

OSHO

# Tủ thuốc cho linh hồn

Sự sáng suốt về cách sống mới

HÀ NỘI 5/2006

OSHO

# Pharmacy for the Soul

Insights for a New Way of Living

©OSHO INTERNATIONAL FOUNDATION

## **TỦ THUỐC CHO LINH HỒN**

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

2006 Nhà xuất bản Văn hoá Thông tin giữ bản quyền.

Xuất bản lần thứ nhất: 2006

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

# Mục lục

<b>Chương 1: Thành thời.....</b>	<b>1</b>
<i>Buông bỏ căng thẳng qua Xả và Thành thời .....</i>	<i>1</i>
Làm tan biến áo giáp .....	4
Rơi tự do.....	6
Làm thông họng.....	7
Thành thời bụng.....	10
Nhảy múa như cây cối.....	11
Căng thẳng trước, rồi thành thời trong giấc ngủ.....	12
Im lặng vô âm .....	12
Luồng năng lượng .....	14
Đổi kênh năng lượng dục .....	17
Người cắn móng tay vô danh .....	18
Nói có!.....	10
Cười xua rắc rối của bạn đi .....	22
<b>Chương 2: Chữa đầu .....</b>	<b>25</b>
<i>Chế ngự tâm trí và (thỉnh thoảng) vứt bỏ nó đi.....</i>	<i>25</i>
Tận hưởng tâm trí.....	32
Đổi tâm trí .....	34
Tụng “Aum”.....	35
Quan sát câu nói “Không”.....	37
Chuyển từ đầu tới tim .....	38
Lời khuyên âm thanh .....	40
Sang số.....	21
Từ đầu tới tim tới hiện hữu.....	43
Hết giờ .....	45
Xoá bỏ lẫn lộn.....	47
Khơi nguồn kẻ huyền thuyên bên trong.....	48
Quyết định 24 ngày.....	50

<b>Chương 3: Nghệ thuật của trái tim.....</b>	<b>53</b>
<i>Nuôi dưỡng tiềm năng tình yêu của bạn .....</i>	<i>53</i>
Vui vẻ của việc yêu .....	57
Mở cánh hoa của trái tim.....	58
Để yêu giống như thở .....	59
Hơi thở của người yêu .....	61
Khi hai hơi thở là một .....	62
Cầm tay một cách có ý thức.....	63
Nhìn với con mắt của tình yêu .....	64
Rơi vào tình yêu với chính mình .....	64
<b>Chương 4: Trở nên biết mình .....</b>	<b>67</b>
<i>Tìm kiếm khuôn mặt nguyên thủy .....</i>	<i>67</i>
Ánh sáng bên trong .....	77
Tạo căn phòng vì vui vẻ .....	78
Ông vẫn ở đây à?.....	82
Tìm âm thanh riêng của bạn .....	83
Quan sát lỗ hổng.....	84
Cảm thấy như Thượng đế.....	86
Sống lại thời thơ ấu.....	87
Nhớ cái một bên trong.....	90
Múa dưới Trăng .....	90
<b>Chương 5: Tâm nhìn sáng tỏ.....</b>	<b>93</b>
<i>Học cách nhìn bên ngoài bộ máy.....</i>	<i>93</i>
Đừng làm hỏng mắt.....	94
Làm đầy bản thân bạn bằng bình minh.....	96
Được Thượng đế quan sát .....	99
Ngắm trăng.....	100
Cội nguồn của ánh sáng .....	102
Thiền con mắt thứ ba .....	102
Đưa tâm trí lên tường.....	104
Là con vật!.....	105
Sương vàng .....	106

**Chương 6: Quản lí tâm trạng..... 109**

<i>Trở thành người chủ thể giới xúc động của bạn</i> .....	109
Vượt hơn lệ thường của tâm trí.....	115
Đổi hình mẫu giận dữ.....	116
Đi sâu vào “Không”.....	118
Cởi trói cho hổ.....	120
Can thiệp khủng hoảng.....	121
Thái cực của khổ.....	122
Nhật kí trắng.....	124
Thở hồng học như chó.....	124
Chấp nhận phủ định.....	125
Trên chín tầng mây.....	127
Tưởng tượng cái đó!.....	128
Nụ cười từ bụng.....	130
Phá vỡ bức tường thành Trung Quốc.....	131
Tạo ra thế giới riêng tư.....	133
Bàn chân hạnh phúc.....	136
Mật chú Có.....	139
Đừng buồn, hãy giận!.....	140
Chú ý tới khoảng hở.....	142
Lưu ý ba lần.....	144
Luật của khẳng định.....	145

**Chương 7: Dục & Quan hệ..... 149**

<i>Học nhảy múa với người khác</i> .....	149
Mở và đóng.....	157
Giao cảm.....	160
Người khác mang tính đại dương.....	161
Khai thông năng lượng dục.....	162
Đợi đúng lúc.....	163
Hoang dã và quan sát.....	164
Tận hưởng thời gian xa xa.....	166
Là người hào phóng trong yêu.....	167
Lần đầu và cuối.....	168
Xả ra tiêu cực.....	169
Từ đơn độc tới một mình.....	173

**Chương 8: Tạo kết nối Thân-Tâm..... 177**

<i>Luyện tập về mạnh khoẻ và Cái toàn thể</i> .....	177
Nối với thân thể trong mạnh khoẻ.....	182
Thiền trong chuyển động.....	184
Tưởng tượng chạy.....	186
Nói với mình trong thành thoi.....	188
Nhạy cảm hơn.....	191
Cho người hút thuốc (1).....	194
Cho người hút thuốc (2).....	197
Ăn thức ăn mạnh.....	200
Ngủ ngon.....	203
Vứt rác.....	206
Phục hồi kiệt sức.....	208

**Chương 9: Mắt bão..... 209**

<i>Vấn bình thân, bình tĩnh và được nối</i> .....	209
Xuống đất.....	216
Thở từ lòng bàn chân.....	218
Nhận biết đan điền.....	219
Nơi ẩn đêm.....	220
Hào quang bảo vệ.....	222
Hành động cân bằng.....	225
Ở đây.....	226
Thu thập bản thân mình.....	227
Bí mật của Lão Tử.....	228
Quán tưởng Phật bên trong.....	229
Tìm số không bên trong.....	232

**Về tác giả..... 236****Nơi Thiền..... 238**

# Chương 1: Thành thời

Buông bỏ căng thẳng qua Xả và Thành thời



## Chẩn đoán

**T**âm thức không thể chống lại thân thể được; tâm thức của bạn đang nằm trong thân thể, chúng không thể bị coi như thù địch lẫn nhau được. Theo mọi cách, chúng là hỗ trợ lẫn nhau. Tôi nói điều gì đó cho bạn và tay tôi làm cử chỉ mà không cần tôi phải bảo tay tôi làm. Có sự đồng bộ sâu sắc giữa tôi và tay tôi.

Bạn bước, bạn ăn, bạn uống và tất cả những điều này đều chỉ ra rằng bạn là thân thể và tâm thức như một toàn thể hữu cơ. Bạn không thể hành hạ thân thể và nâng cao tâm thức của mình. Thân thể phải được yêu mến - bạn phải là người bạn lớn. Nó là nhà của bạn, bạn phải dọn sạch mọi đồ đồng nát trong nó, và

bạn phải nhớ rằng nó đang phục vụ bạn liên tục, hết ngày nọ tới ngày kia. Ngay cả khi bạn ngủ, thân thể bạn cũng liên tục làm việc thực hiện tiêu hoá cho bạn, đổi từ thức ăn thành máu, lấy đi tế bào chết khỏi thân thể, đem ô xi mới, ô xi tươi vào thân thể - và bạn thì ngủ say!

Nó đang làm mọi thứ cho sự sống còn của bạn, cho cuộc sống của bạn, mặc dầu bạn lại vô ơn đến mức bạn chưa bao giờ cảm ơn thân thể mình. Ngược lại, tôn giáo của bạn đã dạy bạn hành hạ nó: “Thân thể là kẻ thù của bạn và bạn phải tự do với thân thể, với sự gắn bó của nó.”

Tôi cũng biết rằng bạn còn hơn thân thể nhiều và không có nhu cầu phải có bất kì gắn bó nào với nó. Nhưng yêu không phải là gắn bó, từ bi không phải là gắn bó. Yêu và từ bi là tuyệt đối cần cho thân thể bạn và sự nuôi dưỡng của nó. Và bạn càng có thân thể tốt hơn, khả năng cho tâm thức trưởng thành càng nhiều hơn. Nó là một đơn vị hữu cơ.

Một loại giáo dục hoàn toàn mới là cần thiết trên thế giới này, ở nền tảng mọi người đều được đưa vào im lặng của trái tim - nói cách khác, thiền - nơi mọi người đều 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 với bất kì thân thể nào khác được. Nó là một cơ chế sống, và nó đã không làm hại gì cho bạn. Nó đã liên tục phục vụ bạn từ khi bạn được thụ thai, và nó sẽ phục vụ bạn cho tới khi bạn chết. Nó sẽ làm mọi thứ mà bạn muốn làm, cho dù là điều không thể được, và nó không phải không nghe lời bạn.

Không thể nào quan niệm nổi việc tạo ra một cơ chế như vậy, biết nghe lời và trí huệ thế. 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 thân thể bạn đã làm gì. Nó huyền bí thế, bí ẩn thế. Nhưng bạn chưa bao giờ nhìn vào trong nó. Bạn chưa bao giờ bận tâm được 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.

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

Các tôn giáo không may đã tuyệt đối chống lại thân thể. Nhưng thân thể cho manh mối, cho chỉ dẫn dứt khoát rằng nếu con người học trí huệ của thân thể và bí ẩn của thân thể, người đó sẽ chẳng bao giờ bận tâm về tu sĩ hay về Thượng đế. Người đó sẽ tìm ra điều bí ẩn 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 mình, về bản thể mình, thì không có Thượng đế trên bạn. Chỉ người như vậy mới có thể mang kính trọng hướng tới người khác, người đang sống khác, bởi vì họ tất cả đều bí ẩn như bản thân người đó - những cách diễn đạt khác nhau, sự đa dạng, điều làm cho cuộc sống thành giàu có hơn. Và khi một người đã tìm thấy tâm thức trong mình, người đó đã tìm thấy chìa khoá của điều tối thượng. Bất kì nền 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 bậc đá bước lên.

## Đơn thuốc

### **Làm tan biến áo giáp**

Bạn mang áo giáp quanh mình. Nó chỉ là áo giáp - nó không bám lấy bạn, *bạn* đang bám lấy *nó*. Cho nên khi bạn trở nên nhận biết về nó, bạn có thể đơn giản vứt nó đi. Áo giáp là thứ chết: nếu bạn không mang nó, nó sẽ biến mất. Bạn không chỉ mang nó mà bạn còn nuôi dưỡng và chăm nom nó liên tục.

Mọi đứa trẻ đều linh động. Nó không có phần nào đông cứng trong mình; toàn thân thể là một đơn vị hữu cơ. Cái đầu là không quan trọng và cái chân là không quan trọng. Thực tế, phân chia không tồn tại; không có lần phân ranh. Nhưng dần dần lần ranh bắt đầu tới. Thế thì đầu trở thành chủ, ông chủ, và toàn thân thể bị chia thành các bộ phận. Vài bộ phận được xã hội chấp nhận và vài bộ phận không được chấp nhận. Vài bộ phận là nguy hiểm cho xã hội và phải gần như bị phá huỷ. Điều đó tạo ra toàn thể vấn đề.

Cho nên bạn phải quan sát nơi bạn cảm thấy những giới hạn trong thân thể.

Làm ba điều. Một: đi hay ngồi, hay bất kì khi nào bạn không làm gì, thở sâu vào. Nhấn mạnh nên vào việc thở ra, không vào việc hít vào. Cho nên thở ra sâu - thật nhiều không khí mà bạn có thể tổng ra, ném ra. Thở ra qua miệng nhưng làm nó chậm rãi cho nên nó chiếm thời gian. Càng lâu càng tốt, bởi vì thế thì nó đi sâu hơn. Khi tất cả không khí bên trong thân thể được tổng ra, thế thì thân thể hít vào; không phải *bạn* hít vào đâu. Việc thở ra nên thật chậm rãi và sâu còn việc hít vào nên nhanh. Điều này sẽ làm thay đổi áo giáp gân ngực nhất.

Điều thứ hai: nếu bạn có thể bắt đầu chạy một chút điều đó sẽ có ích. Đừng chạy nhiều dặm quá, chỉ một dặm cũng có tác dụng rồi. Quán tưởng rằng tải trọng đang biến mất khỏi chân, cứ dường như nó đang rời khỏi chúng. Chân mang áo giáp nếu tự do của bạn bị hạn chế quá nhiều; nếu bạn đã được bảo làm điều này và không làm điều nọ; phải thế này mà không thế nọ; đi đây mà không đi kia. Cho nên bắt đầu chạy và, trong khi chạy, dồn nhiều chú ý vào việc thở ra. Một khi bạn lấy lại đôi chân của mình và tính linh động của chúng bạn sẽ có luồng năng lượng vô cùng.

Điều thứ ba: trong đêm khi bạn đi ngủ, cởi hết quần áo ra và, khi cởi chúng ra, tưởng tượng bạn không chỉ cởi bỏ quần áo của mình, bạn còn đang cởi bỏ áo giáp của mình nữa. Làm thực điều đó đi. Cởi nó ra và có việc thở sâu - và thế rồi đi ngủ cứ dường như không có áo giáp, không có gì trên thân thể và không hạn chế nào.

## Rơi tự do

Mọi đêm ngồi trong chiếc ghế và để cho đầu bạn ngửa ra sau, thành thoi và nghỉ ngơi. Bạn có thể dùng chiếc gối để cho bạn ở tư thế nghỉ và không căng cổ. Rồi thả lỏng quai hàm dưới - chỉ để thành thoi nó, để mồm hơi há ra - và bắt đầu thở bằng mồm, không bằng mũi. Nhưng việc thở phải không bị thay đổi, nó phải như nó vẫn thế - tự nhiên. Vài hơi thở đầu sẽ có chút ít dồn dập. Dần dần nó sẽ lắng xuống và việc thở sẽ trở thành rất nông. Nó sẽ đi vào và ra rất nhẹ nhàng; đó là cách nó phải vậy. Giữ cho mồm để mở, mắt nhắm và nghỉ ngơi.

Thế rồi bắt đầu cảm thấy rằng chân bạn trở nên lỏng lẻo, cứ dường như nó đang bị lấy đi khỏi bạn, lỏng rời ra ở các khớp. Cảm thấy dường như chúng đang bị lấy đi khỏi bạn - chúng đã bị cắt lỏng ra - và thế rồi bắt đầu nghĩ rằng bạn chỉ là phần trên thôi. Chân mất đi rồi.

Thế rồi đến tay: nghĩ rằng cả hai tay đều đang trở nên lỏng ra và bị lấy đi khỏi bạn. Bạn thậm chí có thể có khả năng nghe thấy tiếng “rắc!” bên trong khi chúng gãy đi. Bạn không còn tay nữa; chúng chết rồi, bị lấy đi rồi. Thế thì chỉ thân mình còn lại.

Thế rồi bắt đầu nghĩ về cái đầu - rằng nó đang bị lấy đi, rằng bạn đang bị chặt đầu và rằng cái đầu đã gãy rời ra. Thế rồi để cho nó lỏng ra: dù nó quay sang

bên nào - phải hay trái - bạn không thể làm cái gì cả. Cứ để cho nó lỏng ra đây; nó đã bị lấy đi.

Thế rồi bạn chỉ còn thân mình. Cảm thấy rằng bạn chỉ vậy thôi - ngực này và bụng này, có thể thôi.

Làm điều này ít nhất hai mươi phút và thế rồi đi ngủ. Điều này được thực hiện chỉ ngay trước lúc ngủ. Làm nó ít nhất trong ba tuần.

Thao thức của bạn sẽ lắng đọng. Lấy đi những phần tách biệt này, chỉ cái bản chất mới còn lại, cho nên toàn thể năng lượng của bạn sẽ đi vào phần bản chất. Phần bản chất đó sẽ thành thơ và năng lượng sẽ bắt đầu tuôn chảy trong chân bạn, trong tay bạn và trong đầu bạn lần nữa, lần này theo cách thức cân xứng hơn.

## Làm thông hợng

Nếu từ chính thời thơ ấu của mình, tính diễn đạt của bạn đã không được như nó phải vậy - bạn đã không có khả năng nói điều bạn muốn nói, bạn đã không có khả năng làm điều bạn muốn làm - năng lượng không được diễn đạt đó mắc vào trong cổ. Cổ là trung tâm của việc diễn đạt: nó không chỉ là trung tâm của việc nuốt mọi thứ, nó là trung tâm của việc diễn đạt mọi thứ nữa. Nhưng nhiều người dùng trung tâm cổ chỉ để nuốt mọi thứ. Đó mới là một nửa tính

hữu dụng của nó, còn nửa kia, phần quan trọng hơn, vẫn còn bị bỏ đói.

Cho nên có vài điều phải làm nếu bạn cần trở nên mang tính diễn đạt nhiều hơn.

Nếu bạn yêu một người, nói điều gì đó bạn muốn nói, cho dù chúng có vẻ ngu xuẩn; đôi khi ngu xuẩn cũng là tốt. Nói mọi điều do sự thôi thúc của tình thế được sinh ra trong bạn; đừng giữ chúng lại. Nếu bạn yêu một người, thế thì đi toàn bộ vào trong nó, đừng bị kiểm soát. Nếu bạn giận và bạn muốn nói điều gì đó, thế thì cứ nói nó thật kịch liệt vào! Chỉ giận dữ lạnh lùng mới là ác - giận dữ nóng nảy, không bao giờ... bởi vì giận dữ lạnh lùng thực sự là nguy hiểm. Và đó là điều đã được dạy cho mọi người: vẫn còn lạnh lùng ngay cả khi bạn giận dữ nhưng thế rồi chất độc đó sẽ vẫn còn trong hệ thống của bạn. Đôi khi cũng tốt là hét lên và thế này thế nọ, với mọi xúc động.

Mọi đêm ngồi và bắt đầu đung đưa. Việc đung đưa phải được thực hiện theo cách mà khi bạn lắc sang bên này, bên hông này chạm nền hay sàn - sao cho ngồi lên cái gì đó cứng - và khi bạn chuyển sang bên kia, thì hông kia chạm nền. Chỉ một hông chạm mỗi lúc, không cả hai hông cùng nhau.

Đây là một trong những phương pháp rất cổ đại để đập vào năng lượng từ đáy xương sống.

Nếu cái gì đó có ở cổ hợng, năng lượng nào đó có đó và bạn đã trở nên có khả năng điều khiển năng lượng này, lại cần nhiều tuôn tràn hơn. Tới mức việc



kiểm soát của bạn trở nên ngày một ít và năng lượng ngày một nhiều, và bạn không thể kiểm soát được nó nên con đập bung ra. Làm điều đó mười lăm tới hai mươi phút.

Sau mười phút của việc tập luyện này, vẫn đứng đưa và bắt đầu nói, “Allah...Allah...” Nói “Allah” khi bạn nghiêng sang bên này, rồi “Allah” khi bạn nghiêng sang bên kia. Dần dần bạn sẽ cảm thấy nhiều năng lượng hơn dồn tới và “Allah” sẽ trở nên mỗi lúc một to hơn. Một điểm sẽ tới sau mười phút khi bạn sẽ gần như hét lên, “Allah!” Bạn sẽ bắt đầu vã mồ hôi; năng lượng sẽ kéo tới thật nóng và tiếng “Allah! Allah!” sẽ trở thành gần như điên dại. Khi con đập bị phá vỡ người ta phát điên.

Hai từ này là rất tốt - chúng đều có cùng các con chữ! Nếu bạn đọc nó theo một chiều thì từ này là “dam - con đập” còn nếu bạn đọc nó theo chiều khác, nó là “mad - điên khùng.”

Bạn sẽ tận hưởng nó. Nó sẽ có vẻ kì quái nhưng bạn sẽ tận hưởng nó! Thế rồi bạn có thể làm nó hai lần - vào buổi sáng nữa: hai mươi phút buổi sáng và hai mươi phút buổi tối.

## **Thành thơi bụng**

Bất kì khi nào bạn đi ngoài vào buổi sáng, sau đó hãy lấy chiếc khăn khô, khăn thô ráp, và cọ vào bụng mình. Ép bụng vào và cọ mạnh. Bắt đầu từ góc bên phải và làm vòng quanh - làm vòng quanh rón nhưng không chạm vào rón - thực sự mạnh để nó tạo cho bạn việc xoa bóp tốt. Ép bụng vào để cho tất cả ruột đều được cọ sát. Làm điều đó bất kì khi nào bạn đi ngoài - hai tới ba lần một ngày.

Điều thứ hai: vào ban ngày, giữa lúc mặt trời mọc và mặt trời lặn - đừng bao giờ vào ban đêm - thở sâu hết mức có thể, thật nhiều lần như bạn có thể. Bạn càng thở nhiều càng tốt, và bạn càng thở sâu càng tốt. Nhưng nhớ chỉ một điều: việc thở nên xảy ra từ bụng và không từ ngực, để cho khi bạn thở vào, bụng phình ra - không phải ngực. Khi bạn thở vào bụng phình ra, còn khi bạn thở ra bụng xẹp lại. Để cho ngực cứ dường như chẳng có liên quan gì tới nó. Chỉ thở từ bụng, cho nên cả ngày nó sẽ giống như việc xoa bóp tinh tế.

Quan sát đứa trẻ nhỏ thở... đó là cách thở tự nhiên và đúng. Bụng cứ phập phồng còn ngực vẫn hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi việc chuyển vận của không khí. Toàn thể năng lượng của nó được tập trung gần rón của nó.

Dần dần chúng ta mất tiếp xúc với rón. Chúng ta trở thành ngày một bị treo vào đầu và việc thở trở thành nông. Cho nên bất kì khi nào bạn nhớ tới trong ngày, lấy hơi thở sâu nhất có thể được - nhưng để cho bụng được dùng.

Mọi người đều thở đúng trong giấc ngủ bởi vì tâm trí can thiệp không có đó. Bụng phập phồng và nó tự

động trở thành sâu; bạn không cần ép buộc nó trở thành sâu. Đơn giản vẫn còn tự nhiên và nó trở thành sâu. Chiều sâu là hệ quả của việc là tự nhiên.

