

OSHO

# Cân bằng Thân - Tâm

Trị liệu kiểu Thiền

HÀ NỘI 3/2010

OSHO

# Body-Mind Balancing

A Meditative Therapy

©OSHO INTERNATIONAL FOUNDATION

## **CÂN BẰNG THÂN TÂM**

Copyright © 2000 by Osho International Foundation, Switzerland.  
[www.osho.com](http://www.osho.com).

OSHO là thương hiệu đã đăng kí của Osho International Foundation, được dùng theo giấy phép/cấp phép.

# Mục lục

<b>Mục lục</b> .....	<b>1</b>
<b>Lời nói đầu</b> .....	<b>1</b>
<b>1. Thông minh của thân thể</b> .....	<b>4</b>
<i>Trí huệ của thân thể</i> .....	5
<i>Nói với thân thể</i> .....	6
<i>Lắng nghe thân thể</i> .....	6
<i>Thân thể là phép màu</i> .....	8
<i>Thân thể có mọi bí ẩn</i> .....	9
<i>Ghép nối thân - tâm</i> .....	10
<i>Tâm trí và thân thể bạn không phải là hai thứ</i> .....	11
<i>Đối xử con người như một toàn thể</i> .....	12
<b>2. Giải mã ước định phủ định cuộc sống</b> .....	<b>14</b>
<i>Tại sao chúng ta chọn bất hạnh</i> .....	14
<i>Hai cách sống</i> .....	18
<i>Thân thể là bạn của bạn</i> .....	21
<i>Bóng ma của "phải"</i> .....	23
<i>Không bám vào khổ</i> .....	28
<i>Ý thức về phúc lạc</i> .....	31
<b>3. Điều kiện cơ sở cho mạnh khỏe</b> .....	<b>33</b>
<i>Tạo tiếp xúc với thân thể</i> .....	33

<i>Thực với bản thân mình</i> .....	37
<i>Thành thoi trong cuộc sống như nó tới</i> .....	39
<i>Cho phép trí huệ của thân thể</i> .....	40
<i>Bản giao hưởng của vui vẻ</i> .....	41
<i>Cười và là toàn thể</i> .....	43
<b>4. Triệu chứng và giải pháp</b> .....	<b>50</b>
[1] <i>Nặng bụng</i> .....	51
[2] <i>Cảm thấy bị ngất khỏi thân thể</i> .....	51
[3] <i>Đau vai và cổ</i> .....	52
[4] <i>Bệnh liên quan tới căng thẳng</i> .....	55
[5] <i>Cảm thấy thân thể từ bên trong</i> .....	57
[6] <i>Khó ngủ</i> .....	58
[7] <i>Căng thẳng và thành thoi</i> .....	60
[8] <i>Cảm giác tiêu cực về thân thể</i> .....	63
[9] <i>Xinh và không xinh</i> .....	64
[10] <i>Đẹp giả và thật</i> .....	65
[11] <i>Già đi</i> .....	66
[12] <i>Lạnh nhạt</i> .....	67
[13] <i>Bất lực</i> .....	69
[14] <i>Cảm thấy bị rút lui</i> .....	71
[15] <i>Chứng nghi bệnh</i> .....	72
[16] <i>Làm phẩn chấn giác quan</i> .....	74
[17] <i>Tính cảm giác</i> .....	75
[18] <i>Quá nhiều thức ăn, quá ít dục</i> .....	77
[19] <i>Khử độc bằng nhịn ăn</i> .....	78
[20] <i>Nhịn ăn và ăn tiệc</i> .....	80

<b>5. Năng lực chữa lành của Thiền .....</b>	<b>87</b>
<i>Kỹ thuật thiền tích cực Osho.....</i>	<i>87</i>
<i>Trạng thái buông bỏ.....</i>	<i>91</i>
<i>Thiền mọi ngày .....</i>	<i>98</i>
<i>Thành thoi và thoải mái .....</i>	<i>99</i>
<b>6. Cánh cửa tới tâm thức .....</b>	<b>101</b>
<i>Trung tâm và chu vi .....</i>	<i>101</i>
<i>Hài hoà thân thể, tâm trí và linh hồn.....</i>	<i>107</i>
<i>Bạn không là thân thể.....</i>	<i>111</i>
<i>Từ người tìm kiếm hướng đích tới người mở hội .....</i>	<i>112</i>
<i>Nhớ tới cư dân .....</i>	<i>114</i>
<b>7. Tự nhắc mình về ngôn ngữ bị quên để nói về thân tâm - Trị liệu Thiền của OSHO .....</b>	<b>116</b>
<i>Cách dùng đĩa CD.....</i>	<i>117</i>
<i>Chuẩn bị cho thiền:.....</i>	<i>119</i>
<b>Về tác giả .....</b>	<b>120</b>
<b>Nơi Thiền .....</b>	<b>121</b>

# Lời nói đầu

**T**hân thể là linh hồn thấy được, còn linh hồn là thân thể không thấy được. Thân thể và linh hồn là không phân chia ở đâu cả, chúng là các bộ phận của nhau, chúng là các bộ phận của cùng một toàn thể. Bạn phải chấp nhận thân thể, bạn phải yêu mến thân thể, bạn phải kính trọng thân thể, bạn phải biết ơn thân thể mình...

*Thân thể là cơ chế phức tạp nhất trong sự tồn tại - nó đơn giản là điều kì diệu!*

*Và người được ân huệ là những người ngạc nhiên về điều đó.*

*Bắt đầu cảm thấy ngạc nhiên với thân thể riêng của mình, bởi vì nó là gần với bạn nhất. Tự nhiên gần gũi nhất đã tiếp cận tới bạn, sự tồn tại gần gũi nhất đã tới với bạn, là qua thân thể. Trong thân thể bạn là nước của đại dương, trong thân thể bạn là lửa của các vì sao và mặt trời, trong thân thể bạn là không khí, thân thể bạn được làm ra từ đất.*

*Thân thể bạn đại diện cho toàn thể sự tồn tại, tất cả các yếu tố. Và đó thật là sự biến đổi làm sao! Sự*

*biến thái làm sao! Nhìn đất, và rồi nhìn vào thân thể bạn, sự biến đổi làm sao, và bạn chưa bao giờ lấy làm kinh ngạc về điều đó! Cát bụi đã trở thành thiêng liêng - còn bí ẩn lớn lao hơn có thể có nữa đây? Bạn còn chờ đợi phép màu nào lớn lao hơn nữa đây? Và bạn thấy phép màu này đang xảy ra hàng ngày. Từ bùn xuất hiện hoa sen... và từ cát bụi đã nảy sinh thân thể tuyệt đẹp của chúng ta.*

MỘT NỀN GIÁO DỤC MỚI TOÀN BỘ là cần có trong thế giới này, nơi về nền tảng mọi người đều được đưa vào im lặng của trái tim - nói cách khác, vào thiên - và nơi mọi người phải được chuẩn bị để từ bi với thân thể riêng của mình. Bởi vì chừng nào bạn còn chưa từ bi với thân thể riêng của mình, bạn không thể từ bi được với bất kì thân thể nào khác. Nó là một cơ thể sống, và nó đã không làm hại gì bạn cả. Nó đã liên tục phục vụ từ khi bạn được thụ thai và nó sẽ còn phục vụ cho tới cái chết của bạn. Nó sẽ làm mọi điều bạn muốn làm, ngay cả điều không thể được, và nó sẽ không phải là không nghe lời bạn.

Không thể nào quan niệm nổi việc tạo ra một cơ chế như vậy, biết nghe lời thể và trí huệ thể. Nếu bạn trở nên nhận biết về tất cả các chức năng của thân thể mình, bạn sẽ ngạc nhiên. Bạn chưa bao giờ nghĩ về điều thân thể mình đã từng làm. Nó kì diệu thế, bí ẩn thế. Nhưng bạn lại chưa bao giờ nhìn vào nó cả. Bạn chưa bao giờ bận tâm làm quen với thân thể riêng của mình và bạn giả vờ yêu người khác sao? Bạn không

thể yêu được, bởi vì những người khác đó cũng dường như là thân thể đối với bạn mà thôi.

Thân thể là bí ẩn vĩ đại nhất trong toàn thể sự tồn tại. Bí ẩn này cần được yêu, bí ẩn của nó và sự vận hành của nó cần được truy tìm thân thiết.

Các tôn giáo không may đã tuyệt đối chống lại thân thể. Nhưng điều đó cho manh mối, chỉ dẫn dứt khoát rằng nếu một người biết được trí huệ của thân thể và bí ẩn của thân thể, người đó sẽ không bao giờ bận tâm tới tu sĩ hay về Thượng đế. Người đó sẽ tìm thấy bí ẩn lớn lao nhất bên trong bản thân mình, và bên trong bí ẩn của thân thể là chính điện thờ của tâm thức bạn.

Một khi bạn đã trở nên nhận biết về tâm thức của mình, về bản thể của mình, không có Thượng đế nào trên bạn cả. Chỉ người như vậy mới có thể mang tính kính trọng với người khác, với các sinh linh khác, bởi vì tất cả họ đều bí ẩn như bản thân người đó - những cách diễn đạt khác nhau, muôn màu muôn vẻ, điều làm cho cuộc sống thành phong phú. Và khi một người đã tìm ra tâm thức bên trong, người đó đã tìm ra chìa khoá cho điều tối thượng.

Bất kì giáo dục nào không dạy cho bạn yêu thân thể mình, không dạy cho bạn từ bi với thân thể mình, không dạy cho bạn cách đi vào trong bí ẩn của nó, sẽ không có khả năng dạy cho bạn cách đi vào trong tâm thức riêng của mình. Thân thể là cánh cửa - thân thể là bàn đạp, và bất kì giáo dục nào không động chạm tới chủ thể của thân thể và tâm thức đều không chỉ không đầy đủ tuyệt đối, nó còn hoàn toàn có hại bởi vì nó sẽ cứ mang tính phá huỷ. Chỉ có việc nở hoa của

tâm thức bên trong bạn mới ngăn cản bạn khỏi mang tính phá huỷ. Và tâm thức đó cho bạn sự thôi thúc vô cùng để sáng tạo - để sáng tạo cái đẹp hơn trong thế giới này, để sáng tạo sự tiện nghi hơn trong thế giới này.

Con người cần thân thể tốt hơn, thân thể mạnh khoẻ hơn. Con người cần là sinh linh ý thức hơn, tinh táo hơn. Con người cần đủ loại tiện nghi và xa hoa mà cuộc sống sẵn sàng chuyển giao. Sự tồn tại sẵn sàng cho bạn thiên đường ở đây bây giờ, nhưng bạn cứ trì hoãn nó - nó bao giờ cũng sau cái chết.

Ở Sri Lanka một nhà huyền môn lớn sắp chết... Ông ấy được hàng nghìn người tôn kính và họ đã tụ tập quanh ông ấy. Ông ấy mở mắt ra: vài hơi thở nữa sẽ đưa ông ấy sang bờ bên kia, và thế rồi ông ấy sẽ ra đi, và ra đi mãi mãi. Mọi người đều nóng lòng nghe lời nói cuối cùng của ông ấy.

Ông già này nói, "Ta đã từng dạy các ông trong cả đời ta về phúc lạc, cực lạc, về thiên. Bây giờ ta sắp sang bờ bên kia đây. Ta sẽ không còn sẵn đây thêm nữa. Các ông đã nghe ta, nhưng các ông chưa bao giờ thực hành điều ta vẫn thường bảo các ông. Các ông bao giờ cũng trì hoãn. Nhưng bây giờ chẳng có ích gì mà trì hoãn cả, ta sắp đi đây. Có ai sẵn lòng đi cùng ta không?"

Im lặng lớn trùm lên, đến cái kim rơi cũng nghe thấy được. Mọi người nhìn nhau, cứ nghĩ "Có lẽ người này, người đã là đệ tử bốn mươi năm... *người đó* có thể sẵn sàng." Nhưng người đó lại đang nhìn vào người khác - chẳng ai đứng lên cả. Từ ngay sau

phòng, một người giơ tay lên. Nhà huyền môn nghĩ, "Ít nhất, một người đủ dũng cảm đây."

Nhưng người đó nói, "Xin cho tôi được làm rõ chuyện với thầy vì sao tôi lại không đứng dậy, tôi chỉ giơ tay lên thôi. Tôi muốn biết cách sang tới bờ bên kia, bởi vì hôm nay tất nhiên tôi còn chưa sẵn sàng. Có nhiều điều vẫn chưa hoàn thành: Khách tới thăm, con trai nhỏ sắp xây dựng gia đình, và ngày này tôi không thể đi được. Thầy nói từ bờ bên kia, thầy không thể quay lại được, nhưng một ngày nào đó, một ngày nào đó chắc chắn, tôi sẽ tới và gặp thầy. Nếu thầy có thể giải thích cho chúng tôi thêm một lần nữa - mặc dầu thầy đã từng giải thích trong suốt cả đời thầy rồi, nói thêm một lần nữa - làm sao đạt tới bờ bên kia? Nhưng xin lưu tâm rằng tôi không sẵn sàng đi ngay bây giờ. Tôi chỉ muốn làm tươi lại kí ức của mình để cho khi thời điểm đúng tới..."

Thời điểm đúng đó không bao giờ tới cả.

Đây không phải là câu chuyện về người đáng thương đó đâu, đây là câu chuyện của hàng triệu người, của gần như mọi người. Họ tất cả đều chờ đợi thời điểm đúng, chòm sao đúng... Họ đi xem bói, đi tới người xem tay, hỏi những cách khác nhau về cái gì sẽ xảy ra vào ngày mai.

Ngày mai chẳng bao giờ xảy ra cả - nó chưa bao giờ xảy ra. Nó đơn giản là chiến lược trì hoãn ngu xuẩn.

Cái xảy ra bao giờ cũng hôm nay.

Một loại giáo dục đúng sẽ dạy cho mọi người sống ở đây bây giờ, tạo ra thiên đường của trái đất

này. Đừng đợi cái chết tới, và đừng khổ cho tới khi cái chết chấm dứt khổ của bạn. Để cái chết thấy bạn đang nhảy múa và vui vẻ và đắm thắm.

Một kinh nghiệm kì lạ là nếu một người có thể sống cuộc sống của mình dường như người đó đã ở trên thiên đường, cái chết không thể lấy được gì từ kinh nghiệm của người đó. Cách tiếp cận của tôi là dạy cho bạn đây là thiên đường, không có thiên đường nào ở đâu khác cả, và cũng chẳng cần chuẩn bị gì để hạnh phúc. Không kỉ luật nào là cần để yêu mến; chỉ chút ít tỉnh táo, chỉ chút ít thức tỉnh, chút ít hiểu biết thôi. Và nếu giáo dục không thể cho bạn chút ít hiểu biết này, nó không phải là giáo dục.

# 1. Thông minh của thân thể



**Y** học phương Tây đã coi con người như một đơn vị tách rời - tách rời khỏi tự nhiên. Đó là một trong những lỗi lầm lớn nhất đã từng phạm phải. Con người là một phần của tự nhiên; sự mạnh khoẻ của con người không là gì ngoài việc thoải mái với tự nhiên.

Y học phương Tây lấy quan điểm cơ giới về con người, cho nên bất kì chỗ nào máy móc có thể thành công, nó thành công. Nhưng con người không phải là cái máy; con người là một đơn vị hữu cơ, và con người không cần chỉ trị liệu cho phần bị ốm. Phần ốm chỉ là triệu chứng rằng toàn thể cơ thể đang trải qua khó khăn. Phần ốm chỉ đang biểu lộ ra nó bởi vì nó là chỗ yếu nhất.

*Bạn trị phần ốm, bạn thành công... nhưng thể rời ở đâu đó khác bệnh tật lại xuất hiện. Bạn đã ngăn cản bệnh tật không cho nó diễn đạt bản thân nó qua phần ốm; bạn đã làm cho nó mạnh hơn. Nhưng bạn không hiểu rằng con người là một toàn thể: hoặc người đó ốm hoặc người đó khoẻ, không có trạng thái ở giữa hai điều này. Người đó nên được coi như một có thể toàn thể.*

ĐIỀU RẤT NÊN TẶNG CẢN HIỆU, đó là thân thể bao giờ cũng sẵn sàng nghe theo bạn - bạn chưa bao giờ nói với nó, bạn chưa bao giờ làm bất kì trao đổi nào với nó. Bạn đã từng ở trong nó, bạn đã sử dụng nó, nhưng bạn chưa bao giờ cảm ơn nó. Nó phục vụ bạn, và phục vụ bạn một cách thông minh nhất có thể được.

Tự nhiên biết rằng nó còn thông minh hơn bạn, bởi vì tất cả những điều quan trọng trong thân thể đã không được để lại cho bạn, chúng đã được trao cho thân thể. Chẳng hạn, việc thở, hay tim đập, hay máu tuần hoàn, hay tiêu hoá thức ăn - chúng đã không được để lại cho bạn; bằng không thì bạn đã trong đống lộn xộn từ lâu trước đây rồi.

Nếu việc thở được để lại cho bạn, bạn chắc chết rồi. Không có khả năng nào cho việc sống của bạn, bạn có thể quên mất vào bất kì khoảnh khắc nào. Đánh nhau với ai đó, bạn có thể quên mất việc thở. Ngủ trong đêm, bạn có thể quên mất việc đập của tim. Làm sao bạn nhớ được? Và bạn có biết hệ thống tiêu



hoá của bạn đang làm bao nhiêu việc không? Bạn cứ nuốt mọi thứ và bạn cho rằng mình đang làm một việc lớn lao. Việc nuốt đó thì ai mà chả làm được.

Trong chiến tranh thế giới thứ hai chuyện xảy ra, một người bị đạn xuyên qua họng. Người đó không chết, nhưng người đó không thể ăn hay uống qua họng được, lối chuyển đã bị bít lại. Và các bác sĩ làm một lối thông nhỏ bên cạnh dạ dày người đó, với cái ống thò ra, và người đó phải cho thức ăn vào cái ống này, nhưng không có thích thú. Ngay cả người đó cho kem vào... người đó rất giận.

Người đó nói, "Thế này... tôi không ném được cái gì cả."

Thế rồi bác sĩ gợi ý, "Anh làm một việc. Trước hết anh ném, rồi anh nhỏ nó vào ống." Và điều đó người này làm trong bốn mươi năm. Người này trước hết nhai và tận hưởng cái ngon rồi nhỏ cái đã nhai đó vào ống. Cái ống này cũng tốt, bởi vì trong thân thể bạn nữa đây cũng chỉ là cái ống chứ không gì khác, nó chỉ được giấu đằng sau bộ da. Cái ống của con người đáng thương này mở ra. Và nó còn tốt hơn cái ống của bạn bởi vì nó có thể được lau sạch và mọi điều.

Toàn thể hệ thống tiêu hoá đang làm những phép màu. Các nhà khoa học nói rằng nếu chúng ta phải làm mọi thứ mà hệ thống tiêu hoá của mình đang làm - của một người thôi - chúng ta sẽ cần một nhà máy lớn để biến thức ăn thành máu, để phân loại ra tất cả các yếu tố, để chuyển những yếu tố được cần tới một số nơi. Vài yếu tố được cần trong não, và chúng phải được gửi qua dòng máu tới não. Những yếu tố khác

được cần ở đâu đó khác, cho mắt. Những yếu tố khác được cần ở đâu đó khác, cho tai, hay cho xương, hay cho da, và thân thể đang làm điều đó hoàn hảo trong bảy mươi năm, tám mươi năm, chín mươi năm - và bạn không thấy trí huệ của nó.

## Trí huệ của thân thể

Bạn đã nghe nói về các nhà giả kim thuật, rằng họ đã cố gắng biến đổi kim loại cơ bản thành vàng; thân thể bạn đang làm còn tốt hơn nhiều - nó đang biến đổi tất cả các loại tào lao mà bạn cứ tọng vào bên trong mình thành máu, thành xương. Không chỉ vào máu và xương đâu: nó còn làm ra từ những thứ tào lao đó ra bộ não của bạn. Từ những kem, Coca-Cola, nó cứ làm ra bộ não của bạn, bộ não có thể tạo ra một Rutherford, một Albert Einstein, một Phật, một Zarathustra, một Lão Tử. Hãy thấy phép màu này!

Bộ não, một thứ nhỏ thế, bị bao kín trong hộp sọ nhỏ... Một bộ não có thể chứa tất cả các thư viện trên thế giới. Dung lượng của nó gần như vô hạn. Nó là hệ thống kí ức lớn nhất. Nếu bạn muốn làm ra máy tính với cùng khả năng bạn sẽ cần hàng dặm không gian để làm cho cái máy tính đó vận hành. Nó được đóng hộp trong cái sọ nhỏ bé của bạn. Vậy mà mặc dầu khoa học đã phát triển xa thế, họ vẫn không có khả năng biến đổi kem thành máu. Họ vẫn đang cố gắng, nhưng họ không thể tìm được ra manh mối - phải làm gì đây? Làm sao biến đổi kem thành máu được? Đó là

điều còn xa vời nữa khi làm từ kem ra thành bất kì cái gì như bộ não! Có lẽ điều đó chẳng bao giờ xảy ra được. Hay cho dù điều đó xảy ra thì nó sẽ xảy ra qua bộ não; điều đó sẽ lại là phép màu của bộ não.

## Nói với thân thể

Một khi bạn bắt đầu trao đổi với thân thể mình, mọi sự trở thành rất dễ dàng. Thân thể cần không bị ép buộc, nó có thể được thuyết phục. Người ta không cần phải tranh đấu với thân thể - điều đó là xấu, bạo hành, hung hăng, và bất kì loại xung đột nào đều sẽ tạo ra ngày một nhiều căng thẳng hơn. Cho nên bạn cần không trong xung đột nào - cứ để an nhàn là qui tắc. Và thân thể là món quà đẹp từ Thượng đế tới mức tranh đấu với nó, là phủ nhận bản thân Thượng đế. Nó là điện thờ... chúng ta được cất giữ trong nó; nó là ngôi đền. Chúng ta tồn tại trong nó và chúng ta phải chăm sóc cho nó - đó là trách nhiệm của chúng ta.

Cho nên trong bây giờ... Lúc đầu điều đó có vẻ hơi chút ngớ ngẩn vì chúng ta chưa bao giờ được dạy nói chuyện với thân thể của riêng mình - và phép màu có thể xảy ra qua điều đó đấy. Chúng đã xảy ra rồi mà không có việc biết của chúng ta về điều đó đấy thôi. Khi tôi nói điều gì đó cho bạn, tay tôi cử động trong một cử chỉ. Tôi đang nói với bạn - đó là tâm trí tôi đang trao đổi cái gì đó với bạn. Thân thể tôi tuân theo nó. Thân thể có quan hệ với tâm trí.

Khi bạn muốn giơ tay lên, bạn phải không làm gì cả - bạn đơn giản giơ nó lên. Chính ý tưởng rằng bạn muốn giơ nó lên và thân thể tuân theo nó; đây là phép màu. Thực tế sinh học hay sinh lí vẫn còn chưa có khả năng giải thích được làm sao điều đó lại xảy ra. Bởi vì ý tưởng là ý tưởng; bạn muốn giơ tay lên - nó là ý tưởng. Làm sao ý tưởng này lại trở nên được biến đổi thành thông điệp vật lí cho cái tay? Và nó chẳng mất thời gian chút nào - trong một phần giây; đôi khi chẳng có lỗi hồng thời gian nào.

Chẳng hạn tôi đang nói với các bạn và tay tôi sẽ cứ cộng tác cùng; không có lỗi hồng thời gian. Cứ dường như là thân thể đang chạy song song với tâm trí. Nó rất nhạy cảm - người ta phải học cách nói với nó, và nhiều thứ có thể được làm.

## Lắng nghe thân thể

Theo thân thể đi. Đừng bao giờ cố gắng chi phối thân thể theo bất kì cách nào. Thân thể là nền tảng của bạn. Một khi bạn đã bắt đầu hiểu thân thể mình, chín mươi chín phần trăm khổ của bạn sẽ đơn giản biến mất. Nhưng bạn lại không lắng nghe.

Thân thể nói, "Dừng lại! Đừng ăn nữa!" Bạn cứ ăn, bạn nghe theo tâm trí. Tâm trí nói, "Món này có hương vị, rất ngon. Ăn thêm chút nữa." Bạn không nghe thân thể. Thân thể cảm thấy buồn nôn, dạ dày đang nói, "Dừng lại! Quá đủ rồi! Tôi mệt rồi!" nhưng tâm trí nói, "Xem mùi vị này... ăn thêm chút nữa đi."

Bạn cứ nghe theo tâm trí. Nếu bạn nghe thân thể; chín mươi chín phần trăm vấn đề sẽ đơn giản biến mất, và một phần trăm còn lại sẽ chỉ là ngẫu nhiên, không phải là vấn đề thực.

Nhưng từ chính thời thơ ấu chúng ta đã bị sao lãng khỏi thân thể, chúng ta đã bị đưa ra xa khỏi thân thể. Đứa con kêu khóc, đứa con đói còn người mẹ nhìn đồng hồ vì bác sĩ nói chỉ sau ba giờ mới cho con bú sữa. Cô ấy không nhìn vào đứa con. Đứa con mới là đồng hồ thực để nhìn vào, nhưng cô ấy cứ nhìn đồng hồ. Cô ấy nghe theo bác sĩ, và đứa con đang kêu khóc, và đứa con đang đòi thức ăn, và đứa con cần thức ăn ngay bây giờ. Nếu đứa con không được cho thức ăn ngay bây giờ, bạn đã làm sao lãng nó khỏi thân thể. Thay vì cho nó thức ăn bạn cho nó cái núm vú giả. Bây giờ bạn đang lừa và bạn đang dối trá. Và bạn đang cho cái gì đó khác, chất dẻo, và bạn đang cố làm sao lãng và phá huỷ sự nhạy cảm của thân thể. Trí huệ của thân thể không được phép có tiếng nói của nó, tâm trí đang đi vào. Đứa con bị làm yên bởi chiếc núm vú giả, nó rơi vào giấc ngủ. Bây giờ đồng hồ nói ba giờ đã qua rồi và bạn phải cho đứa trẻ bú sữa. Bây giờ đứa trẻ đang ngủ say, bây giờ thân thể nó đang ngủ; bạn đánh thức nó dậy, bởi vì bác sĩ nói phải cho nó bú sữa. Bạn lại phá huỷ nhịp điệu của nó. Dần dần, dần dần bạn quấy rối toàn thể con người nó. Một khoảng khắc tới khi nó mất đi mọi dấu vết của thân thể nó. Nó không biết thân thể nó muốn gì - liệu thân thể muốn ăn hay không ăn, nó không biết; liệu thân thể muốn làm tình hay không, nó không biết. Mọi thứ đều bị thao túng bởi cái gì đó từ bên ngoài. Nó nhìn vào tạp chí Playboy và cảm thấy thích làm tình. Bây

giờ đây là ngu xuẩn, đây là tâm trí. Tình yêu không thể rất vĩ đại; nó sẽ chỉ như hắt hơi, chẳng cái gì khác, việc làm nhẹ gánh. Nó không phải là tình yêu chút nào. Làm sao tình yêu có thể xảy ra qua tâm trí được? Tâm trí chẳng biết gì về tình yêu cả. Nó trở thành nghĩa vụ. Bạn có vợ, bạn có chồng, bạn phải làm tình - điều đó trở thành nghĩa vụ. Một cách nghiêm túc, một cách tôn giáo, vào mọi đêm, bạn làm tình. Bây giờ tính tự phát không có đó. Và thế thì bạn lo nghĩ bởi vì bạn bắt đầu cảm thấy điều đó không đáp ứng bạn. Thế rồi bạn bắt đầu tìm người đàn bà khác nào đó. Bạn bắt đầu nghĩ một cách logic, "Có thể người đàn bà này không phải là người đàn bà đúng cho mình. Có thể cô ấy không phải là bạn tâm giao của mình. Có thể cô ấy không được dành cho mình. Mình không được dành cho cô ấy, bởi vì cô ấy không hoà hợp với mình."

Người đàn bà không phải là vấn đề, người đàn ông không phải là vấn đề: bạn không trong thân thể, cô ấy không trong thân thể. Nếu mọi người mà trong thân thể mình, chẳng ai sẽ bỏ lỡ cái đẹp đó, cái vẫn được gọi là cực thích. Nếu mọi người mà trong thân thể mình, họ sẽ biết những thoáng nhìn đầu tiên về Thượng đế qua kinh nghiệm cực thích.

Lắng nghe thân thể bạn, tuân theo thân thể bạn. Tâm trí ngu xuẩn, thân thể trí huệ. Và nếu bạn đã đi sâu vào trong thân thể, và những chỗ sâu thẳm đó bạn sẽ tìm thấy linh hồn của mình. Linh hồn ẩn kín trong những chỗ sâu thẳm của thân thể.

## Thân thể là phép màu

Nó là cực kì đẹp, cực kì phức tạp. Không có cái gì khác phức tạp, tinh tế như thân thể. Bạn không biết gì về nó cả. Bạn chỉ nhìn vào nó qua tấm gương. Bạn chưa bao giờ nhìn vào nó từ bên trong; bằng không nó là một vũ trụ trong chính nó. Đó là điều các nhà huyền môn bao giờ cũng đã nói: rằng thân thể là tiểu vũ trụ. Nếu bạn nhìn nó từ bên trong, nó bao la thể - hàng triệu và hàng triệu tế bào, và từng tế bào đều sống động với cuộc sống riêng của nó, và từng tế bào đều vận hành theo cách thức thông minh tới mức dường như là không thể nào tin được, không thể nào có được, không thể tin nổi.

Bạn ăn thức ăn, và thân thể biến đổi nó thành máu, xương, tuỷ. Bạn ăn thức ăn, và thân thể biến đổi nó thành ý thức, ý nghĩ. Phép màu đang xảy ra mọi khoảnh khắc. Và từng tế bào đều vận hành một cách hệ thống, một cách có trật tự, theo một kỉ luật bên trong tới mức dường như là không thể được - hàng triệu tế bào. Bẩy mươi triệu tế bào đều có đó trong một thân thể - bẩy mươi triệu linh hồn. Từng tế bào đều có linh hồn riêng của nó. Và chúng vận hành mới tuyệt làm sao! Và chúng vận hành theo cách nhất quán làm sao, theo nhịp điệu và hài hoà làm sao. Và cùng những tế bào đó trở thành mắt và cùng những tế bào đó trở thành da và cùng những tế bào đó trở thành gan bạn và tim bạn và tuỷ bạn và trí óc bạn và não bạn. Cùng những tế bào đó chuyên biệt hoá ra - thể thì chúng trở thành các tế bào chuyên môn - nhưng chúng

là cùng một tế bào. Và chúng hoạt động làm sao, chúng làm việc một cách tinh tế và im lặng làm sao.

Thấm vào trong nó, đi sâu vào trong bí ẩn của nó. Bởi vì tại đó bạn được bắt rễ. Thân thể là đất của bạn; bạn được bắt rễ trong thân thể. Tâm thức của bạn giống như cây trong thân thể. Ý nghĩ của bạn giống như quả. Việc thiền của bạn giống như hoa. Nhưng bạn được bắt rễ trong thân thể; thân thể hỗ trợ cho nó. Thân thể hỗ trợ cho mọi thứ bạn đang làm. Bạn yêu; thân thể hỗ trợ. Bạn ghét; thân thể hỗ trợ. Bạn muốn giết ai đó; thân thể hỗ trợ. Bạn muốn bảo vệ ai đó; thân thể hỗ trợ. Trong từ bi, trong yêu, trong giận, trong ghét - theo đủ mọi cách - thân thể đều hỗ trợ bạn. Bạn được bắt rễ trong thân thể; bạn được nuôi dưỡng bởi thân thể. Ngay cả khi bạn bắt đầu nhận ra mình là ai, thân thể hỗ trợ bạn.

Nó là người bạn của bạn; nó không phải là kẻ thù của bạn. Lắng nghe ngôn ngữ của nó, giải mã ngôn ngữ của nó, và từ từ, khi bạn đi vào trong cuốn sách của thân thể và bạn lật các trang của nó, bạn sẽ trở nên nhận biết về toàn thể bí ẩn của cuộc sống. Được cô đọng lại, nó là ở trong thân thể bạn. Được khuếch đại lên hàng triệu lần, nó là tất cả thế giới này. Nhưng được cô đọng lại trong một công thức nhỏ, nó có đó hiện diện trong thân thể bạn.

## Thân thể có mọi bí ẩn

Thân thể có mọi bí ẩn, mọi bí ẩn mà toàn thể vũ trụ có; nó là tiêu vũ trụ. Sự khác biệt giữa thân thể và vũ trụ chỉ là ở số lượng. Cũng như một nguyên tử có mọi bí mật của vật chất, thân thể có mọi bí mật của vũ trụ. Người ta không cần đi tìm bất kì bí mật nào bên ngoài, người ta chỉ phải đi vào trong.

Và thân thể phải được chăm sóc. Người ta không nên chống lại nó, người ta không nên kết án nó. Nếu bạn kết án nó, bạn đã kết án thượng đế, bởi vì tại chỗ thâm kín sâu nhất của thân thể, thượng đế cư ngụ. Thượng đế đã chọn ngôi nhà thân thể này để sống trong đó. Kính trọng thân thể bạn, yêu thân thể bạn, chăm sóc thân thể bạn.

Cái gọi là tôn giáo đã tạo ra nhiều đối kháng giữa con người và thân thể họ. Đúng là bạn không phải là thân thể. Điều đó không ngụ ý rằng bạn phải chống lại thân thể; thân thể là người bạn. Thân thể có thể đưa bạn xuống địa ngục, thân thể có thể đưa bạn lên cõi trời nữa. Nó đơn giản là phương tiện. Nó trung lập: bất kì chỗ nào bạn muốn tới, nó đều sẵn sàng. Nó là cái máy phức tạp, đẹp đẽ, có trật tự vô cùng. Người ta càng hiểu thân thể mình, người ta càng cảm thấy kính nể nó. Thế thì còn nói gì về toàn thể vũ trụ? - ngay cả thân thể nhỏ bé cũng đã chứa nhiều phép màu thế. Cho nên tôi gọi thân thể là ngôi đền của điều thiêng liêng.

Và một khi thái độ của bạn hướng tới thân thể thay đổi thì điều đó trở thành dễ dàng hơn để đi vào,

vì thân thể trở nên cởi mở với bạn. Nó cho phép bạn đi vào, nó bắt đầu để lộ các bí mật của nó cho bạn. Đó là cách tất cả các bí mật của Yoga lần đầu tiên đã được biết tới. Đó là cách tất cả các bí mật của Đạo lần đầu tiên được biết tới. Yoga đã không nảy sinh từ việc giải phẫu thân thể chết. Y học hiện đại dựa trên thân thể chết và việc giải phẫu chúng. Nó có cái gì đó sai căn bản trong nó. Nó vẫn còn chưa có khả năng biết thân thể sống. Giải phẫu thân thể chết là một chuyện, biết cái gì đó về nó đấy là một chuyện, và biết cái gì đó về thân thể sống lại điều hoàn toàn khác. Nhưng khoa học hiện đại không có cách nào biết được về thân thể sống. Cách duy nhất nó biết là giết mổ thân thể, cưa cắt thân thể, nhưng khoảnh khắc bạn cưa cắt nó, nó không còn là cùng hiện tượng nữa. Hiểu một bông hoa đang trên cuống, đang trên cây, là một điều; chặt cắt nó, mổ xẻ nó, lại điều hoàn toàn khác. Nó không còn là cùng một hiện tượng nữa. Phẩm chất của nó khác rồi.

Albert Einstein có phẩm chất nào đó mà cái xác không có, không thể có được. Nhà thơ chết - thân thể có đó nhưng thơ ca đâu rồi? Thiên tài chết - thân thể có đó nhưng thiên tài đâu rồi? Thân thể của kẻ ngốc và thân thể của thiên tài là như nhau. Bạn sẽ không thể có khả năng biết bằng việc giải phẫu thân thể liệu nó thuộc vào thiên tài hay nó thuộc vào kẻ ngốc, liệu nó thuộc vào nhà huyền môn hay nó thuộc vào ai đó người chưa bao giờ nhận biết về bất kì cái gì bí ẩn trong cuộc sống. Điều đó sẽ là không thể được bởi vì bạn đơn giản nhìn vào trong ngôi nhà còn người sống ở đó thì lại không còn nữa. Bạn đơn giản nghiên cứu cái lồng và con chim đã mất rồi; và nghiên cứu cái

lồng thì không phải là nghiên cứu con chim. Nhưng đầu vậy, thân thể chứa điều thiêng liêng trong nó.

Cách thức thực là đi vào trong bản thân mình và quan sát thân thể riêng của mình từ đó, từ bên trong nhất của bản thể bạn. Thế thì điều đó là niềm vui vô cùng... chỉ để thấy sự vận hành của nó, việc chạy của nó. Nó là phép màu lớn nhất đã xảy ra trong vũ trụ.

## Ghép nối thân - tâm

Phần lớn các vấn đề đều thuộc về thần kinh, bởi vì thân thể và tâm trí không phải là hai thứ. Tâm trí là phần bên trong của thân thể, còn thân thể là phần bên ngoài của tâm trí, cho nên bất kì cái gì có thể bắt đầu trong thân thể đều có thể đi vào trong tâm trí và ngược lại: nó có thể bắt đầu trong tâm trí và đi vào trong thân thể. Không có sự phân chia, không có vách ngăn chống thấm.

Cho nên phần lớn các vấn đề đều có hai mặt của chúng: chúng có thể được xử trí qua tâm trí và qua thân thể. Và mãi cho tới nay điều này đã là thực tế trên thế giới: vài người tin rằng mọi vấn đề đều là của thân thể - các nhà sinh lí học, người theo trường phái Pavlov, các nhà hành vi học... Họ chữa trị thân thể, và tất nhiên trong năm mươi phần trăm trường hợp họ thành công. Và họ hi vọng rằng khi khoa học phát triển họ sẽ thành công thêm, nhưng họ sẽ chẳng bao giờ thành công quá năm mươi phần trăm; điều đó không liên quan gì tới sự phát triển của khoa học cả.

Thế rồi nhóm kia có đó, cho rằng mọi vấn đề đều từ tâm trí - cũng sai như nhóm đầu. Những người theo khoa học Ki tô giáo và các nhà thôi miên; họ tất cả đều cho các vấn đề là từ tâm trí... các nhà tâm lí trị liệu. Họ cũng thành công trong năm mươi phần trăm trường hợp; họ cũng nghĩ rằng chẳng chóng thì chầy họ sẽ thành công ngày một nhiều hơn. Điều đó là vô nghĩa. Họ không thể thành công quá hơn năm mươi phần trăm được; đó là giới hạn.

Hiểu biết riêng của tôi là ở chỗ từng vấn đề đều phải được xử trí từ cả hai phía cùng nhau, đồng thời; nó phải được tấn công vào từ cả hai cửa, công kích trên hai mặt trận. Thế thì con người có thể được chữa khỏi một trăm phần trăm. Bất kì khi nào khoa học trở nên hoàn hảo nó sẽ làm việc theo cả hai cách.

Trước hết là thân thể, bởi vì thân thể là phần công vào tâm trí - cái công vòm. Và bởi vì thân thể là thô nên nó dễ dàng thao tác được. Trước hết thân thể phải được giải thoát khỏi tất cả các cấu trúc đã tích lũy và đồng thời tâm trí bạn phải được tạo húng khởi để cho nó có thể bắt đầu đi lên và có thể bắt đầu vút bỏ đi tất cả các tải trọng vẫn kéo nó xuống.


## Tâm trí và thân thể bạn không phải là hai thứ

Bao giờ cũng nhớ lấy điều đó. Đừng nói, "quá trình sinh lí" và "quá trình tâm trí." Chúng không phải là hai - chỉ là hai phần của cùng một toàn thể thôi. Bất kì điều gì bạn làm về mặt sinh lí cũng đều ảnh hưởng tới tâm trí. Bất kì điều gì bạn làm về mặt tâm lí cũng đều ảnh hưởng tới thân thể. Chúng không phải là hai, chúng là một.

Bạn có thể nói rằng thân thể là trạng thái đặc của cùng một năng lượng và tâm trí là trạng thái lỏng của cùng một năng lượng - của cùng một năng lượng! Cho nên bất kì điều gì bạn làm về mặt sinh lí, đừng cho rằng đây chỉ là về sinh lí thôi. Đừng tự hỏi làm sao nó sẽ có ích để giúp cho bất kì biến đổi nào trong tâm trí. Nếu bạn uống rượu, điều gì xảy ra cho tâm trí bạn? Rượu được đưa vào thân thể, không vào tâm trí, nhưng điều gì xảy ra cho tâm trí? Nếu bạn dùng LSD, nó đi vào trong thân thể, không vào trong tâm trí, nhưng điều gì xảy ra cho tâm trí?

Hay nếu bạn cứ nhịn ăn, việc nhịn ăn được thực hiện bởi thân thể, nhưng điều gì xảy ra cho tâm trí? Hay từ đầu kia: nếu bạn nghĩ các ý nghĩ dục, điều gì xảy ra cho thân thể bạn? Thân thể bị ảnh hưởng ngay lập tức. Bạn nghĩ trong tâm trí về đối tượng dục và thân thể bắt đầu sẵn sàng.

Có một lí thuyết do William James nêu ra. Trong phần đầu của thế kỉ này điều đó rõ ràng có vẻ rất ngờ ngẩn, nhưng theo nghĩa nào đó điều đó đúng. Ông ấy và một nhà khoa học khác có tên Lange đã đề nghị lí thuyết này, được mang tên là lí thuyết James-Lange. Thông thường, chúng ta nói bạn sợ và đó là lí do tại sao bạn trốn và chạy mất, hay bạn giận và đó là lí do tại sao mặt bạn đỏ lên và bạn bắt đầu đánh kẻ thù.

  
**Khi nó là vấn đề liên quan tới thân thể, hãy lắng nghe thân thể. Khi nó là vấn đề liên quan tới tư duy, lập kế hoạch, ý tưởng, mơ mộng, logic, lập luận, hãy lắng nghe tâm trí. Khi nó là vấn đề về tính toàn bộ của bạn, hãy lắng nghe trái tim.**

Nhưng James và Lange đã đề nghị điều hoàn toàn ngược lại. Họ nói rằng bởi vì bạn chạy mất, đó là lí do tại sao bạn cảm thấy sợ; và bởi vì mặt bạn trở nên đỏ và bạn bắt đầu đánh lại kẻ thù mình, bạn cảm thấy giận. Đó chính là điều đối lập lại. Họ nói rằng nếu điều này không phải là vậy, thì chúng ta muốn thấy ngay cả một trường hợp của giận dữ mà mặt không đỏ và thân thể không bị ảnh hưởng và người ta đơn giản giận dữ. Đừng cho phép thân thể bị ảnh hưởng và cố giận dữ xem - thế thì bạn sẽ biết rằng bạn không thể giận được.

Ở Nhật Bản họ dạy trẻ con một phương pháp rất đơn giản để kiểm soát giận dữ. Họ nói, bất kì khi nào bạn cảm thấy giận, đừng làm điều gì với giận dữ, bắt đầu lấy hơi thở sâu. Thử điều đó, và bạn sẽ không thể

nào giận lên được. Tại sao? Chỉ bởi vì bạn lấy hơi thở sâu, tại sao bạn không thể giận lên được? Điều đó trở thành không thể nào giận được. Hai lí do... Bạn bắt đầu lấy hơi thở sâu nhưng giận dữ cần một nhịp điệu thở đặc biệt. Không có nhịp điệu đó việc giận dữ là không thể được. Một nhịp điệu đặc biệt trong việc thở hay việc thở hỗn loạn là cần để giận hiện hữu.

Nếu bạn bắt đầu lấy hơi thở sâu thì giận dữ không thể nào bật ra được. Nếu bạn lấy hơi thở sâu một cách có ý thức, thế thì giận dữ không thể tự nó biểu lộ ra được. Nó cần việc thở khác đáng phải được tuân theo. Bạn không cần làm nó; giận dữ sẽ tự nó làm điều đó. Với việc thở sâu bạn không thể giận được.

Và điều thứ hai, tâm trí bạn dịch chuyển. Khi bạn cảm thấy giận và bạn bắt đầu lấy hơi thở sâu; tâm trí bạn được dịch chuyển từ giận dữ sang việc thở. Thân thể không trong trạng thái giận dữ, và tâm trí đã dịch chuyển sự tập trung của nó sang cái gì đó khác. Thế thì khó mà giận dữ được. Đó là lí do tại sao người Nhật Bản lại là những người có kiểm soát nhất trên trái đất. Đây chỉ là do được huấn luyện từ thời thơ ấu.

Khó mà tìm ở bất kì nơi nào khác một sự vụ như vậy, nhưng ở Nhật Bản điều đó xảy ra ngay cả ngày nay. Nó đang xảy ra ngày một ít đi bởi vì Nhật Bản đang trở nên ngày một ít tính Nhật Bản. Nó đang ngày càng trở nên phương Tây hoá nhiều hơn, và các phương pháp và cách thức truyền thống đang trở nên mất dần. Nhưng nó đã xảy ra, và nó vẫn xảy ra ngày nay.

Một người bạn của tôi ở Kyoto, và anh ấy đã viết cho tôi một bức thư nói rằng, "Hôm nay tôi đã thấy

hiện tượng đẹp tới mức tôi muốn viết về điều đó cho thầy. Và khi tôi quay lại, tôi muốn hiểu làm sao điều đó lại là có thể. Một người bị một chiếc xe đâm vào. Anh ta ngã ra, đứng dậy, cảm ơn người lái xe, và đi mất - anh ta đã cảm ơn người lái xe!"

Ở Nhật Bản điều đó là không khó. Người đó phải đã lấy vài hơi thở sâu, và thế rồi điều đó là có thể. Bạn được biến đổi sang một thái độ khác, và bạn thậm chí có thể cảm ơn ngay cả người vừa định giết bạn, hay người đã cố giết bạn.

Các quá trình sinh lí và quá trình tâm lí không phải là hai điều, chúng là một, và bạn có thể bắt đầu từ cực này để ảnh hưởng và thay đổi cực kia.

## Đối xử con người như một toàn thể

Trong một thế giới tốt hơn mọi người có nghề nghiệp chữa trị thân thể sẽ thiên. Và khi thân thể đang đau, phải có cái gì đó đằng sau nó, bởi vì mọi thứ đều được đan xen với nhau. Cho nên không người nào có thể được điều trị chỉ bằng điều trị thân thể người đó - tính toàn thể của người đó phải được điều trị. Nhưng nhìn vào trong tính toàn thể của người đó, bạn phải nhìn vào trong tính toàn thể của riêng bạn.


Mọi nhà trị liệu đều nên là một thiên nhân, bằng không người đó sẽ chẳng bao giờ là nhà trị liệu thực. Người đó có thể có bằng cấp, và người đó có thể có giấy phép hành nghề y, nhưng với tôi người đó là một



lang bầm bởi vì người đó không biết con người toàn thể, cho nên người đó sẽ điều trị triệu chứng.

Ai đó có triệu chứng nào đó, đau nửa đầu hay đau đầu - bạn có thể điều trị nó, nhưng bạn không nhìn sâu vào bên trong, vào tại sao người này lại đau nửa đầu ngay chỗ đầu tiên. Có thể người đó bị quá nặng gánh, lo nghĩ, thất vọng. Có thể cô ấy đã co lại quá nhiều bên trong tới mức điều đó gây đau. Có thể anh ấy đang nghĩ quá nhiều và không làm thành thoi tâm trí mình chút nào. Cho nên bạn có thể điều trị triệu chứng, và bạn có thể buộc triệu chứng biến mất qua chất độc và thuốc. Nó sẽ xuất hiện ở đâu đó khác, bởi vì gốc rễ căn bản đã không được chạm tới chút nào.

Triệu chứng không nên được điều trị, mà là con người. Và con người là hữu cơ, toàn bộ. Đôi khi chuyện xảy ra là bệnh có thể ở bàn chân và nguyên nhân gốc rễ có thể ở trong đầu. Đôi khi nguyên nhân gốc rễ có thể trong đầu, và bệnh có thể ở bàn chân. Bởi vì con người là một... tuyệt đối được nối liền! Không cái gì bị ngắt ra trong con người. Và không chỉ thân thể được nối trong chính nó, thân thể còn được nối với tâm trí, và thể rời thân thể và tâm trí - tâm lí và cơ thể - cả hai được nối với linh hồn siêu việt.

  
**Mạnh khoẻ là cảm giác về sự mạnh khoẻ; toàn thể thân thể bạn vận hành tại đỉnh của nó mà không rối loạn gì, bạn cảm thấy sự mạnh khoẻ nào đó, tính là một nào đó với sự tồn tại.**

[Trích dẫn phụ cho chương này]

[Khi đó là vấn đề liên quan tới thân thể, lắng nghe thân thể. Khi đó là vấn đề liên quan tới tư duy, lập kế hoạch, ý tưởng, mơ, logic, lập luận, lắng nghe tâm trí. Khi đó là vấn đề về tính toàn bộ của bạn, lắng nghe trái tim.]

[Mạnh khoẻ là cảm giác về khoẻ; toàn thân bạn vận hành tại đỉnh của nó mà không có rối loạn gì, bạn cảm thấy sự mạnh khoẻ nào đó, sự là một nào đó với sự tồn tại.]

## 2. Giải mã ước định phủ định cuộc sống



**N**ghĩa vụ duy nhất bạn có là hạnh phúc. Làm nó thành tôn giáo về hạnh phúc. Nếu bạn không hạnh phúc, thế thì bất kì điều gì bạn đang làm, cái gì đó phải sai và sự thay đổi mạnh mẽ nào đó là cần thiết. Để hạnh phúc quyết định.

*Tôi là người theo chủ nghĩa hưởng lạc. Và hạnh phúc là tiêu chuẩn duy nhất con người có.*

*Cho nên bao giờ cũng nhìn vào điều xảy ra khi bạn làm cái gì đó: nếu bạn trở nên an bình, nếu bạn trở nên thanh thản, ở nhà, thanh thoi, điều đó là đúng. Đây là tiêu chuẩn, không cái gì khác là tiêu chuẩn. Cái là đúng cho bạn có thể không đúng cho ai đó khác, nhớ điều đó nữa. Bởi vì cái thoả mái cho*

*bạn có thể không thoả mái cho ai đó khác, cái gì đó khác lại có thể thoả mái cho người đó. Cho nên không thể có được luật phổ dụng về điều đó. Mọi cá nhân đều phải tìm ra điều đó cho bản thân mình. Cái gì là thoả mái cho bạn?*

### Tại sao chúng ta chọn bất hạnh

ĐÂY LÀ MỘT TRONG NHỮNG VẤN ĐỀ con người phức tạp nhất. Nó phải được xem xét rất sâu sắc - và nó không phải là lí thuyết - nó liên quan tới bạn. Đây là cách mọi người ứng xử - bao giờ cũng chọn sai, bao giờ cũng chọn cái buồn, cái thất vọng, cái khổ sở. Phải có lí do sâu sắc cho điều đó, và đây là lí do.

Điều đầu tiên: cách thức con người được nuôi dưỡng giữ một vai trò rất xác định trong việc đó. Nếu bạn bất hạnh, bạn được cái gì đó từ nó, bạn bao giờ cũng thu được. Nếu bạn hạnh phúc, bạn bao giờ cũng mất.

Ngay từ chính ban đầu đưa trẻ tinh táo bắt đầu cảm thấy sự phân biệt. Bất kì khi nào nó bất hạnh, mọi người đều thông cảm với nó; nó có được sự thông cảm. Mọi người cố gắng hướng tình yêu về nó; nó có được tình yêu. Và thậm chí còn hơn thế, bất kì khi nào nó bất hạnh mọi người đều chú ý tới nó - nó có được sự chú ý. Chú ý tác động tựa như thức ăn cho bản ngã, sự kích thích rất ngây ngất. Nó cho bạn năng

lượng; bạn cảm thấy mình là ai đó. Do đó mới có biết bao nhu cầu, có biết bao ham muốn được chú ý tới.

Nếu mọi người nhìn bạn, bạn trở nên quan trọng. Nếu không ai nhìn bạn, bạn cảm thấy dường như bạn không có đó, bạn không còn nữa, bạn không hiện hữu. Những người nhìn bạn, những người chăm sóc bạn, đem lại cho bạn năng lượng.

Bản ngã tồn tại trong quan hệ. Càng nhiều người chú ý tới bạn, bạn càng thu được nhiều bản ngã. Nếu không ai nhìn bạn, bản ngã tan biến. Nếu mọi người hoàn toàn quên mất bạn, làm sao bản ngã có thể tồn tại được? Làm sao bạn có thể cảm thấy bạn đang hiện hữu? Do đó cần có hội, hiệp hội, câu lạc bộ. Câu lạc bộ có trên khắp thế giới - Rotary, Lions, Masonic Lodges - hàng triệu câu lạc bộ và hội. Những hội và câu lạc bộ này tồn tại chỉ để đem cho sự chú ý tới những người không thể có được sự chú ý theo các cách khác.

Ngay từ ban đầu trẻ con đã học chính trị. Chính trị là: trông khỏ sở, thế thì bạn được sự thông cảm, thế thì mọi người chú ý tới. Trông ốm yếu - bạn trở nên quan trọng. Đứa trẻ ốm trở thành kẻ độc tài; cả gia đình phải theo nó - bất kì điều gì nó nói cũng là luật lệ.

Khi nó hạnh phúc chẳng ai nghe nó. Khi nó mạnh khoẻ chẳng ai chăm sóc nó. Khi nó hoàn hảo chẳng ai chú ý tới. Ngay từ ban đầu chúng ta bắt đầu chọn khỏ sở, buồn tủi, bị quan, phía tối hơn của cuộc sống. Đây là một điều.

Điều thứ hai có liên quan với nó là: bất kì khi nào bạn hạnh phúc, bất kì khi nào bạn vui vẻ, bất kì khi nào bạn cảm thấy cực lạc và phúc lạc, mọi người đều ghen tị với bạn. Ghen tị nghĩa là mọi người đối kháng, không ai thân thiện; vào khoảnh khắc đó mọi người đều là kẻ thù. Cho nên bạn đã học không tỏ ra cực lạc đến độ mọi người trở thành thù địch với mình - không biểu lộ niềm phúc lạc của mình, không cười to.

Nhìn mọi người khi họ cười to. Họ cười rất tính toán. Đây không phải là cái cười từ trong lòng, nó không tới từ rất sâu của bản thể họ. Trước hết họ nhìn bạn, thế rồi họ phán xét... và thế rồi họ cười. Và họ cười tới mức độ đặc biệt, mức độ mà bạn sẽ chịu được, mức độ sẽ được coi như phù hợp, mức độ mà không ai sẽ trở nên ghen tị.

Ngay cả nụ cười của chúng ta cũng chính trị. Tiếng cười đã biến mất, phúc lạc đã trở nên hoàn toàn không được biết tới, và cực lạc gần như là không thể có được bởi vì nó không được phép. Nếu bạn khỏ chẳng ai nghĩ bạn điên. Nếu bạn cực lạc và nhảy múa mọi người sẽ nghĩ bạn điên. Nhảy múa bị bác bỏ, ca hát không được chấp nhận. Một người phúc lạc - và chúng ta nghĩ điều gì đó đã đi sai.

Đây là kiểu xã hội gì vậy? Nếu ai đó khỏ sở mọi thứ là được; người đó phù hợp bởi vì toàn thể xã hội nhiều ít cũng khỏ sở. Người đó là một thành viên, người đó thuộc về chúng ta. Nếu ai đó trở nên cực lạc chúng ta nghĩ người đó gàn dở, hâm hâm. Người đó không thuộc về chúng ta - và chúng ta cảm thấy ghen tị.

Bởi ghen tị chúng ta kết án người đó. Bởi ghen tị chúng ta cố gắng bằng mọi cách đẩy người đó về trạng thái cũ. Chúng ta gọi trạng thái cũ là bình thường. Các nhà phân tâm sẽ giúp đỡ, các nhà tâm thần sẽ giúp đỡ để đưa người này về khổ sở thường.

Xã hội không thể cho phép cực lạc. Cực lạc là cuộc cách mạng vĩ đại nhất. Tôi nhắc lại điều đó: cực lạc là cuộc cách mạng vĩ đại nhất. Nếu mọi người trở nên cực lạc thì toàn bộ xã hội sẽ phải thay đổi, bởi vì xã hội này dựa trên khổ sở.

