers. Of course, lists that classify the past, are easier to compile than lists that attempt to predict the future. With the holy grail of sorting algorithms, the world is sure to be your oyster.

Lists help us organize, explore and perceive our environments. But are so many lists really necessary? It is very much in vogue to publish lists of people: Time Magazine publishes an annual list of the 100 people who most influence the world; Forbes publishes several lists including a Celebrity 100 list, the World's 100 Most Powerful Women, and a list of 1000 Billionaires; Art Review's Power 100 is an annual list of the world's 100 most powerful collectors, artists, gallerists, etc...

The lists of lists of people, just keep going and going. However, the Watkins Review believes that an important list has been long overdue, and we are delighted to share with you our list of the 100 Most Spiritually Influential Living People. Lists of influential people contribute to the discourse and issues that each person represents, and the Watkins Review hopes that our list will nurture the debates surrounding contemporary spirituality.

There are several factors that were taken into account when compiling the list. Listed below are the main three :

- 1) The person has to be alive
- 2) The person has to have made a unique and spiritual contribution on a global scale
- 3) The person is frequently googled, appears in Nielsen Data, and highlighted in throughout the blogosphere

It's interesting to think about the amount of times that a person is googled; in a sense, being googled is a form of digital voting, and illustrates just how often someone is being sought out.

*\*The Watkins Review magazine (published by and available from Watkins Books at £4.99 or as a subscription) not only offers reviews of all the latest releases in the Mind, Body, Spirit field, but also features articles and interviews*



*with leading authors. The Review is published three times a year and has a readership of over 30,000 people worldwide.*

- |                                 |                                     |  |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|
| <b>1. Eckhart Tolle</b>         | <b>34. Joseph Alois Ratzinger</b>   | <b>67. John Bradshaw</b>               |
| <b>2. Dalai Lama</b>            | <b>35. Krishna Das</b>              | <b>68. Jeff Foster</b>                 |
| <b>3. Dr Wayne W. Dyer</b>      | <b>36. Drunvalo Melchizedek</b>     | <b>69. Patrick Holford</b>             |
| <b>4. Thích Nhất Hạnh</b>       | <b>37. Sai Baba</b>                 | <b>70. Andrew Cohen</b>                |
| <b>5. Deepak Chopra</b>         | <b>38. Jack Kornfield</b>           | <b>71. Vladimir Megre</b>              |
| <b>6. Louise L. Hay</b>         | <b>39. Pema Chödrön</b>             | <b>72. Thomas Cleary</b>               |
| <b>7. Paulo Coelho</b>          | <b>40. T.K.V. Desikachar</b>        | <b>73. Daniel Pinchbeck</b>            |
| <b>8. Oprah Winfrey</b>         | <b>41. Esther &amp; Jerry Hicks</b> | <b>74. Jonathan Goldman</b>            |
| <b>9. Ken Wilber</b>            | <b>42. Dan Brown</b>                | <b>75. Sonia Choquette</b>             |
| <b>10. Rhonda Byrne</b>         | <b>43. Z'ev Ben Shimon Halevi</b>   | <b>76. Seyyed Hossein Nasr</b>         |
| <b>11. James Redfield</b>       | <b>44. Diana Cooper</b>             | <b>77. Mother Meera</b>                |
| <b>12. Neale Donald Walsch</b>  | <b>45. Ram Dass</b>                 | <b>78. Barefoot Doctor</b>             |
| <b>13. Doreen Virtue</b>        | <b>46. Andrew Weil</b>              | <b>79. Richard Bandler</b>             |
| <b>14. Alejandro Jodorowsky</b> | <b>47. Satya Narayan Goenka</b>     | <b>80. Robert Bly</b>                  |
| <b>15. Richard Bach</b>         | <b>48. Jon Kabat-Zinn</b>           | <b>81. Adyashanti</b>                  |
| <b>16. Alex Grey</b>            | <b>49. Alan Moore</b>               | <b>82. Sogyal Rinpoche</b>             |
| <b>17. Byron Katie</b>          | <b>50. Dan Millman</b>              | <b>83. Li Hongzhi</b>                  |
| <b>18. Masaru Emoto</b>         | <b>51. Bruce Lipton</b>             | <b>84. Sri Bhagavan</b>                |
| <b>19. Nelson Mandela</b>       | <b>52. Peter Kingsley</b>           | <b>85. Rupert Sheldrake</b>            |
| <b>20. Bernie Siegel</b>        | <b>53. Karen Armstrong</b>          | <b>86. John &amp; Caitlín Matthews</b> |
| <b>21. Caroline Myss</b>        | <b>54. Judy Hall</b>                | <b>87. Chogyal Namkhai Norbu</b>       |
| <b>22. Brian Weiss</b>          | <b>55. Colin Wilson</b>             | <b>88. Kenneth Grant*</b>              |
| <b>23. Mantak Chia</b>          | <b>56. Joscelyn Godwin</b>          | <b>89. Stanislav Grof</b>              |

- |                                 |                                    |                                   |
|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>24. John Gray</b>            | <b>57. James Lovelock</b>          | <b>90. James Hillman</b>          |
| <b>25. Gregg Braden</b>         | <b>58. Satish Kumar</b>            | <b>91. Clarissa Pinkola Estés</b> |
| <b>26. Stephen R. Covey</b>     | <b>59. Shakti Gawain</b>           | <b>92. Stephen Levine</b>         |
| <b>27. Marianne Williamson</b>  | <b>60. Elaine Pagels</b>           | <b>93. Candace Pert</b>           |
| <b>28. Desmond Tutu</b>         | <b>61. Kyozen Joshu Sasaki</b>     | <b>94. Barbara Ann Brennan</b>    |
| <b>29. Mata Amritanandamayi</b> | <b>62. Gary Zukav</b>              | <b>95. Coleman Barks</b>          |
| <b>30. Philip Berg</b>          | <b>63. Erich von Däniken</b>       | <b>96. Robert Thurman</b>         |
| <b>31. Ervin Laszlo</b>         | <b>64. David Deida</b>             | <b>97. B.K.S Iyengar</b>          |
| <b>32. Andrew Harvey</b>        | <b>65. Oberto Airaudi ‘Falcon’</b> | <b>98. William Bloom</b>          |
| <b>33. Don Miguel Ruiz</b>      | <b>66. Stuart Wilde</b>            | <b>99. Lynne McTaggart</b>        |

Source: <http://www.watkinsbooks.com/review/watkins-spiritual-100-list>