## Nhảy múa như cây cối

Ra ngoài trời thoáng nếu điều đó là có thể, đứng giữa cây cối, trở thành cây, và để cho gió luân qua bạn.

Cảm thấy được đồng nhất với cây là việc tăng cường sức mạnh và việc nuôi dưỡng vô cùng. Người ta dễ dàng đi vào tâm thức nguyên thủy; cây vẫn trong nó. Nói với cây và ôm lấy chúng. Nếu không thể đi ra ngoài, thế thì đứng ở giữa phòng, quán tưởng bản thân mình là cây - trời đang mưa và có gió mạnh - và bắt đầu nhảy múa. Nhưng nhảy múa như cái cây và bạn sẽ có khả năng có được luồng chảy.

Vấn đề chỉ là học nghệ thuật làm sao giữ cho năng lượng tuôn chảy.

Đây sẽ là chìa khoá của bạn: bạn bao giờ cũng có thể mở nó bất kì khi nào nó trở nên bị khoá.

## Căng thẳng trước, rồi thành thơi trong giấc ngủ

Mọi đêm trước khi đi ngủ, đứng ở giữa phòng, đích xác ở giữa - và làm cho thân thể bạn gồng lên và cứng ngắt nhất có thể được, gần như bạn sẽ nổ bùng ra. Làm điều này trong hai phút và rồi nói lỏng trong hai phút, đứng dậy. Làm việc gồng lên và nói lỏng hai hay ba lần và thế rồi đi ngủ.

Như vậy toàn thân phải được làm căng nhất có thể được. Sau đó, đừng làm gì khác cả, để cho cả đêm việc chùng lỏng đó đi ngày một sâu hơn vào trong bạn.

## Im lặng vô âm

Im lặng chỉ tới khi bạn tuyệt đối không bị kiểm soát; nó giáng xuống bạn. Cho nên bạn phải nhớ điều này - rằng qua kiểm soát bạn sẽ phân tán năng lượng của mình. Tâm trí là kẻ độc tài lớn, nó cố gắng kiểm soát mọi thứ. Và nếu nó không thể kiểm soát được cái gì đó, nó phủ nhận cái đó; nó nói cái đó không có.

Làm việc thiền này mọi đêm trước khi bạn đi ngủ. Ngồi trên giường, tắt đèn đi - và được kết thúc với mọi thứ bạn muốn làm, bởi vì sau thiền bạn đơn giản đi vào giấc ngủ. Thế rồi đừng làm gì cả; “người làm” không nên được phép có sau thiền. Đơn giản thành

thời và đi vào trong giấc ngủ, bởi vì giấc ngủ cũng đến - bạn không thể kiểm soát được nó. Có một phẩm chất trong giấc ngủ gần giống như thiền - im lặng - trong đó nó đơn giản tới. Đó là lí do tại sao nhiều người lại chịu chứng mất ngủ - họ cố gắng kiểm soát ngay cả điều đó; do đó mới có vấn đề. Nó không phải là điều bạn có thể làm cái gì đó. Bạn có thể đơn giản chờ đợi; bạn có thể đơn giản trong tâm trạng thanh thoi, đón nhận.

Cho nên sau việc thiền này bạn đơn giản thanh thoi và đi vào giấc ngủ để cho sẽ có sự liên tục, và thiền sẽ cứ tuôn chảy trong bạn. Cả đêm rung động này sẽ có đó. Bạn sẽ cảm thấy vào buổi sáng khi bạn mở mắt dậy rằng bạn đã ngủ theo cách hoàn toàn khác. Đã có thay đổi về chất, nó không chỉ là ngủ: cái gì đó khác, sâu sắc hơn giấc ngủ, đã hiện diện. Bạn đã được mưa rào lên bởi cái gì đó và bạn không biết nó là gì và làm sao phân loại nó.

Thiền là rất đơn giản. Ngồi trên giường, để thân thể thanh thoi, nhắm mắt lại và chỉ tưởng tượng rằng bạn đang lạc trong vùng núi non. Trời tối mịt, không có trăng trên trời và trời đầy mây. Bạn không thể thấy cho dù là một ngôi sao - trời tuyệt đối đen - bạn không thể thấy được ngay cả bàn tay mình. Bạn lạc trong vùng núi non và rất khó tìm ra đường. Có mọi nguy hiểm - bất kì khoảnh khắc nào bạn cũng có thể ngã xuống thung lũng nào đó, vực thẳm nào đó, và bạn sẽ ra đi mãi mãi. Cho nên bạn đang quờ quạng rất thận trọng. Bạn đầy tỉnh táo bởi vì nguy hiểm là mệnh mông, và khi nguy hiểm mệnh mông, người ta phải rất tỉnh táo.

Việc hình dung ra đêm tối và vùng núi non chỉ để tạo ra một tình huống rất nguy hiểm. Và bạn đang rất tỉnh táo; ngay cả một cái đinh ghim rơi bạn cũng sẽ có khả năng nghe thấy nó. Thế rồi bỗng nhiên bạn đi tới gần một vách đá. Người ta có thể cảm thấy rằng bây giờ chẳng còn đường nào phía trước nữa và người ta chẳng bao giờ biết vực thẳm sâu thế nào. Cho nên bạn lấy một hòn đá và ném nó xuống vực, chỉ để xem nó sâu thế nào.

Chờ đợi và lắng nghe báo cáo của hòn đá rơi vào các tảng đá khác. Cứ nghe, cứ nghe, cứ nghe. Nhưng chẳng có báo cáo nào cả - cứ dường như đó là vực thẳm không đáy. Chỉ qua liên tục nghe, nỗi sợ lớn này sinh trong bạn, và với nỗi sợ đó tất nhiên nhận biết của bạn trở thành ngọn lửa.

Để điều đó thực tế là tưởng tượng của bạn. Bạn ném hòn đá và bạn chờ đợi. Bạn cứ lắng nghe; bạn chờ với tiếng tim mình đập mà không có âm thanh nào. Nó hoàn toàn yên lặng. Trong im lặng đó, rơi vào giấc ngủ. Trong im lặng vô âm đó, rơi vào giấc ngủ.

## **Luồng năng lượng**

Năng lượng bao giờ cũng tuôn chảy hướng tới đối tượng của tình yêu.

Cho nên bất kì khi nào bạn cảm thấy năng lượng bị mắc kẹt ở bất kì đâu, đó là bí mật để làm cho nó chảy. Tìm ra đối tượng của tình yêu. Bất kì đối tượng

nào cũng có tác dụng, đó chỉ là cái có. Nếu bạn có thể chạm vào cái cây một cách rất yêu mến thì năng lượng sẽ bắt đầu tuôn chảy, bởi vì bất kì chỗ nào có tình yêu, năng lượng đều đổ ra tới đó. Điều đó cũng giống như nước chảy xuống, cho nên dù biển ở bất kì đâu, nước đều tìm tới mức biển và cứ đi tới đó.

Bất kì chỗ nào có tình yêu, năng lượng đều tìm tới "mức tình yêu" - nó cứ di chuyển.

Xoa bóp có thể có ích; nếu bạn làm điều đó một cách rất đáng yêu điều đó có thể có ích. Nhưng bất kì cái gì cũng đều có thể có ích cả.

Cầm hòn đá trong tay với tình yêu sâu sắc và với mỗi quan tâm sâu sắc. Nhắm mắt lại và cảm thấy tình yêu menh mông với hòn đá này - biết ơn rằng tảng đá tồn tại và biết ơn rằng nó chấp nhận tình yêu của bạn. Bỗng nhiên bạn sẽ thấy: có đập rộn ràng và năng lượng đang chảy. Thế rồi dần dần không có nhu cầu phải có đối tượng nào cả, thực sự - chỉ một ý tưởng rằng bạn yêu ai đó và năng lượng sẽ tuôn chảy. Thế rồi ngay cả ý tưởng đó cũng có thể bị vứt bỏ; chỉ yêu thôi và năng lượng sẽ tuôn chảy.

Tình yêu là sự tuôn chảy, và bất kì khi nào chúng ta đông cứng đây là vì chúng ta không yêu.

Tình yêu là ấm áp, và lạnh lẽo không thể xảy ra được nếu ấm áp có đó. Khi tình yêu không có đó, mọi thứ đều lạnh lẽo. Bạn bắt đầu rơi xuống dưới đêm không.

Cho nên một trong những điều rất quan trọng cần nhớ: tình yêu là ấm áp, ghét cũng vậy; dừng dừng là lạnh lẽo. Cho nên đôi khi ngay cả lúc bạn ghét, năng

lượng cũng bắt đầu tuôn chảy. Tất nhiên năng lượng đó mang tính huỷ hoại. Trong giận dữ, năng lượng bắt đầu chảy - đó là lí do tại sao mọi người cảm thấy thoải mái sau giận dữ; cái gì đó được thoát ra. Nó rất phá huỷ - nó có thể đã mang tính sáng tạo nếu nó được thoát ra qua tình yêu, nhưng tốt hơn là không được thoát ra.

Nếu bạn dừng dừng, bạn không tuôn chảy. Cho nên bất kì cái gì làm tan chảy bạn và làm ấm bạn lên đều là tốt. Không phải là xoa bóp có tác dụng đâu, đây chính là mối quan tâm của bạn, tình yêu của bạn đấy. Bây giờ thử cùng điều đó với tảng đá: xoa bóp tảng đá và xem điều xảy ra. Và yêu - thử điều đó với cái cây; khi bạn cảm thấy rằng điều đó đang xảy ra, ngồi im lặng và thử. Nhớ tới ai đó bạn yêu - đàn ông, đàn bà, đứa trẻ hay bông hoa. Nhớ rằng bông hoa - chỉ một ý tưởng - và bỗng nhiên bạn sẽ thấy rằng năng lượng đang tuôn chảy.

Thế rồi vứt bỏ ý tưởng đó nữa. Một ngày nào đó đơn giản ngồi im lặng chỉ yêu - không đề cập tới cái gì, không tới ai đặc biệt cả. Trong tâm trạng yêu chỉ ngồi im lặng và yêu và bạn sẽ thấy rằng nó đang tuôn chảy. Thế thì bạn biết chìa khoá. Tình yêu là chìa khoá. Tình yêu là luồng chảy.

## **Đổi kênh năng lượng dục**

Ngồi thẳng - trên ghế hay trên sàn - với xương sống thẳng nhưng chùng và không căng thẳng.

Hít vào chậm và sâu. Đừng vội vã; cứ hít vào rất chậm. Bụng phình lên trước; bạn cứ hít vào. Ngực phình lên sau và rồi cuối cùng bạn có thể cảm thấy rằng không khí tràn tới cổ. Thế rồi một hay hai khoảnh khắc tới chỉ giữ hơi thở vào, lâu nhất bạn có thể giữ mà không cố quá mức, rồi thở ra. Thở ra cũng rất chậm nhưng theo thứ tự ngược lại. Khi bụng được làm trống rỗng, kéo nó sao cho tất cả không khí đều ra hết. Điều này phải được làm bảy lần.

Thế rồi ngồi im lặng và bắt đầu lẩm nhẩm, “Om...om...om.” Trong khi nhẩm “Om” giữ cho sự tập trung của bạn vào chỗ con mắt thứ ba giữa hai lông mày. Quên việc thở đi và cứ nhẩm theo cách rất uể oải, “Om...om...om...” giống như mẹ hát ru cho đứa trẻ ngủ. Mồm nên ngậm lại, để cho lưỡi chạm hàm ếch trong mồm và toàn bộ tập trung của bạn là vào con mắt thứ ba. Làm điều này chỉ hai hay ba phút và bạn sẽ cảm thấy rằng toàn thể đầu được thanh thoi. Khi nó bắt đầu thanh thoi bạn sẽ lập tức cảm thấy rằng căng thẳng bị vứt bỏ, căng thẳng đang biến mất.

Thế rồi đưa tập trung của bạn xuống họng; cứ lặp lại “Om” nhưng với tập trung của bạn vào họng. Thế rồi bạn sẽ thấy rằng vai bạn, họng bạn và mặt bạn đang thanh thoi và rằng căng thẳng đã rơi rụng đi như vứt bỏ gánh nặng; bạn trở thành vô trọng lượng.

Thế rồi việc vứt bỏ sâu hơn, đem tập trung của bạn tới rốn và liên tục nhẩm “Om.” Bạn đang đi ngày một sâu hơn và sâu hơn. Thế rồi cuối cùng bạn đi tới trung tâm đục. Điều này sẽ mất nhiều nhất mười phút

hay mười lăm phút, cho nên đi chậm rãi; không vội vàng gì.

Khi bạn đã đạt tới trung tâm đục thì toàn thân thể sẽ được thanh thoi và bạn sẽ cảm thấy cảm giác âm ấm dường như hào quang nào đó hay ánh sáng nào đó đang bao quanh bạn. Bạn đầy năng lượng nhưng năng lượng lại giống như kho dự trữ; tràn đầy năng lượng nhưng không gọn sóng. Thế rồi bạn có thể ngồi ở trạng thái đó lâu tùy thích.

Việc thiền xong rồi; bây giờ bạn đơn giản tận hưởng. Dùng nhẩm “Om” và đơn giản ngồi. Nếu bạn cảm thấy thích bạn có thể nằm ra, nhưng nếu bạn thay đổi tư thế, trạng này sẽ nhanh chóng biến mất, cho nên cứ ngồi thêm chút ít và tận hưởng nó.

Toàn thể vấn đề là ở chỗ khi thân thể bạn trở nên quá căng thẳng bởi bất kì lí do gì, làm điều đó và nó sẽ cho bạn sự thanh thoi toàn bộ.

## **Người cắn móng tay vô danh**

Khi có quá nhiều năng lượng và bạn không biết phải làm gì với nó, bạn bắt đầu cắn móng tay hay hút thuốc lá. Điều đó là một - cắn móng tay hay hút thuốc lá. Người ta bắt đầu làm bất kì cái gì chỉ để vẫn còn được tham gia; bằng không năng lượng có đó và nó quá nhiều không chịu được. Khi người ta kết án nó, rằng “đây là thần kinh” - thế thì thêm kim nén xảy ra. Bạn thậm chí không thoát khỏi cắn móng tay! Móng tay là của bạn và bạn thậm chí không được phép cắn

móng tay mình. Thế thì mọi người tìm những cách tinh ranh - nhai kẹo cao su... Đây là những cách thức tinh tế: không ai phản đối quá nhiều. Nếu bạn hút thuốc lá không ai phản đối quá nhiều. Bây giờ, cầm móng tay còn ít hại hơn - thực tế chẳng hại chút nào. Nó là vui vẻ vô hại. Nó trông thì hơi xấu đấy và trông có vẻ trẻ con, có thể thôi. Và bạn lại không định làm nó.

Bạn phải học sống nhiều năng lượng hơn, có thể thôi, và tất cả những điều này sẽ biến mất. Nhảy múa nhiều hơn, ca hát nhiều hơn, bơi nhiều hơn, và đi dạo lâu hơn. Dùng năng lượng của mình theo những cách sáng tạo. Đi từ cực tiểu tới cực đại. Sống cuộc sống mãnh liệt hơn. Nếu bạn làm tình, thế thì làm tình cuồng nhiệt, không uỷ mị như quý bà - điều có nghĩa là ở mức tối thiểu. "Quý bà" nghĩa là người sống ở mức tối thiểu, hay không thực sống mà chỉ giả vờ sống. Cuồng nhiệt vào! Và bây giờ bạn không còn là đứa trẻ cho nên bạn được phép là kẻ gây rối ở chỗ riêng của mình. Nhảy nhót, ca hát và bước đi.

Thử điều này trong vài tuần và bạn sẽ ngạc nhiên: thói cắn móng tay biến mất theo cách riêng của nó. Bây giờ bạn có những điều đáng quan tâm hơn để làm - ai bận tâm tới cắn móng tay nữa? Nhưng bao giờ cũng nhìn vào nguyên nhân và đừng bao giờ quá bận tâm tới triệu chứng.

## Nói có!

"Không" là thái độ cơ bản của chúng ta. Tại sao? - bởi vì với "không" bạn cảm thấy mình là ai đó. Người mẹ cảm thấy cô ấy là ai đó - cô ấy có thể nói không. Đứa trẻ bị phủ định, bản ngã đứa trẻ bị tổn thương còn bản ngã người mẹ được thoả mãn. "Không" là sự thoả mãn bản ngã; nó là thức ăn cho bản ngã, đấy là lí do tại sao chúng ta lại tự huấn luyện mình khi nói không.

Đi bất kì đâu trong cuộc sống và bạn sẽ thấy những người nói không ở mọi nơi bởi vì với "không" bạn cảm thấy thẩm quyền của mình - bạn là *ai đó*, bạn có thể nói không. Nói, "Thưa vâng" làm cho bạn cảm thấy kém cỏi; bạn cảm thấy mình là cấp dưới của ai đó, là không ai cả. Chỉ thế thì bạn mới nói "Thưa vâng."

Có là tích cực và không là tiêu cực.

Nhớ điều này: không là sự thoả mãn bản ngã; có là phương pháp để khám phá cái ta. Không là việc làm mạnh cho bản ngã; có là việc phá huỷ nó.

Trước hết tìm ra xem liệu bạn có thể nói có hay không. Nếu bạn không thể nói có được, nếu không có khả năng nói có, chỉ thế thì mới nói không.

Nhưng phương pháp của chúng ta là trước hết cứ nói không đã; nếu không có khả năng nào nói không, chỉ thế thì, với thái độ thất bại, chúng ta mới nói có.

Thử điều đó ngày nào đó xem sao. Lấy điều đó như lời thề, rằng trong hai mươi tư giờ bạn sẽ cố gắng trong mọi tình huống để bắt đầu với có. Nhìn thánh thơ làm sao mà nó đem lại cho bạn. Những điều tầm thường thế! - đứa trẻ hỏi xin đi xem phim. Nó sẽ đi;

cái “không” của bạn chẳng là gì cả. Ngược lại, cái “không” của bạn trở thành lời mời, cái “không” của bạn trở thành hấp dẫn, bởi vì khi bạn làm mạnh cho bản ngã mình thì đứa trẻ cũng cố làm mạnh cho bản ngã nó. Nó sẽ cố gắng chống lại cái không của bạn, và nó biết cách làm cho cái không của bạn thành có, nó biết cách biến đổi điều đó. Nó biết chỉ cần chút ít nỗ lực, khẳng khẳng, và cái không của bạn trở thành có.

Trong hai mươi bốn giờ, thử theo đủ mọi cách với có. Bạn sẽ cảm thấy nhiều khó khăn vì thế thì bạn sẽ trở nên nhận biết: ngay lập tức cái không tới trước! Trong bất kì cái gì, cái không cũng đều tới trước - điều đó đã trở thành thói quen. Đừng dùng nó; dùng có, và thế rồi xem cách cái có làm thành thoi bạn.

Nghĩ đúng nghĩa là bắt đầu nghĩ với “có.” Điều đó không có nghĩa là bạn không thể dùng không; nó chỉ có nghĩa là bắt đầu với có. Nhìn với tâm trí nói có. Và thế rồi nếu điều đó là không thể được, nói không. Bạn sẽ không thấy nhiều điểm để nói không đâu nếu bạn bắt đầu với có. Nếu bạn bắt đầu với không, bạn sẽ không tìm thấy nhiều điểm nói có. Điểm bắt đầu nghĩa là chín mươi phần trăm được làm rồi. Sự bắt đầu của bạn tô màu cho mọi thứ, ngay cả cho cái kết thúc.

Nghĩ đúng nghĩa là nghĩ, nhưng nghĩ với tâm trí thông cảm. Nghĩ với tâm trí nói có.

## **Cười xua rắc rối của bạn đi**

Chỉ ngồi im lặng, tạo ra tiếng khúc khích trong chính phần tinh túy của bản thể bạn, cứ dường như toàn thân thể bạn đang khúc khích hay cười. Bắt đầu đung đưa với tiếng cười đó và để cho nó lan toả từ bụng tới toàn thân thể bạn - tay cười, chân cười, phát cuồng lên trong nó. Trong hai mươi phút cứ cười thôi. Nếu nó đi tới rất ồn ào, âm ỉ, cho phép điều đó. Nếu nó đi tới im lặng, thế thì đôi khi im lặng, đôi khi âm ỉ, nhưng làm hai mươi phút cười.

Thế rồi nằm ra đất hay trên sàn, duỗi dài người ra trên sàn, úp sấp người xuống. Nếu trời ấm bạn có thể làm điều đó trong vườn, trên đất, điều đó sẽ tốt hơn nhiều. Nếu điều đó có thể được thực hiện trần truồng thì lại còn tốt hơn nữa. Tiếp xúc với đất, toàn thân thể nằm ra đó trên đất, và chỉ cảm thấy rằng đất là mẹ và bạn là con. Mất hút trong cảm giác đó.

Hai mươi phút cười, rồi hai mươi phút tiếp đất, tiếp xúc sâu sắc với đất. Thờ cúng đất và cảm thấy là một với đất. Chúng ta bắt nguồn từ đất và một ngày nào đó chúng ta sẽ trở lại nó. Sau hai mươi phút tích năng lượng đó - bởi vì đất sẽ cho biết bao nhiêu là năng lượng đến mức việc nhảy múa của bạn sẽ có phẩm chất khác cho nó - nhảy múa trong hai mươi phút... như bất kì việc nhảy múa nào. Bật nhạc lên và nhảy múa.

Nếu điều đó là khó khăn, trời lạnh, thế thì bạn có thể làm điều đó trong phòng. Hay khi trời nắng làm điều đó ở ngoài trời và nếu trời rất lạnh, đắp chăn.

|

Tìm ra những cách thức và phương tiện nhưng liên tục làm điều đó, và trong vòng sáu tới tám tháng bạn sẽ thấy thay đổi lớn lao xảy ra theo cách riêng của chúng.



## Chương 2: Chữa đầu

Chế ngự tâm trí và (thỉnh thoảng) vứt bỏ nó đi



### Chẩn đoán

**T**âm trí đơn giản là cái máy tính sinh học. Khi đứa trẻ được sinh ra nó không có tâm trí; không có chuyện tán gẫu huyền thuyên bên trong nó. Phải mất gần ba tới bốn năm cho cơ chế của nó bắt đầu vận hành. Và bạn sẽ thấy rằng con gái bắt đầu nói sớm hơn con trai. Chúng là đứa huyền thuyên lớn hơn! Chúng có máy tính sinh học với phẩm chất tốt hơn.