Nếu mọi người phúc lạc thì bạn không thể đưa họ vào chiến tranh - ở Việt Nam hay ở Ai cập hay ở Israel. Không. Ai đó đang phúc lạc sẽ chỉ cười và nói: điều này là vô nghĩa!

Nếu mọi người phúc lạc bạn không thể làm cho họ bị ám ảnh bởi tiền bạc. Họ sẽ không lãng phí toàn bộ cuộc đời mình chỉ để tích lũy tiền bạc. Đối với họ sẽ tựa như diên rồ khi một người huỷ hoại toàn bộ cuộc sống mình chỉ để đánh đổi cuộc sống mình lấy những đồng tiền chết, chết đi và tích lũy tiền bạc. Và tiền sẽ có đó khi người ấy chết. Điều này tuyệt đối diên rồ! Nhưng sự diên rồ này không thể thấy được chừng nào bạn còn chưa cực lạc.

Nếu mọi người cực lạc thế thì toàn bộ hình mẫu của xã hội này sẽ phải thay đổi. Xã hội này tồn tại trên khổ. Khổ là đầu tư lớn nhất cho xã hội này. Cho nên chúng ta nuôi lớn trẻ con... ngay từ đầu chúng ta đã tạo ra việc học hướng tới khổ. Đó là lí do tại sao chúng bao giờ cũng chọn khổ.

Vào buổi sáng với mỗi người đều có chọn lựa. Và không chỉ buổi sáng - mọi khoảnh khắc đều có chọn lựa là khổ sở hay là hạnh phúc. Bạn bao giờ cũng chọn khổ bởi vì có đầu tư. Bạn bao giờ cũng chọn khổ bởi vì điều đó đã trở thành thói quen, mẫu hình, bạn bao giờ cũng làm điều đó. Bạn đã trở nên hiệu quả khi làm việc đó, nó đã trở thành lối mòn. Khoảnh khắc tâm trí bạn phải chọn lựa, lập tức nó ùa vào khổ sở.

Khổ sở dường như đi xuống dốc, cực lạc dường như đi lên dốc. Cực lạc có vẻ rất khó khăn đạt tới được - nhưng nó không vậy đâu. Điều thực hoàn toàn đối lập: cực lạc là đi xuống dốc, khổ sở là đi lên dốc. Khổ là điều rất khó đạt tới, nhưng bạn đã đạt tới nó, bạn đã làm điều không thể được - bởi vì khổ phản tự nhiên thế. Không ai muốn khổ và mọi người ĐỀU khổ.

Xã hội đã làm được một việc lớn. Giáo dục, văn hoá và các tổ chức văn hoá, bố mẹ, thầy giáo - họ đều đã làm một việc lớn. Họ đã tạo ra các sinh linh khổ sở từ các đấng sáng tạo cực lạc. Mọi đứa trẻ được sinh ra đều cực lạc. Mọi đứa trẻ được sinh ra đều là thượng đế. Và mọi người chết đi đều là người diên.

Đây là toàn bộ sự nghiệp cho bạn - làm sao giành lại tuổi thơ, làm sao đòi lại nó. Nếu bạn lần nữa có thể trở thành đứa trẻ thế thì sẽ không có khổ sở.

Tôi không ngụ ý là đối với đứa trẻ không có khoảnh khắc khổ - có đấy. Nhưng đau vậy vẫn không có khổ. Cố hiểu điều này đi.

Một đứa trẻ có thể trở thành khổ sở, nó có thể bất hạnh, cực kì bất hạnh vào một khoảnh khắc, nhưng nó

là toàn bộ đến mức trong bất hạnh đó, nó là một với bất hạnh đó, đến mức không có sự phân chia. Đứa trẻ tách biệt khỏi bất hạnh không có đó. Đứa trẻ không nhìn vào nỗi bất hạnh của mình như tách biệt, bị phân chia. Đứa trẻ là bất hạnh - nó tham dự thể vào trong đó. Và khi bạn trở thành một với bất hạnh, bất hạnh lại không phải là bất hạnh nữa. Nếu bạn trở thành một với nó như vậy, ngay cả điều đó cũng có cái đẹp của riêng nó.

Cho nên nhìn vào đứa trẻ - tôi muốn nói đứa trẻ không bị làm hư hỏng. Nếu nó giận dữ, thế thì toàn bộ năng lượng của nó trở thành cơn giận dữ; không có gì còn lại đằng sau, không giữ lại gì. Nó đã di chuyển và trở nên giận dữ; không ai thao túng và kiểm soát điều đó. Không có tâm trí. Đứa trẻ đã trở thành cơn giận dữ - nó không giận dữ, nó trở thành cơn giận dữ. Và thế thì bạn xem cái đẹp, việc nở hoa của cơn giận dữ. Đứa trẻ chưa bao giờ trông xấu xí - ngay cả trong giận dữ nó trông cũng đẹp đẽ. Nó trông mãnh liệt hơn, sinh động hơn, sống động hơn - một núi lửa sẵn sàng bùng nổ. Một đứa trẻ nhỏ như vậy, một năng lượng lớn như vậy, một bản thể nguyên tử như vậy - với toàn bộ vũ trụ nổ tung.

Và sau cơn giận dữ này đứa trẻ sẽ im lặng. Sau cơn giận dữ này đứa trẻ sẽ rất an bình. Sau cơn giận dữ này đứa trẻ sẽ thanh thoi. Chúng ta có thể nghĩ thật khổ bị vào cơn giận dữ đó, nhưng đứa trẻ lại không khổ - nó tận hưởng điều đó.

Nếu bạn trở thành một với bất kỳ cái gì, bạn trở nên phúc lạc. Nếu bạn tách bạch bản thân mình với

mọi thứ, cho dù đó là hạnh phúc, bạn sẽ trở thành khổ sở.

Cho nên đây là chìa khoá. Tách biệt như bản ngã là cơ sở cho mọi khổ sở; là một, tuôn chảy theo bất kỳ cái gì cuộc sống đưa đến cho bạn, hiện hữu trong đó thật mãnh liệt, thật toàn bộ đến độ bạn không còn nữa, bạn mất hút, thế thì mọi thứ đều là phúc lạc.

Chọn lựa có đó, nhưng bạn thậm chí trở nên không nhận biết về chọn lựa. Bạn đã chọn cái sai liên tục thế, điều đó đã trở thành thói quen chết đến mức bạn đơn giản chọn nó một cách tự động. Không có sự chọn lựa nào còn lại.

Trở nên tỉnh táo. Mỗi khoảnh khắc khi bạn chọn lựa khổ, hãy nhớ: đây là chọn lựa của bạn. Thậm chí sự lưu tâm này sẽ có ích - tỉnh táo biết rằng đây là sự chọn lựa của mình và mình chịu trách nhiệm, và đây là điều mình đang làm cho bản thân mình, đây là việc làm của mình. Ngay lập tức bạn sẽ cảm thấy sự khác biệt. Phẩm chất của tâm trí sẽ thay đổi. Sẽ dễ dàng hơn cho bạn để đi tới hạnh phúc.

Và một khi bạn biết rằng đây là chọn lựa của bạn, thế thì toàn thể sự việc đã trở thành trò chơi. Thế thì nếu bạn thích khổ, cứ việc khổ, nhưng nhớ đây là chọn lựa của bạn và đừng phàn nàn. Không ai khác chịu trách nhiệm cho điều đó. Đây là vở kịch của bạn. Nếu bạn thích cách này, nếu bạn thích cách khổ, nếu bạn muốn trải qua cuộc sống trong khổ sở, thế thì đây là chọn lựa của bạn, trò chơi của bạn. Bạn đang chơi nó - chơi cho hay!

Thế thì chớ đi và hỏi mọi người cách đùng khỗ. Điều đó là ngớ ngẩn. Đùng đi và hỏi các thầy và các guru cách hạnh phúc. Cái gọi là các guru tồn tại bởi vì bạn ngu. Bạn tạo ra khỗ, và thế rồi bạn lại đi và hỏi người khác cách đùng tạo ra nó. Và bạn sẽ tiếp tục tạo ra khỗ bởi vì bạn không tinh tảo với điều bạn đang làm. Từ chính khoảnh khắc này hãy cố - cố hạnh phúc và phúc lạc.

## Hai cách sống

Có hai cách sống, cách hiện hữu, cách biết: một là từ nỗ lực, ý chí, bản ngã; cách kia là từ vô nỗ lực, vô tranh đấu, nhưng hiện hữu trong buông bỏ cùng sự tồn tại.

Tất cả các tôn giáo trên thế giới đều đã từng dạy bạn cách thứ nhất, tranh đấu - tranh đấu chống lại tự nhiên, tranh đấu chống lại thế giới, tranh đấu chống lại thân thể riêng của bạn, tranh đấu chống lại tâm trí. Chỉ thế thì bạn mới có thể đạt tới chân lí, điều tối thượng, điều vĩnh hằng. Nhưng có đủ bằng chứng rằng ý chí quyền lực, con đường này của bản ngã, sự tranh đấu này và cuộc chiến này đã thất bại hoàn toàn. Trong hàng triệu năm, rất ít người đã đạt tới kinh nghiệm tối thượng của cuộc sống, ít đến nỗi họ chỉ chứng tỏ là ngoại lệ, họ không chứng tỏ qui luật.

Tôi dạy bạn cách thứ hai: đùng đi ngược lại dòng chảy của sự tồn tại, đi cùng nó; nó không phải là kẻ thù của bạn. Cũng như một người có thể cố gắng đi

ngược dòng, tranh đấu với dòng sông, chẳng mấy chốc người đó sẽ mệt mỏi và người đó sẽ chẳng đạt tới đâu cả. Dòng sông bao la còn người đó là một phần nhỏ bé.

Trong sự tồn tại bao la này, bạn còn nhỏ hơn một nguyên tử. Làm sao bạn có thể tranh đấu chống lại cái toàn thể được? Chính ý tưởng này là không thông minh. Và bạn được cái toàn thể sinh ra - làm sao nó có thể là kẻ thù của bạn được? Tự nhiên là mẹ bạn, nó không thể chống lại bạn được. Thân thể bạn là chính cuộc sống của bạn, nó không thể đối kháng với bạn được. Nó phục vụ bạn mặc cho sự tranh đấu liên tục của bạn với nó. Nó phục vụ bạn khi bạn thức, nó phục vụ bạn ngay cả khi bạn ngủ. Ai cứ thử thế? Bạn ngủ say và ngáy. Thân thể có trí huệ riêng của nó. Nó liên tục thở, tim liên tục đập, thân thể cứ vận hành mà không có bạn. Thực tế, nó vận hành tốt hơn khi bạn không hiện diện. Sự hiện diện của bạn bao giờ cũng là việc gây rối, bởi vì tâm trí bạn được huấn luyện bởi những người đã bảo bạn phải chống lại nó.

Tôi dạy bạn tình bằng hữu với sự tồn tại. Tôi không muốn bạn từ bỏ thế giới này, bởi vì thế giới là của chúng ta. Chẳng cái gì đang tồn tại chống lại bạn. Mọi điều bạn phải học là nghệ thuật sống - không phải là nghệ thuật từ bỏ, mà là nghệ thuật vui vẻ. Đó chỉ là vấn đề học nghệ thuật và bạn có thể đổi chất độc thành nước cam lồ.

Trên nhiều thuốc bạn sẽ thấy viết, chất độc, nhưng trong tay của các chuyên gia khoa học chất độc đã trở thành thuốc. Nó không giết bạn, nó cứu bạn.

Nếu bạn thấy rằng đâu đó thân thể bạn, tự nhiên, thế giới đang chống lại bạn, nhớ một điều: đây phải là dốt nát của bạn, đây phải là thái độ sai nào đó. Đây phải là bạn không biết nghệ thuật sống. Bạn không nhận biết rằng sự tồn tại không thể nào chống lại bạn được. Bạn được sinh ra từ nó, bạn sống trong nó, nó đã cho bạn mọi thứ và bạn thậm chí còn không biết ơn. Ngược lại, tất cả các tôn giáo đều đã dạy bạn kết án nó từ ngay chính ban đầu.

Bất kì tôn giáo nào dạy bạn kết án cuộc sống đều mang tính độc hại. Nó là phản cuộc sống, nó đang phục vụ cái chết; nó không phục vụ bạn, nó không phục vụ sự tồn tại. Nhưng sao những câu hỏi này nảy sinh?

Tất cả những tôn giáo này đều đã chống lại tự nhiên. Sao họ lại tạo ra logic nào đó rằng chừng nào bạn còn chưa chống lại thế giới này, bạn sẽ không bao giờ có khả năng đạt tới thế giới khác, thế giới cao hơn? Sao họ lại đã làm ra sự phân chia như vậy giữa thế giới này và thế giới kia? Có lí do cho điều đó.

Nếu thế giới này không bị từ bỏ mà được sống trong tính toàn bộ của nó, thế thì tu sĩ chẳng còn được cần tới nữa. Nếu thế giới này phải bị tranh đấu, từ bỏ, bạn phải kìm nén bản tính tự nhiên của mình. Thế thì tất nhiên, bạn sẽ ở vào trạng thái ốm yếu. Chống lại tự nhiên bạn không bao giờ có thể lành mạnh được, bạn không bao giờ có thể là toàn thể. Bạn bao giờ cũng bị chia chẻ và tinh thần phân liệt. Một cách tự nhiên, bạn sẽ cần ai đó hướng dẫn bạn, ai đó giúp bạn - bạn sẽ cần tu sĩ.

Một cách tự nhiên, khi bạn mặc cảm, bạn đi tới nhà thờ, bạn đi tới đền thờ, bạn đi tới giáo đường; bạn hỏi tu sĩ, bạn hỏi mục sư, bạn hỏi giáo sĩ giúp bạn, bởi vì trong chỗ tối tăm sâu thẳm của mình - điều họ chịu trách nhiệm cho việc tạo ra - bạn bắt lực thế, bạn cần ai đó bảo vệ bạn, ai đó giúp bạn, ai đó chỉ cho bạn ánh sáng. Bạn đang trong nhu cầu tuyệt vọng đến mức bạn thậm chí không nghĩ liệu tu sĩ có biết gì nhiều hơn bạn không, hay ông ta cũng chỉ là người phục vụ được trả tiền.

...Vấn đề của bạn về cơ bản là nhìn vào trong bản thân mình, nơi bạn hiện hữu. Và nếu bạn đang trong khổ sở, trong đau khổ, trong lo âu, trong phiền não; nếu bạn đang thiếu cái gì đó trong cuộc sống, nếu bạn không hài lòng, nếu bạn không thấy ý nghĩa nào ở bất kì đâu và bạn đơn giản kéo lê bản thân mình tới cái chết...

Bóng tối cứ trở nên ngày một tối hơn, mọi ngày cái chết cứ tới gần hơn - đây có phải là lúc đi vào các vấn đề thần học lớn lao không? Nó là lúc thay đổi con người bạn. Bạn không có nhiều thời gian đâu.

...Và phương pháp mà tất cả các tôn giáo đã từng dạy bạn đều là các phương pháp tranh đấu; chúng không dẫn tới đâu cả. Chúng đơn giản làm hỏng niềm vui cuộc sống của bạn. Chúng đầu độc mọi thứ đáng tận hưởng được trong cuộc sống này. Chúng đã tạo ra một nhân loại buồn. Tôi muốn nhân loại tràn đầy tình yêu và đầy bài ca và đầy điệu vũ.

Cho nên tôi muốn mọi người cần hiểu rõ rằng phương pháp của tôi là phương pháp thứ hai, và với phương pháp thứ hai tôi ngụ ý bạn không tranh đấu

với dòng chảy và đi ngược dòng - điều đó là ngu xuẩn. Bạn không thể tranh đấu được, dòng chảy của tự nhiên là quá lớn và quá mạnh. Cách tốt nhất là học từ thân thể chết. Người chết biết vài bí mật mà người sống không biết.

Người sống, nếu họ không biết cách bơi, sẽ chìm ngấm. Điều này là rất kì lạ. Vào lúc họ chết, họ lại nổi lên bề mặt. Khi họ còn sống, họ chìm ngấm; khi họ chết, họ nổi lên. Chắc chắn, người chết biết điều gì đó mà người sống không biết. Điều gì đã xảy ra? Sao dòng sông và đại dương lại cư xử khác đi với người chết vậy? Người chết là tuyệt đối buông bỏ. Người đó thậm chí không bơi. Người đó chẳng làm gì cả.

Người bơi giỏi nhất đơn giản nổi. Người bơi tối thượng trôi như người chết theo dòng nước, bất kì đâu dòng sông đưa tới - nó bao giờ cũng dẫn tới đại dương. Mọi dòng sông đều dẫn tới đại dương, cho nên bạn không cần lo nghĩ liệu bạn có trong dòng sông linh thiêng hay không. Linh thiêng hay không linh thiêng, mọi dòng sông đều có định mệnh đạt tới đại dương dù sớm hay muộn. Bạn chỉ nổi cùng dòng sông. Và điều này tôi gọi là tin cậy - tin cậy vào sự tồn tại rằng bất kì chỗ nào nó dẫn tới, nó đều dẫn tới con đường đúng, tới đích đúng. Nó không phải là kẻ thù của bạn. Tin cậy vào tự nhiên rằng bất kì chỗ nào nó đưa bạn tới, chỗ đó là nhà bạn.

Nếu toàn thể nhân loại học thành thoi chứ không tranh đấu, học buông bỏ chứ không làm nỗ lực gian nan, sẽ có sự thay đổi lớn về phẩm chất của tâm thức. Người thành thoi, đơn giản đi im lặng cùng dòng

sông, không có mục đích của riêng mình, không có bản ngã...

Trong việc nổi thành thoi như vậy bạn không thể có bản ngã nào. Bản ngã cần nỗ lực - bạn phải làm điều gì đó. Bản ngã là người làm, và bằng việc nổi bạn đã trở thành không người làm. Trong vô hành động này, bạn sẽ ngạc nhiên làm sao mà các lo âu và khổ sở của bạn bắt đầu rơi rụng đi và làm sao bạn bắt đầu trở nên hài lòng với bất kì cái gì sự tồn tại trao cho bạn.

Một nhà huyền môn Sufi đi du hành...

Và mọi tối ông ấy đều cảm ơn sự tồn tại: "Ngài đã làm bao nhiêu điều cho con và con không thể có khả năng đáp lại được, và con sẽ không bao giờ có khả năng đáp lại điều đó." Các đệ tử của ông ấy có hơi chút phẫn nộ, vì đôi khi cuộc sống gian nan quá chùng.

Nhà huyền môn Sufi là một người nổi dậy. Chuyện xảy ra lần này là trong ba ngày liền họ đã không có thức ăn, bởi vì mọi làng họ đi qua đều từ chối vì họ không phải là người Mô ha mét giáo chính thống. Họ đã tham gia nhóm nổi dậy của người Sufi. Mọi người không cho họ chỗ trú ngụ ban đêm, cho nên họ ngủ trong sa mạc. Họ đói, họ khát, và đó là ngày thứ ba. Vào buổi cầu nguyện tối, nhà huyền môn lại nói với sự tồn tại, "Con biết ơn thế. Ngài đã làm quá nhiều cho chúng con và chúng con thậm chí không thể đáp lại được điều đó."

Một trong các đệ tử nói, "Thế này thì quá lắm. Bây giờ đã ba ngày rồi xin thầy nói cho chúng tôi sự



tồn tại đã làm cái gì cho chúng ta? Thầy cảm ơn sự tồn tại để làm gì?"

Ông già này cười to. Ông ấy nói, "Ông vẫn không nhận biết về điều sự tồn tại đã làm cho chúng ta. Ba ngày này đã rất có nghĩa cho ta. Ta đói, ta khát; chúng ta không có chỗ trú ngụ, chúng ta bị bác bỏ, bị kết án. Đá ném vào chúng ta, và ta đang quan sát bên trong bản thân ta - không giận dữ nào đã nảy sinh. Ta đang cảm ơn sự tồn tại. Món quà của nó thật vô giá. Ta không bao giờ có thể đền đáp lại được chúng. Ba ngày đói, ba ngày khát, ba ngày không ngủ, mọi người ném đá... và vậy mà ta đã không cảm thấy bất kì thù địch nào, giận dữ nào, bất kì hận thù nào, bất kì thất bại nào, bất kì thất vọng nào. Điều đó phải là lòng nhân từ của ngài; điều đó phải là sự tồn tại đang hỗ trợ ta.

"Ba ngày này đã để lộ cho ta nhiều điều mà đã không được để lộ nếu thức ăn được cho, sự tiếp đón được cho, chỗ trú ngụ được cho, đá không bị ném - và ông lại hỏi ta đang cảm ơn sự tồn tại về cái gì sao? Ta sẽ cảm ơn sự tồn tại ngay cả khi ta chết, bởi vì ngay cả trong cái chết ta vẫn biết sự tồn tại vẫn cứ để lộ các bí ẩn cho ta như nó đã từng để lộ trong cuộc sống, bởi vì cái chết không phải là kết thúc mà là chính cao trào của cuộc sống."

Học chày theo sự tồn tại để bạn không có mặc cảm nào và vết thương nào. Đừng tranh đấu với thân thể bạn, hay tự nhiên, hay bất kì cái gì, do vậy bạn an bình và thoải mái như ở nhà, bình thản và thanh thản.

Tình huống này sẽ giúp cho bạn trở nên tỉnh táo hơn, nhận biết hơn, ý thức hơn, điều chung cuộc đưa tới đại dương của thức tỉnh tối thượng - giải thoát.

## Thân thể là bạn của bạn

Mọi tôn giáo đều đã từng dạy bạn tranh đấu chống lại tự nhiên. Bất kì điều gì tự nhiên đều bị kết án. Tôn giáo nói rằng bạn phải xoay xở làm cái gì đó phi tự nhiên, chỉ thế thì bạn mới có thể thoát khỏi sự giam cầm của sinh học, sinh lí, tâm lí, tất cả những bức tường bao quanh bạn. Nhưng nếu bạn cứ hài hoà với thân thể mình, với tâm trí mình, với trái tim mình, thế thì tôn giáo nói bạn sẽ không bao giờ có khả năng đi ra ngoài bản thân mình. Đó là chỗ tôi đối lập với mọi tôn giáo. Họ đã cho hạt mầm độc hại vào con người bạn, cho nên bạn sống trong thân thể, nhưng bạn không yêu thân thể mình.

Thân thể phục vụ bạn trong bảy mươi, tám mươi, chín mươi, thậm chí một trăm năm, và không có cơ chế khác mà khoa học có khả năng phát minh ra có thể sánh được với thân thể. Sự phức tạp của nó, phép màu của nó mà nó cứ làm cho bạn... và bạn thậm chí không nói cảm ơn. Bạn đối xử với thân thể mình như kẻ thù của mình, và thân thể là bạn của bạn.

Nó chăm nom cho bạn theo mọi cách có thể, trong khi bạn thức, trong khi bạn ngủ. Ngay cả trong giấc ngủ nó cũng vẫn cứ chăm sóc bạn. Khi bạn ngủ và nhện bắt đầu bò vào chân bạn, chân bạn hẫy nó đi mà

không làm bạn bạn tâm. Chân có bộ não nhỏ của riêng nó. Cho nên với các vấn đề nhỏ không có nhu cầu đi tới hệ thống trung tâm, đi tới bộ não - chừng đó chân có thể làm được. Muỗi đốt bạn, tay bạn xua nó hay đập nó, và giấc ngủ của bạn không bị quấy nhiễu. Ngay cả khi bạn ngủ thân thể bạn vẫn liên tục bảo vệ bạn, và làm những việc nói chung không được coi là của nó. Tay không được coi là có não, nhưng chắc chắn nó có cái gì đó mà chỉ có thể được gọi là một bộ não rất nhỏ. Có lẽ mọi tế bào của thân thể bạn đều có một bộ não nhỏ trong nó. Và có hàng triệu tế bào trong thân thể bạn, hàng triệu bộ não nhỏ, di chuyển quanh, liên tục chăm nom.

Bạn cứ ăn đủ mọi thứ mà chẳng bận tâm điều gì xảy ra khi bạn nuốt chúng. Bạn không hỏi thân thể liệu cơ chế của nó, hệ thống hoá chất của nó, có khả năng tiêu hoá cái bạn ăn vào không. Nhưng bằng cách nào đó hệ thống hoá chất bên trong của bạn cứ làm việc gần cả thế kỉ. Nó có hệ thống tự động thay thế các bộ phận đã đi sai. Nó cứ tổng chúng ra, tạo ra những bộ phận mới; và bạn không phải làm gì về điều đó cả, nó cứ xảy ra theo cách riêng của nó. Thân thể có trí huệ nào đó của riêng nó.

Những tôn giáo này cứ nói với bạn, "Bạn bao giờ cũng phải tranh đấu, bạn phải đi ngược dòng. Đừng nghe thân thể - bất kì điều gì nó nói, làm điều ngược lại." Jaina giáo nói, "Thân thể đói, cứ để nó đói. Bạn bỏ đói nó, nó cần việc trị liệu đó." Nó đơn giản phục vụ bạn mà không đòi thanh toán gì về phía bạn, không lương lậu, không tiện nghi, và Jaina giáo nói chống lại nó. Khi nó muốn ngủ, cổ vẫn thức.

Điều đó chắc chắn cho bạn quyền năng bản ngã lớn. Khi thân thể muốn thức ăn, bạn nói không. "Không" có quyền năng lớn trong nó. Bạn là người chủ. Bạn thu thân thể thành nô lệ - không chỉ thành nô lệ, bạn buộc thân thể câm miệng lại: "Bất kì điều gì ta quyết định đều sẽ được làm; người không được can thiệp vào."

Đừng tranh đấu với thân thể bạn. Nó không phải là kẻ thù của bạn, nó là bạn của bạn. Nó là món quà của tự nhiên cho bạn. Nó là một phần của tự nhiên. Nó được nối liền với tự nhiên theo mọi cách có thể. Bạn được bắc cầu không chỉ bằng việc thở; với ánh mặt trời bạn được bắc cầu, bạn được nối liền với hương thơm của hoa, bạn được bắc cầu, với ánh trăng bạn được bắc cầu. Bạn được bắc cầu từ mọi nơi; bạn không là hòn đảo tách rời. Vứt ý tưởng đó đi. Bạn là một phần của toàn thể lục địa này, và vậy mà... nó đã trao cho bạn tính cá nhân. Đây là điều tôi gọi là phép màu.

Bạn là một phần và một gói của sự tồn tại, vậy mà bạn có tính cá nhân. Sự tồn tại đã làm một phép màu, đã làm điều gì đó có thể thành không thể được.

Cho nên trong hài hoà với thân thể mình, bạn sẽ trong hài hoà với tự nhiên, với sự tồn tại. Cho nên thay vì đi ngược lại dòng chảy, đi cùng dòng chảy. Hãy trong buông bỏ. Cho phép cuộc sống xảy ra. Đừng áp đặt điều gì, theo bất kì cái tên mĩ miều nào. Vì sách thiêng nào đó, vì lí tưởng thiêng nào đó, đừng quấy rối sự hài hoà của bạn.

Không gì giá trị hơn được hài hoà, được hoà điệu với cái toàn thể.

Tôn kính cuộc sống, kính trọng cuộc sống. Không có gì linh thiêng hơn cuộc sống, không cái gì thiêng liêng hơn cuộc sống. Và cuộc sống không bao gồm những thứ lớn lao. Những kẻ ngu tôn giáo đó đã từng bảo bạn, "Làm điều lớn lao," còn cuộc sống lại bao gồm những điều nhỏ bé. Chiến lược này là rõ ràng. Họ bảo bạn, "Làm điều lớn lao, cái gì đó vĩ đại, cái gì đó mà tên bạn sẽ được ghi nhớ mãi về sau. Làm điều gì đó vĩ đại." Và tất nhiên điều đó hấp dẫn bản ngã. Bản ngã là đại lí của tu sĩ. Tất cả các nhà thờ và tất cả các giáo đường và tất cả các đền đài đều chỉ có một đại lí, và đó là bản ngã. Họ không dùng các đại lí khác. Không có các đại lí khác. Chỉ có một đại lí, và đó là bản ngã - làm điều gì đó vĩ đại, điều gì đó lớn lao.

Tôi muốn bảo bạn, chẳng có cái gì lớn lao cả, chẳng cái gì vĩ đại cả. Cuộc sống bao gồm những điều rất nhỏ bé. Cho nên nếu bạn trở nên quan tâm tới cái gọi là những điều lớn lao, bạn sẽ bỏ lỡ cuộc sống.

Cuộc sống bao gồm nhấm nháp cốc trà, tán gẫu với bạn bè; đi dạo buổi sáng, chẳng đi đâu đặc biệt, chỉ đi dạo, không mục đích, không mục tiêu, từ bất kì điểm nào bạn cũng có thể quay lại; nấu thức ăn cho ai đó bạn yêu; nấu thức ăn cho bản thân bạn, bởi vì bạn yêu thân thể mình nữa; giặt quần áo, lau nhà, tưới vườn... những điều nhỏ bé này, những điều rất nhỏ... nói lời chào với người lạ, điều chẳng cần chút nào bởi vì không có vấn đề kinh doanh nào với người lạ cả.

Người có thể nói lời chào với người lạ cũng có thể nói lời chào với bông hoa, cũng có thể nói lời chào với cây cối, có thể hát bài ca với chim chóc.

Chúng hót mọi ngày và bạn đã không bận tâm chút nào rằng một ngày nào đó bạn sẽ trở lại với lời mời. Những điều nhỏ bé, rất nhỏ bé...

Kính trọng cuộc sống của bạn. Từ sự kính trọng đó bạn sẽ bắt đầu kính trọng cuộc sống trong những đối tượng khác.

## Bóng ma của "phải"

Toàn thể việc giáo dục của chúng ta - trong gia đình, trong xã hội, trong trường học, trong trường cao đẳng, trong đại học - đều tạo ra căng thẳng trong chúng ta. Và căng thẳng nền tảng là ở chỗ bạn không làm điều bạn "phải" làm.

Thế thì nó cứ dai dẳng cả đời bạn; nó theo bạn như cơn ác mộng, nó cứ ám ảnh bạn. Nó sẽ không bao giờ để cho bạn nghỉ ngơi, nó sẽ không bao giờ cho phép bạn thành thoi. Nếu bạn thành thoi, nó sẽ nói, "Mình đang làm gì vậy? Mình không được thành thoi thế; mình phải làm điều gì đó chứ." Nếu bạn đang làm điều gì đó nó sẽ nói, "Mình đang làm gì vậy? Mình cần nghỉ chứ, đây là điều phải làm, bằng không mình sẽ tự làm cho mình phát rồ - mình đã bên bờ vực rồ."

Nếu bạn làm điều gì đó tốt, nó sẽ nói, "Mình là đũa ngọc. Làm điều tốt chẳng được trả tiền, mọi người sẽ lừa mình." Nếu bạn làm điều gì đó xấu nó sẽ nói, "Mình đang làm cái gì vậy? Mình đang dọn đường xuống địa ngục, mình sẽ phải khổ vì nó." Nó

sẽ chẳng bao giờ để cho bạn nghỉ ngơi; bất kì điều gì bạn làm, nó sẽ có đó kết án bạn.

Kẻ kết án này đã được cấy vào trong bạn. Đây là thảm họa lớn nhất đã xảy ra cho nhân loại. Và chừng nào chúng ta còn chưa gạt bỏ được kẻ kết án này bên trong mình, chúng ta không thể là con người thực sự được, chúng ta không thể vui sướng thực sự được và chúng ta không thể tham gia vào việc mở hội mà sự tồn tại đang là vậy.

Và bây giờ không ai có thể rút bỏ nó được ngoại trừ bạn. Và điều này không chỉ là vấn đề của bạn, đây là vấn đề của hầu hết mọi con người. Dù bạn được sinh ra ở bất kì nước nào, dù bạn thuộc về bất kì tôn giáo nào, điều đó không thành vấn đề - Cơ đốc giáo, cộng sản, Hindu giáo, Mô ha mét giáo, Jaina giáo, Phật giáo, không thành vấn đề bạn thuộc về loại ý thức hệ nào, điều bản chất vẫn là một. Điều bản chất là tạo ra sự chia chẻ trong bạn, để cho phần này bao giờ cũng kết án phần kia. Nếu bạn theo phần thứ nhất thế thì phần thứ hai bắt đầu kết án bạn. Bạn trong xung đột bên trong liên tục, cuộc nội chiến.

Cuộc nội chiến này phải bị rút bỏ, bằng không bạn sẽ bỏ lỡ toàn thể cái đẹp, phúc lành của cuộc sống. Bạn sẽ không bao giờ có khả năng cười với sự mãn nguyện của trái tim mình, bạn sẽ không bao giờ có khả năng yêu, bạn sẽ không bao giờ có khả năng toàn bộ trong bất kì cái gì. Và chính chỉ từ tính toàn bộ mà người ta mới nở hoa, mà mùa xuân mới tới, và cuộc sống của bạn bắt đầu có màu sắc và âm nhạc và thơ ca.

Chính chỉ từ tính toàn bộ mà bỗng nhiên bạn mới cảm thấy sự hiện diện của Thượng đế ở khắp xung quanh bạn. Nhưng điều nực cười là sự chia chẻ đã được tạo ra bởi cái gọi là các thánh nhân của bạn, các tu sĩ và nhà thờ. Thực tế tu sĩ đã là kẻ thù lớn nhất của Thượng đế trên trái đất.

Chúng ta phải gạt bỏ tất cả các tu sĩ; họ là căn nguyên gốc rễ của bệnh hoạn con người. Họ đã làm mọi người ốm yếu dễ dàng, họ đã gây ra bệnh dịch thần kinh. Và chứng thần kinh đã trở thành lan tràn tới mức chúng ta coi nó như đương nhiên. Chúng ta cho rằng cuộc sống là mọi điều như vậy, chúng ta cho đây là chính cuộc sống - chịu đựng, lâu dài, đau khổ lần nữa, lâu dài, sự tồn tại đau đớn, phiền não; một tự truyện của nhiều khó nhọc chẳng về cái gì cả.

Và nếu chúng ta nhìn vào cái gọi là cuộc sống của mình, nó dường như vậy, bởi vì không bao giờ có hoa, không bao giờ có bài ca trong trái tim, không bao giờ có tia vui thích thiêng liêng.

Điều không gì ngạc nhiên là những người thông minh trên khắp thế giới đều hỏi ý nghĩa cuộc sống là gì. "Sao chúng ta cứ phải sống? Sao chúng ta hèn nhát thế khi cứ sống? Sao chúng ta không thể thu lấy chút ít dũng cảm và đặt dấu chấm hết cho tất cả điều vô nghĩa này? Sao chúng ta không thể tự tử?"

Trước đây trên thế giới chưa bao giờ có nhiều người cho rằng cuộc sống là hoàn toàn vô nghĩa lí. Sao điều này xảy ra trong thời đại này? Điều đó chẳng liên quan gì tới thời đại này cả. Hàng thế kỉ, trong ít nhất năm nghìn năm, các tu sĩ đã gây ra mối hại này. Bây giờ nó đã đạt tới đỉnh tối thượng.

Đấy không phải là việc của chúng ta, chúng ta là nạn nhân. Chúng ta là nạn nhân của lịch sử. Nếu con người trở nên ý thức thêm chút ít, điều đầu tiên cần làm là đốt tất cả các sách sử. Quên quá khứ đi, nó là như cơn ác mộng. Bắt đầu mới lại từ ABC, cứ đường như Adam lại được sinh ra lần nữa. Bắt đầu đường như chúng ta lại trong vườn Địa đàng, hồn nhiên, không tì vết...

Một người đi tìm nhà thờ tốt để tham dự và tìm thấy một nhà thờ nhỏ trong đó giáo đoàn đang đọc cùng mục sư. Họ nói, "Chúng tôi đã bỏ không làm những điều chúng tôi đáng phải làm và chúng tôi đã làm những điều chúng tôi đáng không nên làm."

Người này ghé vào một chỗ ngồi và thờ dài nhẹ nhõm khi anh ta tự nói với mình, "Ôn Chúa, cuối cùng thì mình cũng đã tìm ra đám đông của mình."

Làm điều bản tính bạn muốn làm, làm điều phẩm chất cố hữu bên trong bạn khao khát làm. Đừng nghe theo kinh sách, nghe trái tim riêng của bạn; đó mới là kinh sách tôi qui định. Vâng, lắng nghe rất chăm chú, rất ý thức, và bạn sẽ chẳng bao giờ sai. Và lắng nghe trái tim riêng của mình, bạn sẽ không bao giờ bị phân chia. Lắng nghe trái tim riêng của mình, bạn sẽ bắt đầu đi theo đúng hướng, không nghĩ cái gì là đúng và cái gì là sai.

Cho nên toàn thể nghệ thuật cho nhân loại mới sẽ bao gồm trong chỗ bí mật của việc lắng nghe trái tim một cách có ý thức, tỉnh táo, chăm chú. Và theo nó qua đủ mọi cách, và đi tới bất kì chỗ nào nó đưa bạn tới. Vâng, đôi khi nó sẽ đưa bạn đi vào trong nguy hiểm - nhưng thế thì nhớ, những nguy hiểm đó là cần

thiết để làm cho bạn chín muồi. Và đôi khi nó sẽ đưa bạn đi lạc lối - nhưng cũng lại nhớ, những việc đi lạc lối đó là một phần của trưởng thành. Nhiều lần bạn sẽ ngã. Đừng dậy, bởi vì đây là cách người ta thu lấy sức mạnh - bởi việc ngã và đứng dậy lại. Đây là cách người ta trở nên được toàn vẹn.

Nhưng đừng theo những qui tắc bị áp đặt từ bên ngoài. Không qui tắc bị áp đặt nào có thể là đúng, bởi vì qui tắc do những người muốn cai trị bạn bịa ra. Vâng, đôi khi đã có những người chứng ngộ vĩ đại trong thế giới này nữa - một Phật, một Jesus, một Krishna, một Mohammed. Họ đã không trao qui tắc cho thế giới, họ đã cho tình yêu của mình. Nhưng chẳng chóng thì chầy các đệ tử tụ tập lại với nhau và bắt đầu làm ra luật ứng xử. Một khi thầy qua rồi, một khi ánh sáng tắt rồi và họ trong bóng tối sâu sắc, họ bắt đầu dò dẫm những qui tắc nào đó để theo, bởi vì bây giờ ánh sáng mà qua đó họ đã thấy không còn đó nữa. Bây giờ họ sẽ phải phụ thuộc vào qui tắc.

Điều Jesus đã làm là tiếng thì thào của trái tim riêng của ông ấy, và điều người Ki tô giáo cứ làm lại không phải là tiếng thì thào của trái tim riêng của họ. Họ là những kẻ bắt chước - và khoảnh khắc bạn bắt chước, bạn sỉ nhục tính người của mình, bạn sỉ nhục Thượng đế của mình.

Đừng bao giờ là kẻ bắt chước, bao giờ cũng là nguyên bản. Đừng trở thành bản sao. Nhưng đó lại là điều đang xảy ra trên khắp thế giới - toàn những bản sao với bản sao.


Cuộc sống thực sự là điệu vũ nếu bạn là nguyên bản - và bạn được ngụ ý là nguyên bản. Và không hai

người nào giống nhau cả, cho nên cách sống của tôi không bao giờ có thể trở thành cách sống của bạn.

Hấp thu tâm linh, hấp thu im lặng của thầy, học duyên dáng của thầy. Uống thật nhiều nhất có thể được từ bản thể của thầy, nhưng đừng bắt chước thầy. Hấp thu tâm linh của thầy, uống tình yêu của thầy, đón nhận từ bi của thầy, bạn sẽ có khả năng nghe tiếng thì thảo của trái tim riêng của mình. Và chúng đang thì thảo đấy. Trái tim nói theo tiếng nói rất tĩnh lặng, nhỏ bé; nó không la to.

Quên tất cả những điều bạn đã được bảo, "Cái này đúng và cái này sai." Cuộc sống không cố định thế. Cái đúng hôm nay có thể sai ngày mai, cái sai khoảnh khắc này có thể đúng khoảnh khắc tiếp. Cuộc sống không thể bị xếp vào ngăn kín; bạn không thể dán nhãn cho nó dễ dàng thế, "Cái này đúng và cái này sai." Cuộc sống không phải là cửa tiệm của nhà hoá học nơi mọi cái chai đều được dán nhãn và bạn biết cái gì là cái gì.

Cuộc sống là điều bí ẩn; khoảnh khắc này cái gì đó khớp và thế thì nó đúng. Khoảnh khắc khác, biết bao nhiêu nước đã chảy xuôi sông Hằng đến mức nó không còn khớp nữa và nó sai.

  
**Bất kì khi nào các lời răn được trao cho thì chúng lại tạo ra khó khăn cho mọi người bởi vì vào lúc chúng được trao thì chúng đã lạc hậu rồi. Cuộc sống chuyên động quá nhanh; nó năng động, nó không tĩnh tại.**

Định nghĩa của tôi về đúng là gì? Cái hài hoà với sự tồn tại là đúng, và cái không hài hoà với sự tồn tại là sai. Bạn sẽ phải rất tỉnh táo vào từng khoảnh khắc, bởi vì điều đó phải được quyết định từng khoảnh khắc tươi mới. Bạn không thể phụ thuộc vào câu trả lời làm sẵn cho cái gì đúng và cái gì sai.

Cuộc sống chuyên động nhanh thế; nó là sự năng động, nó không tĩnh tại. Nó không phải là cái vũng tù đọng, nó là sông Hằng, nó cứ chảy mãi. Nó không bao giờ như vậy cho hai khoảnh khắc liên tiếp. Cho nên một điều có thể đúng vào khoảnh khắc này, và có thể không đúng vào khoảnh khắc tiếp.

Thế thì phải làm gì? Điều có thể duy nhất là làm cho mọi người nhận biết tới mức bản thân họ có thể quyết định cách đáp ứng với cuộc sống đang thay đổi.

Một câu chuyện Thiên cổ: Có hai ngôi chùa, đối kháng nhau. Cả hai vị thầy - họ phải đã là những người được gọi là bậc thầy, phải thực sự là các sư - chống đối lẫn nhau nhiều đến mức họ bảo các tín đồ của mình đừng bao giờ ngó sang ngôi chùa kia.

Từng sư đều có một chú tiểu phục vụ mình, đi kiếm mọi thứ về cho ông ta, làm việc vặt. Sư của chùa thứ nhất bảo với chú tiểu của mình, "Chớ bao giờ nói chuyện với chú tiểu kia. Những người đó là nguy hiểm."

Nhưng trẻ con vẫn cứ là trẻ con. Một hôm chúng gặp nhau trên đường, và chú tiểu của ngôi chùa thứ nhất hỏi chú tiểu kia, "Đằng ấy đi đâu đấy?"

Chú tiểu kia trả lời, "Bất kì đâu gió đưa tớ tới." Nó phải đã lắng nghe những điều lớn lao về Thiên

trong chùa; nó nói, "Bất kì đâu gió đưa tớ tới." Một phát biểu vĩ đại, Đạo thuần khiết.

Nhưng chú tiểu thứ nhất rất lúng túng, bực mình, và nó không thể nào tìm được cách trả lời chú tiểu kia. Thất vọng, tức giận, và cũng thấy mặc cảm bởi vì "Thầy mình đã dặn đừng nói với những người này. Những người này thực sự nguy hiểm. Bây giờ, đây là loại câu trả lời gì? Nó làm bẽ mặt mình."

Nó tới thầy mình và kể với thầy điều đã xảy ra: "Con rất tiếc là con đã nói với nó. Thầy đúng lắm, những người đó thật là kì lạ. Đây là loại câu trả lời gì vậy? Con đã hỏi nó, 'Đằng ấy đi đâu đấy?' - một câu hỏi chính thức đơn giản - và con biết nó cũng đi ra chợ, cũng như con đi ra chợ. Nhưng nó lại nói, 'Bất kì chỗ nào gió đưa tớ tới.'"

Thầy nói, "Ta đã dặn con rồi, mà con không chịu nghe. Bây giờ nghe đây, ngày mai, con lại đứng cùng chỗ đó lần nữa. Khi nó tới hãy hỏi nó, 'Đằng ấy đi đâu đấy?' và nó sẽ nói, 'Bất kì đâu gió đưa tớ tới.' Thế thì con cũng triết lí thêm một chút nữa. Hãy nói, 'Nếu đằng ấy không có chân thì sao?' - bởi vì linh hồn là vô thân thể và gió không thể đem linh hồn đi bất kì đâu được - 'Thế thì sao?'"

Tuyệt đối sẵn sàng, cả đêm chú tiểu lặp đi lặp lại câu trả lời đó mãi. Rồi sáng hôm sau từ rất sớm chú đã ra đó rồi, đứng ở ngay chỗ đó, và vào đúng giờ chú tiểu kia tới. Chú tiểu này sững lắm, bây giờ nó sẽ cho cậu kia biết triết lí thực là gì. Thế là nó hỏi, "Đằng ấy đi đâu đấy?" Và nó chờ đợi...

Nhưng chú tiểu kia lại nói, "Tớ đi kiếm rau từ chợ đây."

Bây giờ, phải làm gì với triết lí mà chú tiểu này đã học?

Cuộc sống giống như vậy đó. Bạn không thể chuẩn bị cho nó được, bạn không thể sẵn sàng cho nó được. Đó là cái đẹp của nó, đó là điều kì diệu của nó; rằng nó bao giờ cũng đem bạn vào cái không nhận biết; nó bao giờ cũng tới như điều ngạc nhiên. Nếu bạn có mắt bạn sẽ thấy rằng từng khoảnh khắc đều là điều ngạc nhiên và không câu trả lời làm sẵn nào là áp dụng được.

Tôi đơn giản dạy bạn một qui luật cổ hũ của cuộc sống. Vâng theo cái ta riêng của bạn, là ánh sáng lên chính mình và đi theo ánh sáng đó và vấn đề này sẽ không bao giờ nảy sinh cả. Thế thì bất kì điều gì bạn làm đều là điều cần làm, và bất kì điều gì bạn không làm cũng đều là điều không nên làm...

Và cách duy nhất để ở trong tiếp xúc với cuộc sống, cách duy nhất để không bị tụt lại sau cuộc sống, là có trái tim không mặc cảm, trái tim hồn nhiên. Quên mọi điều bạn đã được bảo - điều phải được làm và điều phải không được làm - không ai khác có thể quyết định được điều đó cho bạn.

Tránh xa những kẻ giả vờ đó, người quyết định cho bạn; nắm lấy quyền kiểm soát trong tay bạn. Bạn phải quyết định. Thực tế, trong chính tính quyết định đó, linh hồn bạn được sinh ra. Khi người khác quyết định cho bạn, linh hồn bạn vẫn còn ngủ và trì trệ. Khi bạn bắt đầu quyết định theo cách của mình, sự sắc bén

này sinh. Quyết định nghĩa là nhận lấy mạo hiểm, quyết định nghĩa là bạn có thể làm sai - ai mà biết được, điều đó là mạo hiểm. Ai biết điều gì sẽ xảy ra? Đó là mạo hiểm, không có đảm bảo.

Với cái cũ, có đảm bảo. Hàng triệu và hàng triệu người đã theo nó, làm sao nhiều người như vậy có thể sai được? Đó là đảm bảo. Nếu nhiều người thế nói điều đó là đúng, nó phải đúng rồi.

Nhận lấy mọi mạo hiểm là cần thiết để là một cá nhân, và chấp nhận thách thức để cho chúng có thể làm sắc bén bạn, chúng có thể cho bạn sự lỗi lạc và thông minh.

Chân lí không phải là niềm tin, nó là thông minh cực kì. Nó là sự bùng nổ của những cội nguồn cuộc sống của bạn còn bị ẩn kín, nó là kinh nghiệm rọi sáng của tâm thức của bạn. Nhưng bạn sẽ phải cung cấp đúng chỗ cho nó xảy ra. Và chỗ đúng là việc chấp nhận bản thân mình như mình đang vậy. Đừng phủ nhận cái gì, đừng trở nên chia chẻ, đừng cảm thấy mặc cảm.

## Không bám vào khổ

Đáng phải dễ dàng vứt bỏ đau khổ, phiền não, khổ sở. Điều đó đáng phải không khó: bạn không muốn khổ, cho nên phải có sự phức tạp sâu sắc nào đó đằng sau nó. Sự phức tạp này là ở chỗ ngay từ chính thời thơ ấu của mình bạn đã không được phép hạnh phúc, phức tạp, vui sướng.

Bạn đã bị buộc phải nghiêm chỉnh, và nghiêm chỉnh đưa tới buồn rầu. Bạn đã bị buộc phải làm những điều bạn chẳng bao giờ muốn làm. Bạn bất lực, yếu ớt, phụ thuộc vào mọi người; một cách tự nhiên bạn phải làm điều họ nói. Bạn đã làm những điều đó một cách miễn cưỡng, khổ sở, trong sự kháng cự sâu sắc. Chống lại bản thân mình, bạn đã bị buộc phải làm nhiều điều tới mức dần dần một điều trở thành rõ ràng cho bạn: rằng bất kì cái gì chống lại bạn cũng đều đúng, và bất kì cái gì không chống lại bạn nhất định sai. Và thường xuyên, toàn thể sự dạy dỗ này rót đầy bạn với nỗi buồn, điều không tự nhiên.

Vui sướng là tự nhiên, cũng như mạnh khoẻ là tự nhiên. Khi bạn mạnh khoẻ bạn không tới bác sĩ hỏi, "Sao tôi lại mạnh khoẻ?" Không có nhu cầu về bất kì câu hỏi nào về mạnh khoẻ của bạn. Nhưng khi bạn ốm, bạn lập tức hỏi, "Sao tôi lại ốm? Lí do là gì, nguyên nhân bệnh của tôi là gì?"

Hoàn toàn đúng khi hỏi tại sao bạn khổ. Không đúng khi hỏi tại sao bạn phức tạp. Bạn đã được nuôi lớn trong một xã hội không lành mạnh nơi phức tạp không nguyên nhân bị coi là điên khùng. Nếu bạn đơn



giản mỉm cười chẳng có lí do gì chút nào, mọi người sẽ nghĩ cái gì đó mơ hồ trong đầu bạn - sao bạn lại cười? sao bạn trông hạnh phúc thế? Và nếu bạn nói "Tôi không biết, tôi chỉ thấy hạnh phúc thôi," câu trả lời của bạn chỉ làm mạnh thêm cho ý tưởng của họ rằng cái gì đó đã đi sai với bạn.

Nhưng nếu bạn khổ chẳng ai hỏi tại sao bạn khổ cả. Khổ là tự nhiên; mọi người đều thế. Chẳng có gì đặc biệt về phần bạn cả. Bạn không làm điều gì đó độc đáo.

Một cách vô ý thức, ý tưởng này cứ đọng vào trong bạn, rằng khổ là tự nhiên còn phúc lạc là phi tự nhiên. Phúc lạc phải được chứng minh. Khổ không cần bằng chứng. Dần dần điều đó chìm sâu hơn vào trong bạn - vào máu bạn, vào xương bạn, vào tuỷ bạn - mặc dầu một cách tự nhiên điều đó ngược lại bạn. Cho nên bạn đã bị buộc trở thành tinh thần phân liệt; cái gì đó đi ngược lại bản tính của bạn đã bị áp đặt lên bạn. Bạn đã bị phân tán khỏi bản thân mình vào cái gì đó lại không phải là bạn.

Điều này tạo ra toàn thể khổ sở của nhân loại, rằng mọi người đều ở chỗ mà người đó đáng ra không nên ở, là điều mà người đó đang ra không nên là. Và bởi vì người đó không thể ở chỗ người đó cần ở - chỗ chính là quyền tập án của người đó là vậy - gười đó khổ. Và bạn đã ở trong trạng thái này của việc đi khỏi bản thân mình ngày một xa hơn; bạn đã quên mất đường quay về nhà. Cho nên dù bạn ở bất kì đâu, bạn đều nghĩ đây là nhà mình - khổ đã trở thành nhà bạn, phiền não đã trở thành bản tính của bạn. Đau khổ đã được chấp nhận là lành mạnh, không phải là ốm yếu.

Và khi ai đó nói, "Vứt cuộc sống khổ sở này đi, vứt đau khổ bạn đang mang một cách không cần thiết đi," một câu hỏi rất có ý nghĩa nảy sinh: "Đây là tất cả những gì chúng ta đã có! Nếu chúng ta vứt nó đi thì chúng ta sẽ không là ai cả, chúng ta sẽ mất căn cước của mình. Ít nhất ngay bây giờ mình còn là ai đó - ai đó khổ sở, ai đó buồn rầu, ai đó đang trong đau khổ. Nếu mình vứt bỏ mọi điều này thế thì câu hỏi sẽ là, căn cước của mình là gì? Mình là ai? Mình không biết đường về nhà, và bạn đã lấy đi cái đạo đức giả, ngôi nhà giả đã được xã hội tạo ra."

Không ai muốn dừng trần trụi trên phố.

Tốt hơn cả vẫn cứ khổ sở - ít nhất thì bạn còn có cái gì đó để khoác vào mình, cho dù nó là khổ sở... nhưng chẳng hại gì, mọi người khác đều đang khoác cùng loại quần áo đó. Với những người có thể đảm đương được điều đó, khổ sở của họ là đắt giá. Những người không thể đảm đương được nó còn khổ sở gấp đôi - họ phải sống trong một loại khổ sở nghèo khó, chẳng có gì để ba hoa về nó cả.

Cho nên có người khổ giàu và người khổ nghèo. Và người khổ nghèo đang cố gắng hết sức vất vả để bằng cách nào đó đạt tới địa vị của người khổ giàu. Đây là hai kiểu người duy nhất sẵn có.

Kiểu thứ ba đã hoàn toàn bị lãng quên. Kiểu thứ ba là thực tại của bạn, và nó không có khổ sở trong nó. Bản chất cố hữu của con người là phúc lạc.

Phúc lạc không phải là cái gì đó cần được đạt tới.

Nó đã có đó rồi; chúng ta được sinh ra cùng nó.

Chúng ta đã không đánh mất nó, chúng ta đã đơn giản đi xa khỏi nó, quay lưng vào chính mình.

Nó ở ngay sau chúng ta; chỉ hơi quay lại và có cuộc cách mạng vĩ đại.

Nhưng có những tôn giáo giả tạo trên khắp thế giới vẫn đang bảo bạn rằng bạn khổ bởi vì trong kiếp sống quá khứ bạn đã phạm phải những hành động ác. Toàn là điều vô nghĩa. Bởi vì tại sao sự tồn tại phải đợi một kiếp rồi mới trừng phạt bạn? Dường như không cần thiết. Trong tự nhiên mọi sự xảy ra ngay lập tức. Bạn cho tay vào lửa trong kiếp sống này và trong kiếp sống sau bạn sẽ bị bỏng sao? Kì lạ! Bạn sẽ bị bỏng ngay lập tức, ở đây bây giờ. Nguyên nhân và hậu quả được nối liền, không thể có khoảng cách nào.

Nhưng những tôn giáo giả này lại cứ đi an ủi mọi người: "Đừng lo. Làm hành động tốt đi, tôn thờ nhiều vào. Đi tới đền chùa hay nhà thờ, và kiếp sau bạn sẽ không khổ nữa." Chẳng cái gì dường là tiền mặt, mọi thứ đều ở kiếp sau. Và chẳng ai quay lại từ kiếp sau và nói, "Những người này toàn nói điều tuyệt đối dối trá."

Tôn giáo là tiền mặt, nó thậm chí không phải là séc.

Các tôn giáo khác nhau đã tìm ra các chiến lược khác nhau, nhưng nguyên nhân là một. Người Ki tô giáo, người Do Thái giáo, người Mô ha mét giáo, các tôn giáo phát sinh bên ngoài Ấn Độ đều nói với mọi người, "Các bạn khổ bởi vì Adam và Eve đã phạm tội." Đồi đầu tiên, hàng nghìn năm trước... và đầu phải tội lỗi gì lớn lao - bạn ngày nào mà chẳng phạm

phải. Họ đơn giản ăn táo, và Thượng đế đã cấm họ ăn táo.