Tâm trí cần thông tin được nạp vào trong nó; đó là lí do tại sao nếu bạn cố gắng nhớ lùi lại cuộc sống của mình, bạn sẽ bị mắc kẹt ở đâu đó quãng bốn tuổi nếu bạn là đàn ông, hay ở độ ba tuổi nếu bạn là đàn bà. Bên ngoài điều đó là khoảng trống. Bạn đã ở đó;

nhiều điều phải đã xảy ra, nhiều sự vụ phải đã xuất hiện, nhưng dường như không có kí ức nào được ghi lại cho nên bạn không thể nhớ được. Nhưng bạn có thể nhớ lùi lại đến ba hay bốn tuổi rất rõ ràng.

Tâm trí thu thập dữ liệu của nó từ bố mẹ, từ trường học, từ trẻ con khác, từ hàng xóm, họ hàng, xã hội, nhà thờ... tất cả xung quanh đều là các nguồn. Và bạn phải đã thấy những đứa trẻ nhỏ, khi lần đầu tiên chúng bắt đầu nói, chúng sẽ lặp lại cùng một từ nhiều lần. Thú lắm! - một cơ chế mới đã bắt đầu vận hành trong chúng.

Khi chúng có thể đặt câu chúng sẽ đặt câu vui sướng thế, cứ lặp đi lặp lại. Khi chúng có thể bắt đầu hỏi câu hỏi, thế thì chúng sẽ cứ hỏi về từng thứ và mọi thứ. Chúng không quan tâm tới câu trả lời của bạn, nhớ lấy! Quan sát đứa trẻ khi nó hỏi câu hỏi; nó không quan tâm tới câu trả lời của bạn, cho nên xin đừng cho nó câu trả lời dài từ *Bách khoa toàn thư Britannica*. Đứa trẻ không quan tâm tới câu trả lời của bạn; đứa trẻ đơn giản thích rằng nó có thể hỏi. Một khả năng mới đã đi vào hiện hữu trong nó.

Và đây là cách nó cứ thu thập; thế rồi nó sẽ bắt đầu đọc... và nhiều từ. Và trong xã hội này, im lặng không được tán thưởng; lời được tán thưởng, và bạn càng nói khéo, bạn sẽ càng được tán thưởng nhiều. Các nhà lãnh đạo của bạn là gì? Các chính khách của bạn là gì? Các giáo sư của bạn là gì? Các tu sĩ, nhà thượng đế học, nhà triết học của bạn là gì, nếu được kết tinh lại một điều thôi? Họ nói rất khéo. Họ biết cách dùng các từ có nghĩa, mang ý nghĩa, nhất quán, cho nên họ có thể gây ấn tượng cho mọi người.

Người ta hiếm khi để ý rằng toàn thể xã hội chúng ta bị chi phối bởi người khéo nói ra lời. Họ có thể chẳng biết cái gì cả; họ có thể không trí tuệ, họ thậm chí có thể không thông minh. Nhưng một điều là chắc chắn: họ biết cách chơi với lời. Đó là trò chơi và họ đã biết nó. Và điều đó chơi trong kính trọng, trong tiền bạc, trong quyền lực - trong đủ mọi cách. Cho nên mọi người đều cố gắng, và tâm trí trở nên đầy với nhiều lời, nhiều ý nghĩ.

Và bạn có thể bật hay tắt bất kì máy tính nào - nhưng bạn không thể tắt tâm trí mình đi được. Công tắc không tồn tại. Không có nhắc nhở gì tới nó, rằng khi Thượng đế làm ra thế giới, khi ngài làm ra con người, ngài đã làm ra công tắc để cho bạn có thể bật hay tắt nó đi. Không có công tắc như vậy, cho nên từ sinh tới tử nó cứ bật hoài.

Bạn sẽ ngạc nhiên rằng những người hiểu máy tính và người hiểu bộ não con người đều có ý tưởng rất kì lạ. Nếu chúng ta lấy bộ não ra khỏi sọ một người và giữ cho nó sống một cách máy móc, nó sẽ cứ huyền thuyên theo cùng cách. Chẳng thành vấn đề với nó là bây giờ nó không còn nối với người đáng thương kia, người đã chịu đựng nó; nó vẫn mơ mộng. Bây giờ nó được nối với cái máy, nó vẫn mơ, nó vẫn tưởng tượng, nó vẫn sợ, nó vẫn phóng chiếu, hi vọng, cố gắng là cái này cái nọ. Và nó hoàn toàn không nhận biết rằng bây giờ nó chẳng thể làm được gì cả; người mà nó thường được gắn với không còn đó nữa. bạn có thể giữ cho bộ não này sống hàng nghìn năm được gắn với các thiết bị máy móc, và nó sẽ cứ huyền thuyên, lòng vòng - cùng những điều đó, vì chúng ta vẫn chưa có khả năng dạy cho nó điều mới. Một khi

chúng ta có thể dạy nó điều mới, nó sẽ lặp lại điều mới.

Một ý tưởng lan tràn trong giới khoa học rằng có lẽ phỉ lớn là một người như Albert Einstein chết đi và bộ não của ông ấy cũng chết cùng ông ấy. Nếu chúng ta có thể cất giữ được bộ não này, cấy nó vào thân thể ai đó khác, thế thì bộ não này sẽ cứ làm việc. Chẳng thành vấn đề liệu Albert Einstein còn sống hay không; bộ não đó sẽ tiếp tục nghĩ về lí thuyết tương đối, về các vì sao và về các lí thuyết. Ý tưởng là ở chỗ cũng như người ta hiến máu và người ta hiến mắt trước khi họ chết, mọi người nên bắt đầu hiến não mình nữa, để cho não của họ có thể được giữ. Nếu chúng ta cảm thấy rằng chúng là những bộ não đặc biệt, rất có phẩm chất và sẽ cực kì phí hoài để chúng chết đi, thế thì chúng ta có thể cấy chúng.

Kẻ ngu nào đó có thể được làm thành một Albert Einstein, và kẻ ngu đó sẽ chẳng bao giờ biết - bởi vì bên trong sọ của người này không có cảm giác; bạn có thể thay đổi bất kì cái gì và người này sẽ chẳng bao giờ biết. Chỉ cần làm cho người này thành vô thức và thay đổi bất kì cái gì bạn muốn thay đổi trong não người đó - bạn có thể thay đổi toàn thể bộ não - và người đó sẽ tỉnh dậy với bộ não mới, với kiểu huyền thuyên mới, và người đó sẽ thậm chí không nghi ngờ điều gì đã xảy ra.

Huyền thuyên này là giáo dục của chúng ta, và nó về cơ bản là sai bởi vì nó dạy bạn chỉ một nửa của quá trình - cách dùng tâm trí. Nó không dạy bạn cách dùng tâm trí lại để cho tâm trí có thể thành thoi - bởi vì ngay cả khi bạn đi ngủ thì nó vẫn cứ tiếp diễn. Nó

không biết ngủ. Bảy mươi năm, tám mươi năm, nó làm việc liên tục.

Nhưng có thể đặt một công tắc vào tâm trí và tắt nó đi khi nó không được cần đến - chúng ta gọi điều đó là thiền. Điều đó có ích theo hai cách: nó sẽ cho bạn an bình, im lặng, điều bạn chưa bao giờ biết tới trước đây, và nó sẽ cho bạn việc quen thuộc với bản thân mình, cái mà, bởi vì tâm trí huyền thuyên, là không thể có bây giờ. Nó bao giờ cũng giữ cho bạn tham dự.

Thứ hai, nó sẽ cho tâm trí nghỉ ngơi nữa. Và nếu chúng ta có thể cho tâm trí nghỉ ngơi thì nó sẽ có nhiều khả năng hơn để làm mọi thứ hiệu quả hơn, thông minh hơn.

Cho nên về cả hai phía - phía tâm trí và phía bản thể của bạn - bạn đều được lợi; bạn chỉ phải học cách dùng cho tâm trí vận hành, cách nói với nó, "Thôi đủ rồi; bây giờ đi ngủ đi. Tớ thức, đừng lo."

Dùng tâm trí khi cần tới nó - và thế thì nó tươi tắn, trẻ trung, tràn đầy năng lượng và nhựa sống. Thế thì bất kì điều gì bạn nói cũng không là xương khô; nó tràn đầy cuộc sống, tràn đầy thẩm quyền, tràn đầy chân lí, chân thành, và có ý nghĩa vô cùng. Bạn có thể dùng cùng lời, nhưng bây giờ tâm trí đã thu được sức mạnh bởi việc nghỉ ngơi tới mức từng lời nó dùng đều trở thành bốc lửa, trở thành đầy sức mạnh.

Điều được biết tới trong thế giới này như sức thu hút đơn giản là tâm trí biết cách thành thạo và để cho năng lượng tích tụ. Cho nên khi nó nói đấy là thơ ca, khi nó nói đấy là cảm nang, khi nói nó không cần nêu

bất kì bằng cứ hay logic nào - chỉ năng lượng của riêng nó là đủ ảnh hưởng tới mọi người. Và mọi người bao giờ cũng biết rằng *có* cái gì đó - mặc dầu họ chưa bao giờ có khả năng chỉ ra đích xác nó là gì, điều họ đã gọi là sức thu hút.

Tôi đang nói cho bạn sức thu hút là gì, bởi vì tôi biết điều đó từ kinh nghiệm của riêng mình. Một tâm trí làm việc cả ngày lẫn đêm nhất định yếu đuối, đờ đẫn, không gây ấn tượng, bằng cách nào đó kéo lê đi. Nhiều nhất nó cũng chỉ là tiện dụng. Bạn đi mua rau - nó có ích. Nhưng nhiều hơn thế thì nó không có năng lực. Cho nên hàng triệu người có thể đã có sức thu hút vẫn còn nghèo nàn, không gây ấn tượng, không có thẩm quyền nào và không có sức mạnh nào.

Nếu điều này là có thể - và nó *là* có thể đấy - đưa tâm trí vào im lặng và chỉ dùng nó khi nó được cần đến, thế thì nó tới với một sức mạnh ào ạt. Nó đã thu được nhiều năng lượng tới mức từng lời được thốt ra đều đi thẳng tới trái tim bạn.

Mọi người nghĩ rằng tâm trí này của các nhân cách có sức thu hút mang tính thôi miên; chúng không mang tính thôi miên đâu. Chúng thực sự mạnh mẽ thế, tươi tắn thế... bao giờ cũng là mùa xuân.

Điều này là dành cho tâm trí. Với bản thể, im lặng mở ra vũ trụ mới của điều vĩnh hằng, của tính bất tử, của tất cả những điều bạn có thể nghĩ như phúc lành, như ơn trời. Do đó nhân mạnh của tôi là thiền là tôn giáo bản chất - tôn giáo duy nhất. Không cái gì khác được cần tới nữa. Mọi thứ khác đều chỉ là nghi lễ không bản chất.

Thiền chính là điều bản chất, chính tinh hoa. Bạn không thể cắt bỏ bất kì cái gì từ nó.

Và nó cho bạn cả hai thế giới. Nó cho bạn thế giới bên kia - điều thiêng liêng, thế giới của tính thượng đế - và nó cho bạn cả thế giới này nữa. Thế thì bạn không nghèo nàn. Bạn có giàu sang - nhưng không về tiền bạc. Có nhiều loại giàu sang, và người giàu sang vì tiền là thấp nhất khi có liên quan tới các loại giàu sang. Để tôi nói điều đó theo cách này: con người của của cải là người giàu nghèo nhất. Nhìn từ phía của người nghèo, người đó là người nghèo giàu nhất. Nhìn từ phía nghệ sĩ sáng tạo, từ vũ công, hay nhạc sĩ, từ nhà khoa học, người đó là người giàu nghèo nhất. Và khi có liên quan tới thế giới của sự thức tỉnh tối thượng người đó thậm chí không thể được gọi là giàu.

Thiền sẽ làm cho bạn thành giàu chung cuộc bằng việc cho bạn thế giới của bản thể bên trong nhất của mình. Và cũng giàu tương đối, bởi vì nó sẽ làm thoát ra sức mạnh tâm trí của bạn trong những tài năng nào đó mà bạn có. Kinh nghiệm riêng của tôi là ở chỗ mọi người sinh ra đều với tài năng nào đó, và chừng nào người đó còn chưa sống tài năng đó tới sự tràn đầy nhất của nó, cái gì đó trong người đó sẽ vẫn còn thiếu. Người đó sẽ cứ cảm thấy rằng bằng cách nào đó cái gì đó vẫn chưa có mà đáng phải có.

Cho tâm trí nghỉ ngơi đi - nó cần điều đó! Và điều đó đơn giản thế: trở thành nhân chứng cho nó. Và nó sẽ cho bạn cả hai điều.

Dần dần, tâm trí bắt đầu từ từ học im lặng. Và một khi nó biết rằng bằng im lặng nó trở nên mạnh mẽ, thế thì lời của nó không chỉ là lời; chúng có sự

hợp thức và sự giàu sang và những phẩm chất mà chúng chưa bao giờ có trước đây - nhiều tới mức chúng lao thẳng, như mũi tên. Chúng vượt qua các rào chắn logic và đạt tới chính trái tim.

Thế thì tâm trí là người phục vụ tốt cho sức mạnh mệnh môn trong tay của im lặng.

Thế thì bản thể là người chủ, và người chủ có thể dùng tâm trí bất kì khi nào nó được cần tới và có thể tắt nó đi bất kì khi nào nó không được cần tới.

### Đơn thuốc

## **Tận hưởng tâm trí**

Đừng cố gắng dừng tâm trí lại. Nó chính là phần tự nhiên của bạn; bạn sẽ phát rồ nếu bạn cố dừng nó lại. Nó sẽ giống như cái cây cố dừng việc ra lá; cây sẽ phát điên. Lá là chính sự tự nhiên của cây.

Cho nên điều đầu tiên: đừng cố dừng suy nghĩ của bạn; điều đó hoàn toàn tốt.

Điều thứ hai: chỉ không dừng nó lại sẽ vẫn không đủ; điều thứ hai là tận hưởng nó. Chơi đùa với nó! Nó là trò chơi hay. Chơi với nó, tận hưởng nó, đón chào nó, bạn sẽ bắt đầu trở nên tỉnh táo hơn về nó, nhận biết hơn về nó. Nhưng nhận biết đó sẽ tới rất, rất gián

tiếp; nó sẽ không là nỗ lực để trở nên nhận biết. Khi bạn đang cố trở nên nhận biết, thế thì tâm trí làm sao lãng bạn và bạn trở nên giận nó. Bạn cảm thấy rằng đây là tâm trí xấu xí và nó thường xuyên xuyên huyên thuyên, bạn muốn im lặng mà nó lại không cho phép bạn cho nên bạn bắt đầu cảm thấy thù nghịch với tâm trí.

Điều đó là không tốt; điều đó là phân chia bản thân mình thành hai. Thế thì bạn và tâm trí trở thành hai, và xung đột và va chạm bắt đầu. Mọi va chạm đều mang tính tự tử bởi vì chính là năng lượng của bạn đang bị phí hoài không cần thiết. Chúng ta không có nhiều năng lượng để mà phí hoài trong tranh đấu với chính mình. Cùng năng lượng đó phải được dùng trong vui vẻ.

Cho nên bắt đầu việc tận hưởng quá trình ý tư duy đi. Thấy những sắc thái của ý nghĩ, điểm ngoặt mà chúng lẩy, cách thức ý nghĩ này dẫn tới ý nghĩ khác, cách chúng móc vào nhau. Đây mới thực là phép màu để mà xem! Chỉ một ý nghĩ nhỏ cũng có thể đưa bạn tới đầu xa nhất, và nếu bạn nhìn bạn chẳng thấy mỗi nỗi nào.

Tận hưởng nó, để cho nó là trò chơi; chơi nó một cách có cân nhắc thận trọng và bạn sẽ ngạc nhiên: đôi khi chỉ tận hưởng nó, bạn sẽ thấy chỗ dừng đẹp. Bỗng nhiên bạn sẽ thấy rằng con chó đang sủa và chẳng có gì nảy sinh trong tâm trí bạn cả, chẳng có dây chuyền suy nghĩ nào bắt đầu cả. Con chó cứ sủa và bạn cứ nghe và không ý nghĩ nào nảy sinh. Những lỗ hồng nhỏ sẽ nảy sinh... nhưng chúng không được tạo ra. Chúng tới theo cách riêng của chúng, và khi chúng

tới, chúng đều đẹp. Trong những lỗ hồng nhỏ đó bạn sẽ bắt đầu quan sát người quan sát - nhưng điều đó sẽ là tự nhiên. Lại những ý nghĩ sẽ bắt đầu và bạn sẽ tận hưởng nó. Cứ tiếp diễn dễ dàng, coi nó dễ dàng. Nhận biết sẽ tới với bạn nhưng nó sẽ tới một cách gián tiếp.

Quan sát, tận hưởng, nhìn các ý nghĩ lẩy điểm ngoặt của chúng, là đẹp cũng như nhìn biển cả với cả triệu con sóng. Đây nữa cũng là biển đầy, và ý nghĩ là sóng. Nhưng mọi người toàn đi và tận hưởng sóng trong đại dương và họ không tận hưởng sóng trong tâm thức của mình.

## **Đổi tâm trí**

Bất kì khi nào bạn muốn đổi hình mẫu của tâm trí đã trở thành thói quen lâu dài, việc thở là điều tốt nhất. Mọi thói quen của tâm trí đều có liên kết với hình mẫu thở. Đổi hình mẫu thở và tâm trí đổi ngay lập tức, tức thời. Thử điều đó xem sao!

Bất kì khi nào bạn thấy rằng một phán xét đang tới và bạn sắp mắc vào một thói quen cũ, ngay lập tức thở ra - cứ dường như bạn đang tổng khứ phán xét ra với việc thở ra. Thở ra thật sâu, ép bụng vào và, khi bạn tổng không khí ra, cảm hay quán tưởng rằng toàn thể phán xét này cũng đang bị tổng ra ngoài.

Thế rồi hít không khí trong lành vào sâu, hai hay ba lần.

Nhìn điều xảy ra. Bạn sẽ cảm thấy tươi tắn hoàn toàn; thói quen cũ sẽ không thể nào không chế được.

Cho nên bắt đầu bằng thở ra, đừng hít vào. Khi bạn muốn lấy cái gì đó vào, bắt đầu bằng hít vào; nếu bạn muốn tống cái gì đó ra, bắt đầu bằng thở ra. Xem tâm trí bị ảnh hưởng ngay lập tức thế nào. Ngay lập tức bạn sẽ thấy rằng tâm trí đã đi đâu đó khác rồi; làn gió mới đã tới. Bạn không trong lối mòn cũ cho nên bạn sẽ không lặp lại thói quen cũ.

Điều này là đúng cho mọi thói quen. Chẳng hạn, nếu bạn hút thuốc, nếu thôi thúc tới để hút thuốc và bạn không muốn hút, lập tức thở ra sâu và ném niềm thôi thúc đó ra. Hít hơi thở tươi mát và bạn lập tức sẽ thấy rằng thôi thúc đó đã qua rồi. Điều này có thể trở thành công cụ rất, rất quan trọng cho thay đổi bên trong.

## Tụng “Aum”

Bất kì khi nào bạn cảm thấy rằng có quá nhiều rối loạn quanh bạn, hay tâm trí bạn bị phân tán quá nhiều, tụng “aum” đi.

Đề một thời gian đặc biệt, trong ít nhất hai mươi phút vào buổi sáng và hai mươi phút vào buổi chiều, ngồi im lặng, trong tư thế thoải mái, và với mắt nhắm một nửa nhìn xuống. Việc thở nên chậm rãi, và thân thể không cử động. Bắt đầu tụng "aum" bên trong;

không có nhu cầu đem nó ra. Nó sẽ thấm nhuần hơn với môi bạn mím lại; ngay cả lưỡi cũng không nên cử động. Lặp lại “aum” nhanh chóng - “aum aum aum aum”... nhanh và to nhưng bên trong bạn thôi. Cảm thấy rằng nó đang rung động khắp thân thể bạn từ chân tới đầu, từ đầu tới chân.

Mỗi tiếng “aum” rơi vào trong tâm thức bạn giống như hòn đá ném xuống ao. Gợn sóng nảy sinh và lan rộng tới tận cùng. Gợn sóng cứ lan toả mãi và chạm tới toàn thân thể.

Khi làm điều này, sẽ có những khoảnh khắc - và chúng sẽ là những khoảnh khắc đẹp nhất - khi bạn sẽ không lặp lại điều gì và mọi thứ đã dừng lại. Bỗng nhiên bạn sẽ trở nên nhận biết rằng bạn không tụng và mọi thứ đã dừng lại. Tận hưởng nó. Nếu ý nghĩ bắt đầu tới, lại bắt đầu tụng.

Khi bạn làm điều đó vào đêm, làm nó ít nhất hai giờ trước khi đi ngủ. Bằng không, nếu bạn làm nó chỉ ngay trước khi bạn lên giường, bạn sẽ không thể đi vào giấc ngủ được vì nó sẽ làm cho bạn tươi tắn tới mức bạn sẽ không thích ngủ. Bạn sẽ cảm thấy dường như đây là buổi sáng và bạn đã nghỉ xong rồi, cho nên phỏng có ích gì mà ngủ.

Làm điều đó nhanh chóng, nhưng bạn có thể tìm ra nhịp độ của riêng mình. Sau hai hay ba ngày bạn sẽ thấy điều phù hợp với mình. Vài người thấy phù hợp với việc làm điều đó rất nhanh - “aum aum aum,” gần như chèn lấp lên nhau. Những người khác lại thấy làm nó rất chậm mới phù hợp. Cho nên điều đó là tùy ở bạn. Bất kì cái gì cảm thấy, thì hãy tiếp tục.

## Quan sát câu nói “Không”

Tâm trí bao giờ cũng vận hành theo phủ định. Chính chức năng của tâm trí là phủ định, là nói không.

Tự quan sát mình và bao nhiêu lần bạn nói không trong ngày, và giảm số đó xuống. Tự quan sát mình và bao nhiêu lần bạn nói có - tăng số đó lên.

Dần dần bạn sẽ thấy chỉ một hơi chút thay đổi trong mức độ của có và không, và cá tính của bạn đang thay đổi về căn bản. Quan sát bao nhiêu lần bạn nói không ở chỗ mà có đáng ra sẽ dễ dàng hơn; chỗ mà thực sự không cần nói không... Bao nhiêu lần bạn có thể đã nói có, nhưng bạn lại hoặc nói không hoặc giữ im lặng.

Bất kì khi nào bạn nói có, điều đó cũng đều chống lại bản ngã. Bản ngã không thể ăn cái có được; nó tự nuôi nó bằng các cái không. Nói “Không! Không! Không!” và bản ngã lớn nảy sinh bên trong bạn.

Đi tới ga tàu hỏa: bạn có thể một mình cạnh cửa sổ để mua vé, nhưng người bán vé sẽ đứng làm gì đó, người đó sẽ không nhìn bạn. Người đó đang cố gắng nói không. Người đó ít nhất cũng làm cho bạn phải đợi. Người đó sẽ giả vờ rằng mình rất bận; người đó sẽ nhìn vào cuốn sổ này nọ. Người đó sẽ buộc bạn phải đợi. Điều đó cho cảm giác quyền lực, rằng người

đó không phải là người thường - người đó có thể cho bất kì ai cũng phải đợi.

Điều thứ nhất thoáng qua tâm trí bạn là “Không”. “Có” gần như khó khăn. Bạn nói có chỉ khi bạn cảm thấy tuyệt đối bất lực và bạn *phải* nói điều đó. Quan sát điều đó đi! Tự làm cho bạn thành người nói có; vứt việc nói không, bởi vì chính chất độc của "không" là cái mà bản ngã dùng để nuôi nó, nuôi dưỡng bản thân nó.

## Chuyển từ đầu tới tim

Cảm giác mới là cuộc sống thực. Suy nghĩ là giả tạo vì suy nghĩ bao giờ cũng về; nó không bao giờ là cái thực cả. Không phải là nghĩ về rượu mà có thể làm bạn say được, mà phải là rượu chứ. Bạn có thể cứ nghĩ về rượu, nhưng chỉ nghĩ về rượu bạn sẽ chẳng bao giờ trở nên say cả. Bạn sẽ phải uống nó, và việc uống xảy ra qua việc cảm.

Nghĩ là hoạt động giả, hoạt động thay thế. Nó cho bạn cảm giác giả tạo về cái gì đó xảy ra, và chẳng cái gì xảy ra cả. Cho nên dịch chuyển từ suy nghĩ sang cảm nhận đi, và cách tốt nhất sẽ là bắt đầu thở từ tim.

Vào ban ngày, như nhiều lần bạn còn nhớ, lấy hơi thở sâu. Cảm thấy nó đập vào giữa ngực. Cảm thấy dường như toàn thể sự tồn tại đang đổ vào bạn, vào chỗ trung tâm trái tim bạn. Nó khác với mọi người

khác; thông thường nó nghiêng về bên phải. Nó chẳng liên quan gì tới trái tim vật lí cả. Nó là điều hoàn toàn khác; nó thuộc về thể tinh tế.

Thở sâu, và bất kì khi nào bạn thở, làm điều đó ít nhất năm lần với hơi thở sâu. Lấy hơi thở vào và rút đầy tim. Cảm thấy nó ở giữa, rằng sự tồn tại đang rút vào qua trái tim. Sức sống, cuộc sống, điều thiêng liêng, tự nhiên - mọi thứ đều đổ vào.

Thế rồi thở ra sâu, lại từ tim, và cảm thấy mình đang đổ tất cả những cái đã được trao cho bạn trở lại vào điều thiêng liêng, vào sự tồn tại.

Làm điều đó nhiều lần vào ban ngày, nhưng bất kì khi nào bạn làm nó, làm năm hơi thở một lúc. Điều đó sẽ giúp cho bạn dịch chuyển từ đầu đến tim.

Bạn sẽ trở nên ngày một nhạy cảm hơn, ngày một nhận biết hơn về nhiều điều mà bạn đã không nhận biết. Bạn sẽ ngủ nhiều hơn, bạn sẽ ném nhiều hơn, bạn sẽ sờ nhiều hơn. Bạn sẽ thấy nhiều hơn, bạn sẽ nghe nhiều hơn; mọi thứ sẽ trở thành mãnh liệt. Cho nên hãy đi từ đầu tới tim và tất cả mọi giác quan của bạn sẽ đột nhiên trở thành chói sáng. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy cuộc sống thực sự đập rộn ràng trong bạn, sẵn sàng nhảy và sẵn sàng tuôn chảy.

## Lời khuyên âm thanh

Có âm thanh phúc lạc thường xuyên bên trong bạn, như có bên trong mọi người vậy. Chúng ta chỉ phải im lặng để nghe nó. Bởi vì cái đầu quá âm ĩ nó không thể nghe được tiếng nói tĩnh lặng, nhỏ bé của trái tim, và tiếng nói đó là tiếng nói rất nhỏ bé, tĩnh lặng. Chừng nào tất cả còn chưa yên tĩnh, bạn không thể nào nghe thấy được nó, nhưng nó là mối nối giữa bạn và sự tồn tại. Một khi bạn đã nghe thấy nó rồi, bạn biết mình được nối, được gắn, được bắc cầu với sự tồn tại từ đâu. Một khi bạn đã nghe thấy nó, sự việc trở thành rất dễ để đi vào. Thế thì bạn có thể tập trung vào nó và dễ dàng trượt vào nó. Và bất kì khi nào bạn đi vào trong nó, nó đều làm bạn sáng khoái; nó cho bạn sức mạnh vô cùng và làm cho bạn sống động lặp đi lặp lại.

Nếu một người có thể đi vào âm thanh bên trong lặp đi lặp lại, người đó không bao giờ mất dấu vết của điều thiêng liêng; người đó có thể sống trong thế giới và có thể vẫn còn trong tiếp xúc với điều thiêng liêng. Dần dần cái mẹo này được biết tới và thế rồi ngay cả ở bãi chợ bạn cũng có thể vẫn cứ nghe thấy nó. Một khi bạn biết nó có đó, không khó nghe thấy nó. Thế thì toàn thể tiếng ồn của thế giới này không thể ngăn cản được bạn nghe thấy nó. Vấn đề chỉ là nghe thấy nó lần đầu tiên, bởi vì bạn không biết nó ở đâu hay nó là gì và làm sao cho phép nó.

Tất cả mọi điều cần thiết là trở nên ngày một im lặng hơn.

Ngồi trong im lặng. Bất kì khi nào bạn có thời gian, chỉ một giờ mỗi ngày thôi, đừng làm gì cả - ngồi và lắng nghe. Lắng nghe âm thanh tất cả xung quanh,



không có mục đích đặc biệt nào, không diễn giải về chúng nghĩa là gì. Chỉ lắng nghe chẳng bởi lí do nào hết cả. Âm thanh có đó, cho nên người ta phải lắng nghe.

Dần dần, tâm trí bắt đầu trở nên im lặng. Âm thanh được nghe thấy nhưng tâm trí không còn diễn giải nó nữa - không còn ca ngợi nó và không còn nghĩ về nó. Bỗng nhiên động thái thay đổi. Khi tâm trí im lặng, lắng nghe âm thanh bên ngoài, bỗng nhiên một âm thanh mới được nghe thấy mà lại không từ bên ngoài mà từ bên trong. Và một khi bạn đã nghe thấy nó, sợi chỉ ở trong tay bạn rời.

Đi theo sợi chỉ đó, đi ngày một sâu hơn vào trong nó. Có cái gì đó rất sâu trong bản thể bạn, và những người biết cách đi vào trong nó đều sống một thế giới hoàn toàn khác, trong một thực tại tách biệt.

## Sang số

Người ta nên liên tục thay đổi hoạt động của mình, bởi vì bộ não có nhiều trung tâm. Chẳng hạn, nếu bạn làm toán, thế thì phần nào đó của bộ não vận hành và phần khác nghỉ. Thế rồi bạn đọc thơ - phần đã vận hành trong toán học nay nghỉ và phần khác bắt đầu vận hành.

Đó là lí do tại sao trong các đại học và trường phổ thông chúng ta thay đổi tiết học cứ sau bốn mươi hay

bốn mươi lăm phút - bởi vì mỗi trung tâm của não đều có khả năng vận hành trong bốn mươi phút. Thế rồi nó cảm thấy mệt và cần nghỉ, và cách nghỉ tốt nhất là đổi công việc để cho trung tâm khác bắt đầu làm việc và trung tâm này thanh thoi. Cho nên thay đổi liên tục là rất, rất tốt; nó làm giàu bạn.

Thông thường bạn làm một việc và tâm trí trở nên bị ám ảnh; bạn theo nó một cách điên dại. Nhưng điều đó là xấu; người ta không nên trở nên bị ám ảnh như vậy trong khi làm nó. Trở nên được cuốn hút nhưng bao giờ cũng vẫn còn là người chủ; bằng không bạn sẽ trở thành kẻ nô lệ, và nô lệ là không tốt. Ngay cả nô lệ vào thiên cũng là không tốt. Nếu bạn không thể dừng lại được điều gì đó hay bạn chỉ dừng lại một cách rất miễn cưỡng, điều đó đơn giản chỉ ra rằng bạn không biết cách sang số trong tâm trí.

Vậy làm một điều này:

Bất kì khi nào bạn đang làm cái gì đó - chẳng hạn, bạn đang thiền và bây giờ bạn muốn làm cái gì đó khác - sau khi bạn dừng việc thiền, trong năm phút đơn giản thở ra sâu nhất có thể được. Thế rồi để cho thân thể hít vào; *bạn* đừng hít vào. Có cảm giác rằng bạn đang tổng ra mọi thứ đã ở trong tâm trí, trong thân thể, và trong phần còn lại của hệ thống của bạn. Làm điều này trong năm phút, thế rồi bắt đầu làm công việc khác nào đó. Ngay lập tức bạn sẽ cảm thấy mình đã thay đổi.

Bạn cần một số trung gian (số không) trong năm phút. Nếu bạn đổi số trong ô tô, số này trước hết phải về không - cho dù chỉ là một khoảnh khắc, nó phải chuyển vào đó. Người lái xe càng hiệu quả, người đó

chuyên về không càng nhanh. Cho nên để ra năm phút để về số không, chỗ bạn không làm gì cả - chỉ thở, chỉ hiện hữu. Thế rồi dần dần bạn có thể giảm chiều dài thời gian. Sau một tháng, làm điều đó chỉ trong bốn phút; sau hai tháng, còn ba phút, cứ thế.

Dần dần sẽ tới một điểm mà chỉ một lần thở ra là đủ và bạn chấm dứt với công việc này - nó được đóng lại, có dấu chấm hết - và thế rồi bạn có thể bắt đầu công việc khác.

## Từ đầu tới tim tới hiện hữu

Con người có thể hoạt động từ ba trung tâm: một trung tâm là đầu, trung tâm khác là tim và trung tâm thứ ba là rốn. Nếu bạn hoạt động từ đầu bạn sẽ cứ xoay tròn ngày một nhiều với ý nghĩ. Chúng là rất không bản chất, chất liệu mơ; chúng hứa hẹn nhiều và chẳng giao gì cả.

Tâm trí là kẻ lừa dối lớn! Nhưng nó lại có khả năng vô cùng để lừa dối bạn bởi vì nó có thể phóng chiếu. Nó có thể cho bạn điều không tưởng lớn lao, những ham muốn lớn, và nó bao giờ cũng cứ nói, “Mai điều đó sẽ xảy ra” - và điều đó chẳng bao giờ xảy ra cả! Chẳng cái gì đã xảy ra trong đầu. Đầu không phải là chỗ cho bất kì cái gì xảy ra.

Trung tâm thứ hai là tim. Nó là trung tâm cho cảm giác - người ta cảm qua tim. Bạn ở gần nhà hơn;

chưa ở nhà, nhưng gần hơn rồi. Khi bạn cảm, bạn thực chất hơn, bạn vững chắc hơn. Khi bạn cảm, có khả năng là cái gì đó có thể xảy ra. Không có khả năng nào với đầu; có khả năng nhỏ với tim.

Nhưng điều thực thì thậm chí không ở trong tim. Điều thực ở sâu hơn tim, nó là ở rốn. Nó là trung tâm của hiện hữu.

Nghĩ, cảm và hiện hữu - đây là ba trung tâm.

Cảm nhiều hơn và thế rồi bạn sẽ ít nghĩ đi. Đừng tranh đấu với suy nghĩ bởi vì tranh đấu với suy nghĩ là lại tạo ra ý nghĩ khác, về tranh đấu. Thế thì tâm trí không bao giờ bị đánh bại. Nếu bạn thắng, chính là tâm trí thắng; nếu bạn thua *bạn* bị thua. Đẳng nào bạn cũng thua - cho nên đừng bao giờ tranh đấu với ý nghĩ, điều đó là vô tích sự.

Thay vì tranh đấu với ý nghĩ, đưa năng lượng của bạn vào việc cảm. Hát thay vì nghĩ; yêu thay vì triết lí; đọc thơ thay vì đọc văn xuôi. Nhảy múa, ngắm thiên nhiên, và bất kì điều gì bạn làm, làm nó qua trái tim.

Chẳng hạn, nếu bạn chạm vào ai đó, chạm người đó từ tim bạn. Chạm một cách như cảm giác; để cho hiện hữu của bạn rung động. Khi bạn nhìn ai đó đừng chỉ nhìn bằng con mắt ngây như đá. Đổ năng lượng của bạn ra qua mắt và lập tức bạn sẽ thấy rằng cái gì đó đang xảy ra trong tim. Vấn đề chỉ là việc thử.

Tim là trung tâm bị quên lãng. Một khi bạn bắt đầu chú ý tới nó, nó bắt đầu hoạt động. Khi nó bắt đầu hoạt động, năng lượng trước dồn lên đầu nay bắt đầu tự động chuyển qua tim. Và đầu ít gần với trung tâm

năng lượng này hơn - trung tâm năng lượng này là ở rốn - cho nên thực tế việc bơm năng lượng lên đầu là công việc khó khăn.

Cho nên bắt đầu cảm ngày một nhiều hơn đi. Đây là bước thứ nhất. Một khi bạn đã lấy bước này, bước thứ hai sẽ rất, rất dễ dàng. Thứ nhất, yêu - nửa cuộc hành trình được hoàn tất. Và khi dễ chuyển từ đầu tới tim, việc chuyển từ tim tới rốn còn thậm chí dễ dàng hơn nữa.

Ở rốn bạn đơn giản hiện hữu, hiện hữu thuần khiết - không cảm và không nghĩ. Bạn không di chuyển chút nào. Đó là trung tâm của cơn xoáy lốc.

Mọi thứ khác đều chuyển động: đầu chuyển động, tim chuyển động và thân thể chuyển động. Mọi thứ đều chuyển động, mọi thứ đều trong luồng thường hằng. Chỉ trung tâm của sự tồn tại của bạn, trung tâm rốn, là bất động; nó là trục của bánh xe.

## Hết giờ

Mọi ngày ít nhất trong một giờ, ngồi im lặng ở bất kì đâu. Ra sông hay ra vườn, đâu đó nơi không ai gây phiền nhiễu bạn. Thanh thoi các cơ bắp thân thể, đừng gõ bó, và với mắt nhắm nói với tâm trí, “Bây giờ cứ tiếp tục đi! Cứ làm bất kì cái gì dang ấy muốn làm. Tôi sẽ chứng kiến và tôi sẽ quan sát.”

Bạn sẽ ngạc nhiên: trong vài khoảnh khắc bạn sẽ thấy rằng tâm trí không làm việc chút nào. Trong vài

khoảnh khắc, đôi khi đến cả giây, bạn sẽ thấy rằng tâm trí không làm việc chút nào và trong lỗ hồng đó bạn sẽ có cảm giác về thực tại như nó vậy, không có tưởng tượng của bạn luôn hoạt động. Nhưng điều đó sẽ chỉ vài khoảnh khắc thôi, một khoảnh khắc rất nhỏ, và thế rồi tâm trí sẽ bắt đầu làm việc trở lại.

Khi tâm trí bắt đầu làm việc và ý nghĩ bắt đầu chạy và hình ảnh trôi nổi, bạn sẽ không trở nên nhận biết về nó ngay tức khắc. Chỉ về sau, sau vài phút, bạn mới trở nên nhận biết rằng tâm trí đang làm việc và bạn bây giờ đã lạc mất đường. Thế rồi lấy lại sự chú ý của mình; nói với tâm trí, “Bây giờ cứ tiếp tục đi và tôi sẽ là nhân chứng,” và lần nữa tâm trí sẽ dừng lại vài giây.

Những giây đó là cực kì có giá trị. Đó là những khoảnh khắc đầu tiên của thực tại, những thoáng nhìn đầu tiên về thực tại, những cánh cửa sổ đầu tiên. Chúng rất nhỏ, những lỗ hồng nhỏ và chúng tới rồi đi, nhưng trong những khoảnh khắc đó bạn sẽ bắt đầu có việc ném trái về thực tại.

Dần dần, từ từ, bạn sẽ thấy rằng những khoảnh khắc đó cứ lớn dần ra mỗi ngày. Chúng sẽ chỉ xảy ra khi bạn cực kì tỉnh táo.

Khi bạn cực kì tỉnh táo, tâm trí không vận hành, bởi vì việc chú ý bản thân nó vận hành như ánh sáng trong phòng tối. Khi ánh sáng có đó, bóng tối không có đó. Khi bạn hiện diện, tâm trí vắng mặt - hiện diện của bạn là vắng bóng của tâm trí. Khi bạn không hiện diện, tâm trí bắt đầu hoạt động. Vắng mặt của bạn là hiện diện của tâm trí.

## Xoá bỏ lẫn lộn

Để lẫn lộn có đó. Đừng cố sắp xếp mọi thứ, đừng cố hình dung ra mọi thứ, bởi vì bất kì điều gì bạn làm cũng chẳng có ích bây giờ. Đơn giản quan sát thôi.

Bạn có thể bắt đầu cách thiền sau vào mọi đêm trước khi đi ngủ. Ngồi trong giường - ngồi theo cách thanh thoi - nhắm mắt lại và cảm thấy thân thể thư giãn. Nếu thân thể bắt đầu nghiêng về trước, cho phép nó; nó có thể nghiêng về trước. Nó có thể thích lấy tư thế bụng mẹ, hết như khi đứa trẻ trong bụng mẹ. Nếu bạn cảm thấy thích điều đó, đi vào trong tư thế bụng mẹ. Trở thành đứa trẻ nhỏ trong bụng mẹ.

Thế rồi lắng nghe việc thở của bạn, không gì khác. Chỉ nghe nó - việc thở đi vào và việc thở đi ra; việc thở đi vào và việc thở đi ra. Tôi không nói phải nói lên lời điều đó - cảm thấy nó đi vào; khi nó đi ra, cảm thấy nó đi ra. Chỉ cảm nó, và trong việc cảm đó bạn sẽ cảm thấy im lặng vô cùng và sáng tỏ nảy sinh.

Điều này chỉ làm trong mười tới hai mươi phút - tối thiểu mười phút, tối đa hai mươi phút - rồi đi ngủ.

Cứ để mọi sự xảy ra dường như bạn không là người làm.

## Khơi nguồn kẻ huyền thuyên bên trong

Nếu đối thoại bên trong liên tục có đó, nó phải có nguyên nhân từ bên trong. Thay vì kìm nén nó, cho phép nó.

Qua việc cho phép nó, nó sẽ biến mất. Nó muốn trao đổi cái gì đó với bạn. Tâm trí bạn muốn nói với bạn. Cái gì đó bạn đã không nghe, đã không chú ý tới, đã dừng dung với, nay đang muốn đặt quan hệ với bạn. Bạn có thể không nhận biết về điều nó muốn đặt quan hệ vì bạn bao giờ cũng tranh đấu và coi nó là điên khùng, cố gắng dừng nó lại hay chuyển nó thành cái gì đó khác. Tất cả mọi phân tán đều là loại kìm nén.

Làm một điều này. Mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, trong bốn mươi phút ngồi đối diện với tường và bắt đầu nói - nói to. Tận hưởng nó và sống cùng với nó. Nếu bạn thấy rằng có hai tiếng nói, nói từ cả hai phía. Đem hỗ trợ của bạn cho bên này, rồi trả lời từ phía bên kia, và xem làm sao bạn có thể tạo ra cuộc đối thoại hay.

Đừng cố thao tác nó, bởi vì bạn không nói điều đó cho ai cả. Nếu nó sắp phát rồ lên, cứ để nó vậy. Đừng cố cắt bất kì cái gì hay kiểm duyệt bất kì cái gì, bởi vì thế thì toàn thể vẫn đề bị mất.

Làm điều đó ít nhất mười ngày và mỗi ngày bốn mươi phút, chẳng bằng cách nào cố gắng để chống lại nó cả. Đặt toàn thể năng lượng của bạn vào trong nó. Trong vòng mười ngày cái gì đó sẽ nổi lên bề mặt, điều đã từng cố gắng nói cho bạn cái gì đó nhưng bạn

đã không nghe, hay cái gì đó bạn đã nhận biết tới nhưng lại không muốn nghe. Nghe nó và rồi nó được kết thúc.

Bắt đầu việc nói này với bức tường và toàn bộ trong nó. Để đèn tắt đi hay rất mờ. Nếu cái gì đó bạn cảm thấy thích hét lên và trở nên giận dữ trong việc nói của mình, trở nên giận dữ và hét lên bởi vì nó sẽ đi sâu chỉ khi nó được thực hiện với xúc động. Nếu bạn chỉ quanh quẩn trong đầu và bạn cứ lặp lại các lời như băng ghi âm chết, điều đó sẽ chẳng có ích gì và điều thực sẽ không nổi lên bề mặt.

Nói với xúc động và với điệu bộ, cứ dường như người khác đang hiện diện ở đó. Sau quãng hai mươi năm phút bạn sẽ âm lên. Mười lăm phút cuối sẽ cực kì tuyệt vời; bạn sẽ tận hưởng nó. Sau mười ngày bạn sẽ thấy rằng dần dần việc nói bên trong biến mất và bạn đã đi tới hiểu ra vài điều bạn chưa bao giờ hiểu về bản thân mình.