Vấn đề không phải là táo, vấn đề là ở chỗ họ đã không vâng lời. Hàng nghìn năm trước ai đó đã không vâng lời Thượng đế. Và người đó đã trừng phạt, người đó đã bị tống ra khỏi vườn Địa đàng, tống khỏi thiên đường của Thượng đế. Sao chúng ta lại khổ? - bởi vì họ đã là tổ tiên của chúng ta.

Thực tế là cái gì đó hoàn toàn khác. Vấn đề không phải là hành động ác, vấn đề là bạn đã bị đưa ra xa khỏi bản thân mình, khỏi phúc lạc tự nhiên của mình. Và không tôn giáo nào muốn bạn phúc lạc dễ dàng thế; bằng không điều gì sẽ xảy ra cho kỉ luật của họ? Điều gì sẽ xảy ra cho thực hành lớn lao của họ, thực hành khổ hạnh.

Nếu vứt bỏ khổ dễ dàng như tôi nói nó vậy, thế thì tất cả những tôn giáo giả tạo kia sẽ mất kinh doanh của họ. Đây là vấn đề kinh doanh của họ. Phúc lạc phải bị làm thành khó thế - gần không thể được - tới mức mọi người chỉ có thể hi vọng về nó trong kiếp tương lai, sau cuộc hành trình gian nan lâu dài.

Nhưng tôi nói với bạn theo thẩm quyền của tôi: điều đó đã xảy ra cho tôi dễ dàng thế. Tôi đã sống nhiều kiếp quá khứ và chắc chắn tôi phải đã phạm vào nhiều hành động ác hơn bất kì ai trong các bạn - bởi vì tôi không coi chúng là hành động ác. Đánh giá cao cái đẹp, đánh giá cao việc thưởng thức, đánh giá cao mọi thứ làm cho cuộc sống đáng sống hơn, đáng yêu hơn, không phải là những điều ác với tôi.

Tôi muốn bạn trở nên nhạy cảm, cảm nhận một cách có thẩm mỹ với tất cả những điều này. Chúng sẽ làm cho bạn nhân bản hơn, chúng sẽ tạo ra sự mềm mại hơn trong bạn, lòng biết ơn hơn đối với sự tồn tại.

Và điều đó không phải là vấn đề lí thuyết với tôi. Tôi đã chấp nhận tính không làm cánh cửa - điều tôi gọi là thiên, không là gì ngoài cái tên khác cho tính không. Và khoảnh khắc tính không xảy ra bỗng nhiên bạn đang đứng đối diện với bản thân mình, mọi khổ biến mất.

Điều đầu tiên bạn làm là đơn giản cười bản thân mình, cười việc mình đã ngốc nghếch làm sao. Khổ đó chưa bao giờ có cả; bạn đã tạo ra nó bằng tay này và bạn cố gắng phá huỷ nó bằng tay kia - và một cách tự nhiên bạn trong chia chẻ, trong hoàn cảnh tinh thần phân liệt.

Điều đó tuyệt đối dễ dàng, đơn giản.

Điều đơn giản nhất trong sự tồn tại là chính bản thân mình.

Điều đó không cần nỗ lực nào; bạn đã là nó rồi.

Chỉ là việc hồi tưởng lại... chỉ cần đi ra khỏi mọi ý tưởng ngu xuẩn mà xã hội đã áp đặt lên bạn. Và điều đó là đơn giản như con rắn tuồn ra khỏi bộ da cũ của nó và thậm chí chẳng bao giờ nhìn lại. Đó là bộ da cũ.

Nếu bạn hiểu điều đó, nó có thể xảy ra ngay chính khoảnh khắc này.

Bởi vì chính khoảnh khắc này bạn có thể thấy chẳng có khổ, không phiền não nào cả.

Bạn im lặng, đứng trên cánh cửa của cái không; chỉ một bước vào trong và bạn đã thấy kho báu vĩ đại nhất vẫn đang chờ đợi bạn trong hàng nghìn kiếp.

## Ý thức về phúc lạc

Thông thường tâm trí bao giờ cũng ý thức tới đau đớn, chẳng bao giờ ý thức tới phúc lạc. Nếu bạn đau đầu, bạn ý thức tới nó. Khi bạn không đau đầu bạn không ý thức tới mạnh khoẻ của đầu. Khi thân thể đau bạn ý thức tới nó, nhưng khi thân thể hoàn toàn mạnh khoẻ bạn không ý thức tới mạnh khoẻ.

Đây là nguyên nhân gốc rễ tại sao chúng ta lại cảm thấy khổ thế: toàn thể ý thức của chúng ta hội tụ vào cái đau. Chúng ta chỉ đếm gai - chúng ta chưa bao giờ nhìn vào hoa. Bằng cách nào đó chúng ta chọn gai và quên băng hoa. Nếu chúng ta bị thương và liên tục đau, chẳng có gì ngạc nhiên trong điều đó; nó phải như vậy. Bởi lí do sinh học nào đó nó đã xảy ra: tự nhiên làm cho bạn nhận biết về cái đau để cho bạn có thể tránh nó. Đó là một hệ thống có sẵn rồi. Bằng không, tay bạn có thể bị bỏng và bạn có thể không ý thức; sẽ khó mà sống sót được. Cho nên tự nhiên đã làm thành điều rất bản chất và không tránh khỏi là bạn phải ý thức tới cái đau. Nhưng tự nhiên không có cơ chế có sẵn để làm cho bạn ý thức tới hoan lạc, vui vẻ, phúc lạc. Điều đó phải được học, điều đó phải được luyện tập. Đó là nghệ thuật.

Từ khoảnh khắc này bắt đầu trở nên nhận biết về những điều không tự nhiên. Chẳng hạn, thân thể bạn đang cảm thấy hoàn toàn mạnh khoẻ: ngồi im lặng, trở nên ý thức về nó. Tận hưởng sự mạnh khoẻ. Chẳng cái gì sai - tận hưởng nó! Làm nỗ lực có chủ ý để ý thức tới nó. Bạn đã ăn ngon và thân thể được thoải mái, mãn nguyện; trở nên ý thức tới nó.

Khi bạn đói, tự nhiên làm cho bạn ý thức, nhưng tự nhiên không có hệ thống làm cho bạn ý thức khi bạn được thoải mái; điều đó phải được phát triển. Tự nhiên không cần phát triển nó bởi vì sự sống còn là mọi điều tự nhiên muốn; hơn thế nữa là xa hoa. Phúc lạc là xa hoa, xa hoa lớn nhất.

Và đây là quan sát của tôi về tại sao mọi người lại khổ thế - họ không thực khổ như họ trông vậy đâu. Họ có nhiều khoảnh khắc của niềm vui lớn lao, nhưng những khoảnh khắc đó trôi qua; họ chẳng bao giờ trở nên nhận biết về chúng. Kí ức của họ vẫn còn đầy những đau đớn và vết thương. Tâm trí họ vẫn còn đầy những cơn ác mộng. Không phải là không có những giấc mơ đẹp và linh ảnh thơ ca - chúng cũng có đó, nhưng không ai có đó để mà ghi nhớ về chúng. Trong thời gian hai mươi bốn giờ hàng nghìn điều xảy ra mà bạn đáng phải cảm thấy biết ơn thượng đế về chúng, nhưng bạn lại không ghi nhớ!

Điều đó phải được bắt đầu từ khoảnh khắc này. Và bạn sẽ ngạc nhiên rằng phúc lạc cứ nhiều thêm mọi ngày, và, theo cùng tỉ lệ, đau đớn và khổ sở trở nên ngày một ít đi. Và một khoảnh khắc tới khi cuộc sống gần như lễ hội. Đau đớn chỉ thỉnh thoảng mới có, và cái đau đó là một phần của trò chơi. Người ta

không bị phân tán bởi nó, không bị quấy rối bởi nó. Người ta chấp nhận nó.

Nếu bạn tận hưởng sự thoải mái tới sau khi bạn đã ăn, một cách tự nhiên bạn biết rằng khi bạn đói sẽ có đau chút ít... và điều đó là tốt. Khi bạn đã ngủ một giấc ngủ đêm ngon lành và vào buổi sáng bạn cảm thấy tươi tắn, sáng khoái thế, một cách tự nhiên nếu một đêm bạn không thể ngủ được, thì sẽ có chút ít khổ, nhưng đó là một phần của trò chơi.

Kinh nghiệm riêng của tôi là ở chỗ cuộc sống này bao gồm chín mươi chín phần trăm phúc lạc và một phần trăm đau đớn. Nhưng kiếp sống của mọi người lại bao gồm chín mươi chín phần trăm đau đớn và một phần trăm phúc lạc; mọi thứ đều lộn ngược.

Trở nên ngày một ý thức tới thích thú, niềm vui, tới điều tích cực, tới hoa, tới ánh sáng trắng trong mây đen.

### 3. Điều kiện cơ sở cho mạnh khỏe



**L**ắng nghe thân thể. Thân thể không phải là kẻ thù của bạn, và khi thân thể đang nói điều gì đó, làm theo tương ứng, bởi vì thân thể có trí huệ của riêng nó. Đừng quấy rối nó, đừng cứ đi theo lối mòn tâm trí. Tôi không dạy các qui tắc cứng nhắc, tôi đơn giản cho bạn cảm giác về nhận biết. Lắng nghe thân thể bạn.

*Thân thể là người bạn của bạn; nó không phải là kẻ thù của bạn. Lắng nghe ngôn ngữ của nó, giải mã ngôn ngữ của nó, và từ từ, khi bạn đi vào trong cuốn sách của thân thể và bạn lật các trang của nó, bạn sẽ*

*trở nên nhận biết về toàn thể bí ẩn của cuộc sống. Nó được làm cô đặc trong thân thể bạn. Được khuếch đại lên hàng triệu lần, nó là tất cả thế giới. Nhưng được cô đặc trong một công thức nhỏ, nó có đó, hiện diện, trong thân thể bạn.*

### Tạo tiếp xúc với thân thể

Bạn không trong tiếp xúc với nhiều điều trong thân thể mình, bạn chỉ mang thân thể mình. Tiếp xúc nghĩa là sự nhạy cảm sâu sắc. Bạn thậm chí có thể không cảm thấy thân thể mình. Chỉ khi bạn ốm mới xảy ra việc bạn cảm thấy thân thể mình. Có đau đầu, thể thì bạn cảm thấy đau; không đau đầu không có tiếp xúc với đầu. Có đau chân, bạn trở nên nhận biết về chân. Bạn trở nên nhận biết chỉ khi cái gì đó đi sai.

Nếu mọi thứ đều ổn thoả bạn vẫn còn hoàn toàn vô nhận biết, và thực sự, đó là khoảnh khắc mà tiếp xúc có thể được thực hiện - khi mọi sự đều ổn thoả - bởi vì khi cái gì đó đi sai thể thì tiếp xúc được thực hiện với ốm yếu, với cái gì đó đã đi sai và mạnh khỏe không còn đó nữa. Bạn bị đau đầu ngay bây giờ, thể rồi đau đầu tới và bạn tạo ra tiếp xúc. Tiếp xúc được tạo ra không với đầu mà với đau đầu. Với đau tiếp xúc là có thể chỉ khi không có đau đầu và đau tràn đầy mạnh khỏe. Nhưng chúng ta đã gần như mất khả năng này. Chúng ta không có tiếp xúc nào khi chúng ta ổn thoả. Cho nên tiếp xúc của chúng ta chỉ là biện pháp khẩn cấp. Có đau đầu: việc chữa trị nào đó là cần

thiết, thuốc nào đó là cần thiết, cái gì đó phải được làm, cho nên bạn tạo tiếp xúc và làm cái gì đó.

Thử tạo tiếp xúc với thân thể bạn khi mọi sự còn tốt. Nằm ra trên cỏ, nhắm mắt lại và cảm thấy cảm giác đang diễn ra bên trong, sự mạnh khoẻ đang lấn tấn bên trong. Nằm ra trong dòng sông. Nước đang chạm vào thân thể và mọi tế bào đều được mát mẻ. Cảm thấy từ bên trong cái mát mẻ đó đi vào thể nào, từng tế bào một, và đi sâu vào thân thể. Thân thể là hiện tượng vĩ đại, một trong những phép màu của tự nhiên.

Ngồi dưới mặt trời. Để các tia nắng mặt trời xuyên vào thân thể. Cảm thấy ấm áp khi nó đi vào bên trong, khi nó đi vào sâu hơn, khi nó chạm vào tế bào máu bạn và đạt tới tận xương. Và mặt trời là cuộc sống, chính cội nguồn. Cho nên với mắt nhắm, cảm thấy điều đang xảy ra. Vẫn còn tỉnh táo, quan sát và tận hưởng. Dần dần bạn sẽ trở nên nhận biết về sự hài hoà rất tinh tế, âm nhạc rất hay liên tục diễn ra bên trong. Thế thì bạn có sự tiếp xúc với thân thể; bằng không bạn mang thân thể chết.

Điều đó giống thế này: người yêu chiếc xe hơi của mình có một kiểu tiếp xúc và mối quan hệ với chiếc xe khác với người không có tình yêu. Người không yêu xe xua mình cứ lái nó đi và người đó đối xử với nó như một cái máy, nhưng người yêu chiếc xe sẽ trở nên nhận biết ngay cả sự thay đổi nhỏ nhất nhất trong tâm trạng của chiếc xe, sự thay đổi tinh tế về tiếng máy. Cái gì đó đang thay đổi trong chiếc xe và bỗng nhiên người đó sẽ trở nên nhận biết về điều đó. Không ai khác đã nghe thấy điều đó; hành khách đang

ngồi đó, họ đã không nghe thấy điều đó. Nhưng một hơi chút thay đổi trong tiếng động cơ, bất kì cái gì nhoáng lên, bất kì thay đổi nào, và người yêu chiếc xe sẽ trở nên nhận biết về điều đó. Người đó có sự tiếp xúc sâu sắc. Người đó không chỉ lái xe, chiếc xe không chỉ là cái máy; thay vì thế người đó đã lan toả bản thân mình vào trong chiếc xe và người đó đã cho phép chiếc xe đi vào mình.

Thân thể bạn có thể được dùng như cái máy, thế thì bạn không cần rất nhạy cảm về nó. Và thân thể cứ nói nhiều điều bạn chẳng bao giờ nghe thấy bởi vì bạn không có tiếp xúc nào...

Ở Nga nghiên cứu mới đang diễn ra từ nhiều thập kỉ nay, và các nhà khoa học đã kết luận nhiều điều. Một kết quả rất bộc lộ là thế này: rằng

bất kì khi nào một bệnh xảy ra, trong sáu tháng liên tục trước khi nó xảy ra, thân thể cứ báo những tín hiệu cho bạn. Sáu tháng là thời gian dài thế! Một bệnh sắp



**Hãy cảm thấy  
nhịp điệu. Nếu  
bạn đang trở nên  
hài hoà hơn với  
sự tồn tại thể thì  
bạn đang trên  
đường đúng đắn.  
Nếu bạn bắt đầu  
cảm thấy không  
hài hoà, căng  
thẳng, nếu khô  
nào nảy sinh, run  
rẩy nảy sinh - bạn  
bắt đầu mất cảm  
giác về phương  
hướng và bạn bắt  
đầu cảm thấy  
rằng mình là ngẫu  
nhiên, rằng  
đường như chẳng  
có nghĩa gì - thế  
thì đó là chỉ dẫn  
rõ ràng rằng bạn  
đã rời khỏi nhịp  
điệu của sự tồn  
tại.**

xảy ra vào năm 1975; vào giữa năm 1974 thân thể sẽ bắt đầu phát tín hiệu cho bạn - nhưng bạn không nghe thấy, bạn không hiểu, bạn không biết. Khi bệnh này đã xảy ra rồi, chỉ thế thì bạn mới trở nên nhận biết. Hay thậm chí thế rồi mà bạn vẫn có thể không nhận biết - bác sĩ của bạn trước hết trở nên nhận biết rằng bạn có rắc rối sâu sắc gì đó bên trong.

Một người làm nghiên cứu này trong nhiều năm đã làm ra các phim và máy chụp có thể phát hiện ra bệnh trước khi nó thực tế xảy ra. Người đó nói rằng bệnh này có thể được điều trị, và bệnh nhân sẽ chẳng bao giờ trở nên nhận biết liệu nó có tồn tại hay không. Nếu ung thư đang sắp xảy ra sang năm thì nó có thể được điều trị ngay bây giờ. Không có chỉ dẫn vật lý nào, nhưng trong điện thân thể mọi sự đang thay đổi - không trong thân thể, trong điện thân thể, trong sinh năng, mọi sự đang thay đổi. Trước hết chúng sẽ thay đổi ở trong sinh năng và thế rồi chúng sẽ hạ xuống vật lý.

Nếu chúng có thể được điều trị ở tầng sinh năng thế thì chúng sẽ không bao giờ đi tới thân thể vật lý. Bởi nghiên cứu này điều sẽ trở thành có thể trong thế kỉ tới là không ai cần phải bị ốm, sẽ không cần đi tới bệnh viện nữa. Trước khi bệnh thực tế xảy tới cho thân thể nó có thể được điều trị, nhưng nó phải được phát hiện bởi thiết bị máy móc. Bạn không thể phát hiện ra được nó, và bạn có đó đang sống trong thân thể. Không có tiếp xúc.

Bạn có thể đã nghe nhiều câu chuyện rằng các sannyasin Hindu, các rishis, các Thiền sư, các khất sĩ Phật giáo, công bố về cái chết của họ trước khi điều

đó xảy ra. Và bạn có thể ngạc nhiên mà biết rằng tuyên bố đó bao giờ cũng được đưa ra sáu tháng trước khi điều đó xảy ra - chưa bao giờ nhiều hơn, bao giờ cũng sáu tháng trước. Nhiều thánh nhân đã tuyên bố rằng họ sắp chết, nhưng chỉ sáu tháng trước đó. Điều đó không phải là ngẫu nhiên, sáu tháng đó là có ý nghĩa. Trước khi thân thể vật lý chết, sinh năng bắt đầu chết, và người ở sâu trong tiếp xúc với sinh năng của mình biết rằng bây giờ năng lượng đã bắt đầu co lại. Cuộc sống nghĩa là lan toả, cái chết nghĩa là co lại. Người đó cảm thấy rằng năng lượng sống đang co lại; người đó tuyên bố rằng mình sẽ chết trong vòng sáu tháng. Các Thiền sư được biết thậm chí đã chọn cách chết - bởi vì họ biết.

Ngày xưa chuyện xảy ra: một Thiền sư sắp chết, cho nên ông ấy yêu cầu các đệ tử của mình, "Gợi ý cho ta cách chết, theo tư thế nào." Người đó là người hơi lập dị, chút ít gàn gàn, một ông già dờ hơi nhưng rất đẹp.

Đệ tử của ông ấy bắt đầu cười; họ cho rằng ông ấy có thể đùa bởi vì ông ấy bao giờ cũng đùa cợt. Cho nên ai đó gợi ý, "Hay là chết đứng trong góc chùa?"

Người này nói, "Nhưng ta đã nghe câu chuyện rằng trong quá khứ một sư đã chết đứng rồi, cho nên điều đó sẽ không hay nữa. Gợi ý cái gì đó độc đáo vào."

Thế là ai đó nói, "Chết khi bước đi trong vườn vậy."

Ông ấy nói, "Ta đã nghe nói rằng ai đó ở Trung Quốc có lần đã chết trong khi bước đi."

Thế rồi ai đó gợi ý một ý tưởng thực sự độc đáo: "Đứng trong *shirshasana*, đầu lộn ngược xuống đất, và chết." Không ai đã bao giờ chết khi đứng lộn đầu cả, rất khó chết khi đứng lộn đầu. Ngay cả ngủ mà đứng lộn đầu cũng đã là không thể được rồi, chết là quá khó. Ngay cả ngủ cũng là không thể được và chết là giấc ngủ vĩ đại. Điều đó là không thể được - ngay cả ngủ thường cũng đã là không thể được.

Người này chấp nhận ý tưởng này. Ông ấy thích nó. Ông ấy nói, "Điều này tuyệt đấy."

Họ nghĩ rằng ông ấy chỉ đùa, ai ngờ ông ấy đứng lộn đầu thật. Họ trở nên sợ hãi: Ông ấy làm gì vậy? Và phải làm gì bây giờ? Và họ nghĩ ông ấy sắp chết. Điều đó là kì quái - người chết lại đứng lộn đầu. Họ trở nên hoảng hồn, cho nên ai đó gợi ý, "Ông ấy có bà chị ở tu viện gần đây, một ni cô lớn. Tới đón bà ấy. Bà ấy là bà chị của người này và có thể làm cái gì đó với ông ấy. Bà ấy biết rõ ông ấy."

Bà chị tới. Tương truyền rằng bà ấy tới và nói, "Ikkyu" - Ikkyu là tên của nhà sư này - "đừng có ngu xuẩn! Đây không phải là cách chết đâu."

Ikkyu cười, nhảy xuống từ tư thế đầu lộn ngược, và nói, "Được rồi, vậy cách đúng là gì?"

Bà ấy nói, "Ngồi theo *padmasana*, theo tư thế Phật, và chết. Đây không phải là cách chết. Ông bao giờ cũng là người ngu - mọi người sẽ cười."

Cho nên tương truyền ông ấy ngồi theo tư thế Phật và chết, và thế rồi bà chị ra đi - một người tuyệt vời. Nhưng làm sao ông ấy có thể quyết định rằng ông ấy sắp chết? Và thậm chí chọn tư thế nữa! Sinh năng

bắt đầu co lại, ông ấy có thể cảm thấy nó - nhưng việc cảm này chỉ tới khi bạn có tiếp xúc sâu sắc không chỉ với bề mặt của thân thể mà với gốc rễ.

Cho nên trước hết cố ngày một nhạy cảm hơn về thân thể mình. Lắng nghe nó; nó cứ nói nhiều điều, và bạn lại hướng nhiều về cái đầu tới mức bạn chẳng bao giờ nghe nó. Bất kì khi nào có xung đột giữa tâm trí và thân thể bạn, thân thể bạn gần như bao giờ cũng đúng hơn tâm trí bạn, bởi vì thân thể mang tính tự nhiên, tâm trí bạn mang tính xã hội; thân thể thuộc vào tự nhiên bao la này, còn tâm trí bạn thuộc vào xã hội của bạn, xã hội đặc thù của bạn, thời đại, thời gian. Thân thể có gốc rễ sâu trong sự tồn tại, tâm trí chỉ vắn vơ trên bề mặt. Nhưng bạn bao giờ cũng nghe tâm trí, bạn chẳng bao giờ nghe thân thể. Bởi thói quen lâu dài này mà tiếp xúc bị mất.

Bạn có trái tim, và trái tim là gốc rễ, nhưng bạn không có tiếp xúc nào. Trước hết bắt đầu có tiếp xúc với thân thể mình. Chẳng mấy chốc bạn sẽ trở nên nhận biết rằng toàn thân thể rung động quanh trung tâm của trái tim cũng như toàn thể hệ mặt trời quay quanh mặt trời. Người Hindu đã gọi trái tim là mặt trời của thân thể. Toàn thân thể là hệ thống mặt trời và chuyển động quanh trái tim. Bạn trở nên sống động khi trái tim bắt đầu đập, bạn sẽ chết khi trái tim dừng đập. Trái tim vẫn còn là trung tâm mặt trời của thân thể bạn. Trở nên tỉnh táo với nó. Nhưng bạn có thể trở nên tỉnh táo, từ từ, chỉ nếu bạn trở nên tỉnh táo với toàn thân thể.



## Thực với bản thân mình

Nhớ phải thực với bản thân mình. Làm thế nào? Ba điều phải ghi nhớ. Một, đừng bao giờ nghe bất kỳ ai, điều họ nói bạn phải là: bao giờ cũng lắng nghe tiếng nói bên trong của mình, điều bạn muốn là vậy. Bằng không toàn thể cuộc sống của bạn sẽ bị phí hoài.

Cả nghìn lẻ một cảm dỗ xung quanh bạn bởi vì nhiều người có đó rao bán chuyện của họ. Đó là siêu thị, thế giới này, và mọi người đều quan tâm tới việc bán cái của mình cho bạn; mọi người đều là người bán hàng. Nếu bạn nghe quá nhiều người bán hàng bạn sẽ phát điên. Đừng nghe ai cả, nhắm mắt lại và nghe tiếng nói bên trong. Đó chính là thiên tất cả là gì: lắng nghe tiếng nói bên trong. Đây là điều đầu tiên.

Thế rồi điều thứ hai - nếu bạn đã làm điều thứ nhất chỉ thế thì điều thứ hai mới trở thành có thể: đừng bao giờ đeo mặt nạ. Nếu bạn giận, giận. Điều đó là mạo hiểm, nhưng đừng mỉm cười, bởi vì điều đó là không thật. Nhưng bạn đã được dạy rằng khi bạn giận, mỉm cười; thế thì nụ cười của bạn trở thành giả dối, mặt nạ,... chỉ là bài tập của môi, chẳng cái gì khác. Trái tim đầy giận dữ, chất độc, và môi mỉm cười - bạn trở thành hiện tượng giả tạo.

Thế rồi điều khác cũng xảy ra: khi bạn muốn mỉm cười bạn không thể mỉm cười được. Toàn thể cơ cấu của bạn bị lộn ngược bởi vì khi bạn muốn giận bạn lại không giận, khi bạn muốn ghét bạn lại không ghét. Bây giờ bạn muốn yêu; đột nhiên bạn thấy rằng cơ

chế này không hoạt động. Bây giờ bạn muốn mỉm cười; bạn phải ép buộc điều đó. Thực sự trái tim bạn đầy nụ cười và bạn muốn cười to, nhưng bạn không thể cười to được, cái gì đó tắc nghẽn trong tim, cái gì đó tắc nghẽn trong họng. Nụ cười không tới, hay cho dù nó tới, nó là nụ cười rất nhợt nhạt và chết. Nó không làm bạn hạnh phúc. Bạn không sôi sục với nó. Nó không toả ra quanh bạn.

Khi bạn muốn giận, giận. Chẳng có gì sai trong việc giận cả. Nếu bạn muốn cười, cười. Chẳng có gì sai trong việc cười to. Dần dần bạn sẽ thấy rằng toàn thể hệ thống đang vận hành. Khi nó vận hành, thực sự, nó rù rù êm êm quanh mình, cũng như chiếc xe, khi mọi sự diễn ra tốt đẹp, nó chạy êm rù rù. Người lái xe yêu xe biết rằng bây giờ mọi sự đều vận hành tốt, có sự thống nhất hữu cơ - cái máy đang vận hành tốt. Bạn có thể thấy: bất kỳ khi nào máy móc của một người đang chạy tốt, bạn có thể nghe thấy tiếng rù rù quanh người đó. Người đó bước, nhưng bước đi của người đó có điệu vũ trong nó. Người đó nói, nhưng lời của người đó mang tính thơ ca tinh tế trong chúng. Người đó nhìn vào bạn, và người đó thực sự nhìn; nó không hờ hững, nó thực sự nồng nàn. Khi người đó chạm vào bạn người đó thực sự chạm bạn; bạn có thể cảm thấy năng lượng của người đó đi vào trong thân thể bạn, một luồng cuộc sống đang được truyền qua... bởi vì máy móc của người đó đang vận hành tốt.

Đừng đeo mặt nạ; bằng không bạn sẽ tạo ra việc vận hành sai trong máy móc của mình - các khối chắn. Có nhiều khối chắn trong thân thể bạn. Người đã từng đàn áp giận dữ, quai hàm của người đó trở nên bị chốt chặt. Tất cả giận dữ dồn lên quai hàm và

rồi dừng lại ở đó. Tay người đó trở nên xấu. Chúng không có chuyển động duyên dáng của vũ công, không, bởi vì con giận đi vào ngón tay - và bị chốt lại. Nhớ đấy, giận dữ có hai nguồn cần được xả ra từ đó. Một nguồn là răng, nguồn kia là ngón tay: bởi vì mọi con vật, khi chúng giận dữ - chúng sẽ cắn bạn bằng răng hay chúng sẽ bắt đầu xé bạn bằng cẳng. Cho nên móng vuốt và răng là hai điểm từ đó giận dữ được xả ra.

Tôi có hoài nghi rằng bất kì chỗ nào giận dữ bị đàn áp quá nhiều, mọi người đều có rắc rối về răng. Răng của họ đi sai bởi vì quá quá nhiều năng lượng có đó và chẳng bao giờ được xả ra. Và bất kì ai đàn áp giận dữ đều sẽ ăn nhiều; người giận dữ bao giờ cũng sẽ ăn nhiều hơn bởi vì răng cần tập luyện nào đó. Người giận dữ sẽ hút thuốc nhiều hơn. Người giận dữ sẽ nói nhiều hơn; họ có thể trở thành người nói ám ảnh bởi vì, bằng cách nào đó, hàm cần luyện tập để cho năng lượng được xả ra chút ít. Và tay của người giận dữ sẽ trở nên sần sùi, xấu xí. Nếu năng lượng được xả ra chúng có thể trở thành bàn tay đẹp.

Nếu bạn đàn áp bất kì cái gì, trong thân thể có bộ phận nào đó, bộ phận tương ứng, với xúc động đó. Nếu bạn không muốn khóc, mắt bạn sẽ mất vẻ rục rờ bởi vì nước mắt được cần tới; chúng là hiện tượng rất sống động. Tỉnh thoảng khi bạn kêu khóc, thực sự bạn đi vào trong nó - bạn trở thành nó - và nước mắt bắt đầu chảy xuống từ mắt bạn; mắt bạn được lau sạch, mắt bạn lại trở thành tươi tắn, trẻ trung, và trong trắng. Đó là lí do tại sao đàn bà có mắt đẹp hơn, bởi vì họ vẫn có thể khóc. Đàn ông đã đánh mất đôi mắt của mình bởi vì họ có khái niệm sai rằng đàn ông không

nên khóc. Nếu ai đó, đưa con trai nhỏ khóc, ngay cả bố mẹ, người khác cũng đều nói, "Con làm gì vậy? Con có là kẻ yếu đuối không đấy?" Vô nghĩa làm sao, bởi vì Thượng đế đã cho bạn - đàn ông, đàn bà - cùng tuyên lệ. Nếu đàn ông không khóc, đáng ra sẽ phải không có tuyên lệ chứ. Toán học đơn giản. Sao tuyên lệ lại tồn tại trong đàn ông theo cùng tỉ lệ như chúng tồn tại trong đàn bà? Mắt cần kêu khóc, và điều thực sự đẹp là bạn có thể kêu và khóc toàn tâm.

Nhớ, nếu bạn không thể kêu khóc toàn tâm, bạn cũng không thể cười được, bởi vì đó là cực khác. Những người có thể cười cũng có thể khóc; những người không thể khóc thì không thể cười được. Và đôi khi bạn có thể đã quan sát ở trẻ con: nếu chúng cười to và lâu, chúng bắt đầu khóc - bởi vì cả hai điều này được nối liền. Tôi đã nghe các bà mẹ nói với con mình, "Đừng cười quá nhiều; bằng không con sẽ bắt đầu khóc đấy." Thực sự đúng đấy, bởi vì hiện tượng là không khác - cùng năng lượng chuyển sang các cực đối lập.

Điều thứ hai: đừng dùng mặt nạ - chân thực với bất kì giá nào.

Và điều thứ ba về tính đích thực: bao giờ cũng trong hiện tại - bởi vì mọi cái giả tạo đều đi vào hoặc từ quá khứ hoặc từ tương lai. Cái đã qua là đã qua rồi - đừng bận tâm về nó. Và đừng mang nó như gánh nặng; bằng không nó sẽ không cho phép bạn được đích thực với hiện tại. Và tất cả những cái còn chưa tới thì vẫn chưa tới - đừng bị bận tâm không cần thiết về tương lai; bằng không điều đó sẽ đi vào hiện tại và

phá huỷ nó. Chân thực với hiện tại, và thế thì bạn sẽ đích thực. Ở đây - bây giờ là đích thực.

## Thành thoi trong cuộc sống như nó tới

Xã hội chắc chắn chuẩn bị bạn cho hoạt động, cho tham vọng, cho tốc độ, cho tính hiệu quả. Nó không chuẩn bị cho bạn thành thoi và không làm gì cả và nghỉ ngơi. Nó lên án mọi loại nghỉ ngơi là lười biếng. Nó lên án những người không hoạt động điên cuồng - bởi vì toàn thể xã hội là hoạt động điên cuồng, cố gắng đạt tới đâu đó. Không ai biết đâu cả, nhưng mọi người đều quan tâm: "Đi nhanh hơn!"

Tôi đã nghe nói về một người đàn ông và vợ anh ta đang lái xe trên đường nhanh hết mức họ có thể đi. Người vợ đang nói với đi nói lại với người đàn ông, "Anh xem bản đồ đi."

Còn người đàn ông nói, "Em im đi. Câm mồm! Anh là người lái xe. Chẳng thành vấn đề chúng ta đang đi đâu, điều thành vấn đề là chúng ta đang đi với tốc độ nào. Điều thực là tốc độ." Chẳng ai biết trong thế giới này họ đang đi đâu, và tại sao họ lại đi.

Có một giai thoại rất nổi tiếng về George Bernard Shaw. Ông ấy đi từ London tới chỗ nào đó khác và người soát vé tới. Ông ta nhìn vào mọi túi của mình, trong ba lô, ông ấy mở va li ra. Và người soát vé nói, "Tôi biết ông. Mọi người đều biết ông. Ông là George

Bernard Shaw. Ông là người nổi tiếng thế giới. Vé phải có đó chứ, ông phải đã quên chỗ ông để nó rồi. Đừng lo. Cứ để nó đấy."

George Bernard Shaw nói với người này, "Ông không hiểu vấn đề của tôi. Tôi không tìm vé chỉ để trình cho ông đâu. Tôi muốn biết tôi đang đi đâu. Cái vé ngu xuẩn đó - nếu nó mất thì tôi cũng lạc luôn. Ông cho rằng tôi tìm vé cho ông đấy à? Ông bảo tôi xem tôi đang đi đâu."

Người soát vé nói, "Điều đó thì quá đáng. Tôi chỉ cố gắng giúp ông thôi. Đừng có bị rối loạn. Có thể ông nhớ lại nó về sau vào lúc ông tới ga. Làm sao tôi có thể nói ông đang đi đâu được?"

Nhưng mọi người đều trong cùng tình huống. Cũng tốt là không có người soát vé tâm linh quanh đây, kiểm tra, "Bạn đang đi đâu?" Bằng không thì bạn sẽ đơn giản đứng đấy mà chẳng câu trả lời nào. Bạn đã đi, không có hoài nghi gì về điều đó cả. Toàn thể cuộc sống của mình bạn đã đi, đâu đó. Nhưng thực tế bạn không biết mình đang đi đâu.

Bạn đạt tới năm mò, đấy là điều chắc chắn. Nhưng đây là chỗ bạn không định đi tới, chỗ không ai muốn tới, nhưng chung cuộc đều đạt tới. Đó là ga cuối cùng nơi mọi con tàu đều kết thúc. Nếu bạn không có vé, đợi tới ga cuối cùng. Và thế rồi họ nói, "Xuống tàu. Bây giờ tàu không đi đâu nữa."

Toàn thể xã hội đều ăn khớp vì công việc. Đó là xã hội tham công tiếc việc. Nó không muốn bạn học thành thoi, cho nên từ chính thời thơ ấu nó nhét vào tâm trí bạn các ý tưởng chống lại thành thoi.

Tôi không bảo bạn thanh thoi cả ngày. Làm công việc của bạn, nhưng tìm ra thời gian nào đó cho bản thân mình, và điều đó có thể được tìm thấy chỉ trong thanh thoi. Và bạn sẽ ngạc nhiên rằng nếu bạn có thể thanh thoi trong một hay hai giờ trong mỗi hai mươi bốn giờ, nó sẽ cho bạn cái nhìn sâu sắc hơn vào bản thân mình.

Nó sẽ thay đổi hành vi của bạn từ bên ngoài - bạn sẽ trở nên bình tĩnh hơn, yên tĩnh hơn. Nó sẽ thay đổi phẩm chất công việc của bạn - việc sẽ nghệ thuật hơn hơn và duyên dáng hơn. Bạn sẽ phạm phải ít sai lầm hơn bạn vẫn thường phạm trước đây, bởi vì bây giờ bạn ăn ý hơn, định tâm hơn.

Thanh thoi có quyền năng kì diệu. Nó không phải là lừa dối. Người lừa, từ bên ngoài, có thể trông cứ dường như người đó không làm việc gì cả, nhưng tâm trí người đó đi nhanh hết mức có thể; còn người thanh thoi - thân thể người đó được thanh thoi, tâm trí người đó được thanh thoi, trái tim người đó được thanh thoi.

Thanh thoi trên cả ba tầng - thân thể, tâm trí, trái tim - trong hai giờ người đó gần như vắng mặt. Trong hai giờ này thân thể người đó phục hồi, trái tim người đó phục hồi, thông minh của người đó phục hồi, và bạn sẽ thấy trong công việc của người đó mọi thứ đều phục hồi.

Người đó sẽ không phải là người thua - mặc dầu người đó sẽ không điên cuồng thêm nữa, người đó sẽ không chạy đây đó một cách không cần thiết. Người đó sẽ đi thẳng vào điểm người đó muốn đi. Và người đó sẽ làm những điều cần được làm; người đó sẽ

không làm điều tầm thường không cần thiết. Người đó sẽ chỉ nói điều cần được nói. Lời của người đó sẽ trở thành vấn đề như điện báo; chuyển động của người đó sẽ trở thành duyên dáng; cuộc sống của người đó sẽ trở thành thơ ca.

Thanh thoi có thể biến đổi bạn thành những chiều cao đẹp đẽ như vậy - và nó là kĩ thuật đơn giản thế. Chẳng có gì mấy trong nó; chỉ trong vài ngày bạn sẽ thấy điều đó là khó bởi vì thói quen cũ. Để phá bỏ thói quen cũ, phải mất vài ngày.

Với thanh thoi ngày một sâu sắc hơn điều đó trở thành thiên.

Thiên là cái tên của thanh thoi sâu sắc nhất.

## Cho phép trí huệ của thân thể

Thân thể có trí huệ vĩ đại - cho phép nó. Cho phép nó đi theo trí huệ riêng của nó ngày một nhiều. Và bất kì khi nào bạn có thời gian, thanh thoi. Để việc thở tiếp diễn theo cách riêng của nó, đừng can thiệp. Thói quen can thiệp của chúng ta đã trở nên bắt rễ tới mức bạn thậm chí không thể thở mà không can thiệp vào. Nếu bạn quan sát việc thở, bạn sẽ lập tức thấy bạn đã bắt đầu can thiệp vào: bạn bắt đầu lấy hơi thở sâu, hay bạn bắt đầu thở ra nhiều. Không cần can thiệp chút nào. Để hơi thở như nó vẫn thế; thân thể biết đích xác nó cần gì. Nếu nó cần nhiều ô xi nó sẽ thở nhiều; nếu nó cần ít ô xi nó sẽ thở ít.

Đề điều đó cho thân thể! Trở nên tuyệt đối không can thiệp. Và bất kì khi nào bạn cảm thấy bất kì căng thẳng nào, thành thời phần đó. Và từ từ, từ từ... trước hết bắt đầu trong khi bạn ngồi, nghỉ ngơi và thế rồi trong khi bạn đang làm mọi thứ. Bạn đang lau nhà hay làm việc trong bếp hay trong văn phòng - giữ lấy thành thời đó. Hành động không cần là sự can thiệp vào trạng thái thành thời của bạn. Và thế thì có cái đẹp, cái đẹp lớn lao, cho hoạt động của bạn. Hoạt động của bạn sẽ có hương vị của tính thiên.

Nhưng mọi người cứ làm nỗ lực không cần thiết. Đôi khi nỗ lực của họ là rào chắn của họ; nỗ lực của họ là vấn đề họ đang tạo ra.

Có nhiều lộn xộn trong thành phố trong cơn bão tuyết lớn. Mulla Nasruddin đi ra giúp một bà béo vào xe taxi. Sau một hồi xô đẩy và và trượt trên băng, anh ta bảo bà ấy anh ta nghĩ anh ta không thể nào cho bà ấy vào được.

Bà ấy nói, "Vào á? Tôi đang cố gắng ra đây!"

Quan sát.... Có những thứ mà nếu bạn xô đẩy, bạn sẽ lỡ. Đừng xô đẩy dòng sông chút nào, và đừng cố đi ngược dòng. Dòng sông đang chảy tới đại dương theo cách riêng của nó - là một phần của nó, là một phần của cuộc hành trình của nó. Nó sẽ đưa bạn tới điều tối thượng.

Nếu chúng ta thành thời, chúng ta sẽ biết; nếu chúng ta không thành thời, chúng ta sẽ không biết. Thành thời trở thành cánh cửa cho việc biết lớn lao đó - chứng ngộ.

## Bản giao hưởng của vui vẻ

Thực sự, niềm vui sướng chỉ có nghĩa là thân thể bạn đang trong bản giao hưởng, không gì khác - nghĩa là thân thể bạn đang trong nhịp điệu âm nhạc, không gì khác. Vui vẻ không phải và lạc thú; lạc thú phải được dẫn ra từ cái gì đó khác. Vui vẻ chính là việc là bản thân bạn - sống động, tràn đầy rung động, sinh động. Cảm giác âm nhạc tinh tế bao quanh thân thể bạn và bên trong thân thể bạn, bản giao hưởng - đó là vui vẻ. Bạn có thể vui vẻ khi thân thể bạn đang tuôn chảy, khi nó là luồng chảy tựa như dòng sông. (từ câu hỏi thiên)

Cơ thể mạnh khỏe bao giờ cũng có khả năng đạt tới các đỉnh của cực thích. Nó là cực thích. Nó là dòng chảy, tuôn chảy.

Khi người hạnh phúc cười, người đó cười dường như toàn thân người đó cười. Không chỉ môi, không chỉ khuôn mặt. Từ chân tới đầu người đó cười như một cơ thể toàn bộ. Các gợn sóng cười tuôn chảy qua bản thể người đó. Toàn thể sinh năng của người đó đều dập dờn qua tiếng cười. Nó là trong điệu vũ. Khi người mạnh khỏe buồn, người đó buồn thực sự, toàn bộ. Khi người mạnh khỏe giận, người đó thực sự giận, toàn bộ. Khi người đó làm tình, người đó là tình yêu; không gì khác. Khi người đó làm tình, người đó chỉ làm tình.


Thực tế nói rằng người đó làm tình là không đúng. Cách diễn đạt trong tiếng Anh là thiếu tế nhị bởi vì tình yêu không thể được làm. Không phải là người đó làm tình yêu - người đó là tình yêu. Người đó không là gì ngoài năng lượng yêu. Và đó là cách người đó hiện hữu trong mọi điều người đó làm. Nếu người đó bước đi, người đó chỉ là năng lượng bước. Không có người bước trong đó. Nếu người đó đang đào hố, người đó chỉ là việc đào.

Người lành mạnh không phải là thực thể; người đó là quá trình, quá trình động. Hay chúng ta có thể nói rằng người lành mạnh không phải là danh từ mà là động từ... không phải là dòng sông mà là sông chảy. Người đó liên tục tuôn chảy theo mọi chiều hướng, tuôn trào. Và bất kì xã hội nào ngăn cản điều này, đều bệnh hoạn. Bất kì người nào bị cấm đoán theo bất kì cách nào, đều bệnh hoạn, thiên lệch. Chỉ bộ phận, không phải cái toàn thể, đang vận hành.

Nhiều đàn bà không biết cực thích là gì. Nhiều đàn ông không biết cực thích toàn bộ là gì. Nhiều người chỉ đạt tới cực thích cục bộ, cực thích sinh dục; nó bị giới hạn vào bộ phận sinh dục. Chỉ một gọn sóng nhỏ trong bộ phận sinh dục - và rồi kết thúc. Nó không giống như ám ảnh khi toàn thân thể đi vào trong cơn xoáy lốc và bạn bị mất hút vào vực thẳm. Trong vài khoảnh khắc thời gian dừng lại và tâm trí không vận hành. Trong vài khoảnh khắc bạn không biết mình là ai. Thế thì nó là cực thích toàn bộ.

Con người là không lành mạnh và bệnh hoạn bởi vì xã hội đã làm què quặt con người theo nhiều cách. Bạn không được phép yêu toàn bộ, bạn không được

phép giận dữ; bạn không được phép là bản thân mình. Cả nghìn lẻ một giới hạn bị ép buộc.

  
**Điều đầu tiên là  
hãy đi tới hiệp  
ước hoà bình với  
thân thể bạn và  
đừng bao giờ phá  
vỡ nó. Một khi  
bạn đã đi tới hiệp  
ước hoà bình với  
thân thể mình,  
thân thể sẽ trở  
nên rất, rất thân  
thiện. Bạn chăm  
sóc thân thể, thân  
thể sẽ chăm sóc  
bạn - nó trở thành  
phương tiện có  
giá trị vô cùng, nó  
trở thành chính  
ngôi đền.**

Nếu bạn thực sự muốn lành mạnh, bạn phải không cấm đoán bản thân mình. Bạn phải hoàn tác mọi điều mà xã hội đã làm cho bạn. Xã hội rất mang tội lỗi, nhưng đó là xã hội duy nhất chúng ta có, cho nên chẳng cái gì có thể được làm ngay bây giờ. Từng người phải làm việc theo cách riêng của mình để thoát ra khỏi xã hội bệnh hoạn này, và cách tốt nhất là bắt đầu trở nên hữu cơ theo nhiều cách nhất có thể được.

Nếu bạn đi bơi, thế thì bơi, nhưng bơi như sự hiện hữu toàn bộ để cho bạn trở thành việc bơi, động từ; danh từ bị tan biến đi. Nếu bạn chạy, thế thì chạy; thế thì trở thành việc chạy, không là người chạy. Trong tranh tài Olympics bạn có người chạy, bản ngã, người đua tài... tham vọng. Nếu bạn có thể đơn giản chạy mà không có người chạy ở đó, việc chạy đó trở thành Thiên; nó trở thành mang tính thiên. Nhảy múa, nhưng đừng trở thành vũ công, bởi vì vũ công bắt đầu thao túng và thế thì người đó không toàn bộ. Nhảy

múa và để cho điệu múa đem bạn tới bất kì chỗ nào nó muốn tới.

Cho phép cuộc sống, tin cậy vào cuộc sống, và dần dần cuộc sống sẽ phá huỷ đi mọi sự cấm đoán của bạn, và năng lượng sẽ bắt đầu tuôn chảy trong tất cả những phần nơi nó đã từng bị ngăn cản.

Cho nên bất kì cái gì bạn làm, làm với ын ý này rằng bạn phải trở thành việc tuôn chảy hơn. Nếu bạn cầm tay ai đó, thực sự cầm nó. Đẳng nào thì bạn cũng đang cầm nó rồi, vậy sao lại làm phí hoài khoảnh khắc này? Thực sự cầm nó đi! Đừng chỉ hai bàn tay chết cầm lấy nhau, mỗi người đều tự hỏi khi nào người kia sẽ bỏ tay ra. Nếu bạn nói, thế thì để việc nói mang tính đam mê, bằng không bạn sẽ làm người khác và bản thân bạn chán.

Cuộc sống nên là đam mê, đam mê rung động, đam mê dao động, năng lượng vô cùng. Bất kì điều gì bạn làm nó đều không nên dờ dẫm, bằng không thì đừng làm nó. Không có nghĩa vụ phải làm gì cả, nhưng bất kì cái gì bạn cảm thấy thích làm, thực sự làm nó.

Mọi cấm đoán sẽ biến mất dần dần, và toàn thể cuộc sống của bạn sẽ được giành lại. Thân thể bạn sẽ được giành lại; tâm trí bạn sẽ được giành lại. Xã hội đã làm què quặt thân thể, tâm trí - mọi thứ. Họ đã cho bạn chọn lựa nào đó; những kẽ nứt rất nông cạn được mở ra và bạn chỉ có thể thấy qua những kẽ nứt đó. Bạn không được phép thấy cái toàn bộ.

## Cười và là toàn thể

Khôi hài sẽ nối liền những phần chia chẻ của bạn, khôi hài sẽ dán các mảnh mẩu của bạn thành một toàn thể. Bạn không quan sát thấy điều đó sao? Khi bạn có tiếng cười thật lòng, bỗng nhiên tất cả các mảnh mẩu biến mất và bạn trở thành một. Khi bạn cười, linh hồn bạn và thân thể bạn là một - chúng cười cùng nhau. Khi bạn nghĩ, thân thể và linh hồn bạn tách rời. Khi bạn khóc, thân thể và linh hồn bạn là một; chúng vận hành trong hài hoà.

Bao giờ cũng nhớ: tất cả những điều tốt, vì cái tốt, đều làm bạn thành một toàn thể. Tiếng cười, việc khóc, nhảy múa, ca hát - tất cả những điều đó làm bạn thành một mảnh, trong đó bạn vận hành như một sự hài hoà, không phân tách. Việc suy nghĩ có thể diễn ra trong đầu, và thân thể có thể cứ làm cả nghìn lẽ một thứ; bạn có thể cứ ăn, và tâm trí có thể cứ nghĩ. Đây là chia chẻ. Bạn bước trên đường: thân thể đang bước đi và bạn đang nghĩ. Không nghĩ về con đường, không nghĩ về cây cối bao quanh nó, không nghĩ về mặt trời, không nghĩ về những người đi ngang qua, mà nghĩ về những điều khác, về thế giới khác.

Nhưng cười, và nếu cười thực sự sâu, nếu nó không phải là tiếng cười giả, chỉ trên môi, bỗng nhiên bạn cảm thấy thân thể mình và linh hồn mình đang vận hành cùng nhau. Nó không chỉ trong thân thể, nó đi sâu nhất vào trong cốt lõi của bạn. Nó nảy sinh từ chính bản thể bạn và lan toả tới chu vi. Bạn là một trong tiếng cười.

Ở thị trấn nghỉ dưỡng tại New England có một người thô kệch đến mức người đó là cái đích đùa cợt của mọi trò đùa thực tế mà người dân thị trấn đó có thể nghĩ ra. Một nhà phẫu thuật tạo hình tới thăm nơi nghỉ này nhân kì nghỉ bị xúc động bởi cái xấu của người đó tới mức ông ta đề nghị sửa đổi khuôn mặt của người này mà không lấy tiền. 'Thực tế,' người đó nói, 'chỉ vì cái đờ chết tiệt đó, tôi sẽ làm cuộc giải phẫu tạo hình để làm cho anh thành người điển trai nhất ở New England.'

Ngay trước khi ông ta đưa dao lên người này, nhà giải phẫu nói, 'Ông có muốn tôi đổi khuôn mặt ông hoàn toàn, toàn bộ không?'

'Không,' người này trả lời, 'đừng đổi quá nhiều. Tôi muốn bạn bè biết người đẹp trai này là ai'

Đây là cách thức bản ngã vận hành. Bạn muốn bạn bè biết ai là người đẹp trai này. Bạn muốn bạn bè biết ai là người nhu mì thế, khiêm tốn thế, người đứng ở cuối hàng. Nếu ngay cả ham muốn thế mà có đó thì bản ngã hoàn toàn sống động, xúc động. Chẳng cái gì thay đổi cả. Chỉ thay đổi toàn bộ mới là thay đổi.

Hymie Goldberg mất tiền ở thị trường chứng khoán và lâm vào tình trạng tồi tệ. Anh ta tới bác sĩ và nói, "Bác sĩ ơi, bác sĩ, tay tôi run bần không dùng được."

"Nói cho tôi," bác sĩ nói, "anh có uống nhiều rượu không?"

"Tôi không thể uống được," Hymie nói, "Tôi đánh đổ gần hết rượu."

"Tôi biết," bác sĩ nói và thế rồi tiến hành khám kĩ lưỡng cho Hymie. Khi khám xong ông ta nói, "Nói cho tôi, anh có thấy tê tê trong cánh tay không, có đau trong đầu gối và bỗng nhiên bị một đợt hoa mắt không?"

"Có chứ," Hymie đáp, "đích xác là điều tôi đã bị."

"Nực cười thực," bác sĩ nói, "Tôi cũng vậy... tôi tự hỏi nó là gì thế nhỉ!"

Thế rồi bác sĩ tham khảo ghi chép của mình trong vài phút trước khi ngược lên và nói, "Nói cho tôi, anh có bị bệnh này trước đây không?"

"Có," Hymie nói, "Tôi có bị."

"Được rồi, thế thì đây," bác sĩ đáp, nhấn còi gọi bệnh nhân tiếp. "Anh lại bị nó lần nữa!"

Khi Fred trở về sau cuộc đi khám bác sĩ, anh ta trông thật tồi tệ. Anh ta nói vợ mình Becky rằng bác sĩ đã nói rằng anh sắp chết trước khi đêm tàn. Cô ấy ôm chầm lấy anh ấy, và họ khóc một chút, và Becky gợi ý họ lên giường sớm để làm tình thêm một lần nữa.

Họ làm tình cho tới khi Becky rơi vào giấc ngủ, nhưng Fred lại sợ ngủ vì đây là đêm cuối cùng



của anh ta trên trái đất. Anh ta nằm đó trong bóng tối khi Becky ngáy.

Fred thì thào vào tai vợ, "Becky ơi, làm thêm một lần nữa đi để nhớ thời xưa." Nhưng Becky vẫn cứ ngáy.

Fred nhìn đồng hồ, nghiêng người về phía vợ và lay mạnh cô ấy, "Nào Becky, thêm một lần nữa đi để nhớ thời xưa!"

Becky đơn giản nhìn anh ta và nói, "Fred, sao anh ích kỉ thế? Điều đó hoàn toàn đúng cho anh, nhưng em phải dậy sớm buổi sáng."

Tất cả những người già đều đang làm điều đó ở mọi nơi trong mọi gia đình, chỉ kiểm tra sự an bình của mối quan hệ của họ.

Hymie Goldberg trông rất buồn; vợ anh ta ốm, cho nên anh ta gọi bác sĩ. Sau khi khám bà Goldberg, bà bác sĩ nói với Hymie, "Tôi sợ đây là tin xấu: vợ anh chỉ còn sống được vài giờ nữa. Tôi hi vọng anh hiểu cho là chẳng thể làm gì hơn được nữa. Đừng để bản thân mình chịu đựng nhé."

"Được thôi, bác sĩ," Goldberg nói, "Tôi đã chịu đựng trong bốn mươi năm rồi, tôi có thể chịu đựng thêm vài giờ nữa."

Nhớ định nghĩa về mạnh khoẻ. Khi bạn không cảm thấy thân thể mình chút nào, thân thể bạn là mạnh khoẻ. Bạn cảm thấy đau mình chỉ khi bạn bị đau đầu. Khi bạn không bị đau đầu, bạn không có đau nào - nó đơn giản nhẹ, nó không trọng lượng. Khi chân bạn đau, bạn có chân. Khi chúng không đau, chúng vắng mặt. Khi thân thể mạnh khoẻ... định nghĩa của tôi về mạnh khoẻ là ở chỗ bạn tuyệt đối không nhận biết về sự tồn tại của nó, dù nó có đó hay không cũng không tạo ra khác biệt.

Và điều đó cũng đúng đối với tâm trí lành mạnh. Chỉ mỗi tâm trí điên khùng mới được cảm thấy, Khi tâm trí lành lặn, im lặng, nó không được cảm thấy. Khi thân thể và tâm trí cả hai đều trong tĩnh lặng, linh hồn bạn có thể được kinh nghiệm dễ dàng hơn, với tiếng cười. Không cần phải nghiêm chỉnh chút nào.

Hymie Goldberg đi tới bác sĩ, cảm thấy trong tình trạng tồi tệ do lo nghĩ về vấn đề tiền bạc. "Thành thôi đi," bác sĩ ra lệnh, "Mới hai tuần trước đây tôi đã có một anh chàng khác luôn nổi giận vì anh ta không thể thanh toán được cái hoá đơn may đo của mình. Tôi bảo anh ta quên chúng đi và bây giờ anh ta cảm thấy tuyệt vời."

"Tôi biết," Goldberg nói, "Tôi là thợ may của anh ta đấy."

Bây giờ, có những tình huống... nhưng nếu bạn có chút ít tinh táo, ngay cả trong tình huống của Hymie Goldberg, bạn cũng sẽ cười. Những tình huống đó

bịch thế bạn sẽ thấy ở mọi nơi. Cuộc sống đầy những tình huống như vậy.