## Quyết định 24 ngày

Một quyết định là tốt khi nó bắt nguồn từ cuộc sống; nó là xấu khi nó chỉ bắt nguồn từ cái đầu. Khi nó chỉ bắt nguồn từ cái đầu nó không bao giờ mang tính quyết định cả; nó bao giờ cũng trong xung đột. Các phương án vẫn còn để mở và tâm trí cứ tiếp diễn mãi, từ bên này qua bên nọ. Đó là cách tâm trí tạo ra xung đột.

Thân thể bao giờ cũng ở đây bây giờ còn tâm trí chẳng bao giờ ở đây bây giờ; đó là xung đột toàn thể. Bạn thở ở đây và bây giờ; bạn không thể thở ngày mai và bạn không thể thở hôm qua. Bạn phải thở khoảnh khắc này. Nhưng bạn có thể *nghĩ* về ngày mai và bạn có thể nghĩ về hôm qua. Cho nên thân thể vẫn còn trong hiện tại còn tâm trí cứ nhảy giữa quá khứ và tương lai. Có chia chẻ giữa thân thể và tâm trí. Thân thể là trong hiện tại còn tâm trí chẳng bao giờ trong hiện tại; chúng chưa bao giờ gặp nhau, chúng chưa bao giờ bắt gặp nhau. Bởi vì chia chẻ đó, lo âu, phiền não và căng thẳng mới phát sinh; người ta căng thẳng - căng thẳng này là lo nghĩ.

Tâm trí phải được đem về hiện tại, bởi vì không có thời gian khác.

Cho nên bất kì khi nào bạn bắt đầu nghĩ về tương lai và quá khứ quá nhiều, thanh thoi và chú ý tới việc thở của bạn. Mọi ngày ít nhất trong một giờ, ngồi trong ghế, thanh thoi, làm cho bản thân bạn thoải mái và nhắm mắt lại. Bắt đầu nhìn vào việc thở. Đừng thay đổi nó; chỉ nhìn, quan sát. Bằng việc quan sát nó, nó sẽ trở nên ngày một chậm dần, chậm dần. Nếu thông thường bạn lấy tám hơi thở trong một phút, bạn sẽ bắt đầu lấy sáu hơi thở, rồi năm, bốn, ba và rồi hai. Trong hai hay ba tuần bạn sẽ lấy một hơi thở một phút. Khi bạn lấy một hơi thở một phút thì tâm trí lại gần hơn với thân thể.

Từ việc thiền nhỏ bé này một thời điểm tới khi trong nhiều phút việc thở dừng lại. Ba hay bốn phút trôi qua rồi mới một hơi thở. Thế thì bạn trong hài hoà với thân thể và lần đầu tiên bạn sẽ biết hiện tại là gì.

Bằng không đây chỉ là lời; tâm trí chưa bao giờ biết tới điều đó, tâm trí chưa bao giờ kinh nghiệm điều đó. Nó biết quá khứ và nó biết tương lai, cho nên khi bạn nói “hiện tại,” tâm trí hiểu cái gì đó ở giữa quá khứ và tương lai, ở giữa cái gì đó, nhưng tâm trí chẳng có kinh nghiệm nào về điều đó cả.

Cho nên trong hai mươi bốn ngày, trong một giờ mỗi ngày, thành thạo trong việc thở và để việc thở tiếp diễn; nó diễn ra tự động. Khi bạn bước đi nó diễn ra tự động. Dần dần, dần dần sẽ có các lỗ hổng và những lỗ hổng này sẽ cho bạn kinh nghiệm đầu tiên về hiện tại. Từ hai mươi tư, hai mươi năm ngày này, bỗng nhiên một quyết định sẽ nảy sinh.

Quyết định nào tới là không quan trọng. Điều quan trọng nhất là từ đâu nó tới - không phải nó là *cái gì* mà *từ đâu*. Nếu nó tới từ cái đầu, nó sẽ tạo ra khổ. Nhưng nếu quyết định nào đó nảy sinh từ tính toàn bộ của bạn thì bạn chẳng bao giờ, chẳng bao giờ hối hận cho dù một khoảnh khắc. Người sống trong hiện tại không biết gì tới hối hận; người đó không bao giờ nhìn lại sau. Người đó không bao giờ thay đổi quá khứ của mình và kí ức của mình, và người đó không bao giờ thu xếp cho tương lai của mình.

Quyết định từ cái đầu là điều xấu. Chính từ *quyết định - decision* nghĩa là de-cision; nó cắt rời bạn ra. Nó không phải là từ hay. Nó đơn giản có nghĩa là cắt rời bạn ra khỏi thực tại. Cái đầu liên tục cắt bạn ra khỏi thực tại.

# Chương 3: Nghệ thuật của trái tim

Nuôi dưỡng tiềm năng tình yêu của bạn



## Chẩn đoán

**C**húng ta đã trở nên bị ám ảnh quá nhiều bởi cái đầu - toàn thể nền giáo dục của chúng ta, toàn thể nền văn minh của chúng ta, đều bị ám ảnh bởi cái đầu bởi vì cái đầu làm nên đủ loại tiến bộ công nghệ - chúng ta nghĩ đó là tất cả.

Trái tim có thể cho chúng ta cái gì? Vâng, nó không thể cho chúng ta công nghệ lớn lao, nó không thể cho chúng ta nền công nghiệp lớn lao, nó không thể cho chúng ta tiền bạc. Nó có thể cho bạn vui vẻ, nó có thể cho bạn lễ hội. Nó có thể cho bạn xúc động vô cùng về cái đẹp, về âm nhạc, về thơ ca. Nó có thể

dẫn bạn vào thế giới của tình yêu, và chung cuộc vào thế giới của nguyện cầu, nhưng những điều đó không phải là hàng hoá. Bạn không thể làm tăng số dư ngân hàng qua trái tim được; và bạn không thể đánh nhau trong những cuộc chiến tranh lớn, và bạn không thể làm ra bom nguyên tử và bom khinh khí, và bạn không thể huỷ diệt mọi người qua trái tim được. Trái tim chỉ biết cách sáng tạo, cái đầu chỉ biết cách phá huỷ. Cái đầu mang tính phá huỷ, và toàn thể nền giáo dục của chúng ta đã trở nên bị mắc bẫy vào trong cái đầu.

Các đại học của chúng ta, các trường cao đẳng của chúng ta, các trường phổ thông của chúng ta, tất cả đều đang phá huỷ nhân loại. Họ nghĩ họ đang phục vụ nhưng họ đơn giản đang tự lừa mình. Chừng nào con người còn chưa trở nên được cân bằng, chừng nào tim và đầu cả hai còn chưa phát triển, con người sẽ vẫn còn trong khổ và khổ sẽ cứ phát triển. Khi chúng ta trở nên ngày một bị treo vào cái đầu, khi chúng ta trở nên ngày một quên bẵng đi sự tồn tại của trái tim, chúng ta sẽ trở nên ngày một khổ hơn. Chúng ta đang tạo nên địa ngục trên trái đất và chúng ta sẽ tạo ra ngày một nhiều nó hơn.

Thiên đường thuộc về trái tim. Nhưng đây là điều đã xảy ra: trái tim bị quên mất hoàn toàn, không ai hiểu thêm gì về ngôn ngữ ấy nữa. Chúng ta hiểu logic, chúng ta không hiểu tình yêu. Chúng ta hiểu toán học, chúng ta không hiểu âm nhạc. Chúng ta trở nên ngày một quen với cách thức của thế giới này và không ai dường như có dũng cảm để đi vào những con đường không biết, những mê cung không biết của tình yêu, của trái tim. Chúng ta đã trở nên hoà điệu rất nhiều

với thế giới của văn xuôi, và thơ ca đơn giản đã trở thành không tồn tại.

Nhà thơ đã chết, và nhà thơ là cây cầu giữa nhà khoa học và nhà huyền môn. Cây cầu này đã biến mất. Một bên nhà khoa học đứng - rất mạnh mẽ, cực kì mạnh mẽ, sẵn sàng phá huỷ cả trái đất, toàn thể cuộc sống - và bên kia, khi có khi không vài nhà huyền môn - một Phật, một Jesus, một Zarathustra, một Kabir. Họ hoàn toàn bất lực theo nghĩa chúng ta hiểu quyền lực, và họ quyền năng vô cùng theo một nghĩa hoàn toàn khác - nhưng chúng ta không biết ngôn ngữ đó chút nào. Và nhà thơ đã chết; đó đã là thảm hoạ lớn nhất. Nhà thơ đang biến mất.

Và bởi nhà thơ tôi ngụ ý hoạ sĩ, nhà điêu khắc. Tất cả những cái mang tính sáng tạo trong con người đều đang trở nên bị thu lại để tạo ra ngày một nhiều hàng hoá. Tính sáng tạo mất đi sức nắm giữ của nó và tính sản xuất đang trở thành mục đích của cuộc sống.

Thay vì tính sáng tạo chúng ta coi tính sản xuất là có giá trị: chúng ta nói về cách sản xuất nhiều hơn. Sản xuất có thể cho bạn nhiều thứ nhưng không thể cho bạn giá trị. Sản xuất có thể làm cho bạn giàu có bên ngoài nhưng nó sẽ làm cho bạn nghèo nàn ở bên trong. Sản xuất không phải là sáng tạo. Sản xuất là rất tầm thường; bất kì người ngu nào cũng có thể làm được nó, người ta chỉ cần học cái mẹo về nó.

Và nhà thơ đã chết, nhà thơ không tồn tại nữa. Và cái tồn tại nhân danh thơ ca gần như là văn xuôi. Cái tồn tại nhân danh hội hoạ ít nhiều mang tính điên khùng. Bạn có thể xem Picasso, Dali và những người khác - đó là bệnh hoạn! Picasso là một thiên tài nhưng

ôm yếu, bệnh hoạn. Hội hoạ của ông ấy không là gì ngoài sự thanh tâm; nó giúp cho ông ấy, nó là một loại nôn mửa. Khi bạn có cái gì đó sai với dạ dày của mình thì nôn mửa làm giảm nhẹ cho bạn. Nó đã giúp cho Picasso; nếu ông ấy bị ngăn cấm vẽ ông ấy sẽ phát điên. Việc vẽ là tốt cho ông ấy, nó đã cứu ông ấy khỏi trở thành mất trí, nó xả cái mất trí của ông ấy lên tranh vẽ. Nhưng với những người mua các bức tranh đó thì sao, những người treo chúng trong phòng ngủ của mình và ngắm chúng thì sao? Họ sẽ bắt đầu trở nên ốm yếu dễ dàng.

Chính là tính sáng tạo hoàn toàn khác mà tôi đang nói tới. Một Taj Mahal... chỉ ngắm nó vào đêm trăng tròn, và việc thiền lớn lao nhất định nảy sinh trong bạn. Hay các ngôi đền ở Khajuraho, Konarak, Puri - thiền về chúng và bạn sẽ ngạc nhiên rằng tất cả mọi dục tính của bạn đều được biến đổi thành tình yêu. Chúng là phép màu của tính sáng tạo.

Những nhà thờ vĩ đại của châu Âu - chúng là niềm khao khát của đất để vươn tới bầu trời. Khi nhìn những sáng tạo vĩ đại đó, bài ca vĩ đại nhất định nảy sinh trong trái tim bạn, hay im lặng lớn lao nhất định hạ xuống bạn. Con người đã đánh mất tính thơ ca, niềm thôi thúc sáng tạo, hay nó đã bị giết chết. Chúng ta quá quan tâm tới hàng hoá, tới đô đùng, tới việc làm ra ngày một nhiều thứ. Sản xuất liên quan tới số lượng, còn sáng tạo liên quan tới chất lượng.

Bạn sẽ phải mang trái tim trở lại. Bạn sẽ phải nhận biết lại về tự nhiên. Bạn sẽ phải học quan sát hoa hồng, hoa sen lần nữa. Bạn sẽ phải làm vài tiếp xúc



với cây cối và tảng đá và dòng sông. Bạn sẽ phải bắt đầu đối thoại với các vì sao lần nữa.

### Đơn thuốc

## **Vui vẻ của việc yêu**

Bất kì khi nào bạn yêu, bạn đều vui vẻ. Bất kì khi nào bạn không thể yêu, bạn không thể vui vẻ được. Vui vẻ là chức năng của yêu, cái bóng của yêu; nó đi theo yêu.

Cho nên trở nên ngày một đáng yêu hơn đi, và bạn sẽ trở nên ngày một vui vẻ hơn. Đừng bận tâm liệu tình yêu của bạn có được đền đáp hay không; đó không phải là vấn đề chút nào. Vui vẻ theo sau yêu một cách tự động, dù nó có được đền đáp hay không và dù người khác có đáp ứng hay không. Đó là cái đẹp của yêu, rằng kết quả của nó là bản chất; giá trị của nó là bản chất. Nó không phụ thuộc vào đáp ứng của người khác, nó là của bạn toàn bộ. Và chẳng có gì khác biệt với đối tượng bạn yêu - với con chó, với con mèo, với cái cây hay với tảng đá.

Hãy ngồi bên cạnh tảng đá và yêu. Hãy tán gẫu chút ít. Hãy hôn đá, và nằm lên nó. Hãy cảm thấy là

một với nó và bỗng nhiên bạn sẽ cảm thấy sự rùng mình của năng lượng, sự bùng phát của năng lượng - và bạn sẽ cực kì vui mừng. Tảng đá có thể chẳng cho lại cái gì - hay nó có thể có cho lại, nhưng điều đó không phải là vấn đề. Bạn trở nên vui mừng bởi vì bạn đã yêu. Người mà yêu thì luôn vui mừng.

Một khi bạn biết chiếc chìa khoá này bạn có thể vui mừng trong hai mươi tư giờ. Nếu bạn đang yêu trong hai mươi tư giờ, và bạn không còn phụ thuộc vào việc có đối tượng của tình yêu, bạn trở thành ngày một độc lập hơn - bởi vì bạn có thể yêu ngay cả khi chẳng có ai ở đó cả. Bạn có thể yêu chính cái trống rỗng đang bao quanh mình. Ngồi trong phòng một mình, bạn rót đầy toàn thể căn phòng bằng tình yêu của mình. Bạn có thể ở trong nhà tù; bạn có thể biến đổi nó thành ngôi đền trong một giây. Khoảnh khắc bạn rót vào nó bằng tình yêu thì nó không còn là nhà tù nữa. Và ngay cả ngôi đền cũng trở thành nhà tù nếu không có tình yêu.

## **Mở cánh hoa của trái tim**

Đôi khi trái tim có đó nhưng nó giống như chiếc nụ, không giống như bông hoa. Nhưng nụ có thể trở thành hoa. Làm điều này: bắt đầu quá trình thở. Làm nó bất kì khi nào dạ dày bạn trống rỗng, hoặc trước lúc ăn thức ăn hoặc ba giờ sau khi bạn đã ăn thức ăn.

Tổng tất cả không khí ra - thở ra sâu, ép bụng vào và tổng tất cả không khí ra. Khi bạn cảm thấy tất cả không khí đều ra ngoài, giữ nó ở ngoài lâu nhất bạn có thể làm được, trong hai hay ba phút. Ba phút là tốt nhất. Điều đó sẽ khó đấy, nhưng dần dần bạn sẽ có khả năng làm điều đó; bạn sẽ hoàn toàn bị đối không khí và thế rồi nó sẽ xô vào trong. Bạn sẽ cảm thấy vui vẻ lớn trong sự xô vào của nó, sinh động lớn lao, và việc xô vào này sẽ giúp trái tim bạn mở ra.

Bạn cần cái gì đó để thấm vào trái tim mình. Cho nên bất kì khi nào bạn muốn làm điều đó, bạn đều có thể làm được. Đừng làm điều đó quá bậy lần trong một phiên. Bạn có thể làm nó ba, bốn hay năm lần một ngày hay thậm chí hơn; không có vấn đề gì. Nhớ làm nó lúc dạ dày rỗng để cho bạn có thể thực sự tổng không khí ra ngoài. Thế rồi để nó vẫn còn ở ngoài lâu nhất có thể được. Và đừng sợ, bạn sẽ không chết đâu, bởi vì bất kì khi nào không thể giữ được nó, kiểm soát của bạn sẽ mất đi và không khí sẽ xô vào. Dần dần bạn sẽ có khả năng giữ cho hơi thở của mình ở ngoài trong ba phút và rồi khi nó xô vào nó sẽ mở cánh hoa của trái tim.

Đó là một trong những phương cách có ý nghĩa nhất để mở trái tim.

## **Để yêu giống như thở**

Nếu bạn tích trữ hơi thở của mình bạn sẽ chết bởi vì nó sẽ trở thành tù đọng, nó sẽ trở thành chết. Nó sẽ

mất đi cái sinh động đó, phẩm chất của cuộc sống. Đây cũng là trường hợp với tình yêu. Nó là một loại thở, và từng khoảnh khắc nó đều tự làm mới nó. Cho nên bất kì khi nào người ta bị mắc kẹt trong tình yêu và dừng thở, cuộc sống mất mọi ý nghĩa. Và đó là điều đang xảy ra cho mọi người: tâm trí chi phối nhiều tới mức nó thậm chí ảnh hưởng tới trái tim, và thậm chí làm cho trái tim cũng mang tính sở hữu! Trái tim không biết tới tính sở hữu nhưng tâm trí làm ô ứ nó và đầu độc nó.

Cho nên nhớ lấy điều đó. Trong tình yêu với sự tồn tại và để cho tình yêu của bạn giống như việc thở. Thở vào, thở ra, nhưng để nó là tình yêu đi vào và đi ra. Dần dần, với từng hơi thở, bạn phải tạo ra phép thần đó của tình yêu. Đó sẽ là thiên của bạn: khi bạn thở ra, cảm thấy rằng bạn đang rút tình yêu của mình vào sự tồn tại; khi bạn thở vào, sự tồn tại đang rút tình yêu của nó vào bạn.

Chẳng mấy chốc bạn sẽ thấy rằng phẩm chất việc thở của bạn đang thay đổi. Thế thì nó bắt đầu trở thành cái gì đó khác toàn bộ với cái bạn đã từng biết trước đây. Đó là lí do tại sao ở Ấn Độ chúng ta gọi nó là *prana*, cuộc sống - không chỉ là việc thở. Nó không chỉ là ô xi, một cái gì đó khác có đó - chính bản chất của cuộc sống, bản thân điều thiêng liêng. Nếu chúng ta mời nó, nó sẽ tới, mong manh, cùng hơi thở.

Cho nên để điều này là việc thiên của bạn, kĩ thuật của bạn. Ngồi im lặng, thở, thở tình yêu. Bạn sẽ xúc động, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy một loại điệu vũ bên trong.

## Hơi thở của người yêu

Kinh nghiệm về thở phải ngày một sâu lắng hơn, được chăm chú hơn, được quan sát, nhìn ngắm và phân tích. Thấy cách việc thở của bạn làm thay đổi xúc động của bạn và ngược lại: cách xúc động của bạn làm thay đổi việc thở của bạn. Chẳng hạn khi bạn sợ, quan sát sự thay đổi trong hơi thở của mình. Thế rồi một ngày nào đó thay đổi việc thở theo cùng hình mẫu đó như khi bạn sợ. Bạn sẽ ngạc nhiên là nếu bạn thay đổi hơi thở của mình đích xác như nó đã là khi bạn sợ, sợ sẽ nảy sinh trong bạn - ngay lập tức.

Quan sát việc thở của mình khi bạn đang ở sâu trong tình yêu với ai đó. Cầm tay người yêu của mình, ôm lấy người yêu của mình, quan sát hơi thở của bạn. Thế rồi, một ngày nào đó, chỉ ngồi im lặng dưới gốc cây, quan sát bản thân mình lại thở theo cùng cách. Làm hình mẫu này, rơi lại vào cùng động thái đó. Thở theo cùng cách như bạn đã ôm người yêu của mình, và bạn sẽ ngạc nhiên: toàn thể sự tồn tại trở thành người yêu của bạn! Lại có tình yêu lớn lao nảy sinh trong bạn. Chúng đi cùng nhau.

Quan sát hơi thở của bạn, bởi vì nhịp độ yêu đương đó của hơi thở là quan trọng nhất: nó sẽ biến đổi toàn thể bản thể bạn.

## Khi hai hơi thở là một

Quan sát những khoảnh khắc yêu của bạn ngày một nhiều hơn. Tinh táo. Thấy việc thở của bạn thay đổi. Thấy cách thân thể bạn rung động. Ôm người đàn bà hay đàn ông của bạn, làm điều đó thành thực nghiệm và bạn sẽ ngạc nhiên. Một ngày nào đó, chỉ ôm nhau, tan chảy vào lẫn nhau, ngồi ít nhất một giờ, và bạn sẽ ngạc nhiên: nó sẽ là một trong những kinh nghiệm phiêu diêu nhất!

Trong một giờ, không làm gì, qua mỗi việc ôm nhau, rơi vào lẫn nhau, hội nhập, tan chảy vào nhau, dần dần việc thở sẽ trở thành một. Bạn sẽ thở cứ dường như bạn là hai thân thể nhưng một trái tim. Bạn sẽ thở cùng nhau. Và khi bạn thở cùng nhau - không qua nỗ lực nào của riêng mình mà chỉ bởi vì bạn đang cảm thấy nhiều tình yêu tới mức việc thở theo sau - đó sẽ là những khoảnh khắc vĩ đại nhất, quý giá nhất; không của thế giới này mà của cõi bên kia và của "bên kia cõi bên kia".

Trong những khoảnh khắc đó bạn sẽ có thoáng nhìn đầu tiên về năng lượng thiên. Trong những khoảnh khắc đó văn phạm mất đi và ngôn ngữ hết hiệu lực. Trong nỗ lực để nói nó, ngôn ngữ hết hiệu lực, và bởi chính cái chết của mình cuối cùng nó chỉ ra điều nó không thể nói được.

## **Cầm tay một cách có ý thức**

Khi bạn cầm tay người bạn mình, làm điều đó với tinh tảo. Thấy liệu tay bạn có toả ra hơi ấm hay không. Bằng không bạn có thể cầm tay và chẳng có trao đổi gì và không có việc truyền năng lượng. Trong thực tế bạn có thể cầm tay và tay có thể hoàn toàn lạnh ngắt và đông cứng. Không có rung động, không có nhịp đập; năng lượng không chảy sang người bạn. Thế thì điều đó là vô tích sự. Nó là cử chỉ trống rỗng, cử chỉ bất lực.

Cho nên khi bạn đang cầm tay, quan sát sâu bên trong liệu năng lượng có tuôn chảy hay không, và giúp định hướng năng lượng; đem năng lượng lại đó, chuyển năng lượng lại đó.

Lúc ban đầu nó sẽ chỉ là bài tập trong tưởng tượng, nhưng năng lượng đi theo tưởng tượng. Bạn có thể làm điều đó... Đôi khi chỉ đếm nhịp tim và rồi hình dung rằng nhịp đập đang lên cao hơn và nhanh hơn trong vài phút và thế rồi lại đếm, và bạn sẽ thấy rằng nó đã lên nhanh hơn. Tưởng tượng tạo ra căn nguyên; nó chuyển năng lượng.

Cho nên khi bạn cầm tay người khác, cầm nó một cách có ý thức và hình dung rằng năng lượng đang chuyển ở đó, và rằng bàn tay đang trở nên ấm hơn và đón chào, và bạn sẽ thấy thay đổi vô cùng đang xảy ra.

## **Nhìn với con mắt của tình yêu**

Khi bạn nhìn ai đó, nhìn với con mắt của tình yêu. Khi bạn nhìn vào mọi người, rót tình yêu qua đôi mắt. Khi bạn bước đi, bước và toả tình yêu ra khắp xung quanh. Lúc ban đầu điều đó sẽ chỉ là tưởng tượng và trong vòng một tháng bạn sẽ thấy nó đã trở thành thực tại. Người khác sẽ bắt đầu cảm thấy rằng bạn bây giờ có cá tính nồng hậu, rằng chỉ tới gần bạn làm cảm thấy cực kì thoải mái - cảm giác hạnh phúc nảy sinh.

Làm điều đó thành nỗ lực có ý thức của bạn - trở nên nhận biết hơn về tình yêu và toả ra nhiều tình yêu hơn.

## **Rơi vào tình yêu với chính mình**

Thực nghiệm với điều này một chút... Ngồi dưới gốc cây một mình và rơi vào tình yêu với cái ta riêng của bạn lần đầu tiên. Quên thế giới đi, chỉ ở trong tình yêu với chính mình. Tìm kiếm tâm linh thực tế là việc tìm kiếm để rơi vào tình yêu với chính người ta. Thế giới là cuộc hành trình để rơi vào tình yêu với người khác - tâm linh là cuộc hành trình để rơi vào tình yêu với cái ta riêng của người ta.

Tâm linh là rất vị kỉ - nó là cuộc tìm kiếm cho bản thân mình, cuộc tìm kiếm về ý nghĩa của bản thân mình. Nó là để vui vẻ trong bản thân bạn, nó là để có

việc ném trái bản thân bạn. Và khi việc ném trái này bắt đầu xảy ra bên trong... đợi một chút, tìm kiếm một chút. Cảm thấy tính duy nhất của bạn, thích thú trong sự tồn tại riêng của bạn bởi vì: "Minh đã có thể làm được gì nếu mình không được sinh ra? Làm sao mình có thể phàn nàn, và phàn nàn với ai, nếu mình không có ở đây?"

Bạn đang hiện hữu trong sự tồn tại này! Ngay cả sự kiện này, ngay cả tâm thức này, nhận biết này rằng "Mình hiện hữu," chính khả năng của một thoáng nhìn vào phúc lạc - thích thú trong mọi thứ một chút đi.

Để hương vị của tất cả những điều này thấm đẫm vào mọi lỗ chân lông của bạn. Cho phép bản thân mình được chìm ngập bởi niềm xúc động của nó. Bắt đầu nhảy múa nếu bạn cảm thấy thích nhảy múa, bắt đầu cười nếu bạn thích cười, hay bắt đầu cất lên bài ca nếu bạn cảm thấy thích hát bài ca. Nhưng nhớ giữ nguyên trung tâm của nó là tất cả bản thân bạn, và để cho dòng suối hạnh phúc tuôn chảy từ bên trong bản thân bạn, không từ bên ngoài.

# Chương 4: Trở nên biết mình

Tìm kiếm khuôn mặt nguyên thủy



## Chẩn đoán

**T**ừ  *cá tính-personality* phải được hiểu. Nó bắt nguồn từ chữ *persona*; *persona* nghĩa là mặt nạ. Trong vở kịch Hi Lạp cổ đại các diễn viên thường đeo mặt nạ; những mặt nạ đó được gọi là *persona* - *persona* bởi vì âm thanh tới từ sau mặt nạ này. *Sona* nghĩa là âm thanh. Mặt nạ được biểu hiện cho khán giả, và từng đằng sau mặt nạ âm thanh lan tới. Từ *persona* đó đã xuất hiện từ *personality* - *cá tính*.

Tất cả mọi cá tính đều là giả. Cá tính tốt, cá tính xấu, cá tính của tội nhân và cá tính của thánh nhân -

tất cả đều giả. Bạn có thể đeo mặt nạ đẹp hay mặt nạ xấu, điều đó chẳng tạo ra khác biệt gì.

Cái thực là điều bản chất của bạn.

Cá tính cũng là phần cần thiết cho sự trưởng thành. Điều đó cũng giống như nếu bạn bắt cá trong biển rồi bạn ném nó lên bờ biển; con cá nhảy lại vào biển. Bây giờ lần đầu tiên nó sẽ biết rằng nó bao giờ cũng sống trong biển; lần đầu tiên nó sẽ biết rằng "Biển là cuộc sống của mình." Mãi cho tới nay, trước khi nó bị bắt và bị ném lên bờ biển, nó có thể chưa từng nghĩ về biển chút nào; nó có thể đã hoàn toàn quên lãng biển. Để biết cái gì đó, trước hết bạn phải làm mất nó.

Để nhận biết về thiên đường, trước hết bạn phải làm mất nó. Chừng nào nó còn chưa bị mất và được thu lại, bạn sẽ không hiểu cái đẹp của nó.

Adam và Eve phải mất vườn Địa đàng; đó là một phần trưởng thành tự nhiên. Duy nhất Adam rời bỏ khu vườn đẹp của Thượng đế mới có thể trở thành Christ một ngày nào đó - anh ta có thể quay lại. Adam rời bỏ Địa đàng cũng giống như cá bị bắt và bị ném lên bờ biển và Jesus là cá nhảy trở lại trong biển.

Chẳng hạn, người nguyên thủy có cái gì đó chung với đứa trẻ rất nhỏ. Họ đều đẹp, tự phát, tự nhiên, nhưng hoàn toàn vô nhận biết về họ là gì; họ không có nhận biết nào. Họ sống vui vẻ nhưng vui vẻ của họ là vô ý thức. Trước hết họ phải làm mất nó đi. Họ phải trở nên văn minh, có giáo dục, thông thái; họ phải trở thành nền văn hoá, nền văn minh, thành tôn giáo. Họ phải làm mất tất cả mọi tự phát của mình, họ

phải quên đi tất cả về bản chất của họ, và thế rồi bỗng nhiên một ngày nào đó họ bắt đầu mất nó. Điều đó nhất định xảy ra.

Điều đó đang xảy ra trên khắp thế giới, và nó đang xảy ra theo phạm vi lớn thế bởi vì đây là lần đầu tiên mà nhân loại đã thực sự trở nên văn minh.

Đất nước càng văn minh, cảm giác vô nghĩa càng nhiều hơn. Các nước lạc hậu vẫn không có cảm giác đó - họ không thể có được. Để có cảm giác về cái trống rỗng bên trong, cái vô nghĩa, cái ngớ ngẩn, người ta phải trở nên rất văn minh.

Do đó tôi hoàn toàn ủng hộ cho khoa học, bởi vì nó giúp cho cá được ném lên bờ biển. Và một khi trên bờ nóng, trong cát nóng, cá bắt đầu cảm thấy niềm khao khát. Nó chưa bao giờ cảm thấy khao khát trước đây. Lần đầu tiên nó thiếu đại dương xung quanh, cái mát mẻ, nước cho cuộc sống. Nó đang chết.

Đó là tình huống của con người văn minh, con người có giáo dục: người đó đang chết. Cuộc truy tìm lớn lao được sinh ra. Người ta muốn biết cái gì phải được làm, làm sao người ta có thể đi vào trong đại dương của cuộc sống lần nữa.

Ở những nước lạc hậu, thí dụ như ở Ấn Độ, không có cảm giác như vậy về vô nghĩa. Cho dù vài nhà trí thức Ấn Độ có viết về nó, bài viết của họ không có chiều sâu bởi vì nó không tương ứng với tình huống của tâm trí Ấn Độ. Và nhà trí thức Ấn Độ viết về cái vô nghĩa, cái ngớ ngẩn, gần như theo cùng cách như Soren Kierkegaard, Jean-Paul Sartre, Jaspers, Heidegger... Họ đã đọc về những con người

này hay họ có thể đã viếng thăm ở phương Tây, và họ bắt đầu nói về cái vô nghĩa, buồn nôn, ngớ ngẩn, nhưng điều đó có vẻ rờm.

Tôi đã nói chuyện với các nhà trí thức Ấn Độ - họ có vẻ rất rờm bởi vì đây không phải là cảm giác riêng của họ; nó được vay mượn. Chính Soren Kierkegaard nói qua họ, chính Friedrich Nietzsche nói qua họ; đây không phải là tiếng nói riêng của họ. Họ không thực nhận biết về điều Soren Kierkegaard đang nói; họ đã không chịu đựng cùng nỗi phiền não. Cảm giác này xa lạ, ngoại lai; họ đã học nó như con vẹt. Họ nói về nó nhưng toàn thể cuộc sống của họ nói và chỉ ra điều gì đó khác. Điều họ nói và điều cuộc sống họ phơi bày ra là đối lập hẳn nhau.

Rất, rất hiếm khi trí thức Ấn Độ tự tử - tôi không nghe nói về điều đó - nhưng nhiều trí thức phương Tây đã tự tử. Rất hiếm khi bắt gặp một trí thức Ấn Độ phát điên; nhưng hiện tượng rất thông thường ở phương Tây là nhiều người trí thức đã phát điên. Người trí thức thực gần như tất yếu phát điên; đó là kinh nghiệm cuộc sống của họ.

Nền văn minh ở khắp nơi, cá tính quá phát triển, đã trở thành cầm tù. Họ đang bị nó giết chết. Chính trọng lượng của nền văn minh là quá nhiều và không thể chịu đựng nổi. Họ cảm thấy ngột ngạt, họ không thể thở được. Ngay cả tự tử cũng dường như là giải thoát, hay nếu họ không thể tự tử được thì điên dường như là lối thoát. Ít nhất bằng việc trở nên điên người ta quên đi tất cả về văn minh, người ta quên đi tất cả về cái vô nghĩa cứ diễn ra nhân danh văn minh. Điên khùng là lối thoát khỏi văn minh.

Nhưng cảm thấy rằng cuộc sống là hoàn toàn vô nghĩa là đứng ở ngã ba đường: hoặc bạn chọn tự tử hoặc bạn chọn tính chất *sannyas*; hoặc bạn chọn điên khùng hoặc bạn chọn thiên. Nó là điểm ngoặt vĩ đại.

Tất cả mọi cá tính đều là giả tạo. Bản chất bên trong không phải là giả, cái bạn mang cùng với việc sinh của mình, cái bao giờ cũng có đó.

Ai đó hỏi Jesus: "Ông có biết gì về Abraham không?" Và Jesus nói, "Trước khi Abraham đã từng có, ta có rồi."

Bây giờ phát biểu này ngớ ngẩn làm sao, nhưng cũng cực kì có ý nghĩa. Abraham và Jesus - có lỗi hồng lớn giữa họ; Abraham đến trước Jesus gần ba nghìn năm. Và Jesus nói, "Trước khi Abraham đã từng có, ta có rồi." Ông ấy đang nói về điều bản chất. Ông ấy không nói về Jesus, ông ấy nói về Christ. Ông ấy đang nói về cái vĩnh hằng. Ông ấy không nói về cá nhân, ông ấy đang nói về vũ trụ.

Thiên nhân nói rằng chừng nào bạn còn chưa biết tới khuôn mặt nguyên thủy của mình mà bạn đã có từ trước khi bố bạn đã từng được sinh ra, bạn sẽ không trở nên chứng ngộ. Khuôn mặt nguyên thủy này là gì? Ngay cả trước khi bố bạn được sinh ra bạn đã có nó, và bạn sẽ có nó lần nữa khi bạn đã chết đi và thân thể bạn đã bị chôn vùi và chẳng cái gì còn lại ngoại trừ tro tàn - thế thì bạn sẽ có nó lần nữa.

Khuôn mặt nguyên thủy này là gì? Điều bản chất - gọi nó là linh hồn, là tinh thần, là cái ta; đây là những từ mang ý nghĩa cho cùng một điều. Bạn được sinh ra như điều bản chất, nhưng nếu bạn bị bỏ lại

như điều bản chất mà không có xã hội tạo ra cá tính cho bạn, bạn sẽ vẫn còn như con vật. Điều đó đã xảy ra cho một số người.

Chẳng hạn, một đứa trẻ được tìm thấy ở đâu đó miền Bắc Ấn Độ gần Himalaya, đứa trẻ mười một tuổi đã được sói nuôi lớn lên, đứa trẻ sói - một đứa trẻ con người đã được sói nuôi lớn. Tất nhiên sói chỉ có thể cho cá tính của sói; cho nên đứa trẻ là con người, điều bản chất có đấy, nhưng nó có cá tính của sói.

Nhiều lần điều đó đã xảy ra. Sói dường như có khả năng nuôi lớn trẻ con con người; chúng dường như có tình yêu, từ bi nào đó với đứa trẻ con người. Những đứa trẻ này không có gì bị hư hỏng mà xã hội con người nhất định sẽ làm; bản thể của chúng không bị ô nhiễm, chúng là tinh hoa thuần khiết. Chúng giống như cá trong đại dương - chúng không biết mình là ai. Và rất khó để cho chúng cá tính con người một khi chúng đã được con vật nuôi lớn lên; đó là công việc quá gian nan. Gần như tất cả mọi đứa trẻ đó đều chết trong nỗ lực đó. Chúng không thể học được cách thức con người, điều đó bây giờ quá trễ rồi. Khuôn mẫu của chúng đã đúc rồi; chúng đã trở thành các cá tính cố định. Chúng đã học cách là sói. Chúng không biết gì về đạo đức, chúng không biết gì về tôn giáo. Chúng không là người Hindu, người Ki tô giáo, người Mô ha mét giáo. Chúng chẳng bận tâm về Thượng đế - chúng chưa bao giờ nghe nói về ngài cả. Tất cả mọi điều chúng biết là cuộc sống của sói.

Nếu cá tính con người là rào chắn, nó là rào chắn chỉ nếu bạn níu bám lấy nó. Nó phải bị bỏ qua: nó là chiếc thang, nó là cây cầu. Người ta phải không làm



nhà của mình trên cầu, đúng, nhưng người ta phải vượt qua cầu.

Cá tính con người mang tính bộ phận. Trong một xã hội tốt hơn chúng ta sẽ cho trẻ con cá tính nhưng cũng cho khả năng gạt bỏ cá tính. Đó là điều đang bị thiếu ngay bây giờ: chúng ta cho họ cá tính, cá tính quá chặt, tới mức họ trở nên bị bao bọc, bị cầm tù, và chúng ta chẳng bao giờ cho họ cách gạt bỏ chúng. Điều đó cũng giống như cho đứa trẻ bộ com lê áo giáp và không cho nó ý tưởng nào về cách mở áo giáp ra, cách vứt quần áo đi vào một ngày nào đó khi nó lớn hơn.

Điều chúng ta đang làm với nhân loại đích xác là điều đã được làm ở Trung hoa cổ đại với bàn chân phụ nữ. Từ hồi rất trẻ thơ cô gái đã được cho đi đôi giày sắt để cho bàn chân của họ không bao giờ lớn lên, chúng vẫn còn rất nhỏ. Bàn chân nhỏ được yêu chiều lắm, chúng được ca ngợi nhiều lắm. Chỉ các gia đình quý tộc mới có thể đảm đương được chúng, vì đàn bà không làm gì cả là gần như không thể được. Người đàn bà này thậm chí không thể bước đi đúng được, bàn chân quá nhỏ không đỡ được cho thân thể. Bàn chân bị què cụt; cô ấy phải bước đi với sự hỗ trợ. Bây giờ người đàn bà nghèo không thể đảm đương được điều đó, cho nên chân nhỏ là biểu tượng cho quý tộc.

Chúng ta có thể cười vào điều đó, nhưng chúng ta cứ làm cùng điều đó. Bây giờ ở phương Tây đàn bà đang bước đi trên những chiếc giày ngớ ngẩn thế, giày cao gót thế! Điều đó là được nếu bạn làm những việc như vậy trong rạp xiếc, nhưng những đôi giày

cao gót như vậy lại không dành cho việc đi. Nhưng chúng lại được ca ngợi, bởi vì khi đàn bà bước trên những đôi giày rất cao gót cô ấy trở nên mang tính hấp dẫn dục hơn: mông cô ấy nhô ra dễ thấy nổi bật lên. Và bởi vì việc bước thành khó, mông cô ấy chuyển động nhiều hơn là chúng chuyển động thông thường. Nhưng điều này lại được chấp nhận, điều này là được. Các xã hội khác sẽ cười vào nó!

Trên khắp thế giới đàn bà đều dùng cái nịt vú, và họ nghĩ rằng nó rất theo tập quán và truyền thống. Thực tế nịt vú làm cho đàn bà trông nhiều tính dục hơn; nó cho thân thể cô ấy hình dáng mà cô ấy không có. Nó giúp cho cô ấy để cho vú có thể nhô ra và có thể trông rất non, không sệ xuống. Và đàn bà trong các xã hội truyền thống, các xã hội cứ nhấn mạnh rằng đàn bà phải đeo nịt vú, nghĩ họ là người rất tôn giáo và chính thống. Họ đơn giản đang tự lừa mình và không ai khác cả - nịt vú là trang bị mang tính dục. Cũng giống như nịt vú, có vài xã hội nguyên thủy vẫn dùng những thứ kì lạ. Môi được làm cho to hơn và dày hơn. Từ chính thời thơ ấu vật nặng đã được treo lên môi để cho chúng trở nên rất dày, lớn. Đó là biểu tượng của người đàn bà rất đậm dật - môi dày hơn và lớn hơn tất nhiên có thể cho cái hôn tốt hơn! Trong một số xã hội nguyên thủy đàn ông thậm chí còn quen đeo một cái bao nào đó vào cơ quan sinh dục để làm cho chúng trông to hơn, cũng như đàn bà đeo nịt vú vậy. Bây giờ chúng ta cười vào những người ngu như vậy, nhưng đây là cùng câu chuyện cả thôi! Ngay cả thanh niên trẻ hơn trên khắp thế giới cũng đang mặc những cái quần rất bó ống - điều đó chỉ để phô ra bộ

phận sinh dục của họ. Nhưng một khi điều này được chấp nhận, chẳng ai để ý gì tới nó nữa.

Vấn minh không nên trở thành việc bó chặt. Điều tuyệt đối cần thiết là bạn phải có cá tính, nhưng bạn phải có cá tính mà có thể đeo vào tháo ra dễ dàng - cũng giống như áo quần chùng, không được làm bằng thép. Vải bông là có tác dụng rồi, để cho bạn có thể cởi chúng ra hay mặc chúng vào; bạn không cần liên tục mặc chúng.

Đó chính là điều tôi ngụ ý cho con người của hiểu biết: người sống trong điều bản chất của mình, nhưng khi có liên quan tới xã hội người đó đi cùng một cá tính. Người đó dùng cá tính; người đó là chủ của bản thể riêng của mình.

Xã hội cần cá tính nào đó. Nếu bạn đem điều bản chất của mình vào xã hội bạn sẽ tạo ra rắc rối cho bản thân mình và cho người khác. Mọi người sẽ không hiểu điều bản chất của bạn; chân lí của bạn có thể quá đáng cho họ, chân lí của bạn có thể quá khuấy động họ. Không cần thế! Bạn không cần ở trần trong xã hội; bạn có thể mặc quần áo mà.

Nhưng người ta nên có khả năng sống trần trong nhà riêng của mình, chơi với trẻ con của mình; nhấp trà vào sáng mùa hè trong vườn, trên thảm cỏ, người ta nên có khả năng ở trần. Không cần phải trần như nhộng tới văn phòng - không có nhu cầu! Quần áo là hoàn toàn tốt; không có nhu cầu phơi bày bản thân bạn cho từng và mọi người. Đó sẽ là thói phô trương, đó sẽ là cực đoan khác. Một cực đoan là ở chỗ mọi người thậm chí không thể lên giường mà không mặc quần áo; cực đoan khác là ở chỗ có các nhà sư Jaina

đi trần trong bãi chợ, hay thánh nhân Hindu trần truồng. Và điều kì lạ là ở chỗ những người Jaina và Hindu này, họ phản đối phụ nữ phương Tây bởi vì phụ nữ để trần cánh tay, họ không mặc áo cho đúng.

Bây giờ, trong một nước nóng như Ấn Độ những người tới từ phương Tây thấy thực sự khó mặc quá nhiều quần áo. Điều có vẻ ngớ ngẩn thế với người tìm kiếm phương Tây tới đây để thấy người Ấn Độ với cà vạt và áo choàng. Trông ngớ ngẩn thế! Điều đó là tốt ở phương Tây - trời lạnh và cà vạt mang tính bảo vệ - nhưng ở Ấn Độ đây là nỗ lực tự tử. Ở phương Tây bạn đi giày và tất là được, nhưng cả ở Ấn Độ nữa sao? Nhưng mọi người đều bắt chước nhau. Họ đi giày vào tất cả ngày, trong một nước nóng như Ấn Độ. Trang phục phương Tây ở Ấn Độ là không thích hợp - quần chèn và áo choàng và cà vạt và mũ - điều đó đơn giản làm cho bạn trông lố bịch. Ấn Độ cần áo quần lụng thụng. Nhưng không cần đi sang cực đoan khác, để cho bạn bắt đầu chạy trần, đi xe đạp trần vào bãi chợ. Điều đó sẽ tạo ra rắc rối không cần thiết cho bạn và cho người khác.