Một người lên xe buýt với ít nhất một tá trẻ con. Một bà già nhỏ bé hỏi anh ta liệu chúng tất cả có phải là con anh ta không.

"Tất nhiên là không," người này cắn câu, "Tôi là người bán thuốc tránh thai và đây là tất cả những lời phàn nàn."

Nhìn quanh, bạn sẽ thấy đủ mọi loại tình huống. Học nghệ thuật tận hưởng chúng.

Joe bị một con chó cắn. Vết thương phải mất thời gian lâu để lành, cho nên anh ta đi tới bác sĩ, ông này ra lệnh phải mang con chó tới. Như bác sĩ nghi ngờ, con chó này bị bệnh dại. "Tôi sợ là quá trễ để cho anh huyết thanh," bác sĩ nói với Joe.

Joe ngồi vào bàn làm việc của bác sĩ và bắt đầu viết một cách điên cuồng. "Có lẽ sự việc cũng không thật tồi tệ đâu," bác sĩ an ủi, "không cần phải viết di chúc của anh ngay bây giờ đâu."

"Tôi không viết di chúc đâu," Joe đáp, "Tôi đang viết ra danh sách những người tôi định cắn."

Nếu chẳng cái gì có thể được làm và tôi đang sắp điên, thế thì sao không dùng cơ hội này đi? Một cơ hội lớn thế...

Tận hưởng cuộc sống, cười vào cái lỗ bịch của mọi sự xung quanh. Cười vào toàn thể cách đi tới ngôi đền của Thượng đế. Những người đã cười đủ đều đã đạt tới; người nghiêm chỉnh vẫn còn vẫn vơ vớ khuôn mặt dài.

Bác sĩ trẻ Dagburt đi cùng với bác sĩ Bones, một nhà thực hành đại cương, để quan sát ông ta trong cuộc đi khám tại gia. "Tôi sẽ tiến hành hai cuộc khám đầu," Bones nói. "Quan sát cho kĩ vào, rồi đến anh thử nhé."

Ở nhà thứ nhất, họ gặp một người đàn ông lo lắng. "Vợ tôi bị chuột rút dạ dày khủng khiếp," anh ta nói.

Bác sĩ Bones thực hiện khám nhanh, rồi bò lồm cồm trên tay và đầu gối và nhìn xuống dưới giường. "Thưa bà," Bones nói, "bà phải bỏ ăn kẹo và sô cô la kì quặc này đi, và bà sẽ khoẻ trong vòng một ngày." Dagburt lén nhìn dưới giường và thấy giấy gói kẹo vút bừa bãi trên sàn.

Ở lần đi khám tiếp họ gặp Becky Goldberg quản trị. "Hymie đây, bác sĩ ơi!" cô ta kêu lên. "Anh ấy rất hay quên cả ngày hôm qua, và hôm nay anh ấy bị ngã lộn nhào nhiều lắm. Khi tôi đưa anh ấy lên giường, anh ấy bất tỉnh."

Khám Hymie, Bones lại bò trên sàn và nhìn xuống dưới giường. "Đó là vấn đề rất đơn giản," Bones nói với Hymie. "Anh uống quá nhiều!" Bác sĩ trẻ Dagburt lén nhìn dưới giường và thấy bầy chai rượu gin rỗng.

Ở nhà thứ ba, đến lượt Dagburt. Anh ta bấm chuông cửa và một lúc lâu mới thấy một phụ nữ trẻ xúc động trả lời.

"Chồng cô gọi điện cho chúng tôi," Dagburt nói. "Anh ấy nói cô không còn là bản thân mình sáng nay, và yêu cầu chúng tôi khám bệnh cho cô."

Thế là họ lên cầu thang, và người đàn bà nằm ra. Dagburt khám cô ta và rồi anh ta nhìn xuống dưới giường. "Được rồi," anh ta kết luận, "Tôi kê cho cô chế độ ăn kiêng không bơ và cô sẽ ổn thôi."

Khi họ ra về, Bones phân vân và hỏi, "Làm sao anh đi tới kết luận đó về chế độ ăn kiêng không bơ?"

"Thế này," Dagburt nói, "Tôi theo gương của anh và nhìn xuống dưới giường - ở đó tôi thấy người giao sữa!"

Slobovia gặp Kowalski tại quán rượu "Giáo hoàng và Người móc" làm vài châu bìa nửa đêm.

"Việc nấu nướng của vợ cậu ra sao?" Kowalski hỏi.

"Tớ về nhà buổi đêm," Slobovia nói, "và vợ tớ đang kêu khóc bởi vì con chó đã ăn mất miếng bánh cô ấy làm cho tớ. 'Đừng khóc em,' tớ bảo cô ấy, 'Anh sẽ mua cho em con chó khác vậy.'"

"Ông Klopman ơi," bác sĩ Bones nói, "cho dù ông là người rất ốm yếu, tôi nghĩ tôi sẽ có khả năng làm cho ông qua khỏi."

"Bác sĩ ơi," Klopman kêu lên, "nếu ông làm điều đó, khi tôi khoẻ lại, tôi sẽ cúng dường năm nghìn đô la cho bệnh viện mới của ông."

Nhiều tháng sau, Bones gặp Klopman trên phố. "Ông ấy thế nào?" ông ta hỏi.

"Tuyệt vời, bác sĩ, khoẻ!" Klopman nói. "Chưa bao giờ tôi cảm thấy khoẻ hơn!"

"Tôi muốn nói với ông," Bones nói. "Tiền dành cho bệnh viện mới thì sao?"

"Ông nói cái gì vậy?" Klopman nói.

"Ông đã nói," Bones đáp, "rằng nếu ông mà khoẻ lại, ông sẽ cúng dường năm nghìn đô la cho bệnh viện mới mà."

"Tôi đã nói điều đó à?" Klopman hỏi. "Điều đó chỉ chứng tỏ tôi ốm thế nào thôi!"

Ruthie, vợ của Moishe Finkelstein, bao giờ cũng phàn nàn về năng lực kém của anh ta trên giường, cho nên Moishe đi tới gặp bác sĩ của mình. Bác sĩ Bones kê đơn những viên thuốc phép màu nào đó chắc chắn làm được thủ đoạn.

Một tháng sau, Moishe trở lại gặp bác sĩ Bones. "Thuốc này kì diệu thật," Moishe nói, "Tôi đã làm tình ba lần một đêm đấy."

"Được đây," Bones cười khúc khích. "Và vợ anh nói gì về việc làm tình của anh bây giờ?"

"À, tôi không biết," Moishe đáp, "Tôi vẫn chưa về nhà từ đó."

Đó là một buổi sáng thứ hai rục rờ ở trung tâm thành phố Santa Banana, California. Sẵn sàng đón bệnh nhân đầu tiên của mình tới, đó là chuyên gia tân kì theo siêu giải phẫu, bác sĩ Trảm. Bác sĩ Trảm nhìn quanh văn phòng hiện đại, công nghệ cao, tin học hoá, mạ crôm sáng loáng, nhận một cái nút, và bệnh nhân đầu tiên của ông ấy bước vào, Poke Béo.

"Bác sĩ ơi!" Béo kêu lên, đầu ông ta quẩn băng.

"A! Đừng nói với tôi!" bác sĩ Trảm kêu lên. "Đấy là đầu ông!"

"Thật là không thể tưởng tượng được!" Béo kêu lên. "Làm sao mà ông biết được?"

"Tôi có thể nói ngay lập tức," bác sĩ Trảm đáp. "Tôi đã trong nghề này ba mươi năm nay!" Thế rồi bác sĩ ghì sát với những công tắc và nút nào đó trên máy tính của mình, và kêu lên, "Không hoài nghi gì về điều đó cả - ông bị chứng đau nửa đầu chẻ làm đôi."

"Không thể nào tin được!" Béo nói. "Tôi bị nó cả đời mình. Ông có thể chữa được cho tôi chứ?"

"Được thôi," Trảm nói, vẫn tra cứu màn hình máy tính, "điều này có thể có chút ít quyết liệt đây,

nhưng chỉ có duy nhất một cách tôi có thể giúp được. Tôi sẽ phải cắt bỏ hòn bên trái của ông."

"Trời đất! Hòn trái của tôi á?" Béo kêu lên. "Thôi được, đồng ý. Tôi sẽ làm bất kì cái gì để chấm dứt cơn đau đầu này!"

Thế là một tuần sau. Poke Béo đi lạch bạch ra khỏi phòng giải phẫu tư nhân của Trảm, mất đi hòn bên trái, nhưng cảm thấy giống như người mới.

"Nó hết rồi!" Béo kêu lên, cố gắng nhảy múa, nhưng thấy chuyển động của mình bị hạn chế một cách đau đớn. "Bệnh đau nửa đầu của tôi hết rồi!"

Để mở hội nhân dịp này, Béo đi thẳng tới Hiệu của Moishe Finkelstein để vào kiểm trong kho quần áo mới.

Moishe lấy một bộ nhìn vào Béo và nói, "Ông phải mặc áo vét cỡ bốn hai."

"Phải rồi!" Béo kêu lên. "Làm sao ông biết?"

"Tôi có thể nói ngay lập tức," Moishe đáp, "Tôi đã từng trong nghề này ba mươi năm rồi. Và ông mặc quần cỡ ba mươi sáu - với chân cỡ ba mươi tư inch."

"Ngạc nhiên quá!" Béo kêu lên. "Điều đó không thể nào tin được. Ông tuyệt đối đúng!"

"Tất nhiên tôi đúng rồi," Moishe đáp. "Tôi đã từng làm điều này cả đời mình. Và ông đi giày cỡ chín rưỡi."

"Không thể nào tin được!" Bé kêu lên. "Điều đó đích xác đúng."

"Và," Moishe nói, "ông mặc quần lót cỡ bốn."

"Không" Bé đáp. "Ông nhầm. Tôi mặc cỡ ba thôi."

"Điều đó không thể được," Moishe ngắt lời, lại nhìn gần hơn. "Ông mặc quần lót cỡ bốn."

"Áy không, tôi đâu có mặc thế!" Bé nói. "Cả đời tôi đã mặc cỡ ba đấy chứ!"

"Thôi được," Moishe nói, "ông có thể mặc cỡ ba - nhưng điều đó sẽ cho ông chứng đau nửa đầu khủng khiếp!"

*Cảm thấy nhịp điệu. Nếu bạn đang trở nên hài hoà với sự tồn tại thể thì bạn đang trên đúng đường đấy. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy không hài hoà, căng thẳng, nếu buồn khổ phát sinh, run rẩy phát sinh - bạn bắt đầu mất cảm giác chiều hướng và bạn bắt đầu cảm thấy rằng bạn là ngẫu nhiên, rằng dường như không có nghĩa - thế thì đó là chỉ dẫn rõ ràng rằng bạn đã rơi ra ngoài nhịp điệu của sự tồn tại.*

*Điều đầu tiên là đi tới hoà bình với thân thể bạn và không bao giờ phá vỡ điều đó. Một khi bạn đã đi tới hiệp ước hoà bình với thân thể mình, thân thể sẽ trở nên rất, rất thân thiện. Bạn chăm sóc thân thể, thân thể sẽ chăm sóc bạn - nó trở thành phương tiện có giá trị vô cùng, nó trở thành chính ngôi đền.*

## 4. Triệu chứng và giải pháp \*



**K**hi bạn không đối xử với thân thể mình một cách tự nhiên, ốm bệnh nào đó bùng ra. Ốm bệnh đó là người bạn. Nó chỉ ra: "Ăn ở cho phải phép đi, đổi cách thức của bạn đi! Đâu đó bạn đang đi ngược lại tự nhiên rồi." Nếu bạn không ăn thức ăn trong ba hay bốn ngày, bạn cảm thấy hoa mắt

---

\* Các gợi ý và khuyến cáo trong chương này đã được lấy từ những bài nói với các cá nhân, với từng người của Osho. Mặc dầu những gợi ý được trao cho các cá nhân đặc thù, chúng cũng chứa những thông tin và lời khuyên nói chung có thể áp dụng được để giải quyết các vấn đề vật lí và/hoặc tâm lí. Tuy nhiên những gợi ý này không có ý định thay thế cho lời khuyên và trị liệu y tế chuyên nghiệp.

chóng mặt, bạn cảm thấy đói, bạn cảm thấy buồn. Toàn thân thể đang nói với bạn, "Ăn thức ăn đi!" bởi vì thân thể cần năng lượng.

Bao giờ cũng nhớ: Năng lượng là trung lập, cho nên toàn thể phẩm chất của con người bạn phụ thuộc vào bạn. Bạn có thể hạnh phúc, bạn có thể bất hạnh - điều đó là tùy ở bạn. Không ai khác chịu trách nhiệm.

Khi bạn cảm thấy đói, ăn. Khi bạn cảm thấy khát, uống. Khi bạn cảm thấy buồn ngủ, đi ngủ. Đừng ép buộc tự nhiên. Tình huống bạn có thể ép buộc nó, bởi vì tự do chừng đó là có. Nếu bạn muốn nhịn ăn, bạn có thể nhịn trong vài ngày, nhưng mỗi ngày bạn sẽ càng trở nên yếu hơn và yếu hơn, và mỗi ngày bạn sẽ ngày một khó hơn. Nếu bạn không muốn thở, trong vài giây bạn có thể dừng thở, nhưng chỉ trong vài giây thôi - tự do chừng đó là có thể. Nhưng đó không phải là nhiều lắm, và ngay khi bạn cảm thấy ngột ngạt, cảm giác chết đi nếu bạn không thở tốt.

Mọi khổ sở tồn tại để chỉ cho bạn rằng ở đâu đó bạn đã đi sai, bạn đã đi ra ngoài lối. Quay lại ngay lập tức! Nếu bạn bắt đầu lắng nghe thân thể, lắng nghe tự nhiên, lắng nghe bản thể bên trong của mình, bạn sẽ ngày một hạnh phúc hơn. Trở thành người nghe tốt theo tự nhiên.

## [1] Nặng bụng

Câu hỏi: *"Tôi thường có cảm giác nặng như đá trong bụng. Làm sao tôi có thể làm dịu nó đi được?"*

Đa số mọi người đều chịu chứng nặng bụng như đá. Đó là nguyên nhân của cả nghìn lẻ một ốm bệnh - vật lí, tinh thần, cả hai - bởi vì dạ dày là trung tâm nơi tâm lí và sinh lí của bạn gặp gỡ; chúng gặp nhau ở rốn. Rốn là điểm tiếp xúc giữa tâm lí và sinh lí. Cho nên nếu quanh rốn mà cơ trở thành cứng như đá, bạn trở nên rất bị phân chia. Tâm trí và thân thể bạn trở thành tách rời; thế thì chúng gần như là hai điều, không có cầu bắc qua.

Cho nên đôi khi bạn có thể làm một việc mà chỉ tâm trí cảm thấy thích làm còn thân thể không sẵn sàng làm. Chẳng hạn, bạn có thể ăn: thân thể không đói nhưng bạn có thể cứ ăn bởi vì tâm trí đang thích vị ngon. Nó sẽ không biết thân thể cảm thấy thế nào bởi vì cảm giác bị cắt rời; không có cây cầu. Đôi khi sự việc có thể xảy ra là bạn mãi chơi bài hay xem phim quá nhiều tới mức thân thể đói và bạn có thể không biết về điều đó. Thế thì người ta vẫn còn giống như hai đường song song, chẳng bao giờ gặp nhau. Điều đó chính là tinh thần phân liệt, và rất hiếm khi tìm ra một người không tinh thần phân liệt, theo cách nào đó. Nhưng một triệu chứng bao giờ cũng có đó: bụng nặng như đá.

Cho nên điều đầu tiên cần làm là: bắt đầu thở ra thật sâu. Và khi bạn thở ra sâu, một cách tự nhiên bạn sẽ phải kéo bụng vào. Thế rồi thả hơi và để không khí xô vào. Nếu bạn thở ra sâu, không khí sẽ xô vào với lực như vậy. Nó sẽ đi tựa như gõ búa - nó sẽ phá huỷ cấu trúc tựa đá quanh dạ dày... Một điều.

Điều thứ hai: vào buổi sáng, sau khi đi ngoài khi bụng bạn trống rỗng, lấy khăn tắm khô và cọ bụng, xoa bóp bụng. Bắt đầu từ góc bên phải và đi vòng quanh, không làm khác - ba tới bốn phút xoa bóp. Điều đó cũng sẽ giúp ích cho thành hơi.

Và điều thứ ba: bất kì khi nào bạn có thể, chạy chút ít. Chạy sẽ rất tốt - chạy tại chỗ, chạy. Ba điều này, và trong vòng một tháng tảng đá này sẽ biến mất.

## [2] Cảm thấy bị ngắt khỏi thân thể

Câu hỏi: *"Tôi không cảm thấy thân thể mình. Làm sao tôi có thể tiếp xúc nhiều hơn với nó được?"*

Điều cơ sở đầu tiên là quay lại với thân thể. Nếu chúng ta không trong tiếp xúc với thân thể mình thì chúng ta không trong tiếp xúc với đất. Chúng ta bị bật rẽ, chúng ta không có rẽ nào, và không được bắt rẽ vào thân thể thì không cái gì có thể được làm, không cái gì cả. Một khi bạn được bắt rẽ vào thân thể thì mọi thứ trở thành có thể.

Và các vấn đề như ghen tị, sở hữu, tham lam - tất cả đều là một phần của việc bất rể. Bởi vì chúng ta không được bất rể nên chúng ta bao giờ cũng sợ; vì nỗi sợ đó chúng ta trở nên sở hữu, vì nỗi sợ đó mà chúng ta không thể tin được vào ai, cho nên ghen tị tới. Thực tế chúng ta không thể tin cậy được vào bản thân mình - đó mới là vấn đề - và làm sao bạn có thể tin cậy vào bản thân mình khi bạn không có rể nào trong đất? Sự tin cậy tới khi bạn có rể sâu trong đất. Thế thì, bất kì cái gì tới, bạn biết rằng bạn sẽ có khả năng chịu đựng nó và bạn sẽ có khả năng đối diện nó. Thế thì bạn không níu bám vào người khác - không có nhu cầu; một mình bạn là đủ.

Cho nên điều cơ sở thứ nhất là ở chỗ bạn bắt đầu bất rể ngày một nhiều vào trong thân thể. Cảm thấy thân thể nhiều hơn, tận hưởng hành động, chạy vào buổi sáng và tận hưởng thân thể và cảm giác năng lượng chạy. Đi bơi: tận hưởng thân thể và dòng sông và chạm vào nước. Chạy chậm và nhảy múa và nhảy trong không trung và trong ánh mặt trời và để cho thân thể lại bắt đầu run rẩy với niềm vui.

Điều này phải được làm trước hết... và làm nhiều hơi thở sâu nhất có thể được. Một khi bạn đi vào thân thể, một khi bạn lại trở nên sống động trong thân thể, chín trong mười vấn đề sẽ biến mất.

Đây là một trong những thủ đoạn về cách xã hội đã làm cho mọi người xa lạ với bản thân mình. Nó đã cắt rời thân thể bạn, cho nên bạn giống hệt con ma trong cái máy. Bạn trong thân thể vậy mà lại không trong thân thể - chỉ lơ lửng quanh. Bạn cầm tay người bạn trong tay mình nhưng đó chỉ là bàn tay chết trong

bàn tay chết - không cảm giác, không thơ ca, không niềm vui. Bạn ăn nhưng bạn cứ tọng vào; hương vị bị mất. Bạn nhìn nhưng bạn không thấy sự tồn tại phiêu diêu như nó đang đó; bạn thấy màu sắc mờ xỉn, xám xịt, lò mờ. Bạn nghe âm nhạc nhưng chỉ âm thanh cứ rơi; âm nhạc bị bỏ lỡ.

Cho nên trong vài tháng tận hưởng bất kì cái gì liên quan tới thân thể: chạy, chạy chậm, chơi đùa, nhảy nhót, múa, hát, hò hét trong núi. Đem trở lại thời thơ ấu của bạn! Và bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng mình đang được sinh ra lần nữa. Bạn sẽ có cảm giác, đích xác cùng cảm giác như con sâu khi nó trở thành bướm.

### [3] Đau vai và cổ

*Câu hỏi: "Tôi là nhà kinh doanh và tôi bị đau vai nặng khi tôi ở chợ. Các bác sĩ nói đó là căng thẳng thần kinh và điều trị cho tôi bằng thuốc giảm đau."*

Tôi nghĩ rằng vài điều có thể có ích rất lớn. Một là thể dục thể hình, hay xoa bóp mô sâu, và thứ hai là châm cứu.

Nó sẽ đi thôi - chẳng có gì phải lo nghĩ cả. Nhớ vài điều. Một là việc nhà phân tâm Canada, bác sĩ Hans Selye, đã làm việc cả đời mình chỉ về một vấn đề thôi - đó là căng thẳng. Và ông ấy đã đi tới những kết luận nào đó rất sâu sắc. Một là căng thẳng không



phải bao giờ cũng là sai, nó có thể được dùng theo cách hay. Nó không nhất thiết tiêu cực, nhưng nếu chúng ta nghĩ rằng nó là tiêu cực, rằng nó là không tốt, thế thì chúng ta tạo ra vấn đề. Căng thẳng trong bản thân nó có thể được dùng như bàn đạp, nó có thể trở thành một lực sáng tạo. Nhưng thông thường chúng ta đã được dạy trong nhiều thời đại rằng căng thẳng là xấu, rằng khi bạn đang trong bất kì loại căng thẳng nào bạn trở nên sợ hãi. Và nỗi sợ của bạn làm cho nó thậm chí còn căng thẳng hơn; tình huống này không được giúp ích bởi điều đó.

Chẳng hạn, có tình huống nào đó ở chợ và điều đó tạo ra căng thẳng. Khoảnh khắc bạn cảm thấy rằng có căng thẳng nào đó, dồn nén nào đó, bạn trở nên sợ hãi rằng điều này không nên như vậy: "Mình phải thành thoi." Bây giờ, việc cố gắng để thành thoi sẽ không có ích gì cả, bởi vì bạn không thể thành thoi được; thực tế, việc cố gắng thành thoi sẽ tạo ra một loại căng thẳng mới. Căng thẳng có đó và bạn đang cố gắng thành thoi và bạn không thể tạo ra được, cho nên bạn đang làm phức tạp thêm vấn đề.

Khi căng thẳng có đó, dùng nó như năng lượng sáng tạo. Trước hết, chấp nhận nó; không cần tranh đấu với nó. Chấp nhận nó, nó hoàn toàn tốt. Nó đơn giản nói, "Chợ không diễn ra suôn sẻ, cái gì đó đang đi sai",... "Mình có thể là người mất"... hay cái gì đó. Căng thẳng đơn giản là một chỉ báo rằng thân thể đang sẵn sàng tranh đấu với nó. Bây giờ bạn cố gắng thành thoi hay bạn uống thuốc giảm đau hay uống thuốc an thần; bạn đang chống lại thân thể. Thân thể đang sẵn sàng tranh đấu trong tình huống nào đó,

thách thức nào đó đang có đó: tận hưởng thách thức này!

Thậm chí đôi khi bạn không thể ngủ được trong đêm thì cũng chẳng cần phải lo nghĩ. Làm việc từ điều đó, dùng năng lượng đang tới đó: đi lên xuống, ra ngoài chạy, ra ngoài đi dạo lâu, lập kế hoạch bạn muốn làm, điều tâm trí muốn làm. Thay vì cố gắng đi ngủ, điều không thể được, thì dùng tình huống này theo cách sáng tạo. Nó đơn giản nói rằng thân thể sẵn sàng tranh đấu với vấn đề; đây không phải là lúc thành thoi. Thành thoi có thể được thực hiện về sau.

Thực tế nếu bạn đã sống sự căng thẳng của mình một cách toàn bộ thì bạn sẽ tự động đi tới việc thành thoi; bạn có thể tiếp tục đến đó, thế rồi thân thể tự động thành thoi. Nếu bạn muốn thành thoi giữa chừng, bạn tạo ra rắc rối; thân thể không thể thành thoi được ở giữa chừng. Điều đó gần như là một vận động viên chạy Olympic đã sẵn sàng rồi, chỉ đợi tiếng còi, tín hiệu, và người đó sẽ xuất phát, người đó sẽ đi như gió. Người đó đầy dồn nén; bây giờ đó không phải là lúc thành thoi. Nếu người đó uống thuốc an thần người đó sẽ chẳng bao giờ hữu dụng gì trong cuộc đua nữa. Hay nếu người đó thành thoi ở đó và cố gắng làm thiên định siêu việt TM, người đó sẽ mất tất cả. Người đó phải dùng dồn nén của mình: dồn nén đang sôi lên, nó đang thu lấy năng lượng. Người đó đang trở nên ngày một sống động và tiềm năng hơn. Bây giờ người đó phải ngồi trên sự dồn nén này và dùng nó như năng lượng, như nhiên liệu.

Selye đã đặt cái tên mới cho loại căng thẳng này: ông ấy gọi nó là 'eustress - căng', giống như trạng thái

phần phơ; nó là căng thẳng tích cực. Khi người chạy đã chạy xong, người đó sẽ rơi vào giấc ngủ sâu; vấn đề được giải quyết. Bây giờ không có vấn đề, căng thẳng biến mất theo cách riêng của nó.

Cho nên thử điều này nữa: khi có tình huống căng thẳng thì đừng hoảng hồn, đừng trở nên sợ hãi về nó. Đi vào trong nó, dùng nó để tranh đấu. Con người có năng lượng vô cùng và bạn càng dùng nó, bạn càng có nó nhiều.

Thể dục thể hình sẽ có ích. Nó sẽ không giúp bạn thành thạo; nó sẽ đơn giản thay đổi hệ thống cơ bắp của bạn, nó sẽ làm cho bạn sống động hơn. Cho nên điều này sẽ đi cùng thể dục thể hình.

Khi nó tới và có tình huống, tranh đấu, làm tất cả những gì bạn có thể làm, thực sự phát điên cuồng trong nó. Cho phép nó, chấp nhận nó và đón chào nó. Nó là tốt, nó chuẩn bị cho bạn tranh đấu. Và khi bạn đã làm xong với nó, bạn sẽ ngạc nhiên: thành thạo lớn lao kéo tới, và thành thạo đó không do bạn tạo ra. Có thể trong hai, ba ngày bạn không thể ngủ được và thể rồi trong bốn mươi tám giờ bạn không thể nào thức được, và điều đó là tốt!

Chúng ta cứ mang nhiều khái niệm sai - chẳng hạn, mọi người phải ngủ tám tiếng một ngày. Điều đó tùy thuộc vào tình huống là gì. Có những tình huống chẳng cần ngủ: nhà bạn cháy, và bạn cứ cố mà ngủ sao. Bây giờ điều đó là không thể được và điều đó không nên là điều có thể, bằng không ai sẽ đi dập đám cháy đó? Và khi nhà đang cháy, mọi điều khác đều phải bị gạt sang bên; bỗng nhiên thân thể bạn sẵn sàng tranh đấu với đám cháy. Bạn sẽ không cảm thấy buồn

ngủ. Khi đám cháy hết rồi và mọi thứ được giải quyết bạn có thể rơi vào giấc ngủ trong một thời gian dài, và điều đó sẽ có tác dụng.

Mọi người không nhất thiết phải có cùng thời gian ngủ. Vài người có thể ngủ trong ba giờ, hai giờ, bốn giờ, năm giờ, sáu, tám, mười, mười hai. Mọi người khác nhau, không có chuẩn mực. Và về căng thẳng mọi người cũng khác nhau.

Có hai loại người trên thế giới: Một loại có thể được gọi là kiểu ngựa đua và loại kia là kiểu rùa. Nếu kiểu ngựa đua mà không được phép đi nhanh, đi vào mọi thứ với tốc độ, sẽ có căng thẳng; người đó phải được cho theo nhịp của mình. Và nếu bạn là ngựa đua thì quên thành thạo và những điều giống như vậy đi; chúng không dành cho bạn. Những cái đó dành cho rùa. Cho nên là ngựa đua đi, điều đó là tự nhiên cho bạn, và đừng nghĩ về những niềm vui mà rùa đang tận hưởng; cái đó không dành cho bạn. Bạn có loại niềm vui khác. Nếu rùa bắt đầu trở thành ngựa đua, nó sẽ trong cùng rắc rối!

Bạn có thể thoát ra khỏi chợ. Điều đó dễ dàng thế; tâm trí sẽ nói, 'Thoát khỏi chợ đi, quên nó đi.' Nhưng bạn sẽ không cảm thấy thoải mái. Bạn sẽ cảm thấy căng thẳng nhiều hơn bởi vì bạn sẽ không cảm thấy năng lượng của mình được tham dự vào.

Cho nên chấp nhận bản tính của mình. Bạn là chiến sĩ, chiến binh; bạn phải là cách đó, và đó là niềm vui của bạn. Bây giờ, không cần phải sợ; đi vào trong nó một cách toàn tâm. Tranh đấu với chợ, cạnh tranh ở chợ, làm tất cả những điều bạn thực sự muốn làm. Đừng sợ hậu quả, chấp nhận căng thẳng. Một khi

bạn chấp nhận căng thẳng, nó sẽ biến mất. Và không chỉ có thế, bạn sẽ cảm thấy rất hạnh phúc bởi vì bạn đã bắt đầu dùng nó; nó là một loại năng lượng.

Nếu bạn là ngựa đua, đừng nghe những người nói phải thành thạo; cái đó không dành cho bạn. Thành thạo của bạn sẽ tới chỉ sau khi bạn đã thu được nó bởi lao động vất vả. Người ta phải hiểu kiểu của mình. Một khi hiểu được hiểu thì không có vấn đề gì; thế thì người ta có thể đi theo một đường rõ ràng. Căng thẳng sẽ là con đường cuộc sống của bạn.

#### [4] Bệnh liên quan tới căng thẳng

*Câu hỏi: "Tôi rất hay bị ốm và tôi nghĩ điều đó phải liên quan tới việc tự trừng phạt mình quá nhiều. Thế rồi tôi cảm thấy không được nối với trung tâm của mình thêm nữa và thân thể rơi vào ốm yếu."*

Mọi người phải hiểu sự vận hành của thân thể mình. Nếu bạn cố gắng làm cái gì đó nhiều hơn mức thân thể có thể chịu đựng, thế thì sớm hay muộn bạn sẽ bị ốm.

Có giới hạn nào đó bạn có thể cố gắng chống lại thân thể, nhưng điều đó không diễn ra mãi được. Bạn có thể làm việc quá vất vả. Điều đó có thể trông không quá vất vả cho người khác, nhưng đây không phải là vấn đề. Thân thể bạn không thể chịu đựng được đến thế; nó phải nghỉ. Và kết quả toàn bộ sẽ là

như nhau. Thay vì làm việc trong hai, ba tuần và rồi nghỉ trong hai hay ba tuần, làm việc cả sáu tuần và giảm công việc xuống một nửa... số học đơn giản.

Và điều này là rất nguy hiểm bởi vì nó có thể phá huỷ nhiều thứ mỏng manh trong thân thể - liên tục làm việc quá tải và rồi bị cạn kiệt, suy nhược, và nằm trên giường và cảm thấy tội tệ về toàn bộ sự việc. Giảm tốc độ bạn lại, đi chậm thôi và làm nó theo cách chung chung. Chẳng hạn, không bước theo cách bạn vẫn bước. Bước chậm, thở chậm, nói chậm. Ăn chậm; nếu bạn thường ăn hai mươi phút, để ra bốn mươi phút ăn. Tắm chậm; nếu bạn thường mất mười phút tắm, để ra hai mươi phút tắm. Khắp mọi nơi, các hoạt động nên giảm đi một nửa.

Đây không chỉ là vấn đề công việc chuyên môn của bạn. Cả hai mươi tư giờ nên giảm đi, tốc độ nên đưa về tối thiểu, một nửa. Đây phải là sự thay đổi của toàn thể hình mẫu và phong cách sống. Nói chậm... ngay cả đọc cũng chậm, bởi vì tâm trí có khuynh hướng làm mọi thứ theo cách đặc biệt.

Một người mang tính làm việc quá nhiều sẽ đọc nhanh, sẽ nói nhanh, sẽ ăn nhanh; đó là sự ám ảnh. Bất kì điều gì người đó làm, người đó sẽ làm nhanh, ngay cả khi không có nhu cầu. Cho dù người đó đi dạo buổi sáng, người đó sẽ đi nhanh. Chẳng đi đâu cả... đây chỉ là đi dạo, và bạn có đi hai hay ba dặm thì cũng đâu có gì khác biệt. Nhưng người bị ám ảnh bởi tốc độ thì bao giờ cũng đi nhanh. Đây chính là cơ chế tự động của người đó, hành vi máy móc tự động. Nó trở thành gần như có sẵn. Cho nên đừng điều này lại.

Từ hôm nay, giảm mọi thứ còn một nửa. Đứng lên từ từ, bước đi chậm rãi. Và điều đó cũng sẽ cho bạn một nhận biết rất sâu sắc nữa, bởi vì khi bạn làm điều gì đó rất chậm - chẳng hạn, đưa tay bạn lên rất chậm - bạn trở nên tinh táo rất sâu về nó. Khi bạn di chuyển nó nhanh bạn làm nó một cách máy móc.

Nếu bạn muốn làm chậm lại, bạn sẽ phải làm chậm một cách có ý thức; không có cách khác.

Và đây không phải là vấn đề khả năng. Đây đơn giản là vấn đề tốc độ. Mọi người đều có tốc độ riêng của mình và người ta nên di chuyển theo tốc độ của riêng mình. Điều đó là tự nhiên cho bạn, nó chẳng liên quan gì tới khả năng cả. Bạn có thể làm đủ việc với ngàn ấy chuyển động, và tôi nghĩ bạn sẽ có khả năng làm hơn. Một khi bạn đi tới nhịp độ đúng của mình, bạn sẽ có khả năng làm nhiều hơn nữa.

Điều đó sẽ không phải là cuồng nhiệt, nó sẽ diễn ra trôi chảy hơn, và bạn sẽ có khả năng làm nhiều hơn nữa. Có những công nhân chậm chạp, nhưng sự chậm chạp có phẩm chất riêng của nó. Và thực tế những phẩm chất đó lại là phẩm chất tốt hơn. Người công nhân nhanh nhẹn có thể làm tốt về định lượng. Người đó có thể tạo ra nhiều thứ về số lượng, nhưng về chất lượng người đó không bao giờ có thể rất tốt. Người công nhân chậm là hoàn hảo hơn về chất lượng. Toàn thể năng lượng của người đó chuyển vào trong chiều hướng chất lượng. Số lượng có thể không nhiều, nhưng số lượng thực sự không phải là vấn đề.

Nếu bạn có thể làm vài điều, nhưng là những điều thực đẹp, gần hoàn hảo, bạn cảm thấy rất hạnh phúc và được hoàn thành. Không cần phải làm nhiều thứ.

Nếu bạn thậm chí có thể làm một thứ mà cho bạn sự mãn nguyện toàn bộ, thế là đủ; cuộc sống của bạn được hoàn thành. Bạn có thể cứ làm nhiều điều và chẳng cái gì hoàn thành cho bạn và mọi thứ đều làm cho bạn buồn nôn và phát ốm. Phỏng có ích gì về điều đó? Và không có tiêu chí.

Vài điều cơ sở phải được hiểu. Không có điều như bản tính con người chung chung. Có nhiều bản tính con người như có bằng ấy con người, cho nên không có tiêu chí. Ai đó là người chạy nhanh, ai đó là người đi chậm. Họ không thể được so sánh bởi vì cả hai là tách biệt, cả hai là cá nhân và duy nhất toàn bộ. Cho nên đừng lo nghĩ về điều đó. Điều này là do việc so sánh. Bạn thấy rằng ai đó đang làm nhiều và chẳng bao giờ đi ngủ còn bạn làm cái gì đó và phải đi ngủ, và do vậy bạn cảm thấy tội tệ và nghĩ khả năng của bạn không có nhiều như nó đáng phải có.

Nhưng người đó là ai và sao bạn so sánh bản thân mình với người đó? Bạn là bạn, người đó là người đó. Nếu người đó bị buộc phải bắt đầu đi chậm, người đó có thể bắt đầu ốm. Thế thì điều đó sẽ đi ngược lại với bản tính của người đó. Điều bạn đang làm đi ngược lại bản tính bạn - nên lắng nghe bản tính của bạn.

Bao giờ cũng lắng nghe thân thể mình. Nó thì thào, nó chưa bao giờ la to, bởi vì nó không thể la hét được. Chỉ trong thì thào nó mới cho bạn thông điệp. Nếu bạn tinh táo, bạn sẽ có khả năng hiểu nó. Và thân thể có trí huệ của riêng nó còn sâu sắc hơn nhiều so với tâm trí. Tâm trí còn chưa trưởng thành. Thân thể đã có đó mà không có tâm trí trong hàng nghìn năm. Tâm trí chỉ là kẻ tới sau. Nó chưa biết gì nhiều. Tất cả

những điều cơ sở thân thể vẫn giữ trong kiểm soát riêng của nó. Chỉ những cái vô dụng mới được trao cho tâm trí - nghĩ; nghĩ về triết học và Thượng đế và địa ngục và chính trị.

Những chức năng cơ sở nhất - thở, tiêu hoá, tuần hoàn máu - đều dưới sự kiểm soát của thân thể, trong khi chỉ những thứ xa hoa mới được trao cho tâm trí.

Cho nên lắng nghe thân thể, và đừng bao giờ so sánh. Trước đây chưa bao giờ có người như bạn và sau này cũng chẳng bao giờ có cả. Bạn là tuyệt đối duy nhất - quá khứ, hiện tại, tương lai. Cho nên bạn không thể so sánh các dấu vết với bất kì ai và bạn không thể nào bắt chước bất kì ai.

## [5] Cảm thấy thân thể từ bên trong

*Câu hỏi: "Tôi là người nặng về đầu, nhưng gần đây thân thể và tâm trí tôi đã trải qua nhiều thay đổi. Tôi đã cảm thấy bản thân mình nhiều hơn từ bên trong, nhưng bây giờ tôi sợ rằng tôi sẽ rơi trở lại cách thức cũ của mình và rằng tâm trí tôi sắp lấy lại kiểm soát của nó. Làm sao tôi có thể chuyển nhiều hơn từ đầu vào thân thể?"*

Bất kì khi nào thay đổi thực xảy ra trong tâm trí, thân thể lập tức bị tác động. Nếu nó là thay đổi thực, bạn bao giờ cũng sẽ cảm thấy cái gì đó sâu bên dưới trong thân thể cũng đang thay đổi. Và bất kì khi nào

cái gì đó trong thân thể thay đổi, không cần phải sợ rằng tâm trí sẽ nắm sở hữu bạn lần nữa; điều đó là không dễ dàng đâu. Nếu chỉ mỗi tâm trí thay đổi còn thân thể không biết tới điều đó, thế thì tâm trí có thể chiếm quyền sở hữu rất dễ dàng, bởi vì nó vẫn còn trên bề mặt. Thân thể chính là gốc rễ của bạn.

Thân thể là nơi bạn được bắt rễ vào đất, và tâm trí giống như cành trên trời - đáng yêu để nhìn ngắm, nhưng mọi thứ đều phụ thuộc vào gốc ở sâu trong bóng tối của đất. Chúng không để lộ bản thân mình; chúng không phơi bày ra. Nếu bạn đi quanh bạn sẽ thấy các cành và hoa, nhưng bạn sẽ không bao giờ nhận biết về gốc rễ.

Cho nên chỉ nếu cành thay đổi và rễ lại không bị ảnh hưởng, thay đổi đó sẽ không kéo dài lâu. Nhưng nếu rễ bị ảnh hưởng, thế thì thay đổi này sẽ kéo dài, và quá trình này không thể đảo ngược được dễ dàng. Cho nên đừng lo. Ngày một chú ý hơn và cảm nhận hiện tượng đang xảy ra cho thân thể.

Bạn đang cảm thấy thân thể từ bên trong - điều này rất hay. Có hàng triệu người, gần như đa số, không biết cảm giác gì về thân thể cả. Họ đã hoàn toàn quên mất rằng họ đang trong thân thể... họ giống như ma.

Khám phá lại gốc rễ riêng của mình trong thân thể chắc chắn là một cảm giác mới bởi vì nhân loại đã bị cắt rời hoàn toàn khỏi gốc rễ.

Thân thể đã bị đàn áp trong hàng nghìn năm, và tâm trí đã được trao cho ý tưởng rằng nó là chủ; rằng tâm trí là tất cả còn thân thể chẳng là gì ngoài người

hầu... thực tế nó là cái gì đó bị lên án, là cái gì đó giống như tội lỗi.

Người ta cảm thấy ngượng ngùng rằng người ta có thân thể. Đó là lí do tại sao mọi người lại sợ khoả thân, vì một khi bạn khoả thân, bạn là thân thể nhiều hơn tâm trí. Quần áo cho bạn cảm giác rằng thân thể không tồn tại - chỉ khuôn mặt, cái đầu, đôi mắt. Đây là toàn thể cơ chế của tâm trí được đặt ở đó. Cho nên khi họ khoả thân, mọi người bỗng nhiên cảm thấy rằng họ là thân thể - và điều đó gây cảm giác không thoải mái.

Ở trong thân thể bởi vì đó là thực tại. Cảm thấy ngày một nhiều hơn... Cho phép thân thể có mọi sự nhạy cảm nó có thể có. Giành lại nó, đòi lại nó, và cho phép thân thể nhiều thay đổi hơn để cho bạn có thể cảm thấy sự hiện hữu của nó. Chẳng hạn, đôi khi nhắm mắt lại và nằm ra trên đất... Cảm thấy đất bằng thân thể. Đừng nghĩ về nó, cảm nó.

Đi ra sông và nằm xuống trong nước, trong cát. Nằm dưới mặt trời. Cảm nhiều hơn... Mang tính giác quan. Khi bạn ăn bánh mì, trước hết cảm thấy nó bằng bàn tay... đưa nó lên má và cảm nó... ngửi nó. Trước hết để nó được biết tới bằng thân thể. Thế rồi nếm nó... nhắm mắt lại và để cho hương vị của nó lan toả khắp người. Và đừng vội vàng, đừng đơn giản cứ tọng vào. Tận hưởng nó... nhai kĩ nó - bởi vì bánh mì này sẽ trở thành thân thể bạn. Đừng bỏ lỡ cơ hội này. Bánh mì này là thân thể tiềm năng của bạn. Cho nên đón nhận nó, đón chào nó, và bạn sẽ có một thân thể hoàn toàn khác trong vòng vài tháng.

Nếu bạn ăn với tâm trí khác, thì thái độ cũng khác; uống nước với thái độ khác, và bao giờ cũng nhớ nhiều tính giác quan hơn, nhạy cảm hơn, chẳng mấy chốc bạn sẽ thấy rằng thân thể đã chết đi trong nhiều phần. Bạn trở nên sống động, cứ dường như bạn là con sư tử ngủ và bây giờ sư tử đang trở lại... vươn chân ra, duỗi căng thân ra. Bạn sẽ thấy rằng cùng cảm giác của việc nảy sinh cuộc sống. Nó gần như sự phục sinh.

## [6] Khó ngủ

Câu hỏi: "*Tôi ngủ không ngon và tôi bao giờ cũng thức giữa ba và bốn giờ sáng.*"

Bạn bao giờ cũng dậy giữa ba và bốn giờ à? Thế thì làm nó thành thời gian thiền đi.

Bao giờ cũng dùng các cơ hội cho điều tốt lành tích cực nào đó. Sáng tạo về mọi thứ. Nếu bạn không thể ngủ được thế thì không cần ép buộc ngủ, và ngủ không thể bị ép buộc ngay chỗ đầu tiên. Ngủ là một trong những năng lượng không thể bị bắt buộc. Nếu bạn bắt buộc nó, bạn sẽ bị rắc rối. Nếu bạn làm điều gì đó để đi vào giấc ngủ thì chính việc làm của bạn sẽ là cản trở, bởi vì việc ngủ đi ngược lại việc làm; nó là trạng thái không làm. Cho nên nếu bạn làm bất kì nỗ lực nào: chẳng hạn, bạn bắt đầu đếm cừu hay bạn bắt đầu nhắm mắt chú hay bạn bắt đầu lật mình bên này

bên nọ hay bạn bắt đầu câu thượng đế và bắt đầu câu nguyện, tất cả điều đó sẽ làm cho bạn tỉnh hơn. Điều đó chẳng ích gì nhưng lại là điều mọi người vẫn đang làm.

Cách tiếp cận của tôi khác toàn bộ. Trước hết, nếu giấc ngủ trôi qua rồi điều đó đơn giản nghĩa là thân thể bạn hoàn toàn đã nghỉ và mọi người có khác biệt...

*"Nhưng tôi cảm thấy cạn kiệt."*

Đó là tâm trí bạn; điều đó chẳng liên quan gì tới thân thể cả. Chính ý tưởng rằng bạn đã không ngủ ngon làm cho bạn mệt mỏi. Điều đó không thực là thiếu giấc ngủ. Bởi vì bộ máy thân thể, cơ chế thân thể, có trí huệ riêng của nó. Chẳng hạn, bạn đang ăn... Thân thể nói, "Đủ rồi!" nhưng bạn nói, "Vì mình còn gầy và mảnh dẻ, mình phải ăn nữa." Điều đó là sai; bạn đang tạo ra rắc rối cho bản thân mình. Bạn có thể ăn, bạn có thể ép ăn thêm chút nữa, bạn có thể tọng vào, nhưng bộ máy không sẵn sàng cho nó và nó sẽ bác bỏ thức ăn.

Một ngày bạn cảm thấy không muốn ăn chút nào, nhưng tâm trí bạn nói rằng nếu bạn không ăn bạn sẽ trở nên yếu. Không ai trở nên yếu trong một ngày. Nếu thân thể cảm thấy không muốn ăn thì tốt hơn cả là nghe theo nó; nó biết rõ hơn. Nó có tri thức bản năng rằng vào khoảnh khắc này việc ăn sẽ nguy hiểm. Có thể việc nào đó đang diễn ra trong ruột và thân thể muốn dọn sạch nó trước khi bạn cho vào thêm bất kì thức ăn nào. Có thể chất độc nào đó đã đi vào. Bạn đã ăn quá nhiều thức ăn và thân thể không có khả năng hoàn thành công việc với nó. Nó không cần thêm bất kì việc nào, bằng không thì toàn thể cơ chế sẽ nổi loạn;

nó sẽ không thể nào quản lí được. Cho nên thân thể nói, "Không ăn nữa, không ngon miệng." Không ngon miệng là ngôn ngữ thân thể, một biểu tượng cho bạn. Thân thể không nói được bằng lời: nó không thể nói, "Dừng lại!" Đó là một biểu tượng, biểu tượng thân thể: không ngon miệng. Thân thể đang nói, "Dừng ăn nữa!" nhưng bạn có tâm trí nào đó, bạn cảm thấy rằng mình phải ăn ít nhất hai hay ba lần một ngày bằng không bạn sẽ trở nên yếu. Cho nên bạn cứ tọng vào, và bởi vì không có ngon miệng nên bạn cố gắng tạo ra ngon giả. Bạn sẽ thêm gia vị vào thức ăn để cho bạn có ngon miệng giả tạo hay bạn sẽ đi tới chỗ nào đó bạn giờ bạn cũng thích ăn. Bạn đang cố lừa thân thể, nhưng điều này là ngu xuẩn! Và cùng điều đó xảy ra với giấc ngủ.

Nếu bạn rơi vào giấc ngủ và vào ba hay bốn giờ bạn cảm thấy mình thức dậy, điều đó đơn giản nghĩa là thân thể được nghỉ rồi. Giấc ngủ của thân thể kết thúc, bây giờ tâm trí bạn đang tạo ra rắc rối. Cho nên dùng một giờ đó. Nằm đó im lặng; tận hưởng cái tĩnh mịch của ban đêm! Thay vì bị rối loạn bởi vì giấc ngủ bị phá vỡ, tận hưởng khoảnh khắc này dành cho thiên. Không cần dậy: cứ nằm đấy trên giường, nghỉ ngơi, nhưng lắng nghe... âm thanh của đêm có đó, im lặng của đêm. Tiếng ồn giao thông có đó nhưng mọi người không có đó; mọi người đang ngủ. Điều này là tuyệt vời! Bạn một mình - gần như bạn đang trong núi non - với bóng tối và phẩm chất mềm mại của bóng tối. Tận hưởng điều đó và thanh thoi trong việc tận hưởng đó.

Bạn có thấy vấn đề không? Bằng không bạn trở nên khổ sở - rằng lần nữa giấc ngủ của bạn đã bị phá vỡ; ngày mai bạn sẽ mệt mỏi và lo lắng và sẽ có căng

thẳng và phiền não và lo âu. Những điều đó sẽ không cho phép bạn ngủ lại.

Lấy cái nhìn tích cực, dùng thời gian này. Hài hoà với buổi đêm, âm thanh của đêm, và tận hưởng! Nó có cái đẹp mênh mông. Thế rồi bạn sẽ không biết khi nào bạn lại rơi vào giấc ngủ lần nữa... nhưng đó là sản phẩm phụ, và đó chỉ có thể là sản phẩm phụ thôi. Khi bạn bị cuốn hút thế vào việc nghe âm thanh buổi đêm, lần nữa bạn sẽ trượt vào giấc ngủ từ từ - không qua bất kì ý chí nào, không phải vì bạn muốn.

Và tôi không nói rằng bạn phải thiền để cho bạn có thể ngủ được, không. Không có 'sao cho', không có 'do đó'. Tôi đang đơn giản nói tận hưởng! Và bỗng nhiên bạn sẽ thấy rằng giấc ngủ đã xảy ra. Nhưng dù nó xảy ra hay không thì cũng không liên quan. Nếu nó xảy ra, tốt; nếu nó không xảy ra, hoàn toàn tốt. Trong ba tuần làm điều này và mọi mệt nhọc sẽ biến mất. Đó là chuyện tâm trí. Từ ngay buổi sáng bạn mang ý tưởng rằng mình mệt. Tất nhiên, bạn sẽ mỗi lúc một mệt hơn. Bạn sẽ sợ mọi thứ, sợ mọi sự tham gia. Bạn đã mệt mỏi rồi cho nên nếu bạn làm điều này bạn sẽ mệt thêm. Bạn đang tạo ra chứng loạn thần kinh quanh mình.

Mọi người đều có các nhu cầu khác nhau về ngủ và ăn. Ai đó ngủ tám giờ, ai đó có thể cần mười giờ, và ai đó có thể cần chỉ sáu và ai đó có thể thậm chí bốn hay đôi khi có những người chỉ cần ba hay hai giờ...

Bố tôi không thể ngủ được sau ba giờ. Ông ấy đi ngủ gần mười một giờ, cho nên ông ấy có ba hay bốn giờ ngủ là nhiều nhất. Mẹ tôi bao giờ cũng lo lắng,

nhưng tôi bảo bố tôi ngồi trong thiền. Thế là ông ấy ngồi từ ba giờ, và điều đó trở thành cánh cửa của ông ấy đi tới điều thiêng liêng. Trong nhiều năm ông ấy đã ngồi từ ba tới bảy giờ... và ông ấy gần như trở thành bức tượng; ông ấy quên mất thân thể.

Bây giờ điều đó trở thành kinh nghiệm quý giá nhất trong đời ông ấy; không giấc ngủ nào có thể cho được điều đó. Ông ấy tươi lại sau ba giờ; đó là cách thức bộ máy của ông ấy, thân thể ông ấy vận hành. Lúc ban đầu ông ấy hay cố gắng ngủ. Điều đó là khổ bởi vì giấc ngủ không tới và ông ấy mệt mỗi khi cố ngủ, và thất vọng; đến sáng ông ấy bị thất vọng. Ba hay bốn giờ vật lộn với giấc ngủ mọi đêm mà nó chẳng tới; làm sao bạn có thể vẫn không bị thất vọng được? Nhưng từ khi tôi bảo ông ấy việc thiền, mọi thất vọng biến mất, và những thời gian đó trở thành khoảnh khắc có giá trị nhất của ông ấy. Ông ấy bắt đầu khao khát về chúng: trong hai mươi bốn giờ ông ấy nghĩ về chúng, bởi vì đó là những lúc an bình nhất. Ông ấy đã dùng nó đúng đắn.

## [7] Căng thẳng và thanh thoi

Câu hỏi: "*Tôi kinh nghiệm nhiều dằn nén và căng thẳng. Làm sao tôi có thể thanh thoi nhiều hơn?*"



Bắt đầu thành thoi từ chu vi - đó là nơi chúng ta đang ở, và chúng ta chỉ có thể bắt đầu từ chỗ chúng ta đang ở mà thôi. Thành thoi chu vi của con người bạn - thành thoi thân thể bạn, thành thoi hành vi của bạn, thành thoi hành động của bạn. Bước đi theo cách thành thoi, ăn theo cách thành thoi, nói, nghe theo cách thành thoi. Làm chậm lại mọi quá trình. Đừng vội vàng và đừng hấp tấp. Đi đường như tất cả vĩnh hằng đều sẵn có cho bạn - thực tế, nó sẵn có cho bạn rồi. Chúng ta ở đây từ đầu và chúng ta sẽ ở đây cho đến cuối, nếu như có đầu và có cuối. Thực tế không có bắt đầu và không có kết thúc. Chúng ta bao giờ cũng ở đây và chúng ta bao giờ cũng sẽ ở đây. Hình dạng cứ thay đổi, nhưng bản chất không đổi; vô ngoài cứ thay đổi, nhưng linh hồn không thay đổi.

Căng thẳng nghĩa là vội vàng, sợ hãi, hoài nghi. Căng thẳng nghĩa là nỗ lực thường xuyên để bảo vệ, để an ninh, để an toàn. Căng thẳng nghĩa là chuẩn bị cho ngày mai từ bây giờ, hay cho kiếp sau - sợ ngày mai bạn sẽ không có khả năng đối diện với thực tại, cho nên phải được chuẩn bị. Căng thẳng nghĩa là quá khứ bạn đã không sống thực mà bằng cách nào đó bỏ qua; nó treo đầy, nó là dư âm, nó bao quanh bạn.

Nhớ một điều rất nền tảng về cuộc sống: bất kì kinh nghiệm nào mà không được sống sẽ treo quanh bạn, sẽ cứ còn dai dẳng: "Kết thúc tôi đi! Sống tôi đi! Hoàn thành tôi đi!" Có phẩm chất cố hữu trong mọi kinh nghiệm là nó có khuynh hướng và muốn được kết thúc, hoàn thành. Một khi được hoàn thành, nó bay hơi; không hoàn thành, nó còn dai dẳng, nó hành hạ bạn, nó ám ảnh bạn, nó hấp dẫn sự chú ý của bạn.

Nó nói, "Bạn định làm gì với tôi đây? Tôi vẫn còn chưa đầy đủ - hoàn thành tôi đi!"

Toàn bộ quá khứ của bạn treo quanh bạn mà chẳng cái gì được hoàn thành - bởi vì chẳng cái gì đã được sống thực, mọi thứ bằng cách nào đó đã bị bỏ qua, bị sống một cách bộ phận, chỉ tầm tạm, theo cách hờ hững. Đã không có sự mãnh liệt, không có đam mê. Bạn đã đi như kẻ mộng du, người vừa đi vừa ngủ. Cho nên quá khứ đó treo đầy, và tương lai tạo ra sợ hãi. Và ở giữa quá khứ và tương lai hiện tại của bạn, thực tại duy nhất, bị nghiền nát.

Bạn sẽ phải thành thoi từ chu vi. Bước thứ nhất trong việc thành thoi là thân thể. Nhớ mọi lần có thể nhìn vào thân thể, liệu bạn có mang căng thẳng nào đó trong thân thể ở đâu đó không - ở cổ, ở đầu, ở chân. Thành thoi nó một cách có ý thức. Đi tới phần thân thể đó, và thuyết phục phần đó, nói với nó một cách yêu mến "Thành thoi đi nhé!"