Người ta nên tự nhiên, và với tự nhiên tôi ngụ ý người ta nên có khả năng khoác cá tính vào khi cần thiết, trong xã hội. Nó vận hành như chất bôi trơn, nó hỗ trợ, vì có hàng nghìn người. Chất bôi trơn là cần thiết, bằng không mọi người sẽ thường xuyên trong xung đột, va chạm lẫn nhau. Chất bôi trơn hỗ trợ; chúng giữ cho cuộc sống của bạn được trôi chảy.

Cá tính là tốt khi bạn trao đổi với người khác, nhưng cá tính là rào chắn khi bạn bắt đầu nói chuyện thân thiết với bản thân mình. Cá tính là tốt khi bạn có

quan hệ với con người; cá tính là rào chắn khi bạn bắt đầu quan hệ với bản thân sự tồn tại.

### Đơn thuốc

## **Ánh sáng bên trong**

Tùng đứa trẻ trong bụng mẹ đều vẫn còn đầy ánh sáng; đó là ánh sáng bên trong, sự rực sáng bên trong. Nhưng khi đứa trẻ được sinh ra và nó mở mắt và thấy thế giới và màu sắc và ánh sáng và mọi người, dần dần động thái thay đổi. Nó quên nhìn vào bên trong, nó trở nên quá quan tâm tới thế giới bên ngoài. Nó trở nên mê mải với điều đó tới mức dần dần, dần dần nó quên nhìn vào bên trong; nó trở nên quên lãng về bên trong.

Trong thiên người ta phải nối lại bản thân mình với nguồn sáng bên trong đó. Người ta phải quên toàn thế giới và đi vào, quay vào và hài hoà vào, cứ dường như thế giới đã biến mất, dường như nó không tồn tại.

Ít nhất một giờ mỗi ngày người ta phải quên thế giới một cách tuyệt đối và chỉ là bản thân mình. Thế rồi dần dần, kinh nghiệm cũ đó được sống lại. Và lần này, khi bạn đi tới biết nó, nó là vô cùng bởi vì bây giờ bạn đã thấy thế giới và tất cả mọi sự đa dạng của

nó, bạn đã thấy mọi sự âm ỉ. Bây giờ thấy cái im lặng bên trong và sự thuần khiết của ánh sáng là một kinh nghiệm hoàn toàn khác. Và nó mang tính nuôi dưỡng thể, sinh động thể; nó là cội nguồn của nước cam lồ.

Cho nên điều này có thể là việc thiên của bạn mọi đêm, hay vào sáng sớm, hay bất kì khi nào bạn có thể tìm thấy thời gian. Khi dễ dàng hơn để quên đi thế giới - hoặc muộn trong đêm khi lưu thông đã dừng lại và mọi người đã đi ngủ và cả thế giới đã biến mất theo cách riêng của nó - thế thì dễ dàng hơn cho việc trượt ra. Hay sáng sớm khi mọi người vẫn còn ngủ say. Nhưng một khi bạn đã bắt đầu thấy ánh sáng bên trong, nó có thể được thấy vào bất kì lúc nào. Ở bãi chợ, ngay giữa ban ngày, bạn có thể nhắm mắt lại và bạn có thể thấy nó. Và cho dù thấy nó một khoảnh khắc thôi cũng cực kì thành thoi rồi.

Nhưng bắt đầu vào ban đêm: trong một giờ ngồi im lặng nhìn vào bên trong, quan sát, và chờ đợi, cho ánh sáng đó bùng nổ. Một ngày nào đó nó bùng nổ. Bạn không tạo ra nó, bạn chỉ khám phá lại nó.

## **Tạo căn phòng vì vui vẻ**

Biết bản thân mình là rất sơ cấp. Điều đó không khó, nó không thể khó được; bạn chỉ phải dỡ bỏ đi vài thứ. Bạn không cần học gì để biết mình là ai, bạn chỉ phải *dỡ bỏ* vài thứ.

Thứ nhất, bạn phải dỡ bỏ việc quan tâm tới mọi vật.

Thứ hai, bạn phải dỡ bỏ việc quan tâm tới các ý nghĩ.

Điều thứ ba xảy ra theo cách riêng của nó - việc chứng kiến.

Chìa khoá là: một, bạn bắt đầu quan sát mọi vật. Ngồi im lặng, nhìn cây và chỉ mang tính quan sát thôi. Đừng nghĩ về nó. Đừng nói, "Đây là cây loại gì nhỉ?" Đừng nói liệu nó đẹp hay xấu. Đừng nói nó "xanh" hay "khô". Đừng làm ra bất kì ý nghĩ nào gợn lên quanh nó; chỉ nhìn vào cây thôi.

Bạn có thể làm điều đó bất kì lúc nào, quan sát bất kì cái gì. Nhớ một điều: khi ý nghĩ tới, gạt nó sang bên. Đẩy nó sang bên; lại cứ nhìn vào sự việc.

Ngay lúc đầu sẽ khó nhưng sau một thời kì, các khoảng hở bắt đầu xảy ra: sẽ không có ý nghĩ. Bạn sẽ thấy vui vẻ lớn nảy sinh từ kinh nghiệm đơn giản đó. Chẳng cái gì xảy ra cả, chỉ mỗi việc ý nghĩ không có đó thôi. Cây vẫn đấy, bạn vẫn đấy, và giữa hai vật này là không gian. Không gian không bị làm huyên náo bởi ý nghĩ. Bỗng nhiên có vui vẻ lớn chẳng có lí do gì thấy được, chẳng lí do nào hết cả. Bạn đã học được bí mật thứ nhất.

Rồi điều này phải được dùng theo cách tinh tế. Mọi vật đều thô; đó là lí do tại sao tôi nói bắt đầu với vật. Bạn có thể ngồi trong phòng mình, bạn có thể xem ảnh - điều duy nhất phải nhớ là đừng *nghĩ* về nó. Chỉ nhìn mà không nghĩ. Dần dần, dần dần nó sẽ xảy ra. Nhìn vào bàn mà không nghĩ và từ từ cái bàn có

đó, bạn có đó, và không có ý nghĩ nào chen vào giữa cả hai. Và bỗng nhiên - vui vẻ.

Vui vẻ là chức năng của vô ý nghĩ. Vui vẻ đã có đó rồi; nó bị kìm nén đằng sau biết bao nhiêu ý nghĩ. Khi các ý nghĩ không có đó, nó nổi lên bề mặt.

Bắt đầu từ cái thô. Thế rồi, khi bạn đã trở nên hài hoà và bạn bắt đầu cảm thấy những khoảnh khắc mà ý nghĩ biến mất và chỉ các vật có đó, bắt đầu làm điều thứ hai.

Bây giờ nhắm mắt lại và nhìn vào bất kì ý nghĩ nào tới - không nghĩ về ý nghĩ này. Khuôn mặt nào đó xuất hiện trên màn hình tâm trí bạn hay mây bay qua, hay bất kì cái gì - cứ nhìn vào nó mà không nghĩ.

Điều này sẽ có khó khăn hơn chút ít so với việc thứ nhất bởi vì vật là thô hơn; ý nghĩ rất tinh tế. Nhưng nếu bước thứ nhất đã xảy ra, thì bước thứ hai sẽ xảy ra; chỉ thời gian là sẽ cần tới. Cứ nhìn vào ý nghĩ ấy. Sau một chốc... Điều đó có thể xảy ra trong vài tuần, nó có thể xảy ra trong vài tháng hay có thể mất vài năm - điều đó tùy thuộc vào bạn làm điều đó toàn tâm thế nào, chăm chú thế nào. Thế rồi một ngày nào đó, bỗng nhiên, ý nghĩ không có đó. Bạn một mình. Vui vẻ lớn sẽ nảy sinh - còn lớn hơn cả nghìn lần vui vẻ thứ nhất đã xảy ra khi cây có đấy và ý nghĩ đã biến mất. Một nghìn lần! Nó sẽ mênh mông tới mức bạn bị ngập lụt bởi vui vẻ.

Đây là bước thứ hai. Khi điều này đã bắt đầu xảy ra, thế thì làm điều thứ ba - quan sát người quan sát. Bây giờ không có đối tượng. Các vật đã bị loại bỏ, các ý nghĩ đã bị loại bỏ; bây giờ bạn một mình. Bây

giờ đơn giản quan sát người quan sát này, là nhân chứng cho việc chứng kiến này.

Lúc ban đầu lần nữa nó sẽ lại khó bởi vì chúng ta chỉ biết cách quan sát *cái gì đó* - vật hay ý nghĩ. Ngay cả ý nghĩ ít nhất cũng là cái gì đó để quan sát. Bây giờ chẳng có gì cả, nó là tuyệt đối trống rỗng. Chỉ người quan sát là còn lại. Bạn phải đổi lại bản thân mình.

Đây là chìa khoá bí mật nhất. Bạn cứ ở đó một mình thôi. Nghỉ ngơi trong sự một mình này, và một khoảnh khắc tới khi điều này xảy ra. Nó nhất định xảy ra. Nếu hai điều đầu đã xảy ra rồi thì điều thứ ba nhất định xảy ra; bạn không cần lo nghĩ về nó.

Khi điều này xảy ra, thế thì lần đầu tiên bạn biết vui vẻ là gì. Nó không phải là cái gì đó xảy ra cho bạn cho nên nó không thể bị lấy đi được. Nó là bạn trong bản thể đích thực của mình, nó là chính bản thể bạn. Bây giờ nó không thể bị lấy đi được. Bây giờ không có cách nào để làm mất nó. Bạn đã về nhà.

Cho nên bạn phải dỡ bỏ các vật, ý nghĩ. Trước hết quan sát cái thô, thế rồi quan sát cái tinh, và rồi quan sát cái bên ngoài của cái thô và cái tinh.

## Ông vẫn ở đây à?

Thiền sư Obaku hay hỏi, điều đầu tiên vào mọi sáng, "Obaku, ông vẫn ở đây à?"

Đệ tử của ông ấy sẽ nói, "Nếu người ngoài nghe thấy thầy thì họ sẽ nghĩ thầy điên! Sao thầy lại làm điều đó?"

Ông ấy sẽ nói, "Bởi vì trong đêm ta quên hoàn toàn... Tâm trí im lặng không mơ và không ý nghĩ... Khi ta thức dậy ta phải tự nhắc mình lại rằng Obaku vẫn đây. Ta có thể hỏi ai được? Ta chỉ có thể hỏi chính mình thôi, 'Obaku ông vẫn ở đây à?'"

Và bản thân ông ấy sẽ nói, "Thưa vâng!"

Người ta phải có kính trọng sâu sắc với bản thân mình. Thay vì lặp lại tên của Rama và Krishna, một kỉ luật lớn cho bạn là tự hỏi mình - gọi tên riêng của bạn và hỏi, "Vẫn còn ở đây à?" - đừng bận tâm rằng bất kì ai khác có thể nghe - và nói, "Thưa vâng!"

Nếu bạn có thể làm điều này nhiều, bạn sẽ ngạc nhiên, im lặng lớn lao làm sao liền đi theo sau. Khi bạn nói, "Vẫn còn ở đây à?" và bản thân bạn nói, "Thưa vâng!" thế thì có luồng im lặng lớn lao. Nó cũng chính là việc nhớ lại bản thể riêng của bạn - và sự kính trọng, lòng biết ơn rằng lại thêm một ngày nữa được trao cho bạn, rằng mặt trời lại sẽ mọc lên, rằng ít nhất một ngày nữa bạn sẽ có khả năng thấy hoa hồng nở.

Không ai xứng đáng với nó nhưng cuộc sống lại cứ đổ vào bạn sự dư thừa của nó.

## Tìm âm thanh riêng của bạn

Bắt đầu cảm thấy rằng âm thanh đang nảy sinh dâng lên từ họng bạn - tiếng âm ừ, rền rĩ hay lầm bầm. Cảm thấy các đợt sóng âm thanh đang phát sinh. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy thích âm ừ hay rền rĩ, đi vào trong nó. Đừng rụt rè và đừng giữ nó bên trong. Nếu nó bắt đầu làm cho thân thể bạn lay động, thế thì đi vào lay động. Để âm thanh sở hữu bạn.

Có âm thanh lớn lao giống như bể chứa trong bản thể bạn và cái gì đó muốn bùng nổ ra. Chùng nào nó còn chưa nổ ra bạn sẽ không cảm thấy ánh sáng. Bạn phải giúp nó. Nó muốn được sinh ra và bạn phải bị nó sở hữu; đó là cách duy nhất người ta có thể giúp nó.

Bản thể cơ sở của chúng ta được tạo nên từ âm thanh; đó là một trong những sáng suốt cổ đại nhất trong nhân loại.

Chùng nào bạn còn chưa tham gia, âm thanh riêng của bạn không thể bắt đầu làm việc được. Nó không thể làm việc được chỉ bởi việc bạn nghe nó. Nó phải trở thành tích cực, chuyển động và sống động. Cho nên bắt đầu rì rào và tụng. Mọi sáng, sáng sớm, dậy vào năm giờ trước khi mặt trời lên và trong nửa giờ chỉ hát, âm ừ, rền rĩ và lầm bầm. Những âm thanh đó không cần có ý nghĩa. Những âm thanh đó phải mang tính tồn tại, không có nghĩa. Bạn nên tận hưởng chúng, có thể thôi; đó mới là ý nghĩa. Bạn nên lắng lọc. Để cho nó là việc ca ngợi mặt trời mọc và chỉ dừng khi mặt trời đã mọc.

Điều đó sẽ giữ một nhịp điệu nào đó trong bạn cho cả ngày. Bạn sẽ được hài hoà từ chính buổi sáng và bạn sẽ thấy rằng ngày sẽ có phẩm chất khác. Bạn sẽ đáng yêu hơn, chăm nom hơn, từ bi hơn, thân thiết hơn; ít bạo hành hơn, ít giận dữ hơn, ít tham vọng hơn và ít bản ngã hơn.

Nếu bạn cảm thấy thích nhảy múa, thì nhảy múa; nếu bạn cảm thấy thích lắng lọc, thì lắng lọc. Toàn bộ vấn đề là ở chỗ bạn không trong kiểm soát; âm thanh kiểm soát bạn.

## Quan sát lỗ hồng

Bắt đầu làm một việc thiên thờ nhỏ.

Ngồi trên gối để cho hông bạn cao hơn một chút so với đầu gối. Rồi dựng xương sống thẳng đứng. Lắng lọc thân thể bạn trước và cảm thấy chỗ nó đi tới cân bằng hoàn hảo nhất, và dừng ở đó. Bắt đầu di chuyển trong hình tròn nhỏ, nhỏ dần và nhỏ dần và nhỏ dần, chỉ để cảm thấy đúng chỗ, nơi bạn phải ở đấy. Khi bạn đã đi tới cảm thấy rằng đây là vị trí đứng thẳng nhất cho xương sống, trạng thái cân bằng nhất, và bạn đang trong đường thẳng nối với trung tâm trái đất, thì hếch cằm lên một chút để cho tai bạn trên đường thẳng với vai.

Nhắm mắt lại và bắt đầu quan sát hơi thở của mình. Trước hết, hít vào: bắt đầu cảm thấy nó đang đi

vào từ lỗ mũi. Đi xuống cùng nó tới tận đáy. Tại đáy một khoảnh khắc tới khi việc thở vào hoàn thành: chỉ một khoảnh khắc nhỏ, chỗ việc thở vào đã đi tới hoàn thành và có một lỗ hồng. Sau lỗ hồng đó việc thở ra bắt đầu, nhưng giữa việc thở vào và thở ra có một khoảng trống nhỏ.

Khoảng trống đó có giá trị mênh mông. Đó là sự cân bằng, chỗ tạm dừng. Lần nữa lại đi tới với thở ra, đi lên toàn thể. Cùng một khoảnh khắc lại tới ở cực đoạn kia. Việc thở ra hoàn thành và việc thở vào phải bắt đầu. Giữa hai việc thở này... lại là lỗ hồng. Quan sát lỗ hồng đó.

Trong một tới hai phút chỉ quan sát vài hơi thở tới và đi. Bạn không định thở theo cách đặc biệt nào - chỉ thở tự nhiên. Bạn không thở sâu hay cái gì. Bạn không định thay đổi việc thở chút nào; bạn chỉ quan sát.

Sau một hay hai phút, khi bạn đã quan sát nó tới và đi, bắt đầu đếm. Đếm một khi thở vào. Không đếm thở ra; chỉ thở vào mới được đếm. Tăng lên đến mười và rồi quay lại; lại từ một tới mười. Đôi khi bạn có thể quên mất không quan sát hơi thở; thế thì đem bản thân bạn trở lại việc quan sát nó lần nữa. Đôi khi bạn có thể quên không đếm hay bạn có thể cứ đếm quá mười - mười một, mười hai và mười ba... Thế thì bắt đầu lại và trở về một.

Hai điều này cần phải nhớ. Quan sát - và đặc biệt quan sát lỗ hồng, hai lỗ hồng - ở đỉnh và đáy. Kinh nghiệm đó về lỗ hồng là bạn, đó là cốt lõi bên trong

nhất của bạn, đó là bản thể bạn. Và điều thứ hai: cứ đếm nhưng không lên quá mười và quay trở lại một, và chỉ đếm thở vào.

Những bước này giúp cho nhận biết. Bạn phải nhận biết, bằng không bạn sẽ bắt đầu đếm thở ra. Bạn phải nhận biết bởi vì bạn phải đếm chỉ tới mười thôi. Những điều này chỉ là vật dụng để giúp bạn vẫn còn tỉnh táo. Điều này phải được làm trong hai mươi phút; bạn có thể làm hai mươi tới ba mươi phút một lần mỗi ngày.

Nếu bạn thích việc thiền này, tiếp tục nó. Điều này có giá trị mênh mông.

## **Cảm thấy như Thượng đế**

Ý tưởng của việc là thượng đế có thể giúp bạn vô cùng.

Bắt đầu sống theo cách đó. Bước đi như thượng đế, bước như bạn sẽ bước nếu bạn là thượng đế và bạn bỗng nhiên thấy nhiều thay đổi xảy ra trong năng lượng của mình. Ngồi như thượng đế, nói và cư xử như thượng đế. Nhưng luôn nhớ rằng bạn là thượng đế - và người khác cũng vậy. Nhìn vào cây dương như bạn đã tạo ra nó. Bạn là thượng đế, và cây này cũng vậy.

Chẳng mấy chốc bạn sẽ thấy - một khi bầu khí hậu này được bạn tạo ra và trở thành được bắt rễ thực

- bạn thở khác đi, bạn yêu khác đi, bạn nói khác đi và bạn quan hệ khác đi. Bầu không khí đó sẽ thay đổi mọi thứ quanh bạn.

## Sống lại thời thơ ấu

Đứa trẻ cần mọi loại bảo vệ, nhưng sớm hay muộn nó sẽ không cần chúng nữa. Nhưng những bảo vệ lại trở nên thâm sâu và chúng tiếp tục, và sớm hay muộn sẽ có xung đột giữa cấu trúc và tâm thức.

Cho nên chỉ có hai cách đi. Một là: không cho phép tâm thức trưởng thành. Thế thì bạn hoàn toàn thấy thoải mái, nhưng thoải mái đó giống như cái chết và với giá rất đắt. Khả năng khác là: phá vỡ cấu trúc. Và dễ dàng phá vỡ nó nếu bạn thân thiết, hiểu biết, đáng yêu và biết ơn cấu trúc bởi vì nó đã giúp bạn cho tới giờ, nó đã bảo vệ bạn.

Tính toàn thể của cuộc sống người ta phải trở thành câu chuyện về hiểu biết - không sợ hãi, không giận dữ; chẳng cần cái gì cả. Chúng là những cản trở không cần thiết cho hiểu biết.

Bạn phải làm hai điều sẽ có ích.

Một là: mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, ngồi trên giường và tắt đèn đi. Trở thành đứa trẻ nhỏ, nhỏ tới mức bạn có thể quan niệm được, tới mức bạn có thể nhớ được - có thể ba tuổi vì điều đó dường như là kí ức cuối cùng. Bên ngoài điều đó chúng ta đã quên,

gần như quên hoàn toàn. Trở thành đứa trẻ ba tuổi. Tất cả đều đen tối và đứa trẻ mỗi một mình. Bắt đầu khóc lóc, giẫy dụa và bắt đầu nói lảm nhảm - bất kì âm thanh nào, bất kì từ vô nghĩa nào. Không cần làm ra nghĩa từ nó bởi vì bất kì khi nào bạn làm ra nghĩa, bạn bắt đầu kiểm soát và kiểm duyệt. Không cần làm điều có nghĩa nào - bất kì cái gì cũng được. Giẫy dụa, khóc lóc, kêu rên và cười. Phát cuồng và để cho mọi điều tới.

Bạn sẽ ngạc nhiên: nhiều âm thanh bắt đầu tới, nổi lên bề mặt. Chẳng mấy chốc bạn sẽ chui vào trong nó và nó trở thành việc thiền đàm mê, lớn. Nếu la hét tới, thì la hét - chẳng với ai hết cả, không địa chỉ; chỉ tận hưởng nó vì vui vẻ cực kì với nó trong mười tới mười lăm phút.

Thế rồi đi ngủ. Với sự đơn giản và hồn nhiên đó của đứa trẻ đi vào giấc ngủ.

Đây sẽ là một trong những điều quan trọng nhất để làm tan chảy toàn thể cấu trúc quanh trái tim bạn và để trở thành đứa trẻ lần nữa. Đây là để dành cho buổi đêm.

Vào ban ngày bất kì khi nào bạn thấy bất kì khả năng nào... nếu bạn đang trên bãi biển, chạy như đứa trẻ hay bắt đầu nhặt vỏ sò và đá màu. Hay nếu bạn đang trong vườn, lại trở thành đứa trẻ; bắt đầu đuổi theo bướm. Quên tuổi của bạn đi - chơi với chim chóc hay với con vật. Và bất kì khi nào bạn có thể thấy trẻ con lẫn vào chúng; đừng vẫn còn là người lớn. Tức là bất kì khi nào có thể, nằm trên bãi cỏ, cảm thấy giống như đứa trẻ nhỏ dưới mặt trời. Bất kì khi nào có thể, ở trần do đó bạn có thể cảm thấy lại giống trẻ con.