Và bạn sẽ ngạc nhiên rằng nếu bạn tiếp cận tới bất kì phần thân thể nào, nó đều lắng nghe, nó tuân theo bạn - nó là thân thể bạn mà! Với mắt nhắm, đi vào bên trong thân thể từ ngón chân tới đầu, tìm bất kì chỗ nào có căng thẳng. Và thế rồi nói với phần đó như bạn nói với người bạn; để có đối thoại giữa bạn và thân thể mình. Bảo nó thành thoi, và bảo nó, "Không có gì phải sợ cả. Đừng sợ nhé. Tôi ở đây để chăm nom - bạn có thể thành thoi." Dần dần, bạn sẽ học được cái mẹo về điều đó. Thế thì thân thể trở nên thành thoi.

Thế rồi tiến bước khác, sâu hơn một chút; bảo tâm trí thành thoi. Và nếu thân thể lắng nghe, tâm trí cũng lắng nghe, nhưng bạn không thể bắt đầu từ tâm trí

được - bạn phải bắt đầu từ chỗ bắt đầu. Bạn không thể bắt đầu từ giữa chừng được. Nhiều người bắt đầu với tâm trí và họ thất bại; họ thất bại bởi vì họ bắt đầu từ chỗ sai. Mọi thứ phải được làm theo đúng trật tự.

Nếu bạn trở nên có khả năng thành thoi thân thể một cách tự nguyện, thế thì bạn sẽ có khả năng giúp tâm trí mình thành thoi một cách tự nguyện. Tâm trí là hiện tượng phức tạp hơn. Một khi bạn đã trở nên tin tưởng rằng thân thể nghe theo mình, bạn sẽ có tin cậy mới vào bản thân mình. Bây giờ ngay cả tâm trí cũng có thể lắng nghe bạn. Sẽ mất chút thời gian lâu hơn với tâm trí, nhưng điều đó xảy ra.

Khi tâm trí được thành thoi, thế thì bắt đầu thành thoi trái tim bạn, thế giới của tình cảm, xúc động của bạn - điều thậm chí còn phức tạp hơn, tinh tế hơn. Nhưng bây giờ bạn sẽ đi với tin cậy, với tin cậy lớn vào bản thân mình. Bây giờ bạn sẽ biết điều đó là có thể. Nếu nó là có thể với thân thể và có thể với tâm trí, nó là có thể với trái tim nữa. Và chỉ thế, khi bạn đã trải qua ba bước này, bạn mới có thể lấy bước thứ tư. Bây giờ bạn có thể đi vào cốt lõi bên trong nhất của bản thể mình, cái ở ngoài thân thể, tâm trí, trái tim: chính trung tâm của sự tồn tại của bạn. Và bạn sẽ có khả năng thành thoi nó nữa.

Và việc thành thoi đó chắc chắn đem lại niềm vui lớn lao nhất có thể có, điều tối thượng trong cực lạc, sự chấp nhận. Bạn sẽ tràn đầy phúc lạc và hân hoan. Cuộc sống của bạn sẽ mang phẩm chất lễ hội cho nó.

Toàn thể sự tồn tại đang nhảy múa, ngoại trừ con người. Toàn thể sự tồn tại đang trong chuyển động rất thành thoi; chuyển động có đó, chắc chắn, nhưng nó

được hoàn toàn thành thoi. Cây cối đang mọc và chim chóc đang ríu rít và dòng sông đang cuộn chảy, sao đang chuyển dời: mọi thứ đều diễn ra theo cách rất thành thoi. Không vội vàng, không hấp tấp, không lo nghĩ, và không phí hoài. Ngoại trừ con người. Con người đã thành nạn nhân của tâm trí mình.

Con người có thể vươn lên trên các thần và có thể rơi xuống dưới con vật. Con người có phở lớn. Từ bậc thấp nhất tới bậc cao nhất, con người là chiếc thang.

Bắt đầu từ thân thể, và thế rồi đi, dần dần, sâu hơn. Và đừng bắt đầu với bất kì cái gì khác trừ phi bạn trước hết đã giải quyết điều chính yếu. Nếu thân thể bạn căng thẳng, đừng bắt đầu với tâm trí. Đợi. Làm việc trên thân thể. Và những điều nhỏ bé giúp ích nhiều lắm.

Bạn bước đi theo nhịp nào đó; điều đó đã trở thành thói quen, tự động. Bây giờ cố gắng bước chậm thôi. Phật hay nói với các đệ tử của mình, "Bước thật chậm, và đi từng bước rất có ý thức." Nếu bạn đi từng bước rất ý thức, bạn nhất định bước đi chậm rãi. Nếu bạn chạy, vội vàng, bạn sẽ quên không nhớ. Do đó Phật bước đi rất chậm rãi.

Thử bước đi thật chậm rãi, và bạn sẽ ngạc nhiên - phẩm chất mới của nhận biết bắt đầu xảy ra trong thân thể. Ăn chậm, và bạn sẽ ngạc nhiên - có sự thành thoi lớn lao. Làm mọi thứ chậm... chỉ để thay đổi hình mẫu cũ, chỉ thoát ra khỏi thói quen cũ.

Trước hết thân thể phải trở nên hoàn toàn được thành thoi, giống như đứa trẻ nhỏ, chỉ thế thì mới bắt đầu với tâm trí. Đi một cách khoa học: trước hết là

những điều đơn giản nhất, rồi đến cái phức tạp, rồi đến cái phức tạp hơn. Và chỉ thế thì bạn mới có thể thành thoi tại cốt lõi tối thượng.

Thành thoi là một trong những hiện tượng phức tạp nhất - rất phong phú, đa chiều. Tất cả những điều này đều là một phần của nó: buông bỏ, tin cậy, buông xuôi, yêu, chấp nhận, đi cùng luồng chảy, hợp nhất với sự tồn tại, vô ngã, cực lạc. Tất cả những điều này là một phần của nó, và tất cả những điều này bắt đầu xảy ra nếu bạn học cách thành thoi.

Cái gọi là các tôn giáo của bạn đã làm cho bạn rất căng thẳng, bởi vì họ đã tạo ra mặc cảm trong bạn. Nỗ lực của tôi ở đây là để giúp bạn gạt bỏ đi mọi mặc cảm và mọi nỗi sợ. Tôi muốn nói với bạn: không có địa ngục và không có cõi trời đâu. Cho nên đừng sợ địa ngục và đừng tham cõi trời. Mọi thứ đó đều tồn tại vào khoảnh khắc này. Bạn có thể làm khoảnh khắc này thành địa ngục hay cõi trời - điều đó chắc chắn là có thể được - nhưng không có cõi trời hay địa ngục ở đâu đó khác. Địa ngục là khi bạn tất cả căng thẳng, còn cõi trời là khi bạn tất cả được thành thoi. Thành thoi toàn bộ là thiên đường.

## [8] Cảm giác tiêu cực về thân thể

Câu hỏi: *"Tôi không thích bản thân mình, đặc biệt là thân thể mình."*

Nếu bạn có ý tưởng nào đó về thân thể phải như thế nào, bạn sẽ khổ. Thân thể là như nó đáng phải thế rồi. Nếu bạn có ý tưởng nào đó bạn sẽ khổ, cho nên vứt cái ý tưởng đó đi.

Đây là thân thể mà bạn đã có; đây là thân thể mà thượng đế đã trao cho bạn. Dùng nó... tận hưởng nó! Và nếu bạn bắt đầu yêu nó, bạn sẽ thấy nó đang thay đổi, bởi vì nếu một người yêu thân thể mình thì người đó bắt đầu chăm sóc, và sự chăm sóc đưa tới mọi thứ. Thế thì bạn không tọng vào nó những thức ăn không cần thiết, bởi vì bạn chăm sóc. Thế thì bạn không bỏ đói nó, bởi vì bạn chăm sóc. Bạn lắng nghe các yêu cầu của nó, bạn lắng nghe những hướng dẫn của nó - điều nó muốn, khi nó muốn. Khi bạn chăm sóc, khi bạn yêu mến, bạn trở nên hoà hợp với thân thể, và thân thể tự động trở nên tốt. Nếu bạn không thích thân thể mình, điều đó sẽ tạo ra vấn đề, bởi vì thế thì từ từ bạn sẽ trở nên dửng dưng với thân thể, bỏ quên lãng thân thể, bởi vì ai chăm nom cho kẻ thù? Bạn sẽ không nhìn vào nó; bạn sẽ né tránh nó. Bạn sẽ dùng việc nghe thông điệp của nó, và thế thì bạn sẽ ghét nó hơn.

Và bạn đang tạo ra toàn bộ vấn đề. Thân thể chưa bao giờ tạo ra vấn đề nào; chính tâm trí mới tạo ra vấn đề. Bây giờ, đây là ý tưởng của tâm trí. Không con vật nào khổ từ ý tưởng về thân thể, không con vật nào... thậm chí không một con hà mã nào! Không con nào khổ cả - chúng hoàn toàn hạnh phúc bởi vì không có tâm trí để tạo ra ý tưởng; bằng không con hà mã sẽ nghĩ, "Sao mình lại giống thế này?" Không có vấn đề trong nó.

Vứt bỏ ý tưởng này đi. Yêu thân thể bạn - đây là thân thể bạn, đây là món quà từ thượng đế. Bạn phải tận hưởng nó và bạn phải chăm sóc nó. Khi bạn chăm sóc, bạn luyện tập, bạn ăn, bạn ngủ. Bạn làm mọi sự chăm sóc bởi vì đây là nhạc cụ của bạn, cũng giống như chiếc xe bạn lau, bạn lắng nghe, mọi tiếng rừ rừ - để biết liệu cái gì đó có đi sai không. Bạn chăm sóc ngay cả đến một vết xước trên thân thể. Chăm sóc lấy thân thể và nó sẽ đẹp tuyệt vời - nó vậy đấy! Nó là cái máy đẹp, và phức tạp thế, vậy mà làm việc hiệu quả tới mức trong bảy mươi năm nó cứ liên tục vận hành. Dù bạn ngủ hay thức, nhận biết hay không nhận biết, nó cứ vận hành, và vận hành im lặng thế. Cho dù không có sự chăm sóc của bạn nó vẫn cứ vận hành; nó cứ làm việc phục vụ bạn. Người ta nên biết ơn thân thể.

Thay đổi thái độ của bạn và bạn sẽ thấy rằng trong vòng sáu tháng thân thể bạn đã thay đổi hình dạng của nó. Điều đó cũng gần giống như khi bạn yêu một người đàn bà và bạn thấy: cô ấy lập tức trở nên đẹp. Cô ấy có thể không chăm sóc thân thể mình cho tới khoảnh khắc này nhưng khi một người đàn ông yêu cô ấy, cô ấy bắt đầu chăm sóc. Cô ấy đứng trước gương hàng giờ... bởi vì ai đó yêu cô ấy! Cùng điều đó xảy ra: bạn yêu thân thể mình và bạn sẽ thấy rằng thân thể bạn đã bắt đầu thay đổi. Nó được yêu, nó được chăm sóc, nó được cần tới. Nó là cái máy rất tinh tế - mọi người dùng nó rất thô lỗ, bạo hành. Thay đổi thái độ của bạn rồi xem!

## [9] Xinh và không xinh

*Câu hỏi: "Tôi hay giữ cảm giác này rằng tôi thực sự xấu. Bằng cách nào đó tôi dường như thôi miên bạn tôi và mọi người tôi gặp rằng nhìn vào tôi chẳng vui gì mấy."*

Tâm trí cứ tạo ra những vấn đề không cần thiết. Nhưng đây là toàn thể chức năng của tâm trí - tạo ra những vấn đề không cần bán. Và một khi nó tạo ra chúng, bạn bị bắt vào, và bạn cố gắng giải quyết chúng. Đừng cố giải quyết chúng. Đơn giản thấy tính vô căn cứ trong nó. Chính sự không liên quan phải được thấy, có vậy thôi. Nếu bạn bắt đầu làm cái gì đó, thế thì bạn đã chấp nhận vấn đề rồi. Thấy cái không liên quan của nó.

Mọi khuôn mặt đều đẹp. Mọi khuôn mặt đều đẹp một cách khác nhau. Mọi khuôn mặt đều là một khuôn mặt tách biệt, và mọi khuôn mặt đều duy nhất. Thực tế không có so sánh và không có khả năng nào để so sánh cả. Nếu bạn chấp nhận, bạn sẽ trở nên đẹp. Qua việc chấp nhận, cái đẹp xảy ra. Nếu bản thân bạn phủ nhận và bác bỏ, thế thì bạn sẽ trở nên què quặt và xấu xí. Bây giờ có cái vòng luẩn quẩn.

Trước hết bạn bác bỏ; bạn không chấp nhận - thế thì bạn trở nên xấu. Thế thì người khác sẽ bắt đầu cảm thấy cái xấu xí, và bạn sẽ nói, "Đúng rồi, vậy điều đó đúng. Mình đang nghĩ đúng đường đấy chứ". Thế là bạn càng bác bỏ nhiều hơn. Đây là cách tâm trí cứ đáp ứng bản thân nó. Và mọi việc đoán trước của nó đều

nhất định được đáp ứng một khi bạn bỏ lỡ bước đầu tiên. Bước đầu tiên là việc bạn là bạn.

Không có tiêu chuẩn về cái đẹp. Thực tế gần năm nghìn năm nay các triết gia đã cố gắng định nghĩa cái đẹp. Và họ đã không có khả năng, bởi vì không có tiêu chuẩn. Một người là đẹp với ai đó và với người khác người đó lại không đẹp. Ngay cả người đàn bà đẹp nhất cũng có thể là khủng khiếp với ai đó. Đó là sự lựa chọn cá nhân tuyệt đối.

Cho nên không có tiêu chí... và tiêu chí thay đổi như thời trang quần áo vậy. Chẳng hạn ở Ấn Độ, nếu đàn bà không có vú rất to và mông to, cô ấy không được coi là đẹp. Bây giờ ở phương Tây, mông gần như biến mất; vú cũng đang ngày một nhỏ đi. Khái niệm khác về cái đẹp đang nảy sinh.

Và với bất kỳ khái niệm gì, thân thể đều đáp ứng nó. Đây là điều gì đó cần được hiểu. Khi trong một nước khái niệm vú lớn là đẹp, đàn bà tạo ra vú lớn.

Người thường hay nói rằng tiểu thuyết, thơ ca, văn học, phản ánh xã hội. Nhưng điều đó làm việc theo cách đối lập lại nữa. Tiểu thuyết, thơ ca, văn học, cũng tạo ra xã hội. Một khi bạn có ý tưởng nào đó đưa vào tâm trí mọi người, nó có tác dụng.

Không có tiêu chuẩn nào về ai là đẹp và ai không đẹp. Đó là ý thích cá nhân, thực tế là ý thích bất chợt. Nhưng nếu bạn không chấp nhận bản thân mình, ngay chỗ đầu tiên bạn đang tạo ra tình huống trong đó không ai có thể chấp nhận bạn được. Bởi vì nếu bạn không chấp nhận, bạn không cho phép bất kỳ ai chấp nhận bạn.

Bạn sẽ tạo ra đủ mọi loại rối loạn, rắc rối cho người đó, bởi vì người đó đang đi ngược lại ý tưởng của bạn. Nếu ai đó yêu bạn, bạn sẽ phá hủy tình yêu đó, bởi vì bạn sẽ nói. "Làm sao anh có thể yêu con mụ phù thủy xấu xí?" Hay bạn sẽ nghĩ người đàn ông này có ý tưởng rất nực cười về cái đẹp. Nếu bạn không yêu bản thân mình, thế thì chẳng ai có thể yêu bạn được. Cho nên trước hết, mọi người phải yêu bản thân mình đã.

Jesus nói, "Yêu Thượng đế. Yêu hàng xóm ông như bản thân ông". Đó là điều cơ sở. Nếu bạn yêu bản thân mình thế thì bạn có thể yêu hàng xóm mình và thế thì bạn có thể yêu Thượng đế của mình. Nhưng lời răn cơ sở là: Yêu bản thân mình.

Nếu bạn yêu bản thân mình, nếu bạn hạnh phúc với bản thân mình, bạn sẽ hấp dẫn nhiều người. Người đàn bà yêu bản thân mình phải là người đẹp, phải là đẹp chứ. Cô ấy tạo ra cái đẹp từ tình yêu của cô ấy với bản thân mình. Cô ấy trở thành duyên dáng, chân giá trị.

## [10] Đẹp giả và thật

Câu hỏi: "*Đẹp là gì?*"

Cái đẹp bên trong là cái đẹp duy nhất có đó. Mọi cái đẹp, tất cả những cái đẹp khác đều chỉ là bề ngoài. Người ta có thể tự lừa dối mình một thời gian nào đó,

nhưng chẳng chóng thì chầy cái đẹp mòn mỏi đi và người ta còn lại trong cái xấu hoàn toàn bởi vì người ta chưa bao giờ phát triển cái đẹp thực. Cái đẹp thực chẳng liên quan gì với khuôn mặt mà chỉ liên quan tới sự chói sáng tới từ bên trong bạn. Nó chẳng liên quan gì tới hình dạng đôi mắt mà chỉ liên quan tới ánh sáng rạng ngời qua chúng. Nó chẳng liên quan gì tới thân thể mà chỉ liên quan tới sự hiện diện bên trong rung động thông qua thân thể. Cái đẹp thực nảy sinh tại cốt lõi, tại chính cốt lõi của bản thể bạn, và lan toả ra ngoài hướng tới thân thể. Cái đẹp giả chỉ ở trên bề mặt; nó không có gốc rễ trong bạn. Nó không được tiếp đất.

Nhớ: người ta phải tìm và kiếm cái đẹp thực. Và cái thực là vĩnh hằng, nó còn lại: một khi bạn đã tìm thấy nó, bạn tìm thấy nó vĩnh viễn. Cái nhất thời đơn giản là việc phí thời gian, nó là một loại mơ. Người ta có thể bị mắc bện vào giấc mơ trong lúc nào đó, nhưng khoảnh khắc bạn tỉnh dậy bạn thấy rằng nó tất cả đều ngu si, xuẩn ngốc.

## [11] Già đi

Câu hỏi: *"Xin Thầy giúp cho! Tôi đang già đi!"*

Cảm giác rất tốt về thân thể riêng của mình sẽ giúp ích cho cuộc sống vô cùng. Nó làm cho bạn lành

mạnh hơn, toàn thể hơn. Nhiều người đã quên mất thân thể của họ; họ đã trở nên quên lãng và họ nghĩ về thân thể cứ dường như nó là cái gì đó phải bị giấu kín đằng sau quần áo, cái gì đó bao giờ cũng phải được che phủ và không được phép nhìn thấy; cái gì đó tục tĩu, không thuần khiết. Những khái niệm ngớ ngẩn, khái niệm thân kinh.

Thân thể là đẹp. Thân thể thật đẹp; trẻ hay già không tạo ra khác biệt. Tất nhiên tuổi trẻ có cái đẹp riêng của nó và tuổi già có cái đẹp riêng của nó.

Thân thể trẻ trung sống động hơn. Thân thể già trí huệ hơn. Mỗi tuổi có cái đẹp riêng của nó; không cần so sánh nó. Và, đặc biệt ở phương Tây, thân thể già đã trở thành kinh nghiệm rất đáng sợ bởi vì cuộc sống bằng cách nào đó được coi là đồng nghĩa với tuổi trẻ, chính là một ý tưởng ngu xuẩn. Phương Đông còn tốt hơn. Cuộc sống đồng nghĩa nhiều với tuổi già hơn, bởi vì người già đã sống nhiều hơn, đã kinh nghiệm nhiều hơn, đã yêu nhiều hơn; đã biết nhiều mùa vụ của cuộc sống, những thăng trầm. Người già đã sống qua tuổi trẻ. Người trẻ còn chưa sống qua tuổi già.

Thân thể già đơn giản mang mọi kinh nghiệm, những vết sẹo, vết thương, sự duyên dáng tới qua kinh nghiệm chín muồi. Và một khi bạn bắt đầu tận hưởng thân thể mình và yêu mến nó dù nó ở bất kì giai đoạn nào, bỗng nhiên bạn cảm thấy nó lại đẹp, và điều đó làm thoát ra nhiều điều bên trong.

## [12] Lạnh nhạt

*Câu hỏi: "Tôi có vấn đề dục... Tôi cảm thấy có cái gì đó sai với tôi, nhưng tôi bao giờ cũng giả vờ tôi thích dục với đàn ông."*

Người ta phải vượt ra ngoài dục một ngày nào đó, nhưng cách vượt ra ngoài là đi qua nó, và nếu bạn chưa bao giờ đi vào trong nó cho đúng, sẽ rất khó để vượt ra ngoài nó. Cho nên đi qua nó là một phần của việc vượt ra ngoài. Và những người không thể tận hưởng được dục thì có thể đã học thái độ nào đó, có thể đã bị ước định.

Trên khắp thế giới bằng cách nào đó, nhân loại bị làm hư hỏng bởi mọi người - và hư hỏng lớn nhất là ở chỗ mọi người được dạy cảm thấy mặc cảm khi tận hưởng bản thân mình... cứ dường như cái gì đó sai khi bạn hạnh phúc. Khi bạn khổ sở, mọi thứ đều tốt, nhưng khi bạn hạnh phúc, cái gì đó sai. Cho nên hạnh phúc đã bị nghiền nát và kìm nén - và chừng nào bạn còn chưa bùng nổ vào hạnh phúc, bạn bỏ lỡ toàn bộ cơ hội của cuộc sống.

Cuộc sống tồn tại cho điều đó - cho nên người ta học cách hạnh phúc tuyệt đối... cách bùng nổ trong nó.

Và chắc chắn dục đem lại cho bạn khả năng bùng nổ lớn nhất. Đó là một trong những cách thức tự nhiên nhất để có thoáng nhìn về samadhi, về thiền sâu, về phúc lành. Có những cách khác để đi vào phúc

lành nhưng chúng không tự nhiên thế. Dục là cách tự nhiên nhất - có sẵn về sinh học. Nó là món quà của Thượng đế cho bất kì người nào - người đó có thể mang tính tôn giáo, phi tôn giáo, người Hindu, người Mô ha mét giáo, có thể tin Thượng đế tồn tại, có thể không tin, có thể là người cộng sản, người vô thần, bất kì cái gì.... Nhưng một điều tự nhiên có đó sẽ cho thoáng nhìn về cái gì đó ở bên kia - bên kia thân thể, bên kia tâm trí.

Cho nên, là đàn bà, ba điều bạn phải nhớ và thử. Thứ nhất, khi bạn làm tình, hãy chủ động. Nếu bạn không chủ động điều này sẽ xảy ra dễ dàng. Khi bạn chủ động điều này sẽ không xảy ra dễ dàng thế. Bảo bạn trai của bạn rằng anh ấy phải đóng vai trò của đàn bà còn bạn sẽ đóng vai trò của đàn ông. Để điều đó là trò chơi đi. Để anh ấy thụ động hơn còn bạn trở nên chủ động hơn. Khi người ta chủ động hơn, hoạt động được tham gia nhiều hơn, năng lượng của bạn được tham gia nhiều hơn - sẽ khó dừng lại ở giữa. Nhưng khi bạn thụ động bạn có thể dừng lại bất kì lúc nào bởi vì bạn gần như ở bên ngoài nó. Bạn ở đó giống như khán giả. Cho nên trở nên chủ động hơn. Và đây chỉ là biện pháp tạm thời. Một khi bạn đã đạt tới kinh nghiệm cực thích, thế thì không cần - bạn có thể bắt đầu đóng vai cũ là đàn bà của mình. Điều này chỉ là tạm thời thôi. Cho nên bảo bạn trai của bạn rằng anh ấy phải là đàn bà, còn bạn phải là đàn ông và chủ động.

Và điều thứ hai: trước khi bạn làm tình, nhảy múa cùng nhau. Để nó là điệu vũ hoang dã. Hát to, nhảy múa, chơi nhạc nếu bạn muốn. Thắp hương trong

phòng. Làm nó thành nghi lễ tí mí... gần mang tính tôn giáo.

Mọi người không đi vào làm tình theo các bước. Hai người ngồi với nhau, đột nhiên họ bắt đầu làm tình. Nó bắt chợt thế - và nó rất đột ngột với đàn bà. Với đàn ông nó không đột ngột thế bởi vì năng lượng của đàn ông là kiểu năng lượng khác, và tính dục của đàn ông thì cục bộ hơn. Tính dục của đàn bà toàn bộ hơn; toàn thân cô ấy phải tham dự vào trong nó. Cho nên chừng nào còn chưa có màn chơi dạo đầu, đàn bà không bao giờ có thể đi sâu vào nó được.

Cho nên trước hết nhảy múa, ca hát, để năng lượng sôi lên, và thế rồi là bạn tình chủ động. Và phát cuồng lên! Đừng có hình mẫu nào - phát cuồng. Nếu bạn muốn la hét trong khi làm tình, đừng lo nghĩ. Nếu bạn muốn hát, đừng lo nghĩ. Nếu bạn muốn thốt ra lời lắp bắp, cứ thốt nó ra - điều đó sẽ vận hành như mật chú.

Và điều thứ ba: mọi ngày từ sáng tới tối, bạn phải quan sát - trong các việc khác bạn cũng phải đang tìm nếm niềm vui của mình. Cho nên điều đó phải được thay đổi cùng nhau. Khi bạn ăn, ăn vui vẻ, bởi vì mọi thứ đều được liên nối với nhau. Khi bạn múa, niềm vui phải có đó. Thiên, vui vẻ. Nói với một người, vui vẻ, rạng ngời, tuôn chảy. Bước đi trên đường, vui vẻ. Chúng ta không biết mình đang bỏ lỡ bao nhiêu. Chỉ bước đi bình thường trên đường bạn có thể tận hưởng nó vô cùng thế. Ai biết được? - có thể sẽ không có ngày nữa. Ngày mai bạn có thể không có khả năng bước đi trên đường. Ngày mai bạn có thể không còn đó để đón mặt trời. Gió sẽ có đó, nhưng bạn có thể

không có đó. Ai biết được về ngày mai? Cho nên đây có thể là ngày cuối cùng.

Cho nên bao giờ cũng tận hưởng từng khoảnh khắc của nó cứ dường như nó sắp là khoảnh khắc cuối cùng. Nắm lấy cái toàn thể của nó, siết chặt nó hoàn toàn, đừng để lại cái gì trong nó. Thế thì người ta sống một cách mãnh liệt và đam mê. Và dục chỉ là sản phẩm phụ của thái độ toàn bộ của bạn, cho nên bạn không thể chỉ thay đổi dục của mình - điều đó là không thể. Mọi sự đều được liên nối, cho nên bạn sẽ phải thay đổi mọi thứ.

Ăn thật vui vẻ! Đừng cứ ăn dường như bạn phải làm điều đó nên bạn chỉ tọng các chất vào thân thể - tận hưởng nó! Nó là lễ ban phước. Bước đi - tận hưởng nó. Nó là món quà của Thượng đế, và người ta phải cảm ơn vì nó. Nói với ai đó, tận hưởng điều đó.

Cho nên từ khoảnh khắc này bắt đầu tận hưởng cả những điều chẳng liên quan trên bề mặt với dục, hử? Nhưng kết quả toàn bộ sẽ là ở chỗ nếu bạn tận hưởng các thứ khác, bạn sẽ tận hưởng cả dục nữa. Nếu bạn không tận hưởng các thứ khác bạn sẽ không tận hưởng dục.

Đây là quan sát của tôi - rằng thái độ đối với dục là thái độ rất biểu tượng; nó chỉ ra mọi điều về toàn bộ cuộc sống của bạn. Cho nên bạn sẽ không tận hưởng các thứ khác, hay chỉ tới mức độ nào đó thôi và thế rồi bạn sẽ dừng lại. Người sợ hạnh phúc, niềm vui, bao giờ cũng sợ nhiều thứ. Bạn sẽ đi tới mức độ nào đó và thế rồi dừng lại.



Ba điều này, và báo cáo cho tôi sau ba tuần. Ba tuần của cuộc sống hoang dã. Quên tất cả nhân tính đi- là con vật, con vật thuần khiết, và thế rồi tôi có thể làm bạn thành con người rất dễ dàng. Nhưng để là con vật người ta cần đi sâu vào mọi sự.

Chùng nào bạn còn chưa là con vật thực, bạn không thể trở thành con người thực được. Và chùng nào bạn còn chưa là con người thực, bạn không thể trở thành người thiêng liêng.

Mọi thứ đều có cấp bậc: con vật là nền móng của ngôi đền, con người là bức tường của ngôi đền, và tính thiêng liêng là mái. Cho nên mái không thể tồn tại nếu không có nền móng. Người ta có thể có mái, và nếu không có tường, thế nữa nó không thể tồn tại được. Con người là toà nhà ba tầng: tầng thứ nhất là con vật, tầng thứ hai là con người, tầng thứ ba là điều thiêng liêng. Cho nên bạn bắt đầu từ tầng thứ nhất, từ chính ban đầu - đặt đá móng.

## [13] Bất lực

Câu hỏi: *"Bất kì khi nào tôi làm tình với người đàn bà, nói sợ bất lực này lại nảy sinh."*

Thái độ phương tây bao giờ cũng là làm cho mọi sự xảy ra, làm điều gì đó! Và có vài điều không thể được làm. Tại đó phương Tây trở nên rất khùng!

Chẳng hạn, ngủ, dục. Đây là những điều bạn không thể làm được, cho nên phương Tây chịu đựng rất nhiều do việc thiếu ngủ, chứng mất ngủ, và cả từ dục nữa. Mọi người đều lo nghĩ rằng mình không kinh nghiệm được nó như nó phải vậy. Cực thích không tới hay nó rất cục bộ hay nó rất hồ hững hay nó không toàn bộ. Và ngủ không tốt: có quá nhiều giấc mơ. Nhiều lần người ta thức dậy hay người ta phải đợi hàng giờ để cho nó tới. Mọi người đều cố gắng đủ mọi cách để đem lại giấc ngủ: thuốc an thần, các mẹo, mật chú và Thiên định Siêu việt.

Và về dục mọi người cũng rất lo lắng. Chính việc rất lo lắng và chính nỗ lực để làm cái gì đó mới là vấn đề.

Dục xảy ra; nó không phải là điều bạn phải làm. Cho nên bạn phải học thái độ phương đông về dục, thái độ Mật tông. Thái độ Mật tông là bạn là việc yêu hướng tới một người. Không cần phải lập kế hoạch, không cần phải diễn tập trong tâm trí. Không có nhu cầu làm cái gì đặc biệt cả: chỉ yêu và sẵn có. Cứ chơi với năng lượng của nhau. Và khi bạn bắt đầu làm tình, không có nhu cầu làm nó thành lớn lao. Bằng không bạn sẽ giả vờ và người khác cũng làm như vậy. Cô ấy sẽ giả vờ rằng cô ấy là người yêu lớn và bạn là người yêu lớn... và cả hai đều không được thoả mãn! Không có nhu cầu giả tạo cái gì.

Đó là việc cầu nguyện rất im lặng. Làm tình là thiêng. Nó là thiêng liêng, nó là linh thiêng nhất trong những điều linh thiêng. Cho nên trong khi bạn đang làm tình với người đàn bà, làm rất chậm... với hương

vị, nhận lấy mọi hương vị của nó. Và rất chậm: không vội vàng, không cần vội; có đủ thời gian mà.

Và trong khi làm tình, quên cực thích đi. Thay vì thế, trong trạng thái thanh thoi với người đàn bà, thanh thoi trong nhau. Tâm trí phương tây liên tục suy nghĩ về khi nào nó tới và làm sao làm cho nó nhanh và lớn lao và thế này thế nọ. Việc suy nghĩ đó không cho phép năng lượng thân thể vận hành. Nó không cho phép thân thể có cách thức riêng của nó; tâm trí cứ can thiệp vào...

Thanh thoi với người khác. Nếu không cái gì xảy ra thì không có nhu cầu cho bất kì cái gì xảy ra. Nếu không cái gì xảy ra thế thì đó là cái đang xảy ra đây... và cái đó nữa cũng là đẹp! Cực thích không phải là điều phải xảy ra mọi ngày. Dục nên chỉ là việc ở cùng nhau, là sự tan biến vào lẫn nhau. Thế thì người ta có thể giữ việc làm tình trong nửa giờ, trong một giờ, chỉ thanh thoi vào người khác. Thế thì bạn sẽ trong trạng thái vô tâm trí hoàn toàn, bởi vì không có nhu cầu về tâm trí. Tình yêu là điều duy nhất mà tâm trí không được cần tới; và đó là chỗ phương Tây sai: nó thậm chí đem tâm trí vào cả chỗ đó!

Cho nên thanh thoi vào trong nhau và quên đi tâm trí. Tận hưởng chính sự hiện diện của người kia, sự gặp gỡ, và mất hút trong nó. Đừng cố gắng làm ra cái gì từ nó; chẳng có gì để làm cả. Thế rồi một ngày nào đó sẽ có cực thích thung lũng; sẽ không có đỉnh. Sẽ chỉ có thanh thoi, nhưng điều đó có đỉnh riêng của nó bởi vì nó có chiều sâu. Một ngày nào đó thân thể sẽ lấy cò bản thân nó vào cực thích đỉnh nhưng điều đó cũng sẽ tới; bạn sẽ chỉ ở đó.

Đôi khi sẽ có thung lũng, đôi khi sẽ có đỉnh... và đó là nhịp điệu. Bạn không thể có đỉnh mọi ngày được. Nếu bạn chỉ có các đỉnh thế thì đỉnh sẽ không lớn gì mấy. Bạn phải kiếm đỉnh bằng việc đi vào thung lũng. Cho nên nó là nửa này và nửa nọ. Đôi khi nó sẽ là cực thích thung lũng. Thế thì mất hút vào trong bóng tối của thung lũng, cái mát mẻ và an bình. Đó là cách bạn kiếm được đỉnh. Một ngày nào đó các năng lượng đã sẵn sàng: bản thân chúng đang đi lên đỉnh. Không phải bạn đang đem chúng đi. Làm sao bạn có thể làm được? Bạn là ai và làm sao bạn có thể xoay xở được? Bằng việc ở trong thung lũng năng lượng tích lũy lại; đỉnh được sinh ra từ thung lũng. Thế thì có cực thích lớn lao; toàn thể con người bạn tràn ngập niềm vui.

Trong đỉnh sẽ có niềm vui, trong thung lũng sẽ có an bình. Cả hai đều đẹp. Và chung cuộc, an bình còn có giá trị hơn vui vẻ, bởi vì vui vẻ sẽ là tạm thời: bạn không thể ở trên đỉnh nhiều hơn một khoảnh khắc. Đỉnh nghĩa là nó rất nhỏ; nó giống như hình chóp. Bạn không thể đứng ở đó lâu, bạn có thể ở đó chỉ một khoảnh khắc. Nhưng bạn có thể hiện hữu khi thung lũng tới, tốt. Cả hai đều phải được tận hưởng; cả hai đều có cái gì đó chuyển giao. Cả hai đều có nghĩa và cả hai đều giúp cho bạn trưởng thành.

Chung cuộc Mật tông nói, chính cực thích thung lũng là cao siêu hơn nhiều so với đỉnh. Cực thích đỉnh là chưa chín chắn, cực thích thung lũng có sự chín chắn trong nó. Cực thích đỉnh có kích động: nó như cơn sốt, nó là đam mê. Nó có niềm xúc động nhưng xúc động đó là mệt mỏi. Cực thích thung lũng không có xúc động nhưng nó có im lặng, và im lặng đó còn

có giá trị hơn nhiều, mang tính biến đổi hơn nhiều. Điều đó sẽ còn lại với bạn trong hai mươi bốn giờ. Một khi bạn đã ở trong thung lũng thì thung lũng đó sẽ theo bạn. Đỉnh sẽ bị mất đi và bạn sẽ bị cạn kiệt và sẽ rơi vào giấc ngủ. Thung lũng sẽ tiếp tục; trong nhiều ngày nó có thể có một loại tác động lên bạn. Bạn sẽ cảm thấy được thanh thoi, cùng nhau.

Cả hai đều tốt, nhưng chẳng cái gì có thể được làm. Người ta đơn giản cho phép. Cho nên yêu là một loại thanh thoi trong đó mọi sự phải được cho phép.

## [14] Cảm thấy bị rút lui

*Câu hỏi: "Đôi khi tôi muốn giấu bản thân mình trong lỗ tối tăm, đặc biệt khi tôi có kinh."*

Có các con sóng năng lượng. Đôi khi nó là sóng triều lên và đôi khi nó là triều xuống. Khi bạn đang trong con sóng triều lên thì rất dễ để quan hệ, trao đổi, cởi mở, yêu, đón nhận, để cho. Khi bạn không trong triều lên và năng lượng đang rút xuống, rất khó để trao đổi, gần như không thể được. Nhưng cả hai đều tới rồi đi - chúng đều là hai phần của cuộc sống. Chẳng có gì sai trong nó, nó là tự nhiên - cho nên nhớ chấp nhận nó.

Khi bạn cảm thấy rằng thời kì triều xuống có đó, đừng cố trao đổi. Đừng buộc bản thân mình cởi mở bởi vì việc cởi mở đó sẽ không là cởi mở. Đó là thời

kì hạt mầm. Người ta đơn giản khép bản thân mình lại và vẫn còn trong bản thân mình. Dùng thời kì đó cho việc thiền sâu. Nó rất phong phú cho thiền. Khi bạn đang trong con triều lên và năng lượng tuôn chảy và đi lên cao hơn, đó là thời kì dành cho yêu. Thế thì quan hệ, cởi mở, chia sẻ. Đó là thời kì thu hoạch, nhưng nó không thể là suốt cả năng ròng được. Họ nói rằng ngay cả trên trời, các thiên thần cũng không phải mọi lúc đều hát.

Cho nên khi có bài ca cất lên, thì hát. Và khi bạn cảm thấy rằng mọi thứ đang đóng lại, giúp nó đóng lại. Đó là điều mang tính tự nhiên ngụ ý gì. Với tính tự nhiên điều đó không có nghĩa là người ta phải mở trong hai mươi tư giờ - bạn không phải là nhà hàng ảo thuật. Có những khoảnh khắc người ta phải đóng, bằng không sẽ quá mệt mỏi, quá chán ngắt, nhàm chán. Không cần liên tục mỉm cười - chỉ các chính khách mới làm điều đó, và họ là những người ngu nhất trên thế giới.

Có những lúc nước mắt nên được đón chào, phải được đón chào. Có những lúc người ta cảm thấy buồn - nỗi buồn là đẹp, cho nên khi bạn cảm thấy buồn, thì buồn. Khi bạn cảm thấy hạnh phúc, thì hạnh phúc. Mang tính đích thực nghĩa là không bao giờ đi ngược lại cái đã xảy ra. Đi cùng với nó... tin cậy nó. Trong đêm cánh hoa sen khép lại, vào buổi sáng chúng lại mở ra - nhưng đó là quá trình tự nhiên.

Bây giờ trong tâm trí hiện đại - đặc biệt trong thế hệ mới - một khái niệm rất sai đang phát sinh - rằng người ta bao giờ cũng phải mở; người ta bao giờ cũng

phải yêu. Đó là một loại tra tấn mới, một loại kìm nén mới, một kiểu mới trong bạo hành. Không cần.

Người đích thực là người là bất kì cái gì trong hoàn cảnh; bạn có thể tin cậy vào người đó. Nếu người đó buồn, bạn có thể tin vào người đó rằng người đó phải đang cảm thấy buồn; người đó là con người thực sự. Nếu người đó đóng, bạn có thể dựa vào người đó, bạn có thể tin cậy vào người đó. Đó là trạng thái thiên - người đó muốn chỉ ở bên trong bản thân mình. Người đó không muốn đi ra ngoài, người đó đang trong nội quan sâu sắc. Tốt! Nếu người đó mỉm cười và nói, thế thì người đó muốn quan hệ và đi ra từ bản thể mình và chia sẻ. Bạn có thể tin cậy vào người đó.

Cho nên đừng cố ép buộc điều gì từ tâm trí lên bản thể bạn. Để cho bản thể có tiếng nói của riêng nó, và tâm trí chỉ nên là tín đồ, người hầu. Nhưng tâm trí bao giờ cũng cố gắng để trở thành người chủ. Tôi không thấy cái gì sai cả. Sống thời kì này và từ từ bạn sẽ có khả năng quan sát mọi tháng nó sẽ như vậy. Trong vài ngày bạn sẽ rất cởi mở - trong vài ngày bạn sẽ đóng.

Điều đó rõ ràng ở đàn bà hơn đàn ông bởi vì đàn bà vẫn sống theo chu kì. Bởi vì các kì hành kinh hàng tháng của họ, hệ thống hoá chất của họ, hoá chất thân thể thay đổi theo chu kì - hai mươi tám ngày và kinh nguyệt lại tới - đồng hồ bên trong vận hành. Thực tế cùng điều đó cũng xảy ra cho đàn ông nhưng nó tinh vi hơn, vô hình hơn.

Bây giờ chỉ mới gần đây vài nhà nghiên cứu đã tiết lộ rằng có một loại kinh nguyệt hàng tháng cho

đàn ông nữa, nhưng nó rất vô hình bởi vì không có việc xuất huyết. Nhưng trong bốn ngày của mọi tháng, đàn ông đi vào trạng thái năng lượng rất thấp, mọi đàn ông đều đi vào trạng thái năng lượng thấp trong bốn ngày mọi tháng, nhưng nó không vật lí thế, không thấy được thế; rất tâm hồn - bên trong nhiều hơn bên ngoài.

Nhưng nếu bạn quan sát trạng thái của mình bạn sẽ có khả năng vẽ sơ đồ chúng ra... Cứ ghi chép lại trên một tờ lịch. Cảm giác của tôi là ở chỗ bạn và tâm trạng của bạn phải chuyển động tương ứng với mặt trăng, cho nên quan sát và lập quan hệ cách bạn đi cùng mặt trăng. Làm lịch cho ít nhất một, hai tháng, và thế rồi bạn thậm chí sẽ có khả năng tiên đoán nữa. Thế thì bạn có thể lập kế hoạch cho cuộc sống mình theo cách đó.

Nếu bạn muốn gặp bạn bè, đừng bao giờ gặp họ khi bạn đang đóng; gặp họ khi bạn đang mở. Nhưng chẳng có gì sai trong nó cả - nó là tiến trình tự nhiên.

## [15] Chứng nghi bệnh

*Câu hỏi: "Tôi thường xuyên lo nghĩ về thân thể mình, rằng nó sẽ bị ốm. Thầy có thể cho tôi lời nguyên nào đó được không?"*

Nếu bạn nghĩ quá nhiều về thân thể, thân thể trở nên ốm, và khi thân thể trở nên ốm, một cách tự nhiên

bạn nghĩ về nó còn nhiều hơn. Thế thì nó trở thành cái vòng luẩn quẩn.

Ngay cả người mạnh khỏe, người hoàn toàn mạnh khỏe, mà bắt đầu nghĩ về dạ dày của mình - cách người đó sẽ tiêu hoá cái này cái nọ và cái gì sẽ xảy ra - trong vòng hai mươi bốn giờ dạ dày người đó sẽ bị rối loạn. Và một khi nó bị rối loạn, người đó sẽ nghĩ nhiều hơn. Cho nên chẳng cái gì về cơ bản là sai với thân thể. Chính là một ý tưởng đã trở nên lắng đọng vào. Thuốc chẳng thể có ích bởi vì thuốc không thể chữa được ý. Cho nên bạn có thể cứ đi hết bác sĩ nọ tới bác sĩ kia, từ 'liệu pháp' này sang 'liệu pháp' khác và chúng sẽ chẳng giúp ích gì mấy. Chúng thậm chí còn có thể quấy rối bạn bởi vì thuốc của họ sẽ làm điều gì đó nhưng chúng sẽ không thể chữa được ý tưởng này. Và không có bệnh nào khác ngoại trừ ý tưởng này. Cho nên thuốc của họ sẽ có tác dụng về sau; chúng tất cả đều là chất độc.

Và bạn càng thất bại với bác sĩ, bạn càng trở nên bận tâm với thân thể. Thế thì ý thức thân thể nảy sinh. Người ta trở nên rất dễ bị đụng chạm về thân thể. Chỉ hơi chút thay đổi, hơi chút khó khăn, hơi chút không thoải mái, và người ta bị lâm vào kinh hoàng. Thế rồi kinh hoàng lại giúp cho thân thể trở nên ngày một bị rối loạn hơn.

Cho nên điều đầu tiên theo gợi ý của tôi là ở chỗ bạn vứt bỏ ý tưởng này đi. Bắt đầu sống.

Ngày xưa chuyện xảy ra... Một người được bác sĩ bảo rằng anh ta sẽ không sống quá sáu tháng. Người đó đã bị ốm trong hai mươi năm và bị cả nghìn lẻ một loại bệnh tật. Tất cả những bệnh gì có thể xảy ra cho

con người đều xảy ra cho người đó. Các bác sĩ đều mệt mỏi; và người đó lại rất giàu. Người đó là mắc chứng nghi bệnh, và chỉ vì mệt mỏi cùng cực mà bác sĩ nói, "Anh không thể sống được nữa đâu nên quên nó đi. Sáu tháng nữa anh sẽ chết; đó là điều chắc chắn. Bây giờ không ai có thể cứu anh được. Cho nên nếu anh muốn sống, anh có thể sống trong sáu tháng."

Người này nghĩ 'Nếu mình sẽ chỉ sống được sáu tháng nữa thì sao phải bận tâm tới thân thể nữa? Đẳng nào nó cũng sẽ chết.' Thế là lần đầu tiên người đó dịch chuyển ý thức của mình. Người đó ra lệnh lấy quần áo đẹp nhất, người đó mua xe hơi đẹp nhất, và người đó lập kế hoạch đi du lịch thế giới. Người đó đi tới mọi nơi mà người đó bao giờ cũng muốn tới nhưng lại không đi vì thân thể có chuyện. Người đó đã đi du lịch vòng quanh thế giới, ăn mọi thứ người đó bao giờ cũng muốn ăn, làm tình với đàn bà, mua mọi thứ người đó muốn... thực sự sống! Cái chết đang tới cho nên phòng có ích gì mà kim lại. Sau sáu tháng khi người đó quay lại, người đó còn mạnh khỏe hơn từ trước tới lúc đó. Người đó sống thêm ba mươi năm nữa và vấn đề chẳng bao giờ quay lại!

Bạn phải vứt bỏ ý thức đó. Thiên nhiên liệu pháp là tốt, lấy thí dụ vậy, bởi vì nó không phải là liệu pháp; nó chỉ là nghỉ ngơi. Nhưng đừng trở thành người có ý thích kì cục, bằng không đó lại là bệnh tật. Thiên nhiên liệu pháp trong bản thân nó không phải là liệu pháp; nó chỉ là cho thân thể nghỉ ngơi, cho thân thể một tình huống để nó có thể trở nên hài hoà với tự nhiên. Nó là việc làm hoà hợp với bản tính cố hữu; nó là một hình thức không thuốc. Nhưng vấn đề với Thiên nhiên liệu pháp là ở chỗ nó có thể trở thành ý

thích kì cục. Thế thì ý thích kì cục còn nguy hiểm hơn bệnh tật. Và nó rất hiếm hoi... Thiên nhiên liệu pháp giúp cho nhiều người, nhưng rất hiếm khi người đã được Thiên nhiên liệu pháp giúp đỡ lại không trở nên ốm bởi bản thân Thiên nhiên liệu pháp. Điều đó là rất hiếm; thế thì nó trở thành ý thích kì cục. Người đó thường xuyên nghĩ ăn gì, không ăn gì, đi đâu, không đi đâu, và về sinh thái và đủ mọi thứ.

Thế thì cuộc sống lại trở thành khó khăn. Bạn không thể thở được bởi vì có biết bao nhiêu ô nhiễm trong không khí. Bạn không thể ăn được trong khách sạn bởi vì mọi thứ không được chuẩn bị theo cách tự nhiên. Bạn không thể ăn được cái này và bạn không thể ăn được cái kia, bởi vì bạn chỉ thích thức ăn tự nhiên. Bạn không thể sống được trong thành phố. Và thế thì mọi sự trở thành khó khăn.

Bao giờ cũng nhớ, Thiên nhiên liệu pháp chỉ là việc nghỉ ngơi. Tốt - thỉnh thoảng cho dù không có lí do gì người ta vẫn nên đi tới phòng khám Thiên nhiên liệu pháp và nghỉ ngơi trong hai, ba tuần, một tháng, hai tháng, nhiều tới mức người ta có thể đảm đương được hàng năm và không bởi lí do đặc biệt nào, chỉ để tận hưởng thiên nhiên và thức ăn thiên nhiên và tắm nước, tắm hơi và xoa bóp. Không bởi lí do đặc biệt nào mà chỉ đơn giản vì vui vẻ, niềm vui cực đỉnh của nó.

Nhưng vứt bỏ cái ý tưởng rằng bạn ốm đi. Và nghĩ về ông vua bên trong, thân thể chỉ là cung điện.

## [16] Làm phần chấn giác quan

*Câu hỏi: "Tôi làm công việc trí tuệ và tôi dành phần lớn thời gian của mình trên máy tính. Tôi thường cảm thấy không sinh động thể."*

Đi nhiều hơn vào thân thể của bạn. Làm cho các giác quan của bạn sống động hơn. Nhìn đáng yêu hơn, ném đáng yêu hơn, chạm đáng yêu hơn, ngửi đáng yêu hơn. Để các giác quan của bạn vận hành ngày một nhiều hơn. Thế rồi bỗng nhiên bạn sẽ thấy năng lượng vốn đã chuyển quá nhiều vào đầu thì bây giờ đang phân chia đều trong thân thể.

Cái đầu rất độc tài. Nó cứ lấy năng lượng từ mọi nơi và là kẻ độc quyền. Nó đã giết chết các giác quan. Cái đầu lấy đi gần tám mươi phần trăm năng lượng, và chỉ còn lại hai mươi phần trăm cho toàn bộ thân thể. Tất nhiên toàn bộ thân thể phải chịu đựng, và khi toàn bộ thân thể phải chịu đựng, thì bạn chịu đựng, bởi vì bạn chỉ có thể hạnh phúc khi bạn vận hành như một toàn thể, như một thể thống nhất hữu cơ, và mọi bộ phận của thân thể bạn và bản thể bạn lấy tỉ lệ của nó; không nhiều hơn thế, không ít hơn thế. Thế thì bạn vận hành theo nhịp điệu. Bạn có hài hoà.

Hài hoà, hạnh phúc, mạnh khoẻ - chúng là mọi phần của một hiện tượng, và đó là tính toàn thể. Nếu bạn là toàn thể, bạn hạnh phúc, mạnh khoẻ, hài hoà.

Cái đầu đang tạo ra rối loạn. Mọi người đã đánh mất nhiều thứ. Mọi người không thể ngủ được. Họ đã đánh mất khả năng ngủ.

Họ đã đánh mất khả năng ném. Họ có thể chỉ nghe được vài điều. Họ đã mất tai. Mọi người không biết chạm thực sự là cái gì. Da của họ đã trở nên chết. Nó đã mất sự mềm mại và nhạy cảm. Cho nên những cái đầu phát triển như một Adolf Hitler, đè dí toàn thân thể. Cái đầu trở nên ngày một lớn hơn. Nó rất lộ bịch. Con người gần như bức tranh biếm họa - cái đầu rất to và những chi rất nhỏ, treo đó.

Cho nên đem lại các giác quan của bạn. Làm bất kì cái gì bằng tay, với đất, với cây cối, với tảng đá, với thân thể, với mọi người. Làm bất kì cái gì không cần nhiều suy nghĩ, không cần nhiều trí thức hoá. Và tận hưởng. Thế thì cái đầu của bạn từ từ sẽ đỡ nặng gánh đi. Điều đó sẽ là tốt cho đầu nữa, bởi vì khi cái đầu bị nặng gánh quá nhiều, nó nghĩ - nhưng nó không thể nghĩ được. Làm sao tâm trí lo lắng có thể nghĩ được? Để suy nghĩ bạn cần sự sáng tỏ. Để suy nghĩ bạn cần tâm trí không căng thẳng.

Điều đó có vẻ như nghịch lí, nhưng để suy nghĩ bạn cần một tâm trí vô ý nghĩ. Thế thì bạn có thể nghĩ rất dễ dàng, rất trực tiếp, mãnh liệt. Cứ đặt bất kì vấn đề nào trước bản thân bạn và tâm trí không suy nghĩ của bạn bắt đầu giải quyết nó. Thế thì bạn có trực giác. Nó không phải là lo nghĩ - chỉ là sáng suốt.

Khi tâm trí bị nặng gánh quá nhiều với các ý nghĩ, bạn nghĩ quá nhiều mà chẳng mục đích gì. Nó không dẫn tới đâu cả; không có gì trong đầu. Bạn đi vòng vo,

quanh quẩn; bạn gây nhiều ồn ào, nhưng chung cuộc kết quả vẫn là số không.

Cho nên việc phân tán năng lượng vào tất cả các giác quan không phải là chống lại cái đầu. Đó là vì cái đầu, bởi vì khi cái đầu được cân bằng, ở vào đúng chỗ của nó, nó vận hành tốt hơn; bằng không nó bị tắc nghẽn. Nó như giao thông lớn thế. Gần như vào giờ cao điểm; cả hai mươi tư giờ đều là giờ cao điểm.

Thân thể là đẹp. Bất kì cái gì liên quan tới thân thể đều đẹp.

## [17] Tính cảm giác

Câu hỏi: "*Tính cảm giác là gì?*"

Tính cảm giác nghĩa là bạn cởi mở, cánh cửa của bạn mở, bạn sẵn sàng rung động cùng sự tồn tại. Nếu con chim bắt đầu hát, người có tính cảm giác lập tức cảm thấy tiếng hát vang vọng trong cốt lõi bản thể sâu nhất của mình. Người không có tính cảm giác không nghe thấy nó chút nào, hay có thể đấy chỉ là tiếng ồn ở đâu đó. Nó không thấm vào trái tim người đó. Chim cu cu bắt đầu kêu - người có tính cảm giác bắt đầu cảm thấy dường như chim cu cu không kêu từ lùm xoài xa xôi nào đó, mà từ sâu bên trong linh hồn riêng của người đó. Nó trở thành lời gọi riêng của người đó, nó trở thành niềm khao khát riêng của người đó với điều thiêng liêng, niềm khao khát riêng của người đó

với người yêu. Trong khoảnh khắc đó người quan sát và vật được quan sát là một. Nhìn bông hoa đẹp nở, người có tính cảm giác nở cùng nó, trở thành hoa cùng nó.

Người có tính cảm giác linh động, tuôn chảy, như chất lỏng. Từng kinh nghiệm, và người đó trở thành nó. Nhìn mặt trời lặn, người đó là mặt trời lặn. Nhìn đêm, đêm tối, bóng tối im lặng đẹp đẽ, người đó trở thành bóng tối. Vào buổi sáng người đó trở thành ánh sáng.

Người đó là tất cả cái gì cuộc sống là. Người đó nếm trải cuộc sống từ mọi góc độ và mọi khía cạnh. Do đó người đó trở nên giàu có; đây là giàu có thực. Nghe nhạc người đó là âm nhạc, nghe tiếng nước người đó trở thành tiếng nước. Và khi gió luôn qua rặng tre, và làm cây tre cọ sột soạt... người đó không xa khỏi chúng. Người đó ở giữa chúng, là một trong chúng - người đó là cây tre.

Một Thiền sư bảo đệ tử của mình, người muốn vẽ tre, "Đi đi và trước hết trở thành tre."

Anh ta là một họa sĩ có tài, anh ta đã đỗ mọi kì thi nghệ thuật, và đều đỗ loại ưu. Tên anh ta đã bắt đầu trở nên nổi tiếng. Còn Thầy nói, "Con vào rừng, sống cùng tre trong vài năm đi, trở thành tre. Và ngày con có thể trở thành tre thì quay lại và vẽ, không trước điều đó. Làm sao con có thể vẽ được tre nếu con không biết tre cảm thấy thế nào từ bên trong? Con có thể vẽ tre từ bên ngoài, nhưng điều đó chỉ như chụp ảnh thôi."

Và đó là sự khác biệt giữa ảnh chụp và tranh vẽ. Ảnh chụp không bao giờ có thể là bức tranh được. Dù tài năng đến đâu, nghệ thuật đến đâu, nó vẫn chỉ là phản xạ của bề ngoài của tre. Không máy ảnh nào có thể đi vào trong linh hồn được.