Tất cả mọi điều cần là nói lại bản thân bạn với thời thơ ấu của mình. Bạn phải quay lại theo thời gian trong kí ức của mình. Bạn phải trở về gốc rễ bởi vì mọi sự chỉ có thể được thay đổi nếu chúng ta bắt giữ tại gốc rễ của chúng, bằng không thì không thể được.

Cho nên làm hai điều này. Vào ban đêm, điều này phải trở thành việc thiền - mọi đêm - và bạn sẽ ngạc nhiên về cách thanh thoi tới và cách giấc ngủ của bạn trở nên sâu và an bình. Vào buổi sáng bạn sẽ không cảm thấy rằng mình vừa trải qua cơn ác mộng nào đó và toát đầy mồ hôi và bị co thắt lại. Không, ngược lại: bạn sẽ cảm thấy thanh thoi, chùng lỏng hoàn toàn thể, lại như đứa trẻ nhỏ, không có cứng nhắc. Thế thì vào ban ngày bất kì khi nào khả năng nào đó nảy sinh, đừng bỏ lỡ bất kì cơ hội nào để trở thành đứa trẻ. Trong phòng tắm, đứng trước gương làm ra khuôn mặt giống như đứa trẻ sẽ làm. Ngồi trong bồn tắm nước bắn toé hãy làm giống như đứa trẻ hay đùa nghịch với vẹt nhựa và mọi thứ đồ chơi. Bạn có thể tìm ra cả nghìn lẻ một thứ.

Toàn thể vấn đề là: bắt đầu sống lại thời thơ ấu của bạn.

Cái gì đó có đó, sẵn sàng nở hoa nhưng không gian lại không sẵn có. Không gian phải được tạo ra.

## Nhớ cái một bên trong

Bao giờ cũng nhớ người ở bên trong thân thể. Bước, ngồi, ăn hay làm bất kì cái gì, nhớ tới người không bước, không ngồi, không ăn.

Tất cả mọi việc làm đều trên bề mặt, và bên ngoài tất cả mọi việc làm là bản thể. Cho nên nhận biết về người vô làm trong việc làm, về người vô chuyển trong mọi chuyển động.

## Múa dưới Trăng

Múa dưới trăng trăng tròn, ca hát dưới trăng tròn và chẳng mấy chốc bạn sẽ thấy khác biệt đang nảy sinh trong mình mà không phải là cá tính của mình - chính là điều bản chất của bạn. Trăng sẽ kéo nó lên; bạn chỉ phải ý thức tới nó.

Nhảy múa trong đêm trăng tròn là một trong những việc thiền lớn nhất. Chẳng có mục đích gì, đơn giản nhảy múa với trăng, cho phép trăng thấm vào bạn. Và khi bạn đang trong điệu múa bạn là mong manh, cởi mở hơn. Nếu bạn thực sự trở nên ngắt ngảy với điệu vũ - người múa biến mất và chỉ còn điệu múa - thế thì trăng thấm vào chính trái tim bạn, các tia sáng của trăng đạt tới chính cốt lõi của bản thể bạn.

|

Bạn sẽ bắt đầu tìm ra rằng từng đêm trắng tròn  
đều trở thành một cột mốc trong cuộc sống của bạn.

# Chương 5: Tầm nhìn sáng tỏ

Học cách nhìn bên ngoài bộ máy



## Chẩn đoán

**T**riết lí nghĩa là suy nghĩ về chân lí, 'yêu tri thức'. Ở Ấn Độ điều chúng ta có là một điều hoàn toàn khác. Chúng ta gọi nó là darshan - kiến. Và darshan không có nghĩa suy nghĩ, nó có nghĩa nhìn thấy.

Chân lí của bạn không phải để nghĩ tới, nó phải được thấy. Nó đã có đó rồi. Bạn không phải đi đâu cả để tìm nó. Bạn không phải suy nghĩ về nó, bạn phải dừng suy nghĩ để cho nó có thể trôi lên trong bản thể của bạn.

Không gian trống là cần ở bên trong bạn để cho ánh sáng bị giấu kín có thể trải rộng và rót đầy bản thể bạn. Nó không chỉ rót đầy bản thể bạn, nó bắt đầu toả ra từ bản thể bạn. Toàn thể cuộc sống của bạn trở thành cái đẹp, cái đẹp không phải của thân thể, mà cái đẹp toả ra từ bên trong, cái đẹp của tâm thức bạn.

## Đơn thuốc

### **Đừng làm hồng mắt**

Chính việc nhìn của bạn xác định ra thế giới. Chúng ta không sống trong cùng thế giới bởi vì cách chúng ta nhìn là khác nhau. Có nhiều thế giới cũng như từng ấy người, do đó mới có va chạm. Do đó mới có xung đột trong tình yêu, trong tình bạn - bởi vì hai cách nhìn không thể phù hợp với nhau. Chúng chòem lấp hay đụng độ. Chúng cố gắng thao tác lẫn nhau và chúng cố gắng chi phối lẫn nhau. Sâu bên dưới sự kiện này là việc có hai cách nhìn, có tranh chấp lớn lao cứ diễn ra về ai thắng ai, về mắt của ai tỏ ra là mắt đúng.

Khi bạn nhìn vào trong, có con mắt thứ ba. Hai mắt của bạn gặp nhau ở một điểm sâu bên trong bạn. Chúng sẽ không bao giờ gặp nhau ở bên ngoài - chúng không thể gặp nhau ở đó được. Bạn càng nhìn

ra xa hơn thì chúng lại càng xa nhau hơn; bạn lại càng gần hơn, chúng cũng càng gần hơn. Khi bạn nhắm mắt lại chúng trở thành một, và một con mắt đó có thể thấy thực tại như nó đang đây. Nó nhìn mà không có việc nhìn. Nó nhìn mà không có trung gian nào. Nó là việc thấy không bị làm hỏng. Tất cả bảy màu cầu vồng đã rơi vào trong một và trở lại thành màu trắng.

Mọi người rất quan tâm tới việc có con mắt đẹp. Đáng ra, họ nên quan tâm tới việc có cách nhìn đẹp vào mọi vật. Thay vì có mắt đẹp, có tâm nhìn đẹp đi. *Thấy* một cách đẹp đẽ. Thấy cái một, cái không phân chia, cái vĩnh hằng - đó là điều tôi ngụ ý khi tôi nói “Thấy một cách đẹp đẽ.” Và điều đó là có thể. Nó là ở bên trong việc hiểu thấu của chúng ta; chỉ mỗi điều là chúng ta chưa bao giờ thử đạt tới nó. Chúng ta chưa bao giờ nhìn vào tiềm năng này chút nào. Chúng ta chưa bao giờ làm việc về khả năng hiện thực của nó. Nó vẫn còn giống như hạt mầm. Con mắt thứ ba vẫn còn giống như hạt mầm.

Một khi năng lượng của bạn đi vào và rơi vào con mắt thứ ba, nó bắt đầu mở ra. Nó trở thành hoa sen, nó nở hoa và bỗng nhiên toàn thể hình mẫu cuộc sống của bạn bị thay đổi. Bạn là người khác. Bạn không còn là người cũ nữa; bạn không bao giờ có thể là người cũ lần nữa được và thế giới không bao giờ có thể là như cũ nữa. Mọi thứ vẫn như cũ ấy vậy mà chẳng cái gì sẽ lại còn như cũ nữa. Bạn đã đạt tới con mắt duy nhất.

Thiền ngày một nhiều hơn với mắt nhắm, thử ngày một nhiều để nhìn *vào trong*. Lúc ban đầu điều

đó là khó. Tại đó rất tối, vì chúng ta đã quên mất ngay cả cách nhìn vào trong. Nó đã bị quên lãng, bị bỏ qua. Dần dần, dần dần, tảng đá của các thói quen cũ sẽ bị vỡ ra và bạn sẽ có khả năng cảm, hiểu thấu, dò dẫm và dần dần, dần dần bạn sẽ trở nên được điều chỉnh và bạn sẽ có khả năng thấy nó.

Trước hết nó sẽ hoàn toàn tối tăm. Chỉ khi bạn đi vào từ bên ngoài nơi nóng bức và có mặt trời, bạn vào phòng và thấy tối và bạn không thể nhìn thấy được trong vài giây; thế rồi mắt được điều chỉnh lại. Dần dần, dần dần căn phòng không còn tối thế. Dần dần, dần dần nó tràn đầy ánh sáng.

Cùng điều đó là trường hợp ở nội tâm. Với thời gian mọi thứ sẽ trở nên tối, nhưng nếu bạn bền bỉ - và bền bỉ là thiền - nếu bạn kiên nhẫn - và kiên nhẫn là thiền - nếu bạn cứ đào mãi, một ngày nào đó bạn loạng quạng vớ phải cội nguồn năng lượng của mình. Bỗng nhiên bóng tối biến mất và tất cả là ánh sáng - và huy hoàng và rực rỡ thế mà người ta thậm chí không thể mơ tới về nó.

## **Làm đầy bản thân bạn bằng bình minh**

Với vài người mặt trời có thể vận hành như người đánh thức vĩ đại; điều đó tùy thuộc vào kiểu người. Với vài người cùng mặt trời đó có thể rất gây bức mình.

Bạn sẽ phải tìm ra những khoảnh khắc đúng bởi vì khi mặt trời đã lên quá cao trên trời thì bạn không thể nhìn vào nó được; nó sẽ làm hỏng mắt bạn.

Sáng sớm khi mặt trời mới ló lên - mặt trời bé thơ; đó là điều chúng ta gọi là mặt trời buổi sớm ở Ấn Độ, cái dịu dàng, mặt trời bé thơ - bạn có thể nhìn vào nó trong vài khoảnh khắc và hấp thu thật nhiều năng lượng nhất có thể được. Bạn sẽ phải tìm ra đúng khoảnh khắc bởi vì khi mặt trời đã lên quá cao trên trời bạn không thể nhìn vào nó được; nó sẽ làm hỏng mắt bạn.

Uống lấy nó, theo đúng nghĩa uống nó. Trở nên cởi mở với nó và được thấm đẫm trong năng lượng của nó.

Lúc mặt trời lặn, khi mặt trời đang đi xuống, bạn lại có thể nhìn vào nó.

Dần dần bạn sẽ có khả năng nhắm mắt lại vào bất kì lúc nào và nhìn mặt trời; thế thì bạn có thể thiền bên trong về mặt trời. Nhưng trước hết hãy bắt đầu từ bên ngoài, từ đối thể, và rồi dần dần chuyển vào chủ thể.

Một khi bạn đã trở nên có khả năng nhìn mặt trời với mắt nhắm, một khi bạn đã trở nên có khả năng quán tưởng, thế thì không có nhu cầu thiền với mặt trời bên ngoài. Thế thì mặt trời bên trong sẽ vận hành, bởi vì bất kì cái gì có ở bên ngoài thì cũng có ở bên trong; có tương ứng mệnh mông giữa bên ngoài và bên trong.

Mặt trời bên trong phải được khơi dậy và thách thức. Một khi nó bắt đầu vận hành bạn sẽ thấy cuộc

sống của mình thay đổi theo cách riêng của nó. Bạn sẽ thấy năng lượng lớn nảy sinh trong mình và bạn sẽ thấy rằng cái gì đó không cạn kiệt có đó. Bạn có thể làm nhiều tùy ý muốn mà bạn vẫn không thể làm cạn kiệt nó được.

Một khi cội nguồn không cạn kiệt đó được tiếp xúc tới, cuộc sống là giàu có. Thế thì nó không biết tới nghèo khó. Về nội tâm nó giàu có. Thế thì chẳng cái gì từ bên ngoài lại thành vấn đề; tất cả các điều kiện đều gần như ngang nhau. Trong thành công, trong thất bại, trong nghèo nàn hay trong sung túc người ta vẫn còn yên tĩnh và không bị xao lãng bởi vì người ta biết “Năng lượng cơ bản của tôi là ở bên trong tôi.” Người ta biết “Kho báu cơ bản của tôi vẫn còn không bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh bên ngoài.”

Những hoàn cảnh bên ngoài đó là quan trọng chỉ bởi vì chúng ta không nhận biết về cái bên trong. Một khi chúng ta biết cái bên trong, thì cái bên ngoài bắt đầu héo dần và tầm quan trọng của nó đơn giản biến mất. Thế thì người ta có thể là kẻ ăn mày và vậy mà vẫn là hoàng đế. Người ta có thể thất bại trong mọi thứ khi có liên quan tới thế giới bên ngoài, vậy mà người ta đã thành công. Và không có phàn nàn, không vết sẹo nào còn lại; người ta hoàn toàn hạnh phúc bất kể tới hoàn cảnh.

Đó là điều gì đó thực.

## Được Thượng đế quan sát

Tưởng tượng Thượng đế đang quan sát bạn là một trong những phương pháp cổ đại nhất. Nó làm thay đổi cuộc sống hoàn toàn. Một khi ý tưởng này được bắt rễ rất sâu - rằng Thượng đế đang quan sát bạn - những thay đổi tinh tế bắt đầu xảy ra. Bỗng nhiên có vài điều bạn không thể làm được. Chúng có vẻ ngớ ngẩn thế nếu Thượng đế đang quan sát, chúng có vẻ ngu xuẩn thế nếu Thượng đế đang quan sát. Và đôi điều bạn chưa bao giờ làm lại trở thành dễ dàng hơn bởi vì Thượng đế đang quan sát.

Nó chính là một kỹ thuật để tạo ra tình huống mới trong con người bạn. Sau quãng bẫy ngày bạn sẽ nhận ra rằng những thay đổi tinh tế đã bắt đầu xảy ra: bạn đang bước đi khác hẳn, có nhiều uyển chuyển hơn, nhiều duyên dáng hơn trong nó bởi vì Thượng đế đang quan sát. Bạn không một mình; sự hiện diện của điều thiêng liêng bao giờ cũng đi theo bạn.

Nghĩ mà xem: bạn đang trong phòng tắm và bạn bỗng nhiên trở nên nhận biết rằng con bạn đang nhìn qua lỗ khoá. Bạn lập tức thay đổi: bạn không còn là cùng con người nữa. Bạn đang trên phố và không có ai cả; đó là sáng sớm và bạn một mình. Bạn đang bước theo cách nào đó; rồi bỗng nhiên một người xuất hiện ở góc phố và có thay đổi ngay lập tức.

Khi ai đó quan sát bạn, bạn trở nên tỉnh táo hơn và nhận biết hơn. Khi ai đó đang quan sát bạn không thể vẫn còn lơ phờ hay vô ý thức.

Cảm giác này rằng Thượng đế đang quan sát trở thành một phần của bản thể bạn, bạn sẽ thấy nhận biết lớn lao nảy sinh trong bạn. Cho nên bạn phải tỉnh táo về điều đó. Chỉ ngồi im lặng, nhắm mắt lại và cảm thấy điều thiêng liêng đang quan sát từ mọi nơi. Thấy một loại nhận biết mới đang nảy sinh trong bạn và trở thành cột trụ ánh sáng.

Ăn hay nói, cứ nhớ và bạn sẽ thấy rằng bạn không nói điều vô nghĩa. Bạn sẽ thấy rằng việc nói của mình đã trở thành nhiều nghĩa hơn, nhiều ý nghĩa hơn, và nhiều tính thơ ca hơn; rằng có một loại âm nhạc nào đó trong nó mà chưa bao giờ có ở đó trước đây. Bạn yêu một người bạn và bạn sẽ thấy tình yêu của mình có phẩm chất của lời nguyện trong nó bởi vì Thượng đế đang quan sát. Thế thì mọi thứ phải trở thành sự cúng dường; nó xứng đáng cho điều thiêng liêng.

## Ngắm trăng

Đêm trăng tròn có tác động rất biến đổi lên tâm thức con người.

Lần sau khi đêm trăng tròn sắp tới, bắt đầu ít nhất năm ngày trước khi nó tới, ngồi trong đêm, chỉ chờ đợi. Đợi một giờ mỗi đêm trong năm ngày. Thế rồi đêm trăng tròn sẽ tới và đêm đó đợi ít nhất hai hay ba giờ. Không phải là bạn phải làm gì cả; bạn chỉ ở đó, sẵn có. Nếu nó xảy ra, bạn sẵn sàng; nếu nó không xảy ra, chẳng có gì phải lo nghĩ về nó cả. Nếu nó

không xảy ra đừng cảm thấy thất vọng vì điều đó chẳng liên quan gì tới việc làm của bạn cả. Nếu nó xảy ra cũng đừng cảm thấy rằng bạn đã làm điều vĩ đại; bằng không nó sẽ không bao giờ xảy ra lần nữa. Nếu nó xảy ra, cảm thấy biết ơn; nếu nó không xảy ra, đơn giản lại chờ đợi.

Mỗi đêm trăng tròn bắt đầu chờ đợi. Đừng đem ham muốn vào bởi vì điều đó là làm rối loạn và đầu độc toàn thể sự việc. Nó là cánh cửa của cõi bên kia. Chỉ bắt đầu chờ đợi nó... chờ đợi nhưng với kiên nhẫn vô cùng, không vội vàng gì. Đừng cố lôi kéo nó.

Nó ở bên ngoài việc kiểm soát của con người nhưng người ta có thể lo liệu để mời nó theo cách rất gián tiếp.

Tắm, hát bài ca, ngồi im lặng trong đêm - chờ đợi nó. Dung đưa với trăng, nhìn vào trăng và cảm thấy tràn đầy với trăng. Cảm thấy trăng đang mưa rào lên bạn; nhảy múa một chút, ngồi lại và chờ đợi.

Hãy để đêm trăng tròn trở thành đêm đặc biệt của bạn cho việc thiền - điều đó sẽ có ích.

## **Cội nguồn của ánh sáng**

Thiền về ánh sáng bên ngoài và bên trong. Để ánh sáng trở thành bạn đồng hành của bạn; nghĩ về nó và suy tư về nó.

Ngắm nhìn, quan sát một ngôi sao xuất hiện hay biến mất trên trời, mặt trời lên hay mặt trời lặn, mặt trăng, hay chỉ nhắm mắt và bắt đầu tìm kiếm ánh sáng bên trong.

Một ngày nào đó bạn sẽ loạng choạng va vào nó, và ngày đó là ngày của khám phá lớn lao; không khám phá nào khác so sánh được với nó. Ngày đó bạn trở thành bất tử.

## **Thiền con mắt thứ ba**

Thân thể nên trong trạng thái thanh thoi tới mức bạn có thể quên nó đi; đó là toàn thể vấn đề. Nếu bạn có thể quên thân thể, đó là thái độ đúng. Cho nên theo mọi cách bạn thấy rằng mình có thể quên nó đi, đó mới là thái độ đúng. Làm cho bản thân bạn thấy thoải mái, thoải mái nhất có thể được. Và vứt bỏ ý tưởng truyền thống cũ rằng nếu bạn thiền bạn phải không thoải mái theo cách nào đó. Điều đó là ngu xuẩn, thực ngu.

Hãy dạy con mắt thứ ba, chỗ nằm giữa lông mày, trong ba phút. Lòng bàn tay nên áp vào con mắt thứ ba và rồi cọ ngược lên, rất chậm, rất mềm mại và rất đáng yêu. Điều này nên là cảm giác bên trong bạn, rằng bạn đang cố gắng mở ra cửa sổ. Con mắt thứ ba là cửa sổ, và việc cọ này sẽ có ích. Nếu bạn cảm thấy sau ba phút rằng nó đã không có tác dụng lên năng

lượng của bạn, thế thì hãy bắt đầu cọ theo chiều kim đồng hồ.

Có hai kiểu người. Con mắt thứ ba của vài người mở ra bằng việc cọ ngược lên và con mắt thứ ba của vài người mở ra bằng việc cọ xuống. Nhiều người mở ra với chuyển động lên, cho nên trước hết thử điều đó đi.

Và rồi bạn phải thực tế quán tưởng một điểm sáng nhỏ ngay ở giữa hai lông mày tại trung tâm con mắt thứ ba. Để có cảm giác này bạn có thể đặt một *bindi* ở đó, một đồ trang trí nhỏ mà phụ nữ Ấn Độ vẫn thường đeo vào con mắt thứ ba. Bạn có thể đặt nó ở đó sao cho bạn có thể cảm thấy chỗ nó đấy. Thế rồi nhắm mắt lại và nhìn vào điểm sáng đó. Tưởng tượng một vật như ngôi sao đang cháy sáng, hơi xanh, và hướng lên trên để cho mắt quay lên trên.

Thực tế điểm đặc biệt đó là không quan trọng, toàn thể vấn đề là ở chỗ mắt nên nhìn lên. Khi mắt đang nhìn lên thân thể rơi vào trong yên bình. Đó là cách nó xảy ra khi bạn đi vào giấc ngủ sâu. Cùng vị trí đó của mắt giúp cho việc thiền. Cho nên đây chính là cách thức để giúp cho mắt quay lên.

Ngược mắt lên - và ngồi trong ghế sẽ dễ dàng hơn là ngồi trên sàn. Đừng bắt chéo chân; để cả hai chân duỗi thẳng trên sàn.

Và đừng bao giờ bật chuông báo thức. Bạn có thể để đồng hồ cạnh mình, và khi bạn cảm thấy cần nó bạn có thể đơn giản mở mắt ra, nhìn nó rồi nhắm mắt lại; thế thì điều đó sẽ không phiền nhiễu chút nào. Nhưng đừng bao giờ bật chuông báo thức cả và bảo

mọi người đừng gõ cửa trong sau mười phút, bởi vì điều đó xảy ra như cú sốc và toàn thể hệ thống cảm thấy không thoải mái.

Mặc quần áo rộng lưng thùng. Ở trần là tốt nhất, bằng không, mặc mỗi áo choàng dài mà không có đồ lót.

Làm điều đó một giờ. Nếu bạn có thể làm điều đó hai lần thì tốt hơn, điều đó là rất tốt. Nếu khó tìm được nhiều thời gian như vậy, thì làm một lần, nhưng làm nó trong một giờ: thời gian càng dài càng tốt.

## **Đưa tâm trí lên tường**

Bắt đầu một việc: mọi ngày trong một giờ ngồi đối diện bức tường. Nhìn vào bức tường với mắt hé mở để cho bạn chỉ có thể thấy chòm mũi mình thôi. Ngồi rất gần bức tường để cho bạn không