Khi lần đầu tiên nhiếp ảnh được phát triển, nỗi sợ lớn đã nảy sinh trong thế giới hội họa rằng có thể bây giờ hội họa sẽ mất đi cái đẹp cổ của nó và cái bề cổ của nó; bởi vì nhiếp ảnh sẽ được phát triển ngày một nhiều và chẳng mấy chốc nó sẽ đáp ứng yêu cầu. Nỗi sợ đó tuyệt đối không có cơ sở. Thực tế sau khi phát minh ra máy ảnh, nhiếp ảnh đã phát triển cực kì, nhưng đồng thời hội họa đã học được chiều hướng mới, tầm nhìn mới, cảm nhận mới. Hội họa đã trở nên giàu có hơn; nó phải trở thành vậy. Trước khi phát minh ra máy ảnh, họa sĩ đã vận hành như máy ảnh.

... Thầy nói, "Con đi vào rừng đi." Và đệ tử này ra đi, và trong ba năm anh ta vẫn còn ở trong rừng, sống với tre trong đủ mọi loại khí hậu. Bởi vì khi trời mưa tre có một niềm vui, và khi trời gió tre có tâm trạng khác, và khi trời nắng, tất nhiên mọi thứ đều thay đổi trong bản thể của tre. Và khi chim cu cu tới trong lùm tre và bắt đầu kêu, tre im lặng và đáp ứng. Anh ta phải ở đó trong ba năm.

Và thế rồi chuyện xảy ra, một ngày nào đó chuyện xảy ra: ngồi bên cạnh tre, anh ta quên mất mình là ai. Và gió bắt đầu thổi và anh ta bắt đầu đung đưa - giống như tre! Chỉ sau đó anh ta mới nhớ rằng trong một thời gian dài anh ta đã không là người. Anh ta đã đi vào trong linh hồn của tre, thế rồi anh ta vẽ tre.



Những tre đó chắc chắn có phẩm chất hoàn toàn khác mà không ảnh chụp nào có thể có được. Ảnh chụp có thể đẹp, nhưng chết. Bức tranh kia sống động bởi vì nó bày tỏ linh hồn của tre trong mọi tâm trạng, trong tất cả sự giàu có của tre, trong mọi khí hậu của tre. Nỗi buồn có đó, và niềm vui có đó, và đau đớn có đó, và cực lạc có đó, và mọi điều tre biết, toàn bộ tiểu sử của tre có đó.

Mang tính cảm giác là sẵn có cho bí ẩn của cuộc sống. Trở nên ngày một mang tính cảm giác hơn, và vứt bỏ mọi kết án. Để thân thể bạn trở thành cánh cửa.

## [18] Quá nhiều thức ăn, quá ít dục

*Câu hỏi: "Từ khi mối quan hệ của tôi bị tan vỡ tôi đã ăn quá nhiều và béo ra. Làm sao tôi có thể thu lại cân bằng và ăn ít đi?"*

Bất kì khi nào bạn không cho phép năng lượng dục di chuyển đúng thì nó bắt đầu gây ám ảnh với thức ăn. Thức ăn và dục là các cực; chúng cân bằng lẫn nhau. Nếu bạn có quá nhiều dục, mối quan tâm của bạn vào thức ăn sẽ biến mất. Nếu kìm nén tính dục, mối quan tâm của bạn tới thức ăn sẽ trở thành gần như sự ám ảnh. Cho nên bạn không thể làm được gì trực tiếp với thức ăn của mình, và nếu bạn cố, bạn sẽ thường xuyên trong rắc rối. Trong vài ngày bạn có thể xoay xở ép buộc bản thân mình, nhưng thế rồi bạn

sẽ gặp vấn đề quay lại và nó sẽ quay lại với sự trả thù. Bạn sẽ phải làm việc trên năng lượng dục của mình.

Vấn đề nảy sinh bởi vì những kinh nghiệm đầu tiên về thức ăn và tình yêu đối với đứa trẻ có liên hệ rất sâu sắc. Nó lấy thức ăn từ vú mẹ và cả tình yêu nữa. Khi đứa trẻ có được tình yêu nó không lo về sữa; người mẹ phải thuyết phục nó. Nếu đứa trẻ không có được tình yêu, nó không rời bầu vú, bởi vì nó sợ cho tương lai. Nó phải uống thật nhiều hết sức vì nó không thể chắc chắn khi nào mẹ sẽ có sẵn. Nếu đứa trẻ có được tình yêu nó được an toàn; nó không bận tâm. Bất kì khi nào có nhu cầu người mẹ đều sẵn đây; nó có thể tin cậy vào tình yêu của mẹ. Nhưng nếu người mẹ không yêu thế thì đứa trẻ không thể tin cậy được; thế thì nó phải uống thật hết sức nó. Nó cứ ăn quá nhiều.

Cho nên nếu đứa trẻ không nhận được tình yêu thì nó trở nên quan tâm tới thức ăn. Nếu nó nhận được tình yêu nó không quan tâm tới thức ăn, hay chỉ là mối quan tâm tự nhiên - đủ mức thân thể cần.

Nếu bằng cách nào đó bạn đã chần chừ năng lượng yêu của mình, năng lượng yêu bị chần chừ sẽ trở thành mối quan tâm của bạn vào thức ăn. Nếu bạn muốn thay đổi nó bạn sẽ phải đi vào trong yêu thêm chút nữa, bạn sẽ phải trở nên yêu nhiều hơn. Yêu thân thể riêng của bạn - bắt đầu từ đó; tận hưởng thân thể riêng của bạn. Nó là hiện tượng đẹp, nó là món quà đấy. Nhảy múa, ca hát, cảm và chạm vào thân thể bạn đi.

Vấn đề là ở chỗ nếu bạn không yêu thân thể riêng của mình, bạn sẽ không cho phép bất kì ai khác yêu thân thể của bạn. Thực tế người cố gắng hướng tình

yêu tới bạn sẽ trông kì khôi, ngu xuẩn, ngốc nghếch. Vì bạn không thể yêu được thân thể mình, người đó thấy gì trong bạn? Bạn chẳng thấy gì cả! Chùng nào bạn còn chưa bắt đầu thấy cái đẹp của thân thể riêng của mình bạn sẽ không có khả năng chấp nhận tình yêu của ai đó khác. Chính ý tưởng rằng người đó đang hướng tình yêu tới bạn chỉ ra rằng người đó ngu xuẩn và không gì khác.

Cho nên yêu thân thể bạn. Và nếu bất kì cơ hội nào nảy sinh mà bạn có thể yêu, ôm ghì, cầm tay, đừng bỏ lỡ những cơ hội đó. Bạn sẽ ngạc nhiên: khi bạn bắt đầu chuyên vào tình yêu thì vấn đề thức ăn sẽ tự động được giải quyết. Ở trong tình yêu là kinh nghiệm lớn lao và cứ tọng thức ăn vào mình là kinh nghiệm rất khổ sở. Không phải thức ăn là không đẹp, nhưng thức ăn đẹp chỉ khi được ăn theo lượng nào đó mà bạn có thể hấp thu. Khi bạn ăn quá nhiều sẽ thành buồn nôn.

Đây là một điều hay về tình yêu: yêu không bao giờ quá nhiều. Không ai có thể yêu đến cực điểm cả, không người nào; không có cực điểm trong nó. Bởi vì khi bạn ăn, bạn tọng các thứ vào trong; khi bạn yêu, bạn chia sẻ, bạn cho. Nó là hiện tượng làm nhẹ gánh. Và bạn càng cho nhiều, năng lượng của bạn càng bắt đầu tuôn chảy. Bạn trở thành dòng sông, không là cái ao tù đọng nữa.

Đó là điều bạn đã làm: bạn đã làm cho năng lượng của mình thành cái ao tù đọng.

Phá vỡ các bức tường! Bạn đang bỏ lỡ không cần thiết cái gì đó đẹp đẽ mà yêu và chỉ tình yêu mới có

thể đem tới được, và thay vì điều đó thì lại chịu đựng vấn đề thức ăn này.

## [19] Khử độc bằng nhịn ăn

*Câu hỏi: "Thầy có lời khuyên nào về nhịn ăn như một phương pháp khử độc thân thể không? Gần đây tôi đã bắt đầu trở thành người ăn chay."*

Bất kì khi nào bạn nhịn ăn, thân thể không làm việc tiêu hoá nữa. Trong thời kì đó thân thể có thể làm việc bằng cách vứt đi các tế bào chết, các độc tố. Điều đó cũng như là một ngày nào đó, thứ bảy hay chủ nhật, bạn trong kì nghỉ và bạn về nhà và bạn lau dọn nhà cả ngày. Cả tuần bạn bận bịu và bận rộn tới mức bạn không thể lau nhà được. Khi thân thể không có gì để tiêu hoá, bạn không ăn gì mà, thân thể bắt đầu tự dọn dẹp nó. Một quá trình bắt đầu một cách tự phát và thân thể bắt đầu ném ra tất cả những thứ không cần, những thứ như tải trọng. Nhịn ăn là phương pháp làm thuần khiết. Tỉnh thoảng, việc nhịn ăn là hay - không làm gì, không ăn, chỉ nghỉ ngơi. Uống thật nhiều nước và nghỉ ngơi, và thân thể sẽ được dọn dẹp.

Tỉnh thoảng, nếu bạn cảm thấy rằng việc nhịn ăn dài hơn là cần thiết, bạn có thể làm việc nhịn ăn dài - nhưng ở sâu trong tình yêu với thân thể. Và nếu bạn cảm thấy nhịn ăn có hại cho thân thể theo bất kì cách nào, dừng nó lại. Nếu việc nhịn ăn có ích cho thân

thể, bạn sẽ cảm thấy nhiều năng lượng hơn; bạn sẽ cảm thấy sống động hơn; bạn sẽ cảm thấy sáng khoái, sinh động. Điều này nên là tiêu chuẩn: nếu bạn bắt đầu cảm thấy rằng mình đang yếu đi, nếu bạn bắt đầu cảm thấy rằng sự run rẩy tinh tế đang tới bên trong thân thể, thế thì nhận biết - bây giờ sự việc không còn là làm thuần khiết nữa. Nó đã trở thành có tính phá huỷ. Dừng nó lại.

Nhưng người ta nên biết toàn thể khoa học của nó. Thực tế người ta nên làm việc nhịn ăn gần ai đó người đã từng nhịn ăn lâu và biết toàn thể con đường này rất rõ, người biết tất cả các triệu chứng: nếu nó trở thành mang tính phá huỷ điều gì sẽ bắt đầu xảy ra; nếu nó không mang tính phá huỷ thì điều gì sẽ xảy ra. Sau việc nhịn ăn làm thuần khiết, thật, bạn sẽ cảm thấy mới mẻ, trẻ trung hơn, sạch sẽ hơn, vô trọng lượng, hạnh phúc hơn, và thân thể sẽ vận hành tốt hơn bởi vì bây giờ nó đã được dỡ tải. Nhưng nhịn ăn tới chỉ nếu bạn đã ăn sai. Nếu bạn không ăn sai thì không cần nhịn ăn. Nhịn ăn được cần tới chỉ khi bạn đã làm điều sai với thân thể - và tất cả chúng đều đã từng ăn sai.

Con người đã đánh mất con đường này. Không con vật nào ăn như con người; mọi con vật đều có thức ăn được chọn lựa của nó. Nếu bạn đem trâu vào vườn và bỏ chúng đấy, chúng sẽ ăn chỉ một loại cỏ đặc biệt. Chúng sẽ không ăn mọi thứ và bất kì cái gì - chúng rất chọn lựa. Chúng có cảm giác nào đó về thức ăn của mình. Con người hoàn toàn bị lạc, chẳng có cảm giác nào về thức ăn của mình. Con người cứ ăn mọi thứ và bất kì cái gì. Thực tế bạn không thể tìm được cái gì không bị con người ở đâu đó ăn. Ở chỗ

nào đó, kiến bị ăn. Ở chỗ nào đó, rắn bị ăn. Ở chỗ nào đó, chó bị ăn. Con người đã ăn mọi thứ. Con người đơn giản điên. Con người không biết cái gì hài hoà với thân thể mình và cái gì không. Con người hoàn toàn bị lẫn lộn.

Một cách tự nhiên con người đáng phải là người ăn chay, bởi vì toàn thân thể đều được làm từ thức ăn rau cỏ. Ngay cả các nhà khoa học cũng thừa nhận sự kiện là toàn thể cấu trúc thân thể con người đều chỉ ra rằng con người phải là loại ăn rau cỏ. Con người bắt nguồn từ khi. Khi ăn hoa quả - tuyệt đối chay. Nếu Darwin đúng thì con người phải là loại ăn rau cỏ. Bây giờ có những cách để phán xét liệu loài vật nào đó là ăn rau cỏ hay không ăn rau cỏ: điều đó phụ thuộc vào ruột, chiều dài ruột. Con vật không ăn rau cỏ có ruột rất nhỏ. Hổ, sư tử - chúng có ruột rất nhỏ, bởi vì thịt đã là thức ăn được tiêu hoá. Nó không cần ruột dài để tiêu hoá. Công việc tiêu hoá đã được con vật làm. Bây giờ bạn ăn thịt con vật. Nó đã được tiêu hoá rồi - ruột dài là không cần thiết. Con người có một trong những bộ ruột dài nhất: điều đó nghĩa là con người là loại ăn rau cỏ. Ruột dài là cần thiết, và nhiều chất bài tiết sẽ có đó phải bị tống ra.

Nếu con người là loại ăn rau cỏ và con người cứ ăn thịt, thân thể bị nặng gánh. Ở phương Đông, tất cả các thiên nhân vĩ đại - Phật, Mahavira - họ đều nhấn mạnh vào sự kiện này. Không phải bởi vì bất kì khái niệm bất bạo hành nào - đó là điều phụ - mà bởi vì nếu bạn thực sự muốn đi vào trong thiên sâu thì thân thể bạn cần vô trọng lượng, tự nhiên, tuôn chảy. Thân thể bạn cần được dỡ tải; và thân thể của người không ăn chay mang rất nhiều tải trọng.

Quan sát điều xảy ra khi bạn ăn thịt: khi bạn giết con vật điều gì xảy ra cho con vật khi nó bị giết? Tất nhiên, không ai muốn bị giết cả. Cuộc sống muốn kéo dài bản thân nó; con vật này không sẵn lòng chết. Nếu ai đó giết bạn, bạn sẽ không sẵn lòng chết. Nếu sư tử nhảy lên bạn và giết bạn, điều gì sẽ xảy ra cho tâm trí bạn? Cùng điều đó xảy ra khi bạn giết sư tử. Đau đớn, sợ hãi, chết chóc, thông khổ, lo âu, giận dữ, bạo hành, buồn rầu - tất cả những điều này xảy ra cho con vật. Trên toàn thân thể nó - bạo hành, thông khổ, đau đớn lan rộng. Toàn thân trở thành đầy độc tố, chất độc. Tất cả các tuyến thân thể đều tiết ra chất độc vì con vật đang chết một cách rất không sẵn lòng. Và thế rồi bạn ăn thịt - thịt đó mang tất cả những chất độc mà con vật này đã tiết ra. Toàn thể năng lượng đều mang chất độc. Thế rồi những chất độc đó được mang vào trong thân thể bạn.

Và thịt đó mà bạn ăn thuộc vào thân thể con vật. Nó có mục đích đặc biệt ở đó. Một kiểu tâm thức đặc biệt tồn tại trong thân thể con vật. Bạn ở bình diện cao hơn tâm thức con vật, và khi bạn ăn thịt con vật thân thể bạn đi xuống bình diện thấp nhất, tới bình diện thấp hơn của con vật. Thế thì tồn tại lỗ hổng giữa tâm thức của bạn và thân thể bạn, và căng thẳng nảy sinh, và lo âu nảy sinh.

Người ta nên ăn những thứ tự nhiên - tự nhiên cho bạn. Hoa quả, hạt củ, rau cỏ - ăn nhiều tùy sức bạn. Và cái đẹp là ở chỗ bạn không thể ăn những thứ này nhiều hơn được cần tới. Bất kì cái gì tự nhiên cũng đều cho bạn sự thoải mái, bởi vì nó thoải mái thân thể bạn, làm bão hoà bạn. Bạn cảm thấy được đáp ứng. Nếu cái gì đó phi tự nhiên nó không bao giờ cho bạn

cảm giác đáp ứng. Cứ ăn mãi kem: bạn chẳng bao giờ cảm thấy rằng mình được thoải mái. Thực tế bạn càng ăn nhiều, bạn càng cảm thấy thích ăn hơn. Đây không phải là thức ăn. Tâm trí bạn đang gỡ thủ đoạn. Bây giờ bạn không ăn theo nhu cầu thân thể; bạn đang ăn chỉ để thưởng thức nó. Cái lưỡi đã trở thành người kiểm soát.

Lưỡi không nên là người kiểm soát. Nó chẳng biết gì về dạ dày cả. Nó chẳng biết gì về thân thể cả. Lưỡi có mục đích đặc biệt phải hoàn thành: thưởng thức thức ăn. Một cách tự nhiên, lưỡi phải đánh giá, đó chỉ là một điều, thức ăn nào là dành cho thân thể - cho thân thể tôi - và thức ăn nào không dành cho thân thể tôi. Nó chỉ là người coi công; nó không phải là ông chủ. Và nếu người coi công trở thành ông chủ, thế thì mọi sự sẽ bị lẫn lộn.

## [20] Nhịn ăn và ăn tiệc

Nếu đôi khi bạn cảm thấy rằng nhịn ăn tới một cách tự nhiên - không phải là phép tắc, không như nguyên tắc, không như triết lí cần phải theo, như kỉ luật bị áp đặt, mà từ cảm giác tự nhiên của bạn về nó - điều đó là tốt. Thế nữa, bao giờ cũng nhớ rằng việc nhịn ăn của bạn là để phục vụ cho việc ăn tiệc, để cho bạn có thể lại ăn tốt. Chủ định của nhịn ăn là như phương tiện, không bao giờ như mục đích; và điều đó sẽ hiếm khi xảy ra, chỉ thỉnh thoảng thôi. Và nếu bạn

hoàn toàn nhận biết trong khi bạn ăn, và tận hưởng nó, bạn sẽ không bao giờ ăn quá nhiều.

Nhân mệnh của tôi không phải vào chế độ ăn mà là nhận biết. Ăn tốt, tận hưởng nó vô cùng. Nhớ qui tắc là nếu bạn không tận hưởng thức ăn, bạn sẽ phải ăn nhiều để bù lại. Nếu bạn tận hưởng thức ăn bạn sẽ ăn ít, sẽ không có nhu cầu bù lại. Nếu bạn ăn chậm, thưởng thức từng mẩu nhỏ, nhai kỹ, bạn được hấp thu hoàn toàn vào trong nó. Việc ăn nên là việc thiền.

Tôi không chống lại thưởng thức bởi vì tôi không chống lại giác quan. Có tính nhạy cảm là có tính thông minh, có tính nhạy cảm là có sự sống động. Cái gọi là 'tôn giáo' của bạn đã cố gắng làm tê liệt bạn, làm cho bạn đờ đẫn. Họ chống lại việc thưởng thức, họ muốn bạn làm cho lưỡi của bạn tuyệt đối vô vị để cho bạn không thưởng thức cái gì. Nhưng điều đó không phải là trạng thái lành mạnh; lưỡi trở nên vô vị chỉ trong ốm bệnh. Khi bạn bị sốt, lưỡi trở nên vô vị. Khi bạn mạnh khoẻ lưỡi nhạy cảm, sống động, rộn ràng, rung động với năng lượng. Tôi không chống lại thưởng thức, tôi ủng hộ thưởng thức. Ăn cho tốt, thưởng thức cho tốt; thưởng thức là thiêng liêng.

Và thế rồi, đích xác như thưởng thức, bạn phải nhìn vào cái đẹp và tận hưởng; bạn phải lắng nghe âm nhạc và tận hưởng; bạn phải chạm vào đá và lá và con người - hơi ấm, đường viền - và tận hưởng. Dùng tất cả các giác quan của bạn, dùng chúng ở mức tối ưu, thế thì bạn sẽ thực sự sống và cuộc sống của bạn sẽ rực lửa; nó sẽ không đờ đẫn, nó sẽ rực lửa với năng lượng và sự sinh động. Tôi không ủng hộ những

người đã từng dạy bạn giết chết giác quan; họ chống lại thân thể.

Và nhớ, thân thể là ngôi đền của bạn, thân thể là món quà thiêng liêng. Nó tinh tế thế và nó đẹp thế và nó kì diệu thế - giết nó là vô ơn với Thượng đế. Thượng đế đã cho bạn vị giác; bạn đã không tạo ra nó, nó không phải là cái gì có liên quan tới bạn. Thượng đế đã cho bạn đôi mắt và Thượng đế đã làm ra thế giới phiêu diêu này màu sắc thế, và ngài đã cho bạn đôi mắt. Để có giao cảm lớn lao giữa mắt và màu sắc của thế giới. Và ngài đã làm ra mọi thứ và có sự hài hoà vô cùng. Đừng phá vỡ sự hài hoà này.

Lắng nghe thân thể. Thân thể không phải là kẻ thù của bạn, và khi thân thể đang nói điều gì đó, làm theo tương ứng, bởi vì thân thể có trí huệ của riêng nó. Đừng quấy rối nó, đừng theo con đường tâm trí. Đó là lí do tại sao tôi không dạy về chế độ ăn nào, tôi chỉ dạy nhận biết. Ăn với đầy nhận biết, ăn theo kiểu thiền, và thế thì bạn sẽ không bao giờ ăn quá nhiều và bạn sẽ không bao giờ ăn quá ít. Quá nhiều là xấu cũng như quá ít; đây là những cực đoan. Tự nhiên muốn bạn được cân bằng, một loại thăng bằng, ở giữa, không ít không nhiều. Đừng đi tới cực đoan. Đi tới cực đoan là loạn thần kinh.

Cho nên có hai kiểu loạn thần kinh về thức ăn: những người cứ ăn mãi, không nghe thân thể - thân thể cứ kêu la 'Dừng lại đi!' còn họ cứ tiếp tục. Những người này bị thần kinh. Và rồi còn có loại khác: thân thể cứ kêu la 'Tôi đói đây!' còn họ cứ nhịn ăn. Cả hai đều thần kinh, cả hai đều bệnh hoạn - họ cần điều trị, họ cần đưa vào bệnh viện. Bởi vì người lành mạnh là

người cân bằng: trong bất kì điều gì người đó làm, người đó bao giờ cũng ở giữa. Người đó không bao giờ đi tới cực đoan bởi vì mọi cực đoan đều sẽ tạo ra căng thẳng, lo âu. Khi bạn ăn quá nhiều, có lo âu bởi vì thân thể bị nặng gánh. Khi bạn không ăn đủ thể thì có lo âu bởi vì thân thể đói. Người mạnh khoẻ là người biết chỗ dừng lại; và điều đó nên bắt nguồn từ nhận biết của bạn, không từ giáo huấn nào đó.

Nếu tôi bảo bạn ăn bao nhiêu, điều đó sẽ nguy hiểm bởi vì điều đó sẽ là trung bình. Ai đó rất gầy và ai đó rất béo, và nếu tôi bảo bạn ăn bao nhiêu - 'ba bát' - thể thì với ai đó nó có thể quá nhiều và với ai đó nó có thể chẳng là gì. Cho nên tôi không dạy các qui tắc cứng nhắc, tôi đơn giản cho bạn cảm giác về nhận biết. Lắng nghe thân thể bạn: bạn có một thân thể khác. Và thể thì có các kiểu năng lượng khác, các kiểu tham dự khác. Ai đó là giáo sư trong trường đại học; người đó không sử dụng nhiều năng lượng khi có liên quan tới thân thể. Người đó sẽ không cần nhiều thức ăn, và người đó sẽ cần một loại thức ăn khác. Ai đó là người lao động; người đó sẽ cần nhiều thức ăn, và một loại thức ăn khác. Bây giờ một nguyên tắc cứng nhắc sẽ là nguy hiểm. Không qui tắc nào có thể được cho như qui tắc phổ dụng.

George Bernard Shaw đã nói rằng có một qui tắc vàng, rằng không có qui tắc vàng nào cả. Nhớ điều đó, không có qui tắc vàng - không thể có được, bởi vì từng cá nhân đều duy nhất tới mức không ai có thể qui định được. Cho nên tôi đơn giản cho bạn cảm giác.... Và cảm giác của tôi không phải là nguyên tắc, qui tắc; cách tiếp cận của tôi là về nhận biết, bởi vì hôm nay bạn có thể cần nhiều thức ăn hơn và ngày

mai bạn có thể không cần nhiều thức ăn như thế. Đó không chỉ là vấn đề con người bạn khác với người khác - mọi ngày của cuộc sống bạn đều khác với mọi ngày khác. Cả ngày bạn đã nghỉ ngơi, bạn có thể không cần nhiều thức ăn. Cả ngày bạn đã đào hồ trong vườn, bạn có thể cần nhiều thức ăn. Người ta chỉ nên tỉnh táo và người ta nên có khả năng lắng nghe điều thân thể đang nói. Đi theo thân thể.

Thân thể không phải là chủ, thân thể cũng không phải là nô lệ; thân thể là bạn của bạn - thân thiết với thân thể của bạn. Người cứ ăn quá nhiều và người cứ ăn kiêng cả hai đều trong cùng một bẫy. Họ cả hai đều điếc; họ không nghe điều thân thể đang nói.

Và tất cả những ý tưởng này đều là vô nghĩa rằng ăn là tội lỗi vì chỉ lợi cho lưỡi. Thế thì bạn sẽ ăn để làm gì? Thế thì nhìn là tội lỗi cho mắt, bạn sẽ nhìn để làm gì? Thế thì nghe là tội lỗi cho tai, thế thì bạn sẽ nghe để làm gì? Thế thì chẳng cái gì còn lại cho bạn cả - tự tử quách đi cho rồi, bởi vì toàn thể cuộc sống đều là của các giác quan. Bất kì điều gì bạn làm, giác quan đều bước vào. Chính là qua các giác quan mà bạn tuôn chảy và quan hệ với cuộc sống. Khi bạn ăn với việc thưởng thức, Thượng đế bên trong được đáp ứng, được thoả mãn; và khi bạn ăn với việc thưởng thức, Thượng đế bên trong thức ăn được kính trọng.

Nhưng các mahatmas của bạn, cái gọi là các guru tôn giáo của bạn đã từng thuyết giảng về tự hành hạ. Nhân danh tôn giáo họ đơn giản chẳng thuyết giảng gì ngoài việc bạo ác: "Hãy tự hành hạ mình. Các ông càng tự hành hạ mình, các ông càng trở nên có giá trị trong con mắt của Thượng đế. Các ông càng bất hạnh,

các ông càng đức hạnh. Nếu các ông hạnh phúc, các ông phạm tội. Hạnh phúc là tội lỗi; bất hạnh là đức hạnh." Đây là logic của họ.

Tôi không thể nào thấy ra vấn đề, điều đó là ngớ ngẩn, phi logic thế, ngu xuẩn rõ ràng thế. Thượng đế là hạnh phúc, cho nên nếu bạn muốn hoà điệu cùng Thượng đế thì hãy hạnh phúc. Đây là giáo huấn của tôi: Thượng đế là hạnh phúc, cho nên nếu bạn muốn hoà điệu với Thượng đế hãy hạnh phúc, bởi vì bất kì khi nào bạn hạnh phúc, bạn vào cùng nhịp bước với Thượng đế; bất kì khi nào bạn bất hạnh, bạn đều lạc bước. Người khổ sở không thể là người tôn giáo đức.

Cho nên nếu bạn hỏi tôi tội lỗi là gì - chỉ có một tội lỗi: mang khổ sở là kẻ tội lỗi. Mang hạnh phúc, cực kì hạnh phúc, là trở thành thánh nhân. Để tôn giáo của bạn dạy cho bạn cách hát và cách nhảy múa và cách sung sướng trong cuộc sống. Để tôn giáo của bạn là tôn giáo khẳng định, tôn giáo nói có, tôn giáo của hạnh phúc, vui vẻ, phúc lạc. Vứt tất cả những cái vô nghĩa bạn đã từng mang hàng thế kỉ - cái đã làm què quặt toàn thể nhân loại. Nó đã làm mọi người xấu thế và bất hạnh thế và khổ sở thế. Và nó hấp dẫn chỉ những kẻ bệnh hoạn - những người muốn tự hành hạ mình; nó cho họ cái có.

Tự hành hạ bản thân mình hay hành hạ người khác, cả hai đều bệnh hoạn - chính ý tưởng hành hạ. Ai đó là một Adolf Hitler, người đó hành hạ người khác; ai đó là một Mahatma Gandhi, người tự hành hạ mình. Cả hai đều trong cùng một con thuyền - có thể đứng quay lưng lại nhau, nhưng đứng trong cùng một

con thuyền. Niềm vui của Adolf Hitler là trong việc hành hạ người khác, niềm vui của Mahatma Gandhi là trong việc tự hành hạ mình, nhưng cả hai đều bạo hành. Logic là một - niềm vui của họ phụ thuộc vào việc hành hạ. Chiều hướng của họ khác nhau, nhưng chiều hướng không phải là vấn đề, tâm trí họ có cùng thái độ: hành hạ. Bạn kính trọng người tự hành hạ mình bởi vì bạn không hiểu logic của nó. Adolf Hitler bị lên án trên khắp thế giới còn Gandhi đức tôn thờ trên khắp thế giới, và tôi đơn giản bị phân vân. Sao điều đó lại có thể đức? - bởi vì logic là một. Gandhi nói, "Đừng ăn gì để thưởng thức. Việc thưởng thức không nên đức phép. Ăn là nghĩa vụ, không phải như niềm vui. Ăn bởi vì người ta phải sống, có vậy thôi." Ông ấy rút niềm vui của việc ăn về thế giới công việc bình thường: "Đừng ăn như chơi." Nhớ là con vật ăn theo cách đó đấy. Chúng ăn chỉ để ăn, chỉ để tồn tại, để sống còn. Bạn đã bao giờ thấy con vật nào tận hưởng thức ăn không? Chẳng chút nào. Chúng không có ăn tiệc và tiệc tùng, và chúng không ca hát và nhảy múa. Chỉ con người mới làm cho việc ăn thành bữa tiệc lớn.

Và thái độ này là vậy đối với các việc khác. Gandhi nói, "Làm tình chỉ nếu ông muốn có con, bằng không thì đừng bao giờ. Để tình yêu chỉ là sinh học. Việc ăn chỉ nên để sống còn và yêu chỉ nên để duy trì giống nòi. Đừng bao giờ làm yêu thành trò vui."


Đó là điều con vật làm. Bạn có nhìn con chó làm tình không? Nhìn vào mặt nó, bạn sẽ không thấy niềm vui nào... một loại nghĩa vụ. Nó phải làm điều đó, cái gì đó ép buộc từ bên trong - thôi thúc sinh học. Và khoảnh khắc nó đã làm tình xong, nó quên luôn người

yêu, nó đi đường nó, nó chẳng bao giờ nói lời cảm ơn. Xong rồi, công việc đã được làm! Chỉ con người mới làm tình cho vui. Đó là chỗ con người cao hơn con vật - chỉ con người mới làm tình cho vui; chỉ vì niềm vui của nó, chỉ vì cái đẹp của nó, chỉ vì âm nhạc và thơ ca của nó.

Đó là lí do tại sao tôi nói thuốc ngừa thai lại là một trong những cuộc cách mạng vĩ đại nhất trên thế giới bởi vì nó đã làm thay đổi toàn bộ khái niệm về yêu. Bây giờ người ta có thể yêu chỉ vì niềm vui. Không có nhu cầu dưới sự nô lệ sinh học, không có nhu cầu làm tình chỉ khi bạn muốn có con. Bây giờ dục và yêu là hoàn toàn được tách biệt. Thuốc ngừa thai đã làm cuộc cách mạng lớn lao nhất: bây giờ dục là dục và yêu là yêu. Dục là khi nó mang tính sinh học; yêu là khi nó đơn giản là âm nhạc hay của sự gặp gỡ hai thân thể, nhận chìm lẫn nhau, biến mất vào trong nhau, mất đi vào trong nhau, rơi vào một chiều hướng nhịp điệu hoàn toàn mới, hài hoà... một kinh nghiệm cực thích. Không có vấn đề con cái, không có đây kéo sinh học, không có gì. Bây giờ hành động này trong bản thân nó là đẹp, không còn là phương tiện hướng tới mục đích nào - đó là khác biệt. Công việc là khi nó là phương tiện hướng tới đích nào đó. Chơi đùa là khi mục đích và phương tiện là cùng nhau. Chơi đùa là khi bản thân phương tiện là mục đích - không có mục đích khác cho nó.

Ăn vì niềm vui của nó, thế thì bạn là con người, một sinh linh cao hơn. Yêu vì niềm vui của yêu, thế thì bạn là sinh linh cao hơn. Nghe vì niềm vui của việc nghe và bạn sẽ thoát khỏi giới hạn của bản năng.

Tôi không chống lại hạnh phúc, tôi ủng hộ tất cả cho nó. Tôi là người theo chủ nghĩa hưởng lạc, và đây là hiểu biết của tôi: rằng tất cả những người tâm linh vĩ đại của thế giới bao giờ cũng là những người hưởng lạc. Nếu ai đó không phải là người hưởng lạc



**Cái đẹp và xấu vật lí là không thật quan trọng lắm. Điều thực là cái bên trong. Tôi có thể dạy bạn cách để đẹp từ bên trong, và đó mới là cái đẹp thực. Một khi nó có đó, hình dạng vật lí của bạn chẳng thành vấn đề lắm. Mắt bạn sẽ bắt đầu ánh lên với niềm vui; khuôn mặt bạn sẽ có tia sáng, niềm vinh quang. Hình dạng sẽ trở thành phi vật chất. Khi cái gì đó bắt đầu tuôn chảy từ bên trong bạn, sự duyên dáng nào đó, thế thì hình dạng bên ngoài bị đẩy sang bên. Một cách tương đối nó mất đi mọi ý nghĩa: đừng lo nghĩ về điều đó.**

và giả vờ là người tâm linh, người đó không phải là tâm linh - thế thì người đó là người thần kinh không ổn định. Bởi vì hạnh phúc là chính mục đích, chính cội nguồn, chính đích của mọi thứ. Thượng đế đang tìm kiếm hạnh phúc qua bạn, trong hàng triệu hình dạng. Cho phép ngài có mọi hạnh phúc đang có thể có và giúp ngài đi tới những đỉnh cao hơn, đạt tới chỗ cao hơn, của hạnh phúc. Thế thì bạn mang tính tôn giáo, và thế thì ngôi đền của bạn sẽ trở thành chỗ của lễ hội và nhà thờ của bạn sẽ không buồn và xấu thế, âm đạm thế, chết thế, tựa nghĩa địa. Thế



thì sẽ có tiếng cười và sẽ có bài ca và sẽ có điệu vũ và sẽ có niềm hân hoan lớn lao.

Tôn giáo bản chất không là gì ngoài niềm vui. Cho nên bất kì cái gì cho bạn niềm vui đều đức hạnh; bất kì cái gì làm cho bạn buồn, bất hạnh, khổ sở đều là tội lỗi. Để điều đó là tiêu chuẩn.

Và tôi không cho các qui tắc cứng nhắc bởi vì tôi biết cách tâm trí con người vận hành. Một khi qui tắc cứng nhắc được đưa ra, bạn quên mất nhận biết và bạn bắt đầu tuân theo qui tắc cứng nhắc. Qui tắc cứng nhắc không phải là vấn đề - bạn có thể theo qui tắc và bạn sẽ không bao giờ trưởng thành.

Nghe vài giai thoại đây:

Benny về nhà thấy bếp bừa bộn bát đĩa vỡ.

"Có chuyện gì vậy?" anh ta hỏi vợ.

"Có cái gì sai với sách dạy nấu ăn này", cô ấy giải thích. "Nó nói rằng một cái cốc cũ không có quai sẽ được dùng để đo - và em mất mười một lần cố gắng làm cho quai rời ra mà không làm vỡ cốc."

Bây giờ nếu sách dạy nấu ăn nói điều đó, điều đó phải được làm. Tâm trí con người ngu xuẩn - nhớ điều đó. Một khi bạn có qui tắc cứng nhắc, bạn theo nó.

Đám đông đến gặp anh chàng quan trọng, và điều anh chàng quan trọng này nói, đã diễn ra. Chuông vang lên và người phục vụ bước ra để kiểm soát cửa. Anh ta liếc nhìn qua khe hở trong khung, và, nhận ra một vị khách, ra hiệu cho vị khách lùi lại.

"Để ô của ông ngoài cửa ", người phục vụ bảo vị khách.

"Tôi có ô đâu ", vị khách trả lời.

"Thế thì về nhà lấy ô đi. Ông chủ bảo tôi mọi người phải để ô ở cửa. Bằng không thì tôi không cho ông vào đâu."

Qui tắc là qui tắc.

Đó là cuộc săn đuổi vô vọng nhưng chiếc xe cảnh sát sắp đuổi kịp bọn cướp nhà băng thì bỗng nhiên nó thành linh đỏi hướng rẽ vào cây xăng, từ điểm đó viên cảnh sát lái xe điện về cho sếp của mình.

"Bắt được chúng nó chưa?" sếp kích động hỏi.

"Chúng may đấy ", viên cảnh sát đáp. "Chúng tôi đã khép lại khoảng cách, chỉ còn nửa dặm nữa thôi, thì tôi để ý xe đã đi được năm trăm dặm và chúng tôi phải dừng lại để thay dầu."

Bạn có thể làm gì khi dầu phải được thay sau mỗi năm trăm dặm và năm trăm dặm đã tới? Bạn phải thay dầu trước.

Tôi chưa bao giờ cho bạn qui tắc cứng nhắc bởi vì tôi biết cách tâm trí con người ngu xuẩn thế nào và có thể ngu xuẩn thế nào. Tôi đơn giản cho bạn cảm nhận, một cảm giác về chiều hướng. Nhận biết và sống qua nhận biết.

Tôi đã từng nghe...

Mike bảo Pat anh ta đi tới chỗ quán người chết, và Pat tỏ ý muốn đi cùng. Trên đường đi Pat gọi ý uống một hai cốc rượu nhỏ và họ cả hai đều say khướt. Kết quả là Mike không thể nhớ được địa

chỉ chỗ quàn người chết. "Nhà của bạn mà ở đâu?", Pat hỏi.

"Tao quên mất số nhà rồi, nhưng tao chắc đây là phố đó."

Họ bước dọc phố vài phút thì Mike liếc nhìn vào một ngôi nhà anh ta nghi chính là chỗ đó. Thế là họ loạng choạng bước vào nhưng căn phòng lại tối. Họ mở cửa và phát hiện ra phòng khách, cũng tối mò ngoại trừ ngọn lửa chập chờn của cây nến để trên chiếc piano. Họ đi tới trước cái piano, qui xuống và cầu khẩn. Pat dùng đủ lâu để nhìn vào chiếc piano. "Mike", anh ta nói, "Tao không biết bạn mà, nhưng nó chắc phải có bộ răng đẹp đấy."

Đây là tình huống. Đây là cách con người vậy. Điều duy nhất tôi muốn cho bạn là hương vị của nhận biết. Điều đó sẽ thay đổi toàn thể cuộc sống của bạn. Đó không phải là vấn đề tạo kỉ luật cho bạn, đó là vấn đề làm cho bạn chói sáng từ bên trong.

Trích dẫn chương này

*Cái đẹp và xấu vật lí là không quan trọng mấy. Điều thực là cái bên trong. Tôi có thể dạy bạn cách đẹp từ bên trong, và đó là cái đẹp thực. Một khi nó có đó, hình dạng vật lí của bạn sẽ không thành vấn đề mấy. Mắt bạn sẽ bắt đầu sáng lên với niềm vui; khuôn mặt bạn sẽ có vàng sáng, hào quang. Hình dạng sẽ trở nên không quan trọng. Khi cái gì đó bắt đầu tuôn chảy bên trong bạn, duyên dáng nào đó, thế thì hình*

*dạng bên ngoài bị gạt sang bên. Một cách tương đối nó mất đi mọi ý nghĩa: đừng lo nghĩ về nó.*

## 5. Năng lực chữa lành của Thiền



**T**ừ "thiền - meditation" và từ "thuốc - medicine" có cùng gốc. Thuốc nghĩa là cái chữa lành về thể chất, còn thiền nghĩa là cái chữa lành về tâm linh. Cả hai đều là những năng lực chữa lành.

Một điều khác cần phải nhớ: từ "chữa lành - healing" và từ "toàn thể - whole" cũng có cùng gốc. Được chữa lành đơn giản có nghĩa là toàn thể, không bỏ lỡ bất kì điều gì. Một nghĩa khác của từ này - từ "linh thiêng - holy" cũng bắt nguồn từ cùng gốc. Chữa lành, toàn thể, linh thiêng là không khác biệt về nguồn gốc.

Thiền chữa lành, làm bạn thành toàn thể, và là toàn thể là linh thiêng. Tính linh thiêng chẳng liên

quan gì tới việc thuộc vào bất kì tôn giáo nào, thuộc vào bất kì nhà thờ nào. Nó đơn giản có nghĩa là bên trong mình, bạn là toàn thể, đầy đủ; không cái gì thiếu, bạn được hoàn thành. Bạn là điều mà sự tồn tại muốn bạn là vậy. Bạn đã nhận ra tiềm năng của mình.

### Kĩ thuật thiền tích cực Osho \*

Câu hỏi: "Cách thiền tích cực của thầy bạn đâu có khuynh hướng làm căng cơ bắp, gây ra đau ở mọi nơi. Có cách nào khác để vượt qua điều đó không?"

Cứ làm điều đó đi! Bạn sẽ vượt qua nó - và lí do là hiển nhiên. Có hai lí do. Thứ nhất, nó là việc tập luyện mạnh mẽ và thân thể bạn phải được hoà điệu với nó. Cho nên trong ba hay bốn ngày bạn sẽ cảm thấy rằng toàn thân đau nhức. Với bất kì bài tập luyện mới nào điều đó cũng sẽ xảy ra. Nhưng sau bốn ngày bạn sẽ vượt qua nó và thân thể bạn sẽ cảm thấy mạnh mẽ hơn bao giờ.

Nhưng điều này không phải là rất cơ bản. Điều cơ bản đi sâu hơn, và điều cơ bản là điều các nhà tâm lí học hiện đại đã đi tới biết. Thân thể bạn không đơn giản là vật lí. Trong thân thể bạn, trong cơ bắp bạn, trong cấu trúc thân thể bạn, nhiều thứ khác đã đi vào

---

\* (độc giả tham khảo cuốn *Thiền: Tự do đầu tiên và cuối cùng* để biết thêm chi tiết và hướng dẫn về Thiền tích cực của Osho)

qua đàn áp. Nếu bạn đàn áp giận dữ, chất độc đi vào thân thể. Nó đi vào trong cơ bắp, nó đi vào trong máu. Nếu bạn đàn áp bất kì cái gì, nó không chỉ là tinh thần, nó cũng là vật lí nữa - bởi vì bạn không thực sự bị phân chia. Bạn không là thân thể và tâm trí; bạn là thân tâm - thần kinh. Bạn là cả hai cùng nhau. Cho nên bất kì điều gì được làm với thân thể bạn đều đạt tới tâm trí và bất kì điều gì được làm với tâm trí đều đạt tới thân thể, vì thân thể và tâm trí là hai đầu của cùng một thực thể.

Chẳng hạn, nếu bạn giận, điều gì xảy ra cho thân thể? Bất kì khi nào bạn giận, chất độc nào đó lại được tiết vào trong máu. Không có những chất độc này bạn sẽ không đủ kiên để giận. Bạn có những tuyến đặc biệt trong thân thể, và những tuyến này tiết ra hoá chất nào đó. Bây giờ đây là khoa học, đây không chỉ là triết lí. Máu bạn trở nên bị độc.

Đó là lí do tại sao, khi giận, bạn có thể làm điều gì đó mà bạn bình thường không thể làm được - bởi vì bạn điên lên. Bạn có thể đẩy tảng đá lớn: bình thường bạn không thể làm được điều đó. Bạn về sau thậm chí không thể nào tin được rằng bạn có thể đẩy được tảng đá này hay ném nó hay nâng nó. Khi bạn trở lại bình thường, bạn sẽ không có khả năng nâng nó lên lần nữa bởi vì bạn không như trước. Các hoá chất đặc biệt đã tuần hoàn trong máu. Bạn đã trong tình trạng khẩn cấp; toàn thể năng lượng của bạn đã được đem ra hoạt động.

Nhưng khi cơn giận lên, nó giận. Nó không có đạo đức về điều đó, không giáo huấn về điều đó. Nó đơn giản giận dữ và giận dữ được xả ra. Khi bạn giận

dữ, bạn giận theo cách tương tự với bất kì con vật nào. Nhưng thế rồi có xã hội, đạo đức, phép xã giao, và cả nghìn thứ. Bạn phải nén cơn giận xuống. Bạn phải bày tỏ rằng bạn không giận; bạn phải mỉm cười - nụ cười tô vẽ! Bạn phải tạo ra nụ cười, và bạn nén cơn giận xuống. Điều gì xảy ra cho thân thể? Thân thể sẵn sàng đánh nhau - hoặc đánh hoặc chuồn, trốn khỏi nguy hiểm, hoặc đối diện với nó hoặc trốn chạy khỏi nó. Thân thể đã sẵn sàng làm điều gì đó: giận dữ chỉ là sẵn sàng làm điều gì đó. Thân thể sắp bạo hành, hung hăng.

Nếu bạn có thể bạo hành và hung hăng, thế thì năng lượng sẽ được xả ra. Nhưng bạn không thể thế được - điều đó là không thích hợp, cho nên bạn nén nó xuống. Thế thì điều gì sẽ xảy ra cho tất cả những cơn bắp kia đã sẵn sàng để hung hăng? Chúng sẽ trở nên bị què quặt. Năng lượng đây chúng trở nên hung hăng, còn bạn nén chúng trở lại không cho hung hăng. Sẽ có xung đột. Trong cơ bắp bạn, trong máu bạn, trong các mô thân thể bạn, sẽ có xung đột. Chúng sẵn sàng để bày tỏ điều gì đó còn bạn đang nén chúng lại không cho bày tỏ. Bạn đang đàn áp chúng. Thế thì thân thể bạn trở nên què quặt.

Và điều này xảy ra với mọi xúc động. Và điều này cứ diễn ra ngày tiếp ngày trong nhiều năm. Thế thì thân thể bạn trở nên bị què quặt khắp nơi. Tất cả các thần kinh đều trở nên tê liệt. Chúng không tuôn chảy, chúng không linh động, chúng không sống động. Chúng đã trở nên chết, chúng đã trở nên bị đầu độc. Và chúng tất cả đều trở nên vương vãi. Chúng không tự nhiên.

Nhìn bất kì con vật nào và thấy cái duyên dáng của thân thể. Điều gì xảy ra cho thân thể con người? Sao nó lại không duyên dáng thế? Tại sao? Mọi con vật đều duyên dáng thế: sao thân thể con người lại không duyên dáng vậy? Điều gì đã xảy ra cho nó? Bạn đã làm điều gì đó với nó: bạn đã nghiền nát nó và tự phát tự nhiên của luồng chảy của nó đã mất. Nó đã trở thành tù đọng. Trong mọi phần của thân thể bạn đều có chất độc. Trong mọi cơ bắp của thân thể bạn đều có giận dữ bị đàn áp, ham muốn dục bị đàn áp, tham lam bị đàn áp - và mọi thứ - ghen tị, hận thù bị đàn áp. Mọi thứ đều bị đàn áp ở đó. Thân thể bạn thực sự bị bệnh.

Cho nên khi bạn bắt đầu thực hiện cách thiền tích cực này, tất cả những chất độc đó sẽ được xả ra. Và bất kì chỗ nào thân thể đã trở nên tù đọng, nó sẽ phải tan ra, nó sẽ trở thành linh động lần nữa. Và đây là nỗ lực lớn lao. Sau bốn mươi năm sống theo cách sai, thể rồi bỗng nhiên tập thiền, toàn thân thể lại trong sự biến động đột ngột. Bạn sẽ cảm thấy đau khắp người. Nhưng việc đau này là tốt, và bạn phải đón chào nó. Cho phép thân thể lại trở thành luồng chảy. Lần nữa nó sẽ trở nên duyên dáng và như trẻ con; bạn sẽ thu lại sống động. Nhưng trước khi sống động đó tới với bạn, những phần chết phải được loại bỏ và điều này sẽ có chút ít đau đớn.

Các nhà tâm lí nói rằng chúng ta đã tạo ra áo giáp xung quanh thân thể và áo giáp đó là vấn đề. Nếu bạn được phép diễn đạt toàn bộ khi bạn giận bạn sẽ làm gì? Khi bạn giận, bạn bắt đầu nghiền răng; bạn muốn làm điều gì đó bằng móng và bằng tay bạn, bởi vì đó

là cách thức được kế thừa từ con vật. Bạn muốn làm điều gì đó bằng tay mình, để phá huỷ cái gì đó.

Nếu bạn không làm gì cả thì ngón tay bạn sẽ trở thành què quặt; chúng sẽ mất duyên dáng, cái đẹp. Chúng sẽ không là các chi sống. Và chất độc có đó. Cho nên khi bạn bắt tay ai đó, thực sự không có động chạm, không có cuộc sống, bởi vì tay bạn đã chết.

Bạn có thể cảm thấy điều này. Chạm vào tay đứa trẻ nhỏ - sự khác biệt tinh tế có đó. Khi đứa trẻ thực sự đưa tay nó cho bạn... nếu nó không đưa, thế thì điều đó cũng được - nó sẽ rút tay lại. Nó sẽ không đưa cho bạn bàn tay chết, nó đơn giản rút tay lại. Nhưng nếu nó muốn đưa tay cho bạn, thế thì bạn sẽ cảm thấy rằng tay nó cứ dường như tan chảy trong tay bạn. Hơi ấm, luồng chảy - cứ dường như toàn thể đứa trẻ đã đi tới bàn tay này. Chính cái chạm đó, và nó diễn đạt tất cả tình yêu có thể diễn đạt được.

Nhưng cùng đứa trẻ đó khi lớn lên sẽ bắt tay cứ dường như bàn tay chỉ là một công cụ chết. Nó sẽ không đi vào trong đó, nó sẽ không tuôn chảy qua đó. Điều này đã xảy ra bởi vì có những khối chướng. Giận dữ bị chặn lại... thực sự, trước khi tay bạn trở nên sống động trở lại để diễn đạt tình yêu, nó sẽ phải trải qua đau đớn, nó sẽ phải trải qua việc diễn đạt sâu sắc của giận dữ. Nếu giận dữ không được xả ra, giận dữ đó phong toả và tình yêu không thể đi ra được từ đó.

Toàn thân thể bạn đã trở nên bị phong toả, không chỉ tay bạn. Cho nên bạn có thể ôm ai đó, bạn có thể đưa ai đó vào gần ngực mình, nhưng điều đó không đồng nghĩa với việc đưa ai đó tới gần trái tim bạn. Có hai điều khác biệt. Bạn có thể đưa ai đó lại gần ngực

mình: đây là hiện tượng vật lí. Nhưng nếu bạn có áo giáp quanh trái tim mình, phong toả xúc động, thế thì người này vẫn còn ở xa như người đó vẫn vậy; không thân mật nào là có thể có. Nhưng nếu bạn thực sự đưa một người lại gần, và không có áo giáp, không có tường giữa bạn và người này, thế thì trái tim sẽ tan chảy vào người kia. Sẽ có gặp gỡ, giao cảm.

Thân thể bạn phải xả ra chất độc. Bạn đã trở thành độc, và bạn sẽ bị đau bởi những chất độc này đã lắng đọng. Bây giờ tôi đang tạo ra sự hỗn loạn lần nữa. Việc thiện này là để tạo ra sự hỗn loạn bên trong bạn để cho bạn có thể được sắp đặt lại - để cho việc xếp đặt mới trở thành có thể. Bạn phải bị phá huỷ như bạn đang vậy, chỉ thế thì cái mới mới được sinh ra. Như bạn đang đây, bạn đã đi hoàn toàn sai. Bạn phải bị phá huỷ và chỉ thế thì cái gì đó mới mới có thể được tạo ra. Sẽ có đau đớn, nhưng cái đau này là xứng đáng.

Cho nên cứ làm việc thiện đó đi và cho phép thân thể có đau. Cho phép thân thể không chống cự lại; cho phép thân thể đi vào trong đau đớn này. Đau đớn này tới từ quá khứ của bạn nhưng nó sẽ đi. Nếu bạn sẵn sàng nó sẽ đi. Và khi nó đi, thế thì lần đầu tiên bạn sẽ có thân thể. Ngay bây giờ bạn chỉ có sự cảm tù, cái bao nang, chết. Bạn bị bao bọc; bạn không có thân thể linh động, sống động. Ngay cả con vật cũng có thân thể đẹp hơn, sống động hơn bạn.

Nhân tiện, đó là lí do tại sao chúng ta đã trở nên bị ám ảnh quá nhiều với quần áo - bởi vì thân thể không đáng để trưng bày. Chúng ta đã trở nên bị ám ảnh quá nhiều với quần áo! Bất kì khi nào bạn đứng

trần bạn sẽ thấy điều mình đã làm cho thân thể mình. Quần áo cứ che dấu thân thể với bạn.

Bệnh này là cái vòng luẩn quẩn, bởi vì nếu bạn không có thân thể sống động, bạn muốn che giấu nó, và khi bạn che dấu nó, nó trở thành ngày một chết hơn - bởi vì thế thì không có nhu cầu tỉnh táo về sự sống động của nó.

Qua nhiều thế kỉ mặc quần áo chúng ta đã đánh mất tiếp xúc với thân thể riêng của mình. Nếu đầu bạn bị chặt và bạn gặp thân thể riêng của mình không đầu, tôi dám chắc bạn sẽ không thể nhận ra được rằng đây là thân thể mình - hay bạn sẽ có khả năng nhận ra nó? Bạn sẽ không thể có khả năng nhận ra nó được bởi vì bạn thậm chí không quen biết với thân thể riêng của mình. Bạn không có cảm giác gì về nó; bạn đơn giản sống trong nó mà không chăm nom tới nó.

Chúng ta đã làm nhiều điều bạo hành với thân thể mình. Cho nên trong việc thiện hỗn loạn này tôi đang buộc thân thể bạn sống động trở lại. Nhiều khối chần sẽ bị phá vỡ; nhiều vấn đề đã lắng đọng sẽ trở nên bị khuấy lộn trở lại; nhiều hệ thống sẽ trở nên linh động trở lại. Sẽ có đau đớn, nhưng đón chào nó. Nó là ân huệ và bạn sẽ vượt qua nó. Tiếp tục! Không cần phải nghĩ cần làm gì. Bạn đơn giản tiếp tục việc thiện. Tôi đã thấy hàng nghìn và hàng nghìn người trải qua cùng quá trình này. Trong vòng vài ngày cái đau sẽ qua đi. Và khi cái đau qua đi, bạn sẽ có niềm vui tinh tế quanh thân thể mình.

Bạn không thể có nó ngay bây giờ bởi vì cái đau có đó. Bạn có thể biết nó hay bạn có thể không biết nó nhưng cái đau vẫn có đó ở khắp thân thể bạn. Bạn đã

đơn giản trở nên vô ý thức về nó bởi vì nó bao giờ cũng ở cùng bạn. Bất kì cái gì bao giờ cũng có đó, bạn đều trở nên vô ý thức về nó. Qua thiền bạn sẽ trở nên ý thức và thế thì tâm trí sẽ nói, "Đừng làm điều này; toàn thân bị đau rồi." Đừng nghe lời tâm trí. Đơn giản cứ làm nó.

Trong vòng một thời gian nào đó cái đau sẽ bị tổng ra. Và khi đau bị tổng ra, khi thân thể bạn lại trở nên nhạy cảm và không có khối chắn, không chất độc nào bao quanh nó, bạn bao giờ cũng có cảm giác vui mừng tinh tế bao bọc quanh bạn. Bất kì điều gì bạn làm hay không làm, bạn bao giờ cũng cảm thấy rung động tinh tế của niềm vui bao quanh thân thể bạn.

Thực tế, niềm vui chỉ nghĩa là thân thể bạn đang trong bản giao hưởng, không gì khác - rằng thân thể bạn đang trong điệu nhạc, không gì khác. Niềm vui không phải là hoan lạc; hoan lạc phải được đưa tới từ cái gì đó khác. Niềm vui là bản thân bạn - sống động, tràn đầy rung động, sinh động. Một cảm giác về âm nhạc tinh tế bao quanh thân thể bạn và bên trong thân thể bạn, bản giao hưởng - đó là niềm vui. Bạn có thể vui vẻ khi thân thể đang tuôn chảy, khi nó tuôn chảy tựa dòng sông.

Nó sẽ tới nhưng bạn sẽ phải trải qua đau khổ, qua đau đớn. Đó là một phần của định mệnh của bạn bởi vì bạn đã tạo ra nó. Nhưng nó qua đi. Nếu bạn không dừng lại ở giữa, nó đi qua. Nếu bạn dừng lại ở giữa chừng, thế thì thói quen cũ sẽ lại có đó. Trong bốn hay năm ngày bạn sẽ cảm thấy ổn thoả - như cái cũ, như bạn bao giờ cũng đã từng là vậy. Nhận biết về sự ổn thoả này.

## Trạng thái buông bỏ

Khó ở trong trạng thái buông bỏ bởi vì nó bao giờ cũng bị kết án là lừa dối. Nó đi ngược lại xã hội tham công tiếc việc này. Buông bỏ có nghĩa là bạn bắt đầu sống theo cách lành mạnh hơn. Bạn không còn điên khùng theo đuổi tiền bạc, bạn không làm việc liên tục; bạn chỉ làm việc cho nhu cầu vật chất của mình. Nhưng có cả nhu cầu tâm linh nữa! làm việc là cần thiết cho nhu cầu vật chất. Buông bỏ là cần thiết cho nhu cầu tâm linh. Nhưng đa số nhân loại đã hoàn toàn bị tẩy chay khỏi mọi sự phát triển tâm linh.

Buông bỏ là một trong những không gian đẹp nhất. Bạn đơn giản tồn tại, không làm gì, ngồi im lặng, và cỏ tự nó mọc lên. Bạn đơn giản tận hưởng tiếng hót của chim chóc, màu xanh của cây cối, màu sắc đa chiều, phiêu diêu của hoa. Bạn không phải làm gì để kinh nghiệm sự tồn tại; bạn phải dừng việc làm. Bạn phải ở trong trạng thái tuyệt đối không bận bịu, không căng thẳng, không lo nghĩ.

Trong trạng thái thanh bình này bạn đi vào sự hoà điệu nào đó với âm nhạc đang bao quanh chúng ta. Bạn bỗng nhiên trở nên nhận biết về cái đẹp của mặt trời. Có hàng triệu người chưa bao giờ tận hưởng mặt trời lặn, chưa bao giờ tận hưởng mặt trời mọc. Họ không thể đảm đương được điều đó. Họ liên tục làm việc và sản xuất - không phải cho chính họ, mà cho những quyền lợi được đầu tư tinh ranh: những người

đang có quyền, những người có khả năng thao túng con người.

Một cách tự nhiên họ dạy bạn rằng công việc là cái gì đó lớn lao - nó là quyền lợi của họ đây. Và ước định này đã trở nên sâu tới mức bạn thậm chí không biết tại sao mình không thể thành thạo được.

Ngay cả vào ngày nghỉ mọi người vẫn cứ làm cái gì đó này khác. Họ không thể tận hưởng ngày nghỉ được, như thành thạo trên bãi biển và tận hưởng đại dương và không khí trong lành và mẫn mẫn. Không, họ sẽ làm bất kỳ cái gì ngu xuẩn. Nếu họ không có gì để làm họ có thể tháo chiếc tủ lạnh của mình ra từng mảnh - mà nó vẫn đang chạy hoàn toàn tốt - hay họ có thể phá chiếc đồng hồ to cũ, đã từng vận hành hàng nhiều thế kỉ; họ cố gắng cải tiến nó. Nhưng về cơ bản họ không thể ngồi im lặng được; đó mới là vấn đề. Họ phải làm cái gì đó, họ phải đi đâu đó.

Vào các ngày nghỉ mọi người đều xô nhau tới các nơi nghỉ dưỡng sức, bãi biển, không phải để nghỉ ở đó - họ không có thời gian để nghỉ, bởi vì hàng triệu người đều đến đó. Ngày nghỉ là thời gian tốt nhất để ở nhà, bởi vì cả thành phố đã đi ra bãi biển. Nói đùa hàng dọc, xe cộ nườm nượp... và vào lúc họ tới bãi biển thì nó đầy người; họ thậm chí không thể tìm được một chỗ nhỏ để nằm ra. Tôi đã thấy những bức ảnh bãi biển. Ngay cả đại dương cũng phải cười vào cái ngu xuẩn của những người này.

Trong vài phút họ sẽ nằm ra, và thế rồi họ cần kem và họ cần Coca Cola. Và họ đã mang cả máy thu hình xách tay theo và mọi người nghe đài bán dẫn của

mình. Và thế rồi thời gian hết, vì lại có cuộc đua ma ra tông trở về nhà.

Vào ngày nghỉ nhiều tai nạn xảy ra trên thế giới hơn ngày thường: nhiều người bị chết, nhiều xe bị đâm. Điều đó thật kì lạ! Và trong năm ngày trong tuần - ngày làm việc - mọi người hi vọng, chờ đợi với niềm khao khát tới ngày nghỉ. Và trong hai ngày này, ngày nghỉ cuối tuần, họ đơn giản chờ đợi văn phòng và xưởng máy của họ mở cửa.

Mọi người đã quên hoàn toàn ngôn ngữ của thành thạo. Họ đã bị làm cho quên đi điều đó.

Mọi đứa trẻ được sinh ra với năng lực bên trong; bạn không phải dạy đứa trẻ cách thành thạo. Bạn theo dõi đứa trẻ - nó thành thạo, nó đang trong buồng bỏ. Nhưng bạn sẽ không cho phép nó tận hưởng trạng thái thiên đường này. Bạn chẳng mấy chốc sẽ văn minh hoá nó.

Mọi đứa trẻ đều nguyên thủy, không văn minh. Và bố mẹ và thầy giáo và mọi người đều bám theo đứa trẻ để làm cho chúng văn minh, làm cho chúng thành một phần của xã hội. Không ai bận tâm rằng xã hội tuyệt đối không lành mạnh. Sẽ là tốt nếu đứa trẻ vẫn còn như nó đang thế, không bị kết nạp vào trong xã hội và cái gọi là nền văn minh của bạn.

Nhưng với tất cả những ý định tốt bố mẹ vẫn không thể nào để cho trẻ con một mình được. Họ phải dạy nó làm việc, họ phải dạy nó có năng suất, họ phải dạy nó có tính ganh đua. Họ phải dạy nó, "Chừng nào con còn chưa lên đầu bảng, con chưa đáp ứng được sự trông đợi của bố mẹ."



Cho nên mọi người đều chạy để lên đầu.

Làm sao bạn có thể thành thoi được?

Khi lần đầu tiên ở Ấn Độ đường tàu hoả được đặt... Tôi đã nghe một câu chuyện hay: Viên kĩ sư người Anh giám sát công việc đang diễn ra ngạc nhiên khi thấy mọi ngày một thanh niên Ấn Độ, một dân làng, tới và nằm ra dưới bóng một cây lớn và ngắm nhìn các công nhân đang làm việc và các kĩ sư đang chỉ dẫn cho họ. Người kĩ sư này trở nên quan tâm: một anh chàng kì lạ; mọi ngày anh ta đều tới. Anh ta đem thức ăn theo mình, anh ta ăn trưa và nghỉ ngơi, ngủ trưa dưới bóng cây.

Cuối cùng viên kĩ sư này không thể đứng nổi cảm dỗ và ông ta hỏi người dân làng, "Sao anh không bắt đầu làm việc đi? Ngày nào anh cũng tới bằng mọi cách, và anh lãng phí thời gian của mình chỉ nằm mà ngắm nhìn."

Người dân làng hỏi, "Làm việc sao? Nhưng để làm gì?"

Viên kĩ sư nói, "Anh sẽ kiếm được tiền!"

Người dân làng hỏi, "Nhưng tôi sẽ làm gì với tiền?"

Viên kĩ sư nói, "Anh ngu lắm, anh không biết làm gì với tiền sao? Khi anh có tiền anh có thể thành thoi và tận hưởng!"

Người dân làng nghèo nàn nói, "Điều này thực kì lạ, bởi vì tôi đã thành thoi rồi và đang tận hưởng đầy thoi! Điều ông nói lại đi theo đường vòng: làm việc

vất vả, kiếm tiền và thế rồi tận hưởng và thành thoi. Nhưng tôi đang làm nó đầy thoi!"

Trẻ con tới với phẩm chất buông bỏ thực chất, trực giác. Chúng hoàn toàn thành thoi. Đó là lí do tại sao mọi đứa trẻ đều đẹp. Bạn đã bao giờ nghĩ về điều đó chưa? Mọi trẻ con, không ngoại lệ nào, đều có sự duyên dáng vô cùng, sống động và đẹp đẽ. Và những đứa trẻ này đang lớn lên, và mọi cái đẹp của chúng và sự duyên dáng của chúng sẽ biến mất.

Rất khó để tìm ra một người trưởng thành với cùng sự duyên dáng đó, với cùng cái đẹp đó, với cùng sự sống động đó. Nếu bạn có thể tìm thấy một người với sự hồn nhiên trẻ thơ và thành thoi, bạn đã tìm được một hiền nhân.

Đó là cách chúng ta đã định nghĩa hiền nhân ở phương Đông: người lại đạt tới thời thơ ấu của mình. Sau khi kinh nghiệm mọi thăng trầm trong cuộc sống, cuối cùng người đó quyết định, từ kinh nghiệm - quyết định tự nó tới - rằng điều người đó đã là trong thời thơ ấu của mình người đó phải là nó lần nữa trước khi cái chết tới.

Tôi dạy bạn buông bỏ, bởi vì đó là điều duy nhất có thể làm cho bạn thành hiền nhân. Không nhà thờ nào sẽ có ích, không thần học nào, không tôn giáo nào, bởi vì không ai trong họ dạy bạn buông bỏ. Họ tất cả đều nhấn mạnh vào công việc, vào chân giá trị của lao động. Họ dùng những lời lẽ hoa mỹ để làm bạn thành nô lệ, để bóc lột bạn. Họ đang cùng đồng mưu với những kẻ ăn bám của xã hội.

Tôi không chống lại công việc; công việc có tiện dụng riêng của nó - nhưng chỉ là tiện dụng thôi. Nó không thể trở thành tất cả của cuộc sống bạn được. Điều tuyệt đối cần thiết là bạn cần thức ăn, là bạn cần quần áo, là bạn cần chỗ trú ngụ. Làm việc, nhưng đừng trở nên nghiện làm việc. Khoảnh khắc bạn không làm việc, bạn nên biết cách thành thoi. Và không cần nhiều trí huệ để thành thoi; nó là nghệ thuật đơn giản. Và nó rất đơn giản bởi vì bạn đã biết nó khi bạn được sinh ra; nó đã có đó rồi, nó chỉ phải được kích hoạt từ trạng thái ngủ. Nó phải được gọi ra.

Mọi phương pháp thiền đều không là gì ngoài những phương pháp giúp bạn nhớ lại nghệ thuật buông bỏ. Tôi nói nhớ lại, bởi vì bạn đã biết nó rồi. Và bạn vẫn còn biết nó, nhưng tri thức đó đã bị kìm nén bởi xã hội.

Các nguyên tắc đơn giản phải được ghi nhớ: Thân thể phải là chỗ bắt đầu. Nằm lên giường - và bạn nằm lên giường mọi ngày, cho nên chẳng có gì đặc biệt cần thiết cả - khi bạn nằm lên giường, trước khi giấc ngủ tới, bằng mắt nhắm, bắt đầu quan sát năng lượng từ chân bạn. Di chuyển từ chỗ đó - chỉ quan sát bên trong: Có căng thẳng nào ở đâu đó không? ở chân, ở đùi, ở bụng? Có căng căng nào không, căng thẳng nào không? Và nếu bạn thấy căng thẳng nào đó ở đâu đó, đơn giản cố gắng thành thoi nó. Và đừng rời khỏi điểm đó chừng nào bạn còn chưa cảm thấy thành thoi đã tới.

Đi qua bàn tay đi - bởi vì tay bạn là tâm trí bạn; chúng được nối với tâm trí bạn. Nếu tay phải của bạn căng thẳng, phía bên trái não bạn sẽ căng thẳng. Nếu

tay trái bạn căng thẳng, phía bên phải não bạn sẽ căng thẳng. Cho nên trước hết đi qua tay - chúng gần như là nhánh của tâm trí bạn - và thế rồi cuối cùng đạt tới trí não.

Khi toàn thân thể được thành thoi, tâm trí đã chín mươi phần trăm được thành thoi, bởi vì thân thể không là gì ngoài sự mở rộng của tâm trí. Thế thì mười phần trăm căng thẳng là trong tâm trí bạn... đơn giản quan sát nó, và chỉ bởi việc quan sát mà mây sẽ biến mất. Sẽ phải mất vài ngày cho bạn; nó là một mẹo. Và nó sẽ làm sống lại kinh nghiệm thời thơ ấu của bạn, khi bạn thành thoi thể.

Bạn đã bao giờ quan sát chưa? Trẻ con ngày nào cũng ngã, nhưng chúng không bị thương, chúng không bị gãy xương. Bạn thử mà xem; bất kì khi nào đứa trẻ ngã bạn cũng ngã.

Một nhà phân tâm đã thử một thực nghiệm nào đó. Ông ta công bố trên báo, "Tôi sẽ trả đủ tiền nếu ai đó sẵn sàng tới nhà tôi và chỉ làm theo đứa con tôi trong cả ngày. Bất kì điều gì con tôi làm, các ngài đều phải làm điều đó."

Một đồ vật trẻ đến và anh ta nói, "Tôi sẵn sàng; đứa trẻ đâu?"

Nhưng đến nửa ngày thì đồ vật này nằm thẳng đơ trên lưng. Anh ta đã bị hai cú gãy xương, bởi vì mọi thứ mà đứa trẻ làm thì anh ta phải làm. Và đứa trẻ lại kích động: Điều này thật kì lạ! Cho nên nó sẽ nhảy lên một cách không cần thiết, và đồ vật này phải nhảy; nó sẽ trèo cây, và đồ vật phải trèo; và nó nhảy xuống từ cây, và đồ vật phải nhảy. Và điều này tiếp

tục. Đứa trẻ hoàn toàn quên mất thức ăn, quên mọi thứ; nó đang tận hưởng nhiều thể nổi khổ sở của đồ vật này.

Đến chiều đồ vật đơn giản từ chối. Anh ta nói với nhà phân tâm, "Ông giữ lấy tiền đi. Đứa trẻ của ông sẽ giết tôi vào cuối ngày mai. Tôi sẵn sàng đi bệnh viện đây. Đứa trẻ này nguy hiểm lắm. Đừng làm thực nghiệm này với bất kì ai khác."

Mọi đứa trẻ đều có nhiều năng lượng thể, và đầu vậy nó không căng thẳng. Bạn có quan sát đứa trẻ ngủ không? Bạn có quan sát đứa trẻ bú ngón tay của mình không, tận hưởng nó, mơ những giấc mơ đẹp? Toàn thân thể nó đều trong buông bỏ sâu sắc.

Việc xảy ra - nó là sự kiện ai cũng biết - mọi ngày, trên khắp thế giới, người say ngã nhưng họ không bị gãy xương. Mọi sáng người ta tìm thấy họ trong công rãnh nào đó và đem họ về nhà. Nhưng sự kiện kì lạ là họ cứ ngã. Người say sẽ không bị thương, bởi vì người đó không biết mình ngã, cho nên người đó không trở nên căng thẳng. Người đó đơn giản ngã mà không trở nên căng thẳng. Chính căng thẳng làm cho bạn gãy xương. Nếu bạn có thể ngã mà thanh thoi bạn sẽ không bị thương. Người say biết điều đó, trẻ con biết điều đó; làm sao bạn xoay xở để quên được?

Bắt đầu từ giường bạn, mọi đêm, và trong vòng vài ngày bạn sẽ có khả năng bắt được mọo này. Và một khi bạn đã biết tới bí mật này - không ai có thể dạy điều đó cho bạn được, bạn sẽ phải tìm vào bên trong thân thể riêng của mình - thể thì ngay cả trong ngày, vào bất kì lúc nào, bạn cũng đều có thể thanh thoi. Và là người chủ của việc thanh thoi là một trong

những kinh nghiệm đẹp nhất trên thế giới. Nó là bắt đầu của cuộc hành trình lớn hướng tới tâm linh, bởi vì khi bạn hoàn toàn trong buông bỏ, bạn không còn là thân thể.

Bạn đã bao giờ quan sát một sự kiện đơn giản: rằng bạn trở nên nhận biết về thân thể mình chỉ khi có căng thẳng nào đó, sự căng cứng nào đó, đau nào đó không? Bạn đã bao giờ trở nên nhận biết về đầu mình mà không đau đầu không?

Nếu toàn thân thể được thanh thoi, bạn đơn giản quên mất rằng mình là thân thể. Và trong sự quên lãng thân thể đó là việc nhớ tới một hiện tượng mới bị giấu kín bên trong thân thể: bản thể tâm linh của bạn.

Buông bỏ là cách để biết rằng bạn không là thân thể, mà là cái gì đó vĩnh hằng, bất tử.

Không có nhu cầu về bất kì tôn giáo nào trên thế giới. Chỉ nghệ thuật đơn giản về buông bỏ sẽ biến mọi con người thành người tôn giáo. Tôn giáo không phải là việc tin vào Thượng đế, tôn giáo không phải là việc tin vào giáo hoàng, tôn giáo không phải là việc tin vào bất kì hệ thống ý thức nào.

Tôn giáo là việc biết cái vĩnh hằng bên trong bạn: cái là chân lí của sự tồn tại của bạn, cái là điều thiêng liêng của bạn, và cái là cái đẹp của bạn, duyên dáng của bạn, huy hoàng của bạn.

Nghệ thuật của buông bỏ là đồng nghĩa với việc kinh nghiệm cái phi vật chất, cái không đo được: bản thể đích thực của bạn.

Có vài khoảnh khắc khi không có nhận biết, bạn ở trong buông bỏ. Chẳng hạn, khi bạn thực sự cười - tiếng cười từ bụng, không từ đầu, mà từ bụng bạn - bạn thành thoi mà không có việc biết, bạn trong buông bỏ. Đó là lí do tại sao tiếng cười lại đem tới mạnh khoẻ. Không thuốc nào khác có thể giúp bạn nhiều hơn trong việc đạt tới sự mạnh khoẻ.

Nhưng tiếng cười đã bị chấm dứt bởi cùng những kẻ mưu đồ đã chấm dứt nhận biết của bạn về buông bỏ. Toàn thể nhân loại đã bị biến thành đồng lõa xôn ôm yếu tâm lí nghiêm trọng.

Bạn có nghe tiếng khúc khích của trẻ nhỏ không? Toàn thân nó đều tham gia vào trong đó. Còn khi bạn cười, rất hiếm khi toàn thân bạn cười - nó chỉ là việc của cái đầu, trí tuệ.

Hiểu biết riêng của tôi là tiếng cười đó còn quan trọng hơn bất kì lời nguyện nào, bởi vì lời nguyện sẽ không làm thành thoi bạn. Ngược lại, nó có thể làm cho bạn căng thẳng hơn. Trong tiếng cười bạn bỗng nhiên quên mọi ước định, mọi huấn luyện, mọi nghiêm chỉnh. Bỗng nhiên bạn thoát ra khỏi nó, chỉ một khoảnh khắc. Lần sau khi bạn cười, tỉnh táo về cách bạn được thành thoi. Và tìm ra những lần khác khi bạn thành thoi.

Sau khi làm tình bạn được thành thoi... mặc dầu cùng nhóm những kẻ mưu đồ đó không cho phép bạn được thành thoi ngay cả sau khi làm tình. Đàn ông đơn giản quay sang bên kia và giả vờ ngủ, nhưng sâu bên dưới anh ta thấy mặc cảm rằng mình đã lại phạm tội. Đàn bà khóc, bởi vì cô ấy cảm thấy mình đã bị sử dụng. Và việc cảm thấy như vậy là tuyệt đối tự nhiên,

bởi vì cô ấy không thu được dưỡng chất từ tình yêu. Cô ấy chưa bao giờ có được kinh nghiệm cực thích. Mới năm mươi năm trước đây đã có hàng triệu phụ nữ trên thế giới chẳng bao giờ kinh nghiệm cực thích. Ở Ấn Độ vẫn cực kì khó tìm ra đàn bà biết cực thích là gì.

Không thể có được mưu đồ nào lớn hơn chống lại nhân loại. Đàn ông muốn kết thúc toàn thể vấn đề nhanh chóng nhất có thể được. Bên trong anh ta đang mang Kinh Thánh, Koran, Shrimad Bhagavadgita, và chúng tất cả đều chống lại điều anh ta đang làm. Anh ta cũng bị thuyết phục rằng anh ta đang làm cái gì đó sai. Cho nên một cách tự nhiên, càng nhanh kết thúc càng tốt. Và sau đó anh ta cảm thấy cực kì tội tệ. Làm sao anh ta có thể thành thoi được? Anh ta trở nên căng thẳng hơn. Và bởi vì anh ta nhanh thế nên đàn bà chẳng bao giờ lên tới đỉnh của mình. Vào lúc cô ấy bắt đầu, anh ấy kết thúc. Một cách tự nhiên, đàn bà bắt đầu tin rằng đàn ông là cái gì đó giống như con vật nhiều hơn.

Trong nhà thờ, trong đền chùa, bạn sẽ thấy chi đàn bà, đặc biệt là bà già. Và khi tu sĩ nói về tội lỗi, họ biết! Điều đó tuyệt đối tội lỗi, bởi vì họ đã chẳng thu được hoan lạc gì từ nó cả; họ đã bị dùng như bất kì món hàng hoá nào - đối tượng dục. Bằng không, nếu bạn không mặc cảm, không bị cảm đoán gì, thì yêu sẽ cho bạn kinh nghiệm vô cùng về buông bỏ.

Cho nên bạn phải nhìn vào cuộc sống của mình, nơi bạn có thể tìm ra kinh nghiệm tự nhiên nào đó về buông bỏ. Có những khoảnh khắc bạn đang bơi. Nếu bạn thực sự là người bơi bạn có thể xoay xở chỉ nổi,

không bơi, và bạn sẽ thấy sự buông bỏ vô cùng - chỉ đi cùng dòng sông, thậm chí không làm chuyển động nào chống lại dòng chảy, trở thành một phần của dòng chảy.

Bạn phải thu lấy kinh nghiệm về buông bỏ từ các nguồn khác nhau, và chẳng mấy chốc bạn sẽ có toàn thể bí mật trong tay mình. Và đó là một trong những điều nền tảng nhất. Nó sẽ giải phóng bạn khỏi ước định tham công tiếc việc.

Điều đó không ngụ ý rằng bạn sẽ trở thành lười biếng; ngược lại, bạn càng được thanh thoi, bạn càng mạnh mẽ, bạn càng thu được nhiều năng lượng khi bạn thanh thoi. Công việc của bạn sẽ bắt đầu có phẩm chất sáng tạo - không là sản xuất. Bất kì điều gì bạn làm, bạn sẽ làm với tính toàn bộ thể, với tình yêu thể. Và bạn sẽ có năng lượng vô cùng để làm nó.

Cho nên buông bỏ không phải là chống lại công việc. Thực tế, buông bỏ biến đổi công việc thành kinh nghiệm sáng tạo.

Vài chuyện đùa để có tiếng cười toàn bộ. Nó bao giờ cũng lấy đi mọi căng thẳng khỏi khuôn mặt bạn, khỏi thân thể bạn, khỏi dạ dày bạn, và bạn bỗng nhiên cảm thấy một loại năng lượng hoàn toàn khác bên trong mình; bằng không thì hầu hết mọi người đều liên tục cảm thấy thắt nút trong dạ dày mình.

Bạn của Paddy, Joe, đi học buổi tối theo chương trình giáo dục cho người lớn. "Ronald Reagan là ai vậy?" anh ta hỏi Paddy.

"Tao không biết," Paddy đáp.

"Ông ấy là tổng thống Mĩ," Joe nói. "Bây giờ, mày có biết Margaret Thatcher là ai không?"

"Không," Paddy nói.

"Bà ta là thủ tướng Anh quốc," Joe nói. "Mày thấy đấy, mày phải đi lớp học tối như tao đây này."

"Bây giờ tao có câu hỏi cho mày đây," Paddy nói. "Mày có biết Mick O'Sullivan là ai không?"

"Tao không biết," Joe thú nhận.

"Vậy được," Paddy nói, "nó là thằng cha vẫn giao cầu với vợ mày khi mày đi học buổi tối."

Jesus và Moses đi chơi đánh gôn vào chiều chủ nhật. Moses đánh trước và quả bóng đi thẳng xuống đường lăn bóng. Jesus sẵn sàng và trong lượt đánh của mình đánh xoáy quả bóng vào vùng cỏ cao.

"Moses thiêng!" Jesus kêu lên. Nhưng Moses, là một anh chàng giỏi, lại cho Jesus cơ hội để đặt bóng vào đường lăn bóng và không bị phạt. Nhưng Jesus vẫn ương ngạnh và khước từ đề nghị. Rồi Moses nói, "Tiếp tục đi Jesus, cậu không thể đánh vào đám cỏ cao như vậy được."

"Nếu Arnold Palmer có thể làm được điều đó," Jesus đáp, "thì tôi cũng có thể làm được chứ." Jesus tiếp đó đập bóng và đánh vào bóng, 'tôm!' rơi vào ao.

Thế rồi Moses đánh cú đánh thứ hai thẳng lên bãi cỏ xanh và quay lại quan sát Jesus. Jesus đang cuộn lại quần gin của mình.

"Jesus, xin cậu!" Moses kêu lên, "Tớ cầu khẩn cậu đặt bóng vào đường lăn bóng đi. Làm cú đánh thế sẽ là phép màu đấy!"

"Nếu Arnold Palmer có thể làm được điều đó," Jesus đáp, "thì tớ cũng có thể làm được," và anh ta sải chân bước qua vũng nước. Một người làm vườn, vẫn đứng xem cảnh tượng đó, lại gần Moses và nói, "Anh chàng kia nghĩ mình là ai vậy, Jesus Christ chẳng?"

"Không may mắn thế đâu," Moses đáp. "Anh ta nghĩ mình là Arnold Palmer!"

## Thiền mọi ngày

Bất kì khi nào bạn thấy có thời gian, chỉ vài phút làm thành thoi hệ thống thở, không gì khác - không cần thành thoi toàn thân thể. Ngồi trên tàu hoả hay máy bay, hay trong ô tô, không ai sẽ nhận biết rằng bạn đang làm điều gì đó. Thành thoi hệ thống thở. Để cho nó hết như khi nó vận hành tự nhiên. Thế rồi nhắm mắt lại và quan sát việc thở đi vào, đi ra, đi vào...

Đừng tập trung. Nếu bạn tập trung, bạn tạo ra rắc rối, bởi vì thế thì mọi thứ trở thành quấy rối. Nếu bạn cố tập trung khi ngồi trong ô tô, thế thì tiếng ồn của ô

tô trở thành quấy rối, người ngồi bên cạnh bạn trở thành quấy rối.

Thiền không phải là tập trung. Nó đơn giản là nhận biết. Bạn đơn giản thành thoi và quan sát việc thở. Trong việc quan sát đó, chẳng cái gì bị loại trừ. Ô tô đang chạy rù rù - hoàn toàn tốt, chấp nhận nó. Giao thông đang trôi qua - điều đó là tốt, một phần của cuộc sống. Hành khách đi cùng đang ngáy bên cạnh bạn, chấp nhận điều đó. Không cái gì bị bác bỏ. Bạn không làm hẹp ý thức của mình.

Tập trung là việc làm hẹp ý thức của bạn để cho bạn trở thành một điểm, nhưng mọi thứ khác trở thành sự cạnh tranh. Bạn đang tranh đấu với mọi thứ khác bởi vì bạn sợ rằng điểm này có thể bị mất. Bạn có thể bị làm phân tán, và điều đó trở thành gây rối loạn. Thế thì bạn cần ẩn dật, Himalayas. Bạn cần Ấn Độ, một căn phòng nơi bạn có thể ngồi im lặng, không ai quấy rầy bạn chút nào.

Không, điều đó không đúng - điều đó không thể trở thành quá trình sống được. Nó đang làm cô lập bản thân bạn. Nó quả có kết quả tốt nào đó - bạn sẽ cảm thấy thanh bình hơn, bình thản hơn - nhưng những kết quả đó là tạm thời. Đó là lí do tại sao bạn cứ cảm thấy lặp đi lặp lại rằng phong thái bị mất. Một khi bạn không có các điều kiện để nó có thể xảy ra, nó bị mất đi.

Việc thiền mà bạn cần các điều kiện tiên quyết nào đó, trong đó những điều kiện nào đó cần được thoả mãn thì không phải là thiền chút nào - bởi vì bạn sẽ không có khả năng làm nó khi bạn sắp chết. Cái chết sẽ là sao lãng thế. Nếu cuộc sống làm bạn sao

lãng, nghĩ về cái chết. Bạn sẽ không có khả năng chết có tính thiền, và thế thì toàn thể sự việc là vô tích sự, bị mất. Bạn sẽ lại chết trong căng thẳng, lo âu, trong khổ sở, trong đau đớn, và bạn lập tức tạo ra lần sinh tiếp của mình theo cùng kiểu.

Để cái chết là tiêu chuẩn. Bất kì cái gì có thể được làm ngay cả khi bạn sắp chết cũng đều là thực - và cái đó có thể được làm ở bất kì chỗ nào; ở mọi nơi, không có điều kiện nào là cần cả. Nếu đôi khi có hoàn cảnh tốt, thì tốt, bạn tận hưởng chúng. Nếu không, điều đó không tạo ra khác biệt gì. Ngay cả ở bãi chợ bạn vẫn làm nó.

Đừng làm bất kì nỗ lực nào để kiểm soát nó, bởi vì mọi kiểm soát đều là từ tâm trí, cho nên thiền không bao giờ có thể là điều bị kiểm soát.

Tâm trí không thể thiền được. Thiền là cái gì đó bên ngoài tâm trí, hay ở dưới tâm trí, nhưng không bao giờ bên trong tâm trí. Cho nên nếu tâm trí vẫn còn theo dõi và kiểm soát, nó không phải là thiền; nó là tập trung. Tập trung là nỗ lực tâm trí. Nó đem các phẩm chất của tâm trí lên đỉnh của chúng. Nhà khoa học tập trung, người lính tập trung; thợ săn, nhà nghiên cứu, nhà toán học, tất cả đều tập trung. Đây là các hoạt động tâm trí.

Bạn có thể chọn bất kì lúc nào. Không có nhu cầu đặt thời gian cố định. Dùng bất kì thời gian nào sẵn có. Trong buồng tắm khi bạn có mười phút, ngồi dưới vòi hoa sen và thiền. Vào buổi sáng, vào buổi chiều, bốn hay năm lần, với những khoảng nhỏ - chỉ năm

phút - thiền, và bạn sẽ thấy rằng nó trở thành việc nuôi dưỡng thường xuyên.

Không có nhu cầu làm điều đó hai mươi tư giờ.

Chỉ một cốc thiền cũng sẽ có tác dụng. Không cần uống cả dòng sông. Chỉ một cốc trà cũng có tác dụng. Và làm nó thoải mái hết sức. Thoải mái là phải. Làm nó tự nhiên hết sức. Và đừng phải theo nó - làm nó bất kì khi nào bạn thấy có thời gian. Đừng làm ra thói quen từ nó, bởi vì mọi thói quen đều là của tâm trí, và người thực thì thực tế không có thói quen.

## Thanh thoi và thoải mái

Để thanh thoi người ta phải rất thoải mái. Cho nên hãy làm cho bản thân bạn được thoải mái. Bất kì tư thế nào bạn muốn lấy trong ghế, cứ lấy. Nhắm mắt lại và thanh thoi thân thể. Từ ngón chân tới đầu, cảm từ bên trong nơi bị căng thẳng. Nếu bạn cảm thấy nó ở đầu gối, thanh thoi đầu gối. Chạm vào đầu gối và nói với đầu gối, 'Thanh thoi đi.' Nếu bạn cảm thấy căng thẳng ở vai, chạm vào chỗ đó và nói, 'Thanh thoi đi.' Trong vòng một tuần bạn sẽ có khả năng trao đổi với thân thể mình.

Thanh thoi trong ghế, để đèn tối hay mờ tùy ý bạn, nhưng đèn không nên sáng. Bảo mọi người trong hai mươi phút này đừng quấy rầy, không điện thoại, không bất kì cái gì... cứ dường như thế giới không còn nữa cho hai mươi phút đó. Đóng cửa lại, thanh thoi

trong ghê với quần áo rộng để cho không bị bó chặt ở đầu cẳng, và bắt đầu cảm thấy chỗ có căng thẳng. Bạn sẽ thấy nhiều chỗ căng thẳng. Những chỗ đó phải được làm thành thoi trước, bởi vì nếu thân thể không được thành thoi thì tâm trí cũng không thể thành thoi được. Thân thể tạo ra tình huống cho tâm trí thành thoi. Thân thể trở thành phương tiện của việc thành thoi.

Bất kì chỗ nào bạn cảm thấy căng thẳng nào đó, chạm vào thân thể riêng của bạn với tình yêu sâu sắc, với từ bi. Thân thể là người phục vụ của bạn và bạn đã không trả gì cho nó cả - nó đơn giản là món quà. Và nó phức tạp thế, phức tạp cực kì tới mức khoa học vẫn chưa có khả năng làm ra cái gì giống thân thể. Nhưng chúng ta chưa bao giờ nghĩ về điều đó; chúng ta không yêu mến thân thể. Ngược lại chúng ta cảm thấy căm giận về nó.

Và cái gọi là các thánh nhân đã dạy nhiều điều ngu xuẩn cho mọi người - rằng thân thể là kẻ thù, rằng thân thể là sự thoái hoá của bạn, rằng thân thể đang kéo bạn xuống, rằng thân thể là tội lỗi; nó toàn là tội lỗi. Nếu bạn muốn phạm tội, thân thể giúp đỡ, điều đó đúng. Nhưng trách nhiệm là của bạn, không phải của thân thể. Nếu bạn muốn thiện, thân thể sẵn sàng giúp bạn điều đó nữa. Nếu bạn muốn đi xuống, thân thể đi theo bạn. Nếu bạn muốn đi lên, thân thể đi theo bạn. Thân thể không phải là thủ phạm chút nào. Toàn thể trách nhiệm là của tâm thức riêng của bạn - nhưng chúng ta bao giờ cũng cố gắng tìm kẻ chịu báng. Thân thể đã là một trong những kẻ chịu báng cổ đại nhất. Bạn có thể ném bất kì cái gì lên nó, và thân thể câm. Nó không thể trả đũa lại được, nó không thể trả lời được, nó không thể nói rằng bạn sai. Cho nên

bất kì điều gì bạn nói, đều không có phản ứng từ thân thể chống lại điều đó.

Cho nên cứ đi khắp thân thể và bao quanh nó bằng từ bi yêu mến, bằng thông cảm sâu sắc, chăm nom. Điều này sẽ mất ít nhất năm phút, và bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rất rất mềm rũ, thành thoi, gần như ngủ. Thế rồi đem tâm thức bạn tới việc thở: thành thoi việc thở.

Thân thể là phần bên ngoài nhất của chúng ta, tâm thức là phần bên trong nhất, và thở là cây cầu nối chúng lại với nhau. Đó là lí do tại sao một khi việc thở biến mất, con người chết - bởi vì cây cầu bị gãy; bây giờ thân thể không thể vận hành như nhà bạn, nơi cư ngụ của bạn.

Cho nên khi thân thể thành thoi, nhắm mắt lại và thấy việc thở của bạn; thành thoi cả điều đó nữa. Nói chút ít với việc thở: 'Thành thoi nhé. Tự nhiên vào.' Bạn sẽ thấy rằng khoảnh khắc bạn nói, 'Thành thoi nhé,' sẽ có cái nhoáng lên tinh tế. Việc thở thường đã trở thành rất phi tự nhiên, và chúng ta đã quên mất cách thành thoi nó bởi vì chúng ta liên tục căng thẳng đến mức nó đã trở thành gần như thói quen để cho việc thở luôn căng thẳng. Cho nên bảo nó thành thoi hai hay ba lần và thế rồi giữ im lặng.



## 6. Cánh cửa tới tâm thức



**H**àng triệu người đang sống theo tâm gương. Họ nghĩ rằng điều họ thấy trong gương là khuôn mặt của mình. Họ nghĩ đây là tên họ, đây là căn cước của họ và có vậy thôi.

Bạn sẽ phải đi sâu hơn một chút. Bạn sẽ phải nhắm mắt lại. Bạn sẽ phải quan sát bên trong. Bạn sẽ phải trở nên im lặng. Chừng nào bạn còn chưa đi tới điểm tuyệt đối im lặng bên trong, bạn sẽ không bao giờ biết được mình là ai. Tôi không thể nói điều đó cho bạn được. Không có cách nào để nói nó. Mọi người đều phải tìm ra nó.

Nhưng bạn hiện hữu - chừng đấy là chắc chắn. Câu hỏi duy nhất là, đạt tới cốt lõi bên trong nhất của

mình, tìm ra bản thân mình. Và đó là điều tôi đã từng dạy ngàn ấy năm này. Điều tôi gọi là thiền thì không là gì ngoài phương cách để tìm ra bản thân bạn.

Đừng hỏi tôi. Đừng hỏi bất kì ai. Bạn có câu trả lời bên trong bạn, và bạn phải đi sâu vào bản thân mình để khám phá ra nó. Và nó gần thế - quay một trăm tám mươi độ và bạn sẽ đối diện với nó.

Và bạn sẽ ngạc nhiên rằng bạn không phải là cái tên của mình, bạn không phải là khuôn mặt của mình, thân thể mình, bạn thậm chí không là tâm trí mình.

Bạn là một phần của toàn thể sự tồn tại này, của mọi cái đẹp, cái vĩ đại, phức tạp, niềm cực lạc vô cùng của nó.

Biết tới bản thân mình là mọi điều tâm thức ngụ ý.

## Trung tâm và chu vi

Thân thể trong bản thân nó không là gì cả. Nó chói sáng bởi vì cái gì đó bên ngoài thân thể. Sự huy hoàng của thân thể không phải ở trong bản thân thân thể - thân thể là người chủ - sự huy hoàng là bởi vì người khách. Nếu bạn quên mất người khách, thế thì điều đó là sự mê đắm cực kì. Nếu bạn nhớ tới người khách, thế thì yêu mến thân thể, mở hội thân thể là một phần của tôn thờ.

Tôn thờ hiện đại về thân thể là vô nghĩa. Mọi người cứ chạy theo thức ăn lành mạnh, xoa bóp, thế

đục thể hình, và theo cả nghìn lẻ một cách họ bằng cách nào đó cố gắng tạo ra ý nghĩa trong các kiếp sống của mình. Nhưng nhìn vào mắt họ; sự trống rỗng lớn lao tồn tại. Bạn có thể thấy họ đã lỡ. Hương thơm không có đó, hoa đã không nở. Sâu bên trong, họ giống như sa mạc, mắt hút, chẳng biết làm gì. Họ cứ làm nhiều điều cho thân thể, nhưng lại bỏ lỡ mục tiêu.

Tôi đã nghe một giai thoại:

Rosenfeld đi vào nhà với cái cười toe toét trên mặt. "Em sẽ sẽ chẳng bao giờ đoán được anh vừa mặc cả cái gì," anh ta nói với vợ. "Anh mua bốn tấm vải nhân tạo, dây lưng thép, tấm phủ bậc thang toả tròn, giấy dán tường trắng, bánh xe dầu dãi nắng mưa, mà lại bán hạ giá nữa!"

"Anh có dờ hơi không đấy?" bà Rosenfeld nói. "Anh mua bánh xe để làm gì? Anh thậm chí không có cả xe ô tô."

"Vâng," Rosenfeld nói, "em mua quán bia, phải không?"

Nếu trung tâm bị bỏ lỡ thì bạn có thể cứ trang điểm ngoại vi. Nó có thể lừa người khác, nhưng nó không thể thoả mãn bạn được. Nó thậm chí đôi khi có thể lừa bạn, bởi vì ngay cả lời nói dối riêng của người ta được lặp lại quá nhiều lần bắt đầu có vẻ giống như chân lí. Nhưng nó không thể thoả mãn cho bạn được, nó không thể cho bạn sự mãn nguyện. Con người hiện đại đang cố gắng vát và để tận hưởng cuộc sống, nhưng dường như không có hân hoan. Nhớ điều đó: bất kì khi nào bạn đang cố gắng tận hưởng bạn sẽ bỏ lỡ. Khi bạn đang cố gắng đạt tới hạnh phúc bạn sẽ lỡ.

Chính nỗ lực đạt tới hạnh phúc là ngớ ngẩn - bởi vì hạnh phúc là ở đây: bạn không thể đạt được nó. Không cái gì phải được làm về nó cả, bạn phải đơn giản cho phép nó. Nó đang xảy ra, nó là tất cả xung quanh bạn; bên trong, bên ngoài, chỉ hạnh phúc hiện hữu. Chẳng cái gì khác là thực. Quan sát, nhìn sâu vào trong thế giới, trong cây cối, chim chóc, đất đá, dòng sông, vào trong các vì sao, mặt trăng và mặt trời, vào con người, con vật - nhìn sâu: sự tồn tại được làm ra từ chất liệu của hạnh phúc, vui vẻ. Nó được làm từ phúc lạc. Chẳng có gì được làm về nó. Chính việc làm của bạn có thể là rào chắn. Thành thoi và nó đáp ứng bạn; thành thoi và nó xô vào bạn; thành thoi, nó tràn ngập bạn.

Con người hiện đại bị căng thẳng. Căng thẳng này sinh khi bạn săn đuổi cái gì đó, thành thoi nảy sinh khi bạn cho phép cái gì đó.

Con người hiện đại đang săn đuổi, săn đuổi vát và, cố gắng lấy cái gì đó từ cuộc sống, cố gắng thúc ép cuộc sống. Chẳng cái gì bắt nguồn từ điều đó bởi vì đó không phải là cách thức. Bạn không thể thúc ép cuộc sống được; bạn phải buông xuôi theo nó. Bạn không thể chinh phục cuộc sống được. Bạn phải dừng cảm để bị cuộc sống đánh bại. Thất bại là chiến thắng ở đó, và nỗ lực để chiến thắng sẽ chứng tỏ chẳng là gì ngoài thất bại cuối cùng, hoàn toàn của bạn.

Cuộc sống không thể bị chinh phục bởi vì bộ phận không thể chinh phục được toàn thể. Cũng dường như là giọt nước nhỏ đang cố gắng chinh phục đại dương. Vâng, giọt nước nhỏ có thể rơi vào trong đại dương và trở thành đại dương, nhưng nó không thể chinh

phục được đại dương. Thực tế, việc rơi vào trong đại dương, trượt vào trong đại dương là cách chinh phục.

Con người hiện đại đang cố gắng tìm ra hạnh phúc, do đó mới có quan tâm quá mức tới thân thể. Điều đó gần như ám ảnh. Nó đã đi ra ngoài các giới hạn của mỗi quan tâm, nó đã trở thành ám ảnh: liên tục suy nghĩ về thân thể, làm điều này điều nọ, đủ mọi thứ. Con người đang làm nỗ lực để có tiếp xúc nào đó với hạnh phúc qua thân thể. Điều đó là không thể được.

Và điều thứ hai: tâm trí hiện đại mang tính cạnh tranh. Không nhất thiết là bạn có thể thực sự trong tình yêu với thân thể mình; bạn có thể chỉ cạnh tranh với người khác. Bởi vì người khác đang làm mọi việc, bạn phải làm việc đó. Tâm trí hiện đại là tâm trí nông cạn, tham vọng nhất đã từng tồn tại trên thế giới. Đó chính là tâm trí cơ sở, trần tục. Đó là lí do tại sao doanh nhân đã trở thành thực tại cao quý nhất ở Mỹ. Mọi thứ khác đều mờ đi trong bối cảnh; doanh nhân, người kiểm soát tiền bạc mới là thực tại cao quý nhất. Ở Ấn Độ, trong hàng thế kỉ brahmin là thực tại cao quý nhất - người tìm kiếm Thượng đế. Ở châu Âu người quý tộc là thực tại cao quý nhất - có văn hoá tốt, có giáo dục, tinh tảo, hài hoà với sắc thái tinh tế của cuộc sống: âm nhạc, nghệ thuật, thơ ca, điêu khắc, kiến trúc, vũ cổ điển, ngôn ngữ, tiếng Hi Lạp và La tinh. Người quý tộc, người đã được ước định theo các giá trị cao hơn của cuộc sống trong nhiều thế kỉ, đã là thực tại cao quý nhất ở châu Âu. Ở nước Nga xô viết người vô sản, người bị áp bức, người bị đàn áp, người lao động là thực tại cao quý nhất. Ở Mỹ đó là doanh nhân, người kiểm soát tiền bạc.

Tiền bạc là cõi cạnh tranh nhất. Bạn không cần có văn hoá, bạn chỉ cần có tiền. Bạn không cần biết gì về âm nhạc, không cần biết gì về thơ ca. Bạn không cần biết gì về văn học cổ điển, lịch sử, tôn giáo, triết học - không, bạn không cần biết. Nếu bạn có số dư ngân hàng lớn, bạn là quan trọng. Đó là lí do tại sao tôi nói đây là tâm trí nông cạn nhất đã từng tồn tại. Và tâm trí này đã biến mọi thứ thành thương mại. Tâm trí này liên tục trong cạnh tranh. Ngay cả bạn mua tranh của Van Gogh hay Picasso, bạn cũng không mua nó vì Picasso. Bạn mua bởi vì nhà hàng xóm đã mua. Họ có tranh của Picasso trong phòng khách của họ, cho nên làm sao bạn chịu được việc không có nó? Bạn phải có nó. Bạn có thể không biết gì - bạn thậm chí có thể không biết cách treo nó, bên nào là bên nào. Bởi vì khó mà biết được, khi có liên quan tới Picasso, liệu bức tranh có bị treo lộn ngược hay lẫn phải trái không. Bạn có thể không biết tí gì liệu đó là tranh đích thực của Picasso hay không. Bạn có thể không nhìn vào nó chút nào, nhưng bởi vì những người khác có nó và họ đang nói về Picasso, bạn phải trưng bày văn hoá của mình. Bạn đơn giản trưng bày tiền của mình thôi. Cho nên bất kì cái gì đắt đều trở thành có ý nghĩa; bất kì cái gì đắt đều được coi là có ý nghĩa.

Tiền và hàng xóm dường như là tiêu chuẩn duy nhất để quyết định mọi thứ: xe ô tô của họ, nhà của họ, tranh của họ, trang trí của họ. Mọi người đều có nhà tắm hơi trong phòng tắm của mình không phải bởi vì họ yêu thân thể mình, không nhất thiết vậy, mà bởi vì nó là cái có ở 'trong' - mọi người phải có nó. Nếu bạn không có nó, bạn có vẻ nghèo hèn. Nếu mọi người đều có nhà trên núi, bạn phải có nó. Bạn có thể

không biết cách tận hưởng núi non; bạn có thể đơn giản bị chán ở đó. Hay bạn có thể đem ti vi và radio của mình tới đó và nghe cùng đài phát thanh bạn vẫn nghe ở nhà, và xem cùng chương trình ti vi như bạn vẫn xem ở nhà. Có tạo ra khác biệt gì đâu nơi bạn ngồi, trên núi non hay trong phòng riêng của bạn? Nhưng người khác có nó. Nhà xe chứa bốn xe ô tô là cần thiết; người khác có nó mà. Bạn có thể không cần bốn xe.

Tôi đã nghe....

Già Luke và vợ ông ấy được biết tới như một đôi keo kiệt nhất trong châu thổ. Luke chết và vài tháng sau vợ ông ấy nằm chết. Bà ấy gọi hàng xóm tới và nói một cách yếu ớt, "Ruthie, chôn tôi trong bộ y phục lụa đen, nhưng trước khi làm điều đó, cắt ở phía lưng ra và làm một bộ y phục mới từ nó. Nó là chất liệu tốt và tôi ghét làm phí hoài nó."

"Không thể làm điều đó được," Ruthie nói. "Khi bác và Luke bước lên cầu thang vàng, các thiên thần sẽ nói gì nếu bộ y phục của bác lại không có phần lưng?"

"Họ sẽ không nhìn tôi đâu," bà ấy nói. "Tôi đã chôn Luke không mặc quần."

Mối quan tâm bao giờ cũng là về người khác - Luke sẽ ở đó mà không có quần cho nên mọi người sẽ nhìn vào ông ấy. Mối quan tâm của người Mỹ là về người khác....

Bạn có quan sát đứa trẻ đang chạy nhảy, hò hét, nhảy múa chẳng vì cái gì hết cả - bởi vì nó chẳng có

gì? Nếu bạn hỏi nó, "Sao cháu hạnh phúc thế?" nó sẽ không thể nào trả lời được bạn. Nó sẽ thực sự nghĩ rằng bạn điên. Có cần nguyên nhân nào để hạnh phúc không? Nó đơn giản sẽ bị choáng rằng 'tại sao' có thể được nêu ra. Nó sẽ nhún vai và sẽ tiếp tục cách thức của mình và lại bắt đầu hát và múa. Đứa trẻ chẳng có gì cả. Nó chưa là thủ tướng, nó không là tổng thống Mỹ, nó không là Rockefeller. Nó chẳng sở hữu cái gì - có thể vài vỏ sò hay vài hòn đá mà nó đã nhặt trên bãi biển, có vậy thôi.

Cuộc sống của con người hiện đại chấm dứt khi cuộc sống chấm dứt. Khi thân thể chấm dứt, người này chấm dứt. Do đó, mọi người rất sợ chết. Bởi vì sợ chết nên con người hiện đại cứ cố gắng bằng mọi cách kéo dài cuộc sống của mình, đôi khi tới độ dài ngớ ngẩn. Bây giờ có nhiều người chỉ sống thực vật trong bệnh viện, trong nhà điều dưỡng. Họ không sống; họ có đó lâu rồi kể từ lúc chết. Họ được các bác sĩ, thuốc men, trang thiết bị hiện đại giữ cho sống. Bằng cách nào đó họ cứ treo đó.

Nỗi sợ chết là mạnh vô cùng: một khi mất rồi bạn mất vĩnh viễn và chẳng cái gì sẽ sống sót - bởi vì con người hiện đại chỉ biết tới thân thể và không cái gì khác. Nếu bạn biết chỉ mỗi thân thể, bạn sẽ rất nghèo nàn. Thứ nhất, bạn bao giờ cũng sẽ sợ chết, và người sợ chết sẽ sợ cả sống nữa - bởi vì sống và chết là cùng nhau tới mức nếu bạn sợ chết bạn sẽ trở nên sợ sống. Chính cuộc sống đem tới cái chết, cho nên nếu bạn sợ chết, làm sao bạn có thể thực sự yêu cuộc sống được? Nỗi sợ sẽ có đó. Chính cuộc sống đem lại cái chết; bạn không thể sống nó một cách toàn bộ được. Nếu cái chết chấm dứt mọi thứ, nếu đó là ý tưởng và hiểu

biết của bạn, thế thì cuộc sống của bạn sẽ là cuộc sống của xô đẩy và săn đuổi. Bởi vì cái chết đang tới, bạn không thể kiên nhẫn được. Do đó mới có chứng điên tốc độ: mọi thứ đều phải được làm nhanh chóng bởi vì cái chết đang lại gần, cho nên cố gắng xoay xở thật nhiều thứ nhất có thể được trước khi bạn chết, bởi vì một khi bạn chết rồi, bạn chết.

Điều này tạo ra sự vô nghĩa lớn lao và, tất nhiên, có cả phiền não, lo âu. Nếu không có gì sẽ giữ cho thân thể sống sót, thế thì bất kì cái gì bạn làm cũng đều không thể rất sâu sắc. Thế thì bất kì điều gì bạn làm cũng không thể thoả mãn cho bạn được. Nếu cái chết là kết thúc và không có gì sống sót, thế thì cuộc sống không thể có nghĩa và ý nghĩa gì. Thế thì nó là câu chuyện cổ do những kẻ ngốc kể lại, đầy những gian dữ và ồn ào, chẳng có nghĩa lí gì cả.

Con người có ý thức biết rằng mình ở trong thân thể, nhưng người đó không phải là thân thể. Người đó yêu thân thể; nó là chỗ trú ngụ của người đó, ngôi nhà của người đó, gia đình của người đó. Người đó không chống lại thân thể bởi vì thật ngu xuẩn mà đi chống lại nhà riêng của bạn nhưng người đó không phải là người duy vật. Người đó trần tục nhưng không phải là người duy vật. Người đó rất thực tế, nhưng không là người duy vật. Người đó biết rằng có chết đấy, nhưng chẳng cái gì chết cả. Cái chết tới nhưng cuộc sống vẫn tiếp tục.

Tôi đã nghe:

Buổi tang lễ đã qua và Desmond, người làm dịch vụ tang lễ, thấy mình đang đứng bên cạnh một quý ông già lão.

"Một trong các họ hàng sao?" người làm dịch vụ tang lễ hỏi.

"Vâng, tôi đây," công dân hạng cao trả lời.

"Ông bao nhiêu tuổi rồi?"

"Chín tư."

"Hừ," Desmond nói, "khó mà trả tiền cho ông để làm chuyên đi về nhà."

Toàn thể ý tưởng là về cuộc sống thân thể: nếu bạn chín mươi tư tuổi, đã kết thúc rồi! Thế thì khó mà trả tiền cho bạn quay về nhà được; thế thì tốt hơn cả là chết đi. Phỏng có ích gì mà quay lại? - bạn sẽ phải tới nữa. Khó mà trả tiền... nếu cái chết là thực tại duy nhất, thế thì dù bạn chín mươi tư hay hai mươi tư, điều đó tạo ra khác biệt bao nhiêu? Thế thì sự khác biệt chỉ là vài năm. Thế thì người rất trẻ bắt đầu cảm thấy già, và trẻ con bắt đầu cảm thấy đã chết. Một khi bạn hiểu rằng thân thể này là cuộc sống duy nhất, thế thì phỏng có ích gì về tất cả điều đó? Thế thì sao cứ mang nó mãi?

Camus đã viết rằng vấn đề siêu hình cơ sở duy nhất cho con người là tự tử. Tôi đồng ý với ông ấy. Nếu thân thể là thực tại duy nhất và không có gì bên trong bạn mà ở ngoài thân thể, thế thì tất nhiên đó là điều quan trọng nhất cần xem xét, nghiền ngẫm, và thiển. Sao lại không tự tử? Sao phải đợi tới chín mươi tư? Và sao phải chịu đủ mọi loại vấn đề và khổ sở trên đường? Nếu người ta sẽ chết, thế thì sao không chết hôm nay? Sao sáng mai lại cứ dậy? Điều đó dường như vô tích sự.

Cho nên một mặt con người hiện đại thường xuyên chạy từ chỗ này sang chỗ kia để bằng cách nào đó nắm bắt kinh nghiệm, bằng cách nào đó không bỏ lỡ kinh nghiệm. Con người đang chạy khắp trên thế giới, từ thị trấn nọ sang thị trấn kia, từ nước nọ sang nước kia, từ khách sạn nọ sang khách sạn kia. Con người đang chạy từ guru này sang guru khác, từ nhà thờ này sang nhà thờ khác, trong tìm kiếm, bởi vì cái chết đang tới. Một mặt là sự săn đuổi thường xuyên, diên khùng, và mặt khác là sự e ngại sâu sắc rằng mọi thứ đều vô dụng - bởi vì cái chết sẽ chấm dứt tất cả. Cho nên dù bạn sống cuộc sống giàu có hay bạn sống cuộc sống nghèo khổ, dù bạn thông minh hay không thông minh, dù bạn là người yêu lớn hay bị bỏ lỡ, điều đó tạo ra khác biệt gì? Chung cuộc cái chết tới, và điều đó là bình đẳng cho mọi người: người khôn và kẻ ngu, hiền nhân và tội nhân, người chứng ngộ và người ngu, tất cả đều xuống đất và biến mất. Vậy tất cả những điều này phỏng có ích gì? Dù đó là Phật hay Jesus hay Judas; điều đó tạo ra khác biệt gì? Jesus chết trên cây thánh giá, Judas tự tử ngày hôm sau - cả hai biến mất vào trong đất.

Mặt khác có nỗi sợ là bạn có thể bỏ lỡ và người khác có thể đạt tới, và mặt khác một lo sợ sâu sắc là cho dù bạn có được, chẳng cái gì thu được cả. Cho dù bạn đạt tới, bạn chẳng đạt tới đâu cả bởi vì cái chết tới và phá huỷ mọi thứ.

Con người ý thức sống trong thân thể, yêu thân thể mình, tôn vinh nó, nhưng người đó không là thân thể. Người đó biết rằng có cái gì đó trong mình sẽ tồn tại sau mọi cái chết. Người đó biết rằng có cái gì đó trong mình là vĩnh hằng và thời gian không thể phá

huỷ được nó. Điều này người đó đã đi tới cảm thấy qua thiền, yêu, nguyện. Điều này người đó đã đi tới cảm thấy từ bên trong bản thể riêng của mình. Người đó không sợ hãi. Người đó không sợ cái chết bởi vì người đó biết cuộc sống là gì. Và người đó không săn đuổi hạnh phúc, bởi vì người đó biết Thượng đế đang gửi cho người đó hàng triệu cơ hội; người đó chỉ cần cho phép.

Bạn không thể thấy cây cối đang bắt rễ vào đất đó sao? Chúng không thể đi đâu cả, và vậy mà chúng vẫn hạnh phúc. Chúng không thể săn đuổi hạnh phúc, chắc chắn; chúng không thể đi và kiếm hạnh phúc được. Chúng bắt rễ vào trong đất, chúng không thể di chuyển được, nhưng bạn không thể thấy niềm hạnh phúc sao? Bạn không thể thấy niềm vui của chúng khi trời mưa, sự mãn nguyện lớn lao của chúng khi gió thổi qua đây đó sao? Bạn không thể cảm thấy điệu vũ của chúng sao?... Chúng bắt rễ; chúng không đi đâu cả. Dầu vậy, cuộc sống vẫn tới cho chúng.

Tất cả đều tới - bạn chỉ tạo ra khả năng; tất cả đều tới - bạn chỉ cho phép nó. Cuộc sống sẵn sàng xảy ra cho bạn. Bạn đang tạo ra biết bao nhiêu rào chắn, và rào chắn lớn nhất mà bạn có thể tạo ra là việc săn đuổi. Bởi vì việc săn và đuổi của bạn, bất kì khi nào cuộc sống tới và gõ cửa nhà bạn, cuộc sống chẳng bao giờ tìm thấy bạn ở đó. Bạn bao giờ cũng ở chỗ nào đó khác. Bạn cứ săn đuổi cuộc sống còn cuộc sống thì cứ săn đuổi bạn, và sự gặp gỡ chẳng bao giờ xảy ra.

Hiện hữu...chỉ hiện hữu, và chờ đợi, và kiên nhẫn.

## Hài hoà thân thể, tâm trí và linh hồn

Thân thể bạn là năng lượng, tâm trí bạn là năng lượng, linh hồn bạn là năng lượng. Thế thì cái gì là khác biệt giữa ba điều này? Khác biệt chỉ ở nhịp điệu khác nhau, chiều dài sóng khác nhau, có vậy thôi. Thân thể là thô - năng lượng vận hành theo cách thô, theo cách thấy được.

Tâm trí có tinh tế hơn chút ít, nhưng dầu vậy nó vẫn không quá tinh tế, bởi vì bạn có thể nhắm mắt lại và bạn có thể thấy các ý nghĩ chuyển động; chúng có thể được thấy. Chúng không thấy được như thân thể bạn; thân thể bạn là thấy được cho mọi người khác, nó là thấy được ở chỗ công khai. Ý nghĩ của bạn là thấy được ở chỗ riêng tư. Không ai khác có thể thấy được ý nghĩ của bạn; chỉ bạn mới có thể thấy được chúng - hay những người đã làm việc rất sâu trong việc nhìn thấy ý nghĩ. Nhưng thông thường chúng không thấy được cho người khác.

Và năng lượng thứ ba, tầng tối thượng bên trong bạn, là tầng của tâm thức. Nó thậm chí không thấy được với bạn. Nó không thể bị qui lại thành đối thể, nó vẫn còn là chủ thể.

Nếu tất cả ba năng lượng này vận hành trong hài hoà, bạn mạnh khoẻ và toàn thể. Nếu các năng lượng này không vận hành hài hoà và hoà hợp bạn ốm, không mạnh khoẻ; bạn không còn là toàn thể nữa. Và là toàn thể là linh thiêng.

Nỗ lực của tôi là để giúp bạn sao cho thân thể bạn, tâm trí bạn, tâm thức bạn, tất cả đều có thể nhảy múa theo một nhịp điệu, trong sự cùng nhau, trong hài hoà sâu sắc - không trong xung đột chút nào, mà trong hợp tác...

Tâm thức là năng lượng, năng lượng thuần khiết nhất; tâm trí không thuần khiết được như vậy, thân thể còn kém thuần khiết hơn. Thân thể bị pha tạp quá nhiều, và tâm trí cũng không thuần khiết toàn bộ. Tâm thức là năng lượng thuần khiết toàn bộ. Nhưng bạn có thể biết tâm thức này chỉ nếu bạn làm ra hài hoà từ ba năng lượng đó, và không phải là hỗn độn. Mọi người đều sống trong hỗn độn: thân thể họ nói một điều, thân thể họ muốn đi theo một hướng; tâm trí họ hoàn toàn quên lãng thân thể - bởi vì trong hàng thế kỉ bạn đã được dạy rằng bạn không phải là thân thể, trong hàng thế kỉ bạn đã được bảo rằng thân thể là kẻ thù của bạn, rằng bạn phải tranh đấu với nó, rằng bạn phải phá huỷ nó, rằng thân thể là tội lỗi.

Bởi tất cả những ý tưởng này - chúng ngu si và xuẩn ngốc, chúng độc và hại, nhưng chúng đã được dạy lâu tới mức chúng đã trở thành một phần của tâm trí tập thể của bạn, chúng có đó - bạn không kinh nghiệm thân thể mình trong điệu vũ có nhịp điệu với bản thân mình.

Do đó mới có nhấn mạnh của tôi vào nhảy múa và âm nhạc, bởi vì chỉ trong điệu vũ bạn sẽ cảm thấy rằng thân thể bạn, tâm trí bạn và bạn đang vận hành cùng nhau. Và niềm vui là vô hạn khi tất cả những điều này vận hành cùng nhau; sự phong phú thật lớn lao.

Tâm thức là dạng cao nhất của năng lượng. Và khi tất cả ba năng lượng này vận hành cùng nhau, cái thứ tư tới. Cái thứ tư bao giờ cũng hiện diện khi ba năng lượng này vận hành cùng nhau. Khi ba năng lượng này vận hành trong một thể thống nhất hữu cơ, cái thứ tư bao giờ cũng có đó; cái thứ tư không là gì ngoài thể thống nhất hữu cơ.

Ở phương Đông, chúng ta đã gọi cái thứ tư đó đơn giản là "cái thứ tư" - *turiya*; chúng ta đã không cho nó cái tên nào. Ba năng lượng kia đều có tên, cái thứ tư không tên. Biết tới cái thứ tư là biết tới Thượng đế. Chúng ta nói nó theo cách này: Thượng đế hiện hữu khi bạn là một thể thống nhất hữu cơ. Thượng đế không hiện hữu khi bạn là hỗn độn, không thống nhất, xung đột. Khi bạn là ngôi nhà bị chia rẽ chống lại bản thân mình thì không có Thượng đế.

Khi bạn đang hạnh phúc vô cùng với bản thân mình, hạnh phúc như bạn đang đây, phúc lạc như bạn đang đây, khoan khoái như bạn đang đây, và tất cả năng lượng của bạn đang nhảy múa cùng nhau, khi bạn là dàn nhạc của mọi năng lượng của mình, Thượng đế hiện hữu. Cảm giác đó về sự thống nhất toàn bộ chính là Thượng đế. Thượng đế không phải là một người ở đâu đó, Thượng đế là kinh nghiệm của ba năng lượng rơi vào trong thể thống nhất như vậy để cái thứ tư nảy sinh. Và cái thứ tư còn nhiều hơn tổng của các bộ phận.

Nếu bạn mở xẻ một bức tranh, bạn sẽ thấy vải vẽ và màu sắc, nhưng bức tranh không đơn giản là tổng của vải vẽ và màu sắc; nó là cái gì đó còn hơn. "Cái gì đó còn hơn" đây được diễn đạt qua bức tranh, màu

sắc, vải vẽ, nghệ sĩ, nhưng "cái gì đó còn hơn" đây là cái đẹp. Mở xẻ hoa hồng ra, và bạn sẽ thấy tất cả hoá chất và mọi thứ tạo thành nên nó, nhưng cái đẹp sẽ biến mất. Nó không chỉ là tổng của các bộ phận, nó còn hơn.

Cái toàn thể còn nhiều hơn là tổng của các bộ phận; nó diễn đạt qua các bộ phận, nhưng nó còn hơn. Hiểu rằng nó còn hơn là hiểu Thượng đế. Thượng đế là cái còn hơn đó, cái thêm vào đó. Nó không phải là vấn đề thần học, nó không thể được quyết định bởi biện luận logic. Bạn phải cảm thấy cái đẹp, bạn phải cảm thấy âm nhạc, bạn phải cảm thấy điệu vũ. Và chung cuộc bạn phải cảm thấy điệu vũ trong thân thể, tâm trí và linh hồn mình.

Bạn phải học cách chơi trên ba năng lượng này để cho chúng tất cả đều trở thành một dàn nhạc giao hưởng. Thế thì Thượng đế hiện hữu - không phải là bạn thấy Thượng đế đâu, chẳng có gì để thấy cả; Thượng đế là người thấy tối thượng, nó là việc chứng kiến. Học làm tan chảy thân thể, tâm trí, linh hồn bạn; tìm ra cách thức bạn có thể vận hành như một thể thống nhất.

Điều xảy ra nhiều lần rằng những vận động viên chạy... Bạn sẽ không nghĩ việc chạy như thiền, nhưng người chạy đôi khi đã cảm thấy kinh nghiệm vô cùng về thiền. Họ ngạc nhiên, bởi vì họ đã không tìm kiếm nó - ai nghĩ rằng người chạy sẽ kinh nghiệm Thượng đế? - nhưng điều đó đã xảy ra, và bây giờ càng ngày việc chạy càng trở thành một loại thiền mới. Nó có thể xảy ra trong việc chạy. Nếu bạn đã từng là người chạy, nếu bạn đã tận hưởng việc chạy vào sáng sớm



khi không khí còn tươi mát và trẻ trung và cả thế giới đang quay lại từ giấc ngủ, đang thức dậy, và bạn đang chạy và thân thể bạn đang vận hành đẹp đẽ, và không khí tươi mát, và thế giới mới lại được sinh ra từ bóng tối của ban đêm, và mọi thứ đang ca hát khắp xung quanh, và bạn cảm thấy sống động thế... Một khoảnh khắc tới khi người chạy biến mất, chỉ có việc chạy. Thân thể, tâm trí và linh hồn bắt đầu vận hành cùng nhau; bỗng nhiên cực thích bên trong được phát ra.

Người chạy đôi khi ngẫu nhiên bắt gặp kinh nghiệm về cái thứ tư, turiya, mặc dầu họ sẽ bỏ lỡ nó bởi vì họ sẽ nghĩ đây chỉ là vì việc chạy mà họ tận hưởng khoảnh khắc đó; rằng đó là ngày đẹp, rằng thân thể mạnh khoẻ và thế giới đẹp, và nó chỉ là tâm trạng nào đó. Họ sẽ không chú ý tới nó. Nhưng nếu họ chú ý tới nó, quan sát riêng của tôi là ở chỗ người chạy có thể dễ dàng tới gần với thiên hơn bất kì ai khác. Chạy có thể có ích vô cùng, bơi cũng có thể có ích mệnh mông. Tất cả những điều này đều phải được biến đổi thành thiên.

Vứt bỏ những ý tưởng cổ về thiên, rằng chỉ ngồi dưới gốc cây theo tư thế yoga mới là thiên. Đó chỉ là một trong nhiều cách, và có thể phù hợp cho vài người nhưng không phù hợp cho tất cả. Với đứa trẻ nhỏ điều đó không phải là thiên, nó là hành hạ. Với thanh niên đang sống động, rung động, nó là kim nén, nó không phải là thiên. Có thể đối với người già đã sống qua rồi, có năng lượng đang suy giảm, nó có thể là thiên.

Mọi người đều khác nhau, có nhiều kiểu người. Với ai đó có loại năng lượng thấp, ngồi dưới gốc cây

trong tư thế yoga có thể là cách thiên tốt nhất, bởi vì tư thế yoga là ít tổn năng lượng nhất - ít nhất. Khi xương sống thẳng đứng, tạo thành góc chín mươi độ với đất, thân thể bạn tiêu dùng ít năng lượng nhất có thể. Nếu bạn nghiêng về bên trái hay về phía trước, thế thì thân thể của bạn bắt đầu chi dùng nhiều năng lượng hơn, bởi vì sức hút bắt đầu kéo bạn xuống và bạn phải giữ bản thân mình, bạn phải giữ để cho mình đừng ngã. Đây là việc tiêu tốn. Người ta đã thấy việc giữ xương sống thẳng là cần để ít phải tiêu tốn năng lượng.

Thế rồi ngồi với hai bàn tay để trong lòng cũng là rất hữu dụng đối với người năng lượng thấp, bởi vì khi cả hai tay chạm vào nhau, điện thân thể bạn bắt đầu chuyển trong vòng tròn. Nó không đi ra ngoài thân thể bạn; nó trở thành vòng tròn bên trong, năng lượng chuyển bên trong bạn.

Bạn phải biết rằng năng lượng bao giờ cũng thoát ra qua ngón tay, năng lượng không bao giờ thoát ra từ những thứ tạo thành hình tròn. Chẳng hạn, đầu bạn không thể thoát ra năng lượng được, nó chứa năng lượng. Năng lượng được thoát ra qua ngón tay, ngón chân của bàn chân và bàn tay. Trong tư thế yoga nào đó chân chạm vào nhau, cho nên một chân xả ra năng lượng và năng lượng này đi vào chân kia; tay này xả ra năng lượng và nó đi vào tay kia. Bạn cứ lấy năng lượng của riêng mình, bạn trở thành vòng năng lượng bên trong. Nó rất nghi ngại, nó rất thành thoi.

Tư thế yoga là tư thế thành thoi nhất có thể được. Nó còn thành thoi hơn ngay cả giấc ngủ, bởi vì khi bạn ngủ toàn thân bạn bị kéo xuống bởi lực hút. Khi

bạn nằm ngang nó thành thoi theo cách hoàn toàn khác. Nó thành thoi bởi vì nó đem bạn trở lại với những ngày cổ đại khi con người còn là con vật, theo chiều ngang. Nó thành thoi bởi vì nó thoái lui; nó giúp bạn trở thành con vật lần nữa.

Đó là lí do tại sao trong tư thế nằm bạn không thể nghĩ được rõ ràng, việc nghĩ trở thành khó khăn. Cứ thử nó mà xem. Bạn có thể mơ dễ dàng nhưng bạn không thể nghĩ dễ dàng được; để suy nghĩ bạn phải ngồi. Bạn càng ngồi thẳng, khả năng để nghĩ càng tốt hơn. Suy nghĩ là cái tới sau; khi con người đã trở nên đứng thẳng, suy nghĩ mới tới. Khi con người quen theo chiều ngang, việc mơ có đó nhưng việc nghĩ không có đó. Cho nên khi bạn nằm ra bạn bắt đầu mơ, suy nghĩ biến mất. Đó là một loại thành thoi, bởi vì suy nghĩ dừng lại; bạn thoái lui.

Tư thế yoga là việc thiền tốt cho những người có năng lượng thấp, cho những người ốm, cho những người già, cho những người đã sống cả đời và bây giờ đang ngày một gần hơn với cái chết.

Hàng nghìn sư Phật giáo đã chết trong tư thế hoa sen, bởi vì cách tốt nhất để đón nhận cái chết là trong tư thế hoa sen - bởi vì trong tư thế hoa sen bạn sẽ tràn đầy tinh tảo, và bởi vì năng lượng sẽ biến mất, chúng sẽ trở thành ít dần đi mọi khoảnh khắc. Cái chết đang tới. Trong tư thế hoa sen bạn có thể giữ tinh tảo cho tới tận cùng. Và tinh tảo trong khi bạn đang chết là một trong những kinh nghiệm lớn lao nhất, điều tối thượng của cực thích.

Và nếu bạn thức tỉnh trong khi bạn sắp chết bạn sẽ có một loại sinh thành hoàn toàn khác: bạn sẽ được

sinh ra mà thức tỉnh. Người chết đi vẫn thức tỉnh thì được sinh ra cũng thức tỉnh. Người chết đi vô ý thức thì được sinh ra vô ý thức. Người chết đi với nhận biết có thể chọn bụng mẹ đúng cho bản thân mình; người đó có chọn lựa, người đó đã kiểm được nó. Người chết đi vô ý thức không có quyền chọn bụng mẹ; bụng mẹ xảy ra một cách vô ý thức, ngẫu nhiên.

Người chết đi hoàn toàn tỉnh táo trong kiếp sống này sẽ chỉ tới thêm một lần nữa, bởi vì thời gian tiếp sẽ không cần tới nữa. Chỉ một chút ít công việc còn bỏ lại: kiếp nữa sẽ làm công việc đó. Với người đang chết mà có nhận biết, chỉ một điều còn lại bây giờ: người đó không có thời gian để toả nhận biết của mình thành từ bi. Lần tiếp người đó có thể toả nhận biết của mình thành từ bi. Và chừng nào nhận biết còn chưa trở thành từ bi, cái gì đó vẫn còn không đầy đủ, cái gì đó vẫn còn chưa hoàn hảo.

Việc chạy có thể là việc thiền - việc chạy, nhảy múa, bơi, bất kì cái gì cũng đều có thể là thiền. Định nghĩa của tôi về thiền là: bất kì khi nào thân thể, tâm trí, linh hồn bạn vận hành cùng nhau theo nhịp điệu thì nó là thiền, bởi vì nó sẽ đem cái thứ tư vào. Và nếu bạn tỉnh táo rằng mình đang làm nó như việc thiền - không tham dự vào đua Olympics, mà làm nó như việc thiền - thế thì nó cực kì đẹp...

Nhưng nền tảng cơ sở là, bất kì cách thiền nào, nó phải hoàn thành yêu cầu này: rằng thân thể, tâm trí, tâm thức, cả ba đều phải vận hành trong thể thống nhất. Thế thì bỗng nhiên một ngày nào đó cái thứ tư đã tới: việc chứng kiến. Hay nếu bạn muốn, gọi nó là

Thượng đế; gọi nó là Thượng đế hay niết bàn hay Đạo hay bất kì cái gì bạn muốn.

## Bạn không là thân thể

Nếu người ta cảm thấy bị đồng nhất với thân thể, người ta bao giờ cũng vội vã, do đó mới có sự hấp tấp phương Tây, do đó mới có sự ám ảnh phương Tây với tốc độ. Về cơ bản đó là sự đồng nhất với thân thể. Cuộc sống đang chạy nhanh, tuột ra khỏi bàn tay bạn - làm điều gì đó và làm nó ngay tức khắc, và phải vội vàng bằng không bạn sẽ lỡ. Và tìm ra những cách thức tốt hơn để làm nó, cách thức nhanh hơn để làm nó. Tốc độ đã trở thành chứng cuồng dại. Làm sao đạt tới chỗ nào đó với tốc độ lớn hơn; điều đó đã trở thành mối quan tâm duy nhất. Tại sao bạn muốn đạt tới chẳng phải là mối quan tâm của ai. Sao ngay chỗ đầu tiên bạn lại muốn đi tới đó? Điều đó không phải là vấn đề, nhưng bạn phải đạt tới nhanh hơn. Và khoảnh khắc bạn đạt tới đó bạn bắt đầu nghĩ tới việc đạt tới chỗ nào đó khác.

Tâm trí vẫn còn trong trạng thái sốt thường xuyên. Điều này căn bản là vì chúng ta đã bị đồng nhất với ngoại vi, và thân thể sắp sửa chết, cho nên cái chết ám ảnh người ta. Ở phương Tây cái chết vẫn là điều kiêng kị. Một điều kiêng kị đã bị phá vỡ - kiêng kị về dục - nhưng điều kiêng kị thứ hai, còn sâu sắc hơn điều kiêng kị thứ nhất, vẫn tồn tại. Nó cần một Freud nào đó phá vỡ điều kiêng kị này. Mọi

người không nói về cái chết, hay cho dù họ nói, họ nói một cách hoa mỹ - rằng con người đã đi tới thượng đế, tới cõi trời, đã đi tới nơi nghỉ vĩnh hằng. Nhưng nếu con người chỉ sống trong thân thể, con người vẫn chưa đi đâu cả. Con người chết, đơn giản chết - cát bụi trở về với cát bụi. Và người đã đi vào thân thể khác không bao giờ ở đây trong thân thể này, bởi vì người đó không bao giờ trở nên nhận biết về nó; người này vẫn còn hoàn toàn quên lãng về nó.

Cách khác là trở nên tỉnh táo về tâm thức bên trong của mình. Thân thể nặng nề, rất nổi bật, rõ ràng, thấy được, chạm được, hữu hình. Tâm thức không thấy được, không mấy trên bề mặt. Người ta phải tìm kiếm nó, người ta phải đào sâu. Điều đó cần nỗ lực, điều đó cần cam kết thường xuyên để thám hiểm bản thể riêng của người ta. Đó là cuộc hành trình, nhưng một khi bạn bắt đầu cảm thấy bản thân mình là tâm thức, bạn sống trong một thế giới hoàn toàn khác. Thế thì không có vội vàng bởi vì tâm thức là vĩnh hằng, và không có lo nghĩ bởi vì tâm thức biết không có bệnh tật, không có cái chết, không có thất bại.

Thế thì không cần tìm kiếm bất kì cái gì khác. Thân thể thiếu mọi thứ, do đó nó tạo ra ham muốn tiếp ham muốn; thân thể là kẻ ăn xin. Nhưng tâm thức là hoàng đế - nó sở hữu toàn thế giới, nó là người chủ.

Một khi bạn đã biết tới khuôn mặt của bản thể bên trong của mình, bạn trở nên được thanh thoi. Thế thì cuộc sống không còn là ham muốn mà là lễ hội. Thế thì mọi thứ đã được cho: các vì sao và mặt trăng và mặt trời và núi non và dòng sông và mọi người - tất cả đều được cho. Bạn phải bắt đầu việc sống nó.

Điều này phải trở thành việc thám hiểm của bạn. Đây là điều cuộc sống tất cả là gì: việc thám hiểm trong tâm thức. Nó có đó nhưng nó là kho báu giấu kín. Và một cách tự nhiên, khi bạn có kho báu, bạn giữ nó ẩn kín sâu bên dưới cho nên không ai có thể đánh cắp được nó. Thượng đế đã đặt tâm thức tại cốt lõi sâu nhất của bản thể bạn. Thân thể là hành lang, nó không phải là căn phòng bên trong nhất. Nhưng nhiều người đơn giản sống trong hành lang và họ nghĩ đây là cuộc sống; họ chưa bao giờ đi vào ngôi nhà của bản thể mình.

Để cuộc sống trở thành cuộc hành trình vào cái ta riêng của bạn. Dùng thân thể, yêu thân thể - nó là cơ chế đẹp, món quà quý giá, bí ẩn của nó thật lớn lao - nhưng đừng trở nên bị đồng nhất với nó. Thân thể cũng giống như máy bay và bạn là phi công. Máy bay là đẹp và rất hữu dụng, nhưng phi công không phải là máy bay và phi công phải nhớ rằng mình là phân biệt, cách xa, tách rời, xa xăm, xa xôi. Phi công là người chủ của phương tiện.

Cho nên dùng thân thể như phương tiện nhưng để tâm thức được lên ngôi.

## Từ người tìm kiếm hướng đích tới người mở hội

Thành thoi là trạng thái của vấn đề nơi năng lượng của bạn không di chuyển đi đâu, không vào

tương lai, không vào quá khứ - nó đơn giản ở đó với bạn. Trong vũng năng lượng im lặng riêng của mình, trong hơi ấm của nó, bạn được bao bọc. Khoảnh khắc này là tất cả. Không có khoảnh khắc khác. Thời gian dừng lại - thế thì có thành thoi. Nếu thời gian có đó, không có thành thoi. Đơn giản, đồng hồ dừng lại; không có thời gian. Khoảnh khắc này là tất cả. Bạn không hỏi về bất kì cái gì khác, bạn đơn giản tận hưởng nó. Những điều thông thường có thể được tận hưởng bởi vì chúng đẹp. Thực tế, chẳng cái gì là bình thường cả - nếu Thượng đế tồn tại, thế thì mọi thứ đều phi thường.

Chỉ những điều nhỏ bé... Bước đi trên thảm cỏ khi những giọt sương còn chưa bay hơi, và cảm nhận một cách toàn bộ ở đó - đường viền, việc chạm vào thảm cỏ, cái mát mẻ của những giọt sương, gió sáng, mặt trời mọc. Bạn còn cần hạnh phúc gì hơn nữa? Có thể có cái gì hơn nữa để hạnh phúc? Nằm dài trong đêm trên tấm ga mát trên giường, cảm thấy đường viền; cảm thấy rằng tấm ga đang ấm dần lên, và bạn được bao phủ trong bóng tối, sự im lặng của buổi đêm.... Với mắt nhắm bạn đơn giản cảm thấy bản thân mình. Bạn còn cần gì hơn nữa? Điều đó là quá nhiều - lòng biết ơn sâu sắc nảy sinh: đây là thành thoi.

Thành thoi nghĩa là khoảnh khắc này là quá đủ, còn hơn điều có thể được yêu cầu và trông đợi. Chẳng cái gì cần hỏi, quá đủ, hơn cả điều bạn có thể ham muốn - thế thì năng lượng không bao giờ di chuyển đi đâu cả. Nó trở thành cái ao tĩnh lặng. Trong năng lượng riêng của mình, bạn tan biến. Khoảnh khắc này là thành thoi. Thành thoi không là của thân thể, không của tâm trí, thành thoi là của cái toàn bộ. Đó là lí do

tại sao chư phật cứ nói, "Trở nên vô ham muốn," bởi vì họ biết rằng nếu có ham muốn, bạn không thể thành thoi được. Họ cứ nói, "Chôn cái đã chết," bởi vì nếu bạn bận tâm quá nhiều với quá khứ, bạn không thể thành thoi được. Họ cứ nói, "Tận hưởng chính khoảnh khắc này."

Jesus nói, "Trông những bông hoa loa kèn. Ngắm hoa loa kèn trên cánh đồng - chúng không lao động vất vả và chúng đẹp hơn, vẻ huy hoàng cả chúng còn lớn lao hơn cả Vua Solomon. Chúng được trang điểm còn thơm và đẹp hơn Vua Solomon. Nhìn, ngắm hoa loa kèn!"

Ông ấy đang nói gì? Ông ấy đang nói, "Thành thoi đi! Các ông không cần làm việc vất vả vì nó - thực tế, mọi thứ đều được cung cấp rồi." Jesus nói, "Nếu ngài chăm sóc chim chóc trong không trung, con vật, con vật hoang dã; cây cối và thảo mộc, thế thì sao ông lại lo nghĩ? Ngài sẽ không chăm sóc ông sao?" Đây là thành thoi. Sao bạn lại lo lắng về tương lai nhiều thế? Ngắm hoa loa kèn, nhìn hoa loa kèn, và trở thành giống hoa loa kèn - và thế rồi thành thoi. Thành thoi không phải là tư thế; thành thoi là việc biến đổi toàn bộ năng lượng của bạn.

Năng lượng có thể có hai chiều. Một chiều có động cơ, đi đâu đó, mục đích ở đâu đó; khoảnh khắc này chỉ là phương tiện và mục đích là ở đâu đó khác cần đạt tới. Đây là một chiều của năng lượng của bạn, đây là chiều của hoạt động, hướng đích. Thế thì mọi thứ đều là phương tiện; bằng cách nào đó nó phải được làm và bạn phải đạt tới đích, thế thì bạn sẽ thành thoi. Nhưng với kiểu năng lượng này mục đích không

bao giờ tới cả, bởi vì kiểu năng lượng này cứ thay đổi mọi khoảnh khắc hiện tại thành phương tiện cho cái gì đó khác, trong tương lai. Mục đích bao giờ cũng vẫn còn ở chân trời. Bạn cứ thế chạy, nhưng khoảnh khắc vẫn còn nguyên như cũ.

Không, có chiều hướng khác của năng lượng: chiều hướng đó là lễ hội vô động cơ. Mục đích là ở đây, bây giờ; mục đích không ở đâu đó khác. Thực tế, bạn là mục đích. Thực tế, không có sự hoàn thành nào khác hơn khoảnh khắc này - ngắm hoa loa kèn. Khi bạn là mục đích và khi mục đích không trong tương lai, khi không có gì cần được đạt tới, thay vì thế, bạn chỉ phải mở hội cho nó, bạn đã đạt được nó rồi, nó có đó. Đây là thành thoi, năng lượng vô động cơ.

Cho nên, với tôi, có hai kiểu người: người tìm kiếm hướng đích và người mở hội. Người tìm kiếm hướng đích, họ là người điên; họ từ từ phát điên, và họ đang tạo ra tính điên khùng riêng của mình. Và rồi tính điên khùng đó có đà riêng của nó: từ từ, họ đi sâu hơn vào trong nó - thế rồi họ mất hút hoàn toàn. Kiểu người kia không phải là người tìm kiếm hướng đích - người đó không phải là người tìm kiếm chút nào, người đó là người mở hội.

Và điều này tôi dạy bạn: là người mở hội, mở hội! Những cái đã có là quá nhiều: hoa đã nở, chim đang hát, mặt trời có đó trên bầu trời - mở hội nó! Bạn đang thờ và bạn đang sống động, và bạn có ý thức - mở hội nó! Thế rồi bỗng nhiên bạn thành thoi, thế thì không có căng thẳng, thế thì không có buồn khổ. Toàn thể năng lượng trước trở thành buồn khổ nay trở thành sự biết ơn; toàn thể trái tim của bạn cứ đập với

lòng biết ơn sâu sắc - đó là lời nguyện. Đó là mọi điều về lời nguyện: trái tim đập với lòng biết ơn sâu sắc.

Không cần làm gì cho nó cả. Chỉ hiểu chuyển động của năng lượng, chuyển động vô động cơ của năng lượng. Nó tuôn chảy, nhưng không hướng tới đích, nó tuôn chảy như lễ hội. Nó chuyển động, không hướng tới đích, nó chuyển động bởi vì năng lượng tràn ngập riêng của nó.

Đứa trẻ nhảy múa và nhảy nhót và chạy lăng xăng; hỏi nó, "Cháu đi đâu thế?" Nó chẳng đi đâu cả - bạn sẽ có vẻ ngu ngốc với nó. Trẻ con bao giờ cũng nghĩ rằng người lớn là ngu ngốc. Câu hỏi vô nghĩa làm sao, "Cháu đi đâu thế?" Có cần đi đâu không? Đứa trẻ đơn giản không thể trả lời được câu hỏi của bạn bởi vì câu hỏi không liên quan. Nó không đi đâu cả. Nó sẽ đơn giản nhún vai. Nó sẽ nói, "Chẳng đi đâu cả." Thế thì tâm trí hướng đích của bạn hỏi, "Thế sao cháu lại chạy?" - bởi vì với chúng ta hoạt động là liên quan chỉ khi nó đưa tới đâu đó.

Và tôi bảo bạn, không có đâu mà đi cả: ở đây là tất cả rồi. Toàn thể sự tồn tại lên cao trào tại khoảnh khắc này, nó hội tụ vào khoảnh khắc này. Toàn thể sự tồn tại đang đổ vào khoảnh khắc này; mọi cái có đó đều đổ vào trong khoảnh khắc này - nó là ở đây, bây giờ. Đứa trẻ đơn giản tận hưởng năng lượng. Nó có quá nhiều. Nó chạy, không phải bởi vì nó phải đạt tới đâu đó, mà bởi vì nó có quá nhiều; nó phải chạy.

Hành động vô động cơ, chỉ là việc tràn ngập năng lượng của bạn. Chia sẻ, nhưng không buôn bán, không mặc cả. Cho bởi vì bạn có, đừng cho để lấy lại - bởi vì thế thì bạn sẽ trong khổ sở. Mọi nhà buôn đều

xuống địa ngục. Nếu bạn muốn tìm các nhà buôn và người mặc cả lớn nhất, xuống địa ngục, tại đó bạn sẽ thấy họ. Thiên đường không dành cho nhà buôn. Thiên đường dành cho người mở hội.

Thế thì cần thực hành cái gì? Thoải mái càng nhiều hơn. Ở đây và bây giờ càng nhiều hơn. Trong hành động nhiều hơn, và ít trong hoạt động hơn. Trống rỗng, rỗng không, thụ động nhiều hơn. Là người quan sát nhiều hơn - trung lập, không trông đợi điều gì, không ham muốn cái gì. Hạnh phúc với bản thân bạn như bạn đang vậy. Mang tính hội hè.

## Nhớ tới cư dân

Con người ở trong thân thể nhưng không phải là thân thể. Thân thể là đẹp, thân thể phải được yêu mến và kính trọng, nhưng người ta phải không được quên rằng người ta không phải là nó, rằng người ta là cư dân trong thân thể. Thân thể là ngôi đền: nó là chủ nhà của bạn nhưng bạn không phải là một phần của nó. Thân thể là đóng góp từ đất; bạn tới từ bầu trời. Trong bạn, như trong mọi sinh linh hiện thân, đất và trời gặp gỡ: đó là chuyên tình của đất và trời.

Khoảnh khắc bạn chết, chẳng cái gì chết cả; chỉ có vẻ như là nó chết đối với người khác từ bên ngoài. Thân thể lui về đất để có nghỉ ngơi chút ít và linh hồn lui về trời để có nghỉ ngơi chút ít. Sự gặp gỡ này sẽ xảy ra lặp đi lặp lại; trong hàng triệu hình dạng cuộc chơi sẽ tiếp tục. Nó là sự xuất hiện vĩnh hằng.

Nhưng người ta có thể bị quá đồng nhất với thân thể; điều đó tạo ra khổ sở. Nếu người ta bắt đầu cảm thấy 'mình là thân thể' thế thì cuộc sống trở thành rất nặng nề. Thế thì những điều nhỏ bé quấy rối, những cái đau nhỏ bé là quá nhiều: chỉ đau chút ít thôi và người ta bị rối loạn và mất hướng.

Một chút ít khoảng cách là cần giữa bạn và thân thể bạn. Khoảng cách đó được tạo ra bởi nhận biết về sự kiện 'mình không phải là thân thể, mình không thể là thân thể được. Mình là ý thức về nó, cho nên nó là đối tượng của tâm thức mình, và bất kì cái gì là đối tượng của tâm thức mình đều không thể là tâm thức mình được. Tâm thức là việc quan sát, việc chứng kiến, và bất kì cái gì được chứng kiến cũng đều tách biệt.'

Khi kinh nghiệm này sâu sắc hơn trong bạn, khổ bắt đầu biến mất và bay hơi. Thế thì đau đớn và hoan lạc là gần như nhau, thế thì thành công và thất bại là một, thế thì cuộc sống và cái chết là không khác nhau. Thế thì người ta không có chọn lựa, người ta sống trong vô chọn lựa bình thản. Trong vô chọn lựa bình thản đó thượng đế giáng xuống. Đó đã từng là việc tìm kiếm của tất cả các tôn giáo, vô chọn lựa bình thản đó. Ở Ấn Độ chúng ta gọi nó là samadhi - chứng ngộ, ở Nhật Bản họ gọi nó là satori - tỏ ngộ; Các nhà huyền môn Ki tô giáo đã gọi nó là cực lạc.

Từ 'ecstasy - cực lạc' là rất có ý nghĩa; nó ngụ ý đứng ra ngoài. Đứng ra ngoài thân thể riêng của bạn, biết rằng bạn là tách biệt, là nghĩa của cực lạc. Và khoảnh khắc nó xảy ra bạn lại là một phần của thiên đường bị mất, thiên đường được giành lại.

## 7. Tự nhắc mình về ngôn ngữ bị quên để nói về thân tâm - Trị liệu Thiền của OSHO



**“Mọi người cần được dạy cách làm bạn với thân thể.”**

**V**iệc thiền có hướng dẫn này là quá trình nhớ lại một ngôn ngữ mà hầu hết chúng ta đã quên mất. Nó là ngôn ngữ của việc trao đổi

với thân thể riêng của bạn. Trao đổi với thân thể, nói với nó, lắng nghe thông điệp của nó đã từng là một công phu nổi tiếng ở Tây Tạng cổ.

Y học hiện đại bây giờ chỉ mới bắt đầu thừa nhận điều các hiền nhân và nhà huyền môn bao giờ cũng đã biết: rằng tâm trí và thân thể là các thực thể không tách rời nhưng có quan hệ sâu sắc. Tâm trí có thể ảnh hưởng tới hoàn cảnh của thân thể, cũng như hoàn cảnh của thân thể có thể ảnh hưởng tới tâm trí.

Osho đã tạo ra nhiều kỹ thuật thiền đặc biệt cho đàn ông và đàn bà ngày nay.

Việc thiền có hướng dẫn này nói với tâm trí và thân thể đã được phát triển với hướng dẫn của người. Người nói:

*Một khi bạn bắt đầu trao đổi với thân thể mình, mọi sự trở nên rất dễ dàng. Thân thể cần phải không bị ép buộc, nó có thể được thuyết phục. Người ta không cần tranh đấu với thân thể - điều đó là xấu, bạo hành, hung hãn, và bất kì loại xung đột nào đều sẽ tạo ra ngày một nhiều căng thẳng. Cho nên bạn không cần trong bất kì xung đột nào - để thoải mái là qui tắc. Và thân thể là món quà từ Thượng đế đẹp đến mức tranh đấu với nó là phủ nhận bản thân Thượng đế. Nó là điện thờ... chúng ta được cất giữ trong nó; nó là ngôi đền. Chúng ta tồn tại trong nó và chúng ta phải làm mọi sự chăm sóc cho nó - đó là trách nhiệm của chúng ta.*

*Cho nên trong bây giờ... Lúc ban đầu điều đó trông có vẻ ngớ ngẩn bởi vì chúng ta chưa bao giờ*



được dạy nói chuyện với thân thể riêng của mình - và phép màu có thể xảy ra qua điều đó. Chúng đã xảy ra mà không có việc biết của chúng ta về nó. Khi tôi nói điều gì đó với bạn, tay tôi đi theo một điệu bộ. Tôi đang nói với bạn - chính tâm trí tôi đang trao đổi điều gì đó với bạn. Thân thể tôi đang theo điều đó. Thân thể có quan hệ với tâm trí.

Khi bạn muốn giơ tay lên, bạn phải không làm gì cả - bạn đơn giản giơ nó lên. Chính ý tưởng rằng bạn muốn giơ nó lên và thân thể tuân theo điều đó; đó là phép màu. Thực tế sinh học hay sinh lý học vẫn còn chưa có khả năng giải thích cách nó xảy ra. Bởi vì ý tưởng là ý tưởng; bạn muốn giơ tay lên - đó là một ý tưởng. Làm sao ý tưởng này trở nên được biến đổi thành thông điệp vật lý cho tay? Và không mất thời gian nào hết cả - trong một phần giây; đôi khi không có lỗ hổng thời gian nào.

Chẳng hạn tôi đang nói với bạn và tay tôi sẽ cứ cộng tác; không có lỗ hổng thời gian. Cứ dường như là thân thể đang chạy song song với tâm trí. Nó rất nhạy cảm - người ta phải học cách nói với nó, và nhiều điều có thể được thực hiện. - Osho

## Cách dùng đĩa CD

Cách thiền này là về việc làm bạn với bản thân mình, với thân thể bạn và cả với tâm trí bạn. Bạn sẽ trở nên nhận biết về cách tâm trí bạn, các ý nghĩ và cảm giác của nó, diễn đạt bản thân chúng qua thân

thể. Đau đớn, bệnh tật, nghiện ngập (như ăn quá nhiều, uống rượu, đường v.v..) sẽ được giải quyết và có thể được chữa lành.

Quá trình này là cơ hội để động viên năng lực tự chữa lành và để thanh thoi sâu sắc.

Cách thiền này có ba phần:

Bạn sẽ nói với các bộ phận đặc biệt của thân thể mình, và với toàn thân thể mình.

Một ý hay là nói to vì điều này sẽ giúp bạn tỉnh táo và ý thức.

Bạn sẽ trao đổi với tâm trí vô thức của mình về vấn đề mà bạn có thể có với thân thể mình, dù đó là vấn đề bị ốm, bị quá nặng cân, bị đau v.v.., hay đơn giản muốn cảm thấy sống động và lành mạnh hơn.

Trong trạng thái thanh thoi sâu sắc bạn sẽ nối với bộ phận của tâm trí vô thức chịu trách nhiệm cho hoàn cảnh của thân thể bạn, tiếp cận tới nó với sự kính trọng và tình thân hữu. Chẳng hạn, nếu bạn kinh nghiệm trọng lượng của mình là vấn đề, phần tâm trí vô thức của bạn chịu trách nhiệm cho điều này là người phục vụ rất tận tụy cho bạn, và là người lính canh gác. Bằng việc làm cho bạn quá nặng người lính canh này đã cố gắng giúp đỡ và bảo vệ bạn. Trong trạng thái mê sâu, người lính gác này có thể tạo ra những cách thức mới để hoàn thành ý định tích cực trong khi vẫn cho phép thân thể bạn được tự nhiên và mạnh khỏe. Theo cách này bạn đi tới một hiểu biết mới về cơ chế

thân-tâm của mình và khả năng của nó để tự chữa lành.

Cơ mê chữa lành, việc làm sâu sắc thêm hiểu biết rằng thân thể bạn, tâm trí bạn và linh hồn bạn là một.

Tuy nhiên, trước khi bạn bắt đầu dùng kỹ thuật này, có vài điều quan trọng:

#### **Thứ nhất:**

Điều quan trọng cần nhớ là **đau và những triệu chứng không thoải mái vật lý lặp lại khác có thể là chỉ dẫn của ốm bệnh nghiêm trọng**. Kỹ thuật này được cung cấp với giả định rằng bạn đã tư vấn bác sĩ để xác định liệu đây có phải là trường hợp hay không.

#### **Thứ hai:**

Osho nói rằng **kỹ thuật này về việc nói với tâm trí và thân thể bạn có thể được dùng cho bất kỳ cái gì mà thân thể có thể đã làm, cái gì đó bên trong khả năng của nó**. Nếu bạn yêu cầu thân thể làm điều gì đó không thể được, thể thì sự tin cậy sẽ bị phá hủy và điều đó sẽ không có tác dụng. Nếu bạn không có mắt, người nói, làm sao thân thể có thể được bảo phải thấy? Nhưng với những điều thông thường, như đau nửa đầu và đau thân thể và các chức năng khác ở bên

trong khả năng của thân thể tự chữa, thể thì phương pháp này có thể làm nhiều ích lợi.

#### **Thứ ba:**

**Đừng nói trực tiếp với sự không thoải mái hay bệnh tật**. Bệnh tật không phải là một phần của cơ thể, nó là cái gì đó bên ngoài, thực tế cái gì đó *chống lại* cơ thể. Bạn phải nói với bộ não/thân thể, không nói với bản thân sự không thoải mái. Và khi nó qua rồi, cảm ơn bộ não và thân thể vì đã để sự không thoải mái ra đi. Về cơ bản, chúng ta nói với não và não nói với thân thể, nhưng chúng ta không biết ngôn ngữ. Chúng ta biết rằng nếu chúng ta bảo cánh tay gờ lên, chúng ta có thể gờ nó lên, nó tuân theo chỉ dẫn của tâm trí. Nhưng với công việc bên trong của thân thể/tâm trí, chúng ta không biết đích xác chỉ dẫn đúng là gì để cho thân thể sẽ tuân theo. Osho nói, “Đây là ba ngôi thực - linh hồn, tâm trí và thân thể. Linh hồn không thể làm cái gì trực tiếp được; nó là người yêu cầu cái đau ra đi. Não phải nói với thân thể.”

*Osho đã cho những gợi ý sau cho những người đang thực nghiệm cách thiền, điều có thể có ích cho bạn:*

Mất trọng lượng: “Trước hết nói với não rằng bạn đang gửi một thông điệp tới thân thể, và não nên để nó đi qua. Thế rồi đơn giản nói với thân thể rằng ít đi 5 pounds (quãng 2,5 kg) hay một kilo sẽ là lí tưởng và

rằng bạn tiêu hoá bình thường. Đừng để tâm trí vào việc ăn chút nào. Bảo thân thể rằng ít đi vài cân là cần thiết. Và khi bạn đạt tới đó, bảo thân thể cứ dừng ở đó, rằng không cần mất thêm trọng lượng hay có thêm trọng lượng.”

Đau nửa đầu: “Nói với thân thể theo hai cách. Trước hết nói với toàn thân thể, bảo nó rằng sự giúp đỡ của nó là cần thiết để đuổi cái đau trong não đi. Giải thích cho thân thể rằng đau không phải là cách thức tự nhiên của nó. Không có nhu cầu mang cái đau này. Thế rồi nói trực tiếp với não, bằng lời riêng của mình bảo nó, ‘Tôi yêu bạn nhưng cái đau này không phải là một phần bản tính của bạn, và đây là lúc vứt bỏ nó.’ Và khi nó qua rồi đơn giản nhắc bộ não đừng nhận nó trở lại.”

## Chuẩn bị cho thiền:

Việc trở thành người bạn tốt nhất của riêng mình là việc học sâu sắc nhất của cách thiền chữa lành này.

Cho nên trước khi bạn bắt đầu cách thiền này làm mọi thu xếp cần thiết để cho bạn sẽ không bị quấy rối trong giờ tiếp, cho phép bản thân bạn thành thoi sâu sắc vào trong quá trình này.

Để chặn ở gần, để bạn có thể dùng nó giữ đủ ấm nếu cần.

Để vài phút nghĩ về vấn đề hay triệu chứng gì của thân thể mình mà bạn muốn làm việc trong ngày hôm nay. Thế rồi tự làm cho mình hoàn toàn thoải mái, tuy nhiên bạn vẫn cảm thấy tốt nhất, và bật CD lên. Bạn không có gì khác phải làm.

## Về tác giả



Osho là nhà huyền môn đương đại có cuộc sống và giáo huấn đã ảnh hưởng tới hàng triệu người đủ mọi lứa tuổi, và từ mọi nẻo đường của cuộc sống. Người đã được tờ *Sunday Times* ở London mô tả là một trong “1000 người làm nên thế kỉ 20” và tờ *Sunday Mid-Day* (Ấn Độ) mô tả là một trong mười người - cùng với Gandhi, Nehru và Phật - đã làm thay đổi định mệnh của Ấn Độ.

Về công trình riêng của mình, Osho đã nói rằng người đang giúp để tạo ra những điều kiện cho việc sinh thành ra loại con người mới. Người thường đặc trưng con người mới này là "Zorba Phật" - có khả năng vừa tận hưởng những vui thú trần gian của một Zorba người Hi Lạp và sự im lặng chân thành của Phật Gautama. Xuyên suốt như sợi chỉ qua mọi khía cạnh của công trình của Osho là tầm nhìn bao quát cả trí huệ vô thời gian của phương Đông và tiềm năng cao nhất của khoa học và công nghệ phương Tây.

Người cũng nổi tiếng về đóng góp cách mạng của mình cho khoa học về biến đổi nội tâm, với cách tiếp

cận tới thiền thừa nhận nhịp độ tăng tốc của cuộc sống đương đại. "Thiền tích cực" duy nhất của người được thiết kế để trước hết xả bỏ những dồn nén tích lũy của thân thể và tâm trí, để cho việc kinh nghiệm trạng thái tự do với ý nghĩ và trạng thái thành thoi của thiền được dễ dàng hơn.

Sách của Osho không được viết ra, mà được chuyển từ băng âm thanh và băng video của các bài nói ngẫu hứng cho đệ tử và bạn bè trong sinh thời của người.

Osho Commune International, nơi thiền mà Osho đã thiết lập ở Ấn Độ như một ốc đảo, nơi các giáo huấn của người có thể được đưa vào thực hành, tiếp tục hấp dẫn quãng 15,000 khách viếng thăm mỗi năm từ hơn 100 nước khác nhau trên khắp thế giới.

Để biết thêm thông tin về Osho và công việc của người, kể cả về chuyến đi thăm nơi thiền ở Pune, Ấn Độ, bạn hãy ghé thăm: [www.osho.com](http://www.osho.com)

# Nơi Thiên



## Cộng đồng Osho quốc tế

**N**ơi thiên tại Cộng đồng Osho quốc tế nằm ở phía nam Bombay 100 dặm ở Pune, Ấn Độ. Nguyên lúc đầu được xây dựng như nơi ẩn cư mùa hè cho những người Maharajas và thực dân Anh giàu có, Pune bây giờ là một thành phố hiện đại thịnh vượng cho nhiều đại học và các ngành công nghiệp kỹ thuật cao.

Khu vực Cộng đồng Osho trải trên một diện tích 32 a trong khu ngoại ô với các hàng cây nổi tiếng với cái tên Công viên Koregaon. Mặc dầu nơi nghỉ này bản thân nó không cung cấp chỗ ăn ở cho khách, vẫn có khá nhiều các khách sạn lân cận và căn hộ tư có thể tiếp đón hàng nghìn khách thăm từ khắp nơi trên thế giới trong cả năm.

Chương trình thiên nghỉ ngơi tất cả đều dựa trên tâm nhìn của Osho về kiểu con người mới về chất, người có khả năng tham gia một cách vui vẻ vào cuộc sống hàng ngày và thành thoi trong im lặng và thiên.

Phần lớn các chương trình xảy ra trong các tiệm nghỉ hiện đại, có điều hoà nhiệt độ và bao gồm rất nhiều các phiên, các bài giảng và lớp tập huấn riêng bao quát mọi điều từ nghệ thuật sáng tạo cho tới điều trị sức khoẻ toàn diện, sự phát triển cá nhân và trị liệu, khoa học bí truyền, cách tiếp cận "Thiên" tới thể thao và giải trí, các vấn đề quan hệ và việc chuyển đổi cuộc sống có ý nghĩa cho đàn ông và đàn bà. Các phiên cá nhân và nhóm đều được tổ chức trong cả năm, cùng với lịch cả ngày về thiên tích cực của Osho, nghe băng ghi âm và băng video bài nói của người, và các kỹ thuật thiên từ nhiều truyền thống tâm linh.

Những quán cà phê bên ngoài và tiệm ăn bên trong vùng nghỉ ngơi có phục vụ cả các món truyền thống Ấn Độ và nhiều món ăn quốc tế, tất cả đều được chế biến bằng rau cỏ được cấy trồng trong trang trại của cộng đồng. Khu trường sở có nguồn cấp nước lọc riêng, an toàn.

Để biết thông tin về việc viếng thăm nơi nghỉ, hay để đặt trước các chương trình cho cuộc viếng thăm của bạn, hãy ghé thăm website [www.osho.com](http://www.osho.com) về "Trung tâm thông tin Pune" gần bạn nhất.

Để biết thêm thông tin: [www. osho.com](http://www.osho.com)

Một website toàn diện trong nhiều ngôn ngữ có cả giới thiệu du lịch trực tuyến tới các Nơi Thiền và lịch các hoạt động của các nơi đó, một danh mục các sách và băng, một danh sách các trung tâm thông tin Osho trên toàn thế giới, và các tuyển chọn bài nói của Osho.

#### Osho Commune International

17 Koregaon Park  
Pune 411 011 (MS)  
India

Tel: + 91 (212) 628 562

Fax: + 91 (212) 624 181

Email: [osho-commune@osho.com](mailto:osho-commune@osho.com)

#### Osho International

80 Fifth Avenue, Suite 1403  
New York, NY 10011  
U.S.A

Tel: +1.212.475 1822

Fax: +1.212.475 5833

Office email:

[oshointernational@oshointernational.com](mailto:oshointernational@oshointernational.com)

<http://www.osho.com/oshointernational>

## Sách Osho đã dịch sang tiếng Việt

1. Con đường tôi con đường của mây trắng	1997
2. Biển chuyển Mật tông	1997
3. Ngón tay chỉ trăng	1997
4. Thiền là gì?	1997
5. Đi tìm điều huyền bí, tập 2	1998
6. Thiền: Tự do đầu tiên và cuối cùng	1998
7. Kinh Kim Cương	1998
8. Tôi là lối cổng	1998
9. Nhịp đập của tuyệt đối	1998
10. Tâm Kinh	1998
11. Mưa rào không mây	1999
12. Nhạc cổ trong rừng thông	1999
13. Dhammapada: Con đường của Phật, t. 1	1999
14. Con thuyền rồng	1999
15. Tín Tâm Minh: Sách về cái không	1999
16. Từ Dục tới Siêu tâm thức	1999
17. Từ Thuộc tới Thiền	1999
18. Cương lĩnh Thiền: Tự do với chính mình	2000
19. Vô trí: Hoa của vĩnh hằng	2000
20. Bỏ đề đạt ma: Thiền sư vĩ đại nhất	2000
21. Và hoa đã mưa xuống	2000
22. Đạo: Ba kho báu, tập 1	2001
23. Kinh nghiệm Mật tông	2001
24. Bản kinh cuối cùng, tập 6	2001
25. Chiều bên kia cái biết	2001
26. Kỉ luật của siêu việt, tập 3	2002
27. Con đường bên ngoài mọi con đường	2002
28. Không nước không trăng	2002
29. Om Mani Padme Hum	2002

30. Nansen: Điềm khởi hành	2003
31. Joshu: Tiếng gầm của sư tử	2003
32. Mã Tổ: Tấm gương trống rỗng	2003
33. Rinzai: Bậc thầy của điều phi lí	2003
34. Hyakujo: Đỉnh Everest của Thiền	2003
35. Isan: Không dấu chân trên trời xanh	2003
36. Kyozan: Con người thực của Thiền	2004
37. Dogen Thiền sư: Tìm kiếm và hoàn thành	2004
38. Yakusan: Thẳng tới điểm chứng ngộ	2004
39. Đi tìm điều huyền bí, tập 1	2004
40. Dhammapada: Con đường của Phật, t. 2	2004
41. Từ Thuộc tới Thiền (chính lí)	2004
42. Trưởng thành: Trách nhiệm là chính mình	2005
43. Sáng tạo: Khơi nguồn sức mạnh bên trong	2005
44. Dững cảm: Vui sống hiểm nguy	2005
45. Dược khoa cho linh hồn	2005
46. Cân bằng thân tâm	2005
47. Ta là cái đó	2006
48. Tình yêu, tự do, một mình	2006
49. Dhammapada: Con đường của Phật, t.3	2006
50. Kỉ luật của siêu việt - tập 1	2006
51. Kỉ luật của siêu việt - tập 2	2006
52. Kỉ luật của siêu việt - tập 4	2007
53. Vui vẻ: Hạnh phúc từ bên trong	2007
54. Chuyến bay của một mình tới một mình	2007
55. Nhận biết: Chia khoá sống trong cân bằng	2007
56. Tự do: Dững cảm là bản thân mình	2007
57. Dhammapada: Con đường của Phật, t.4	2007
58. Trực giác: Việc biết bên ngoài logic	2007
59. Dhammapada: Con đường của Phật, t.5	2008
60. Dhammapada: Con đường của Phật, t.6	2008

- 61. Thân thiết: Tin cậy bản thân mình và người khác 2008
- 62. Dhammapada: Con đường của Phật, t.7 2008
- 63. Từ bi: Việc nở hoa tối thượng của tình yêu 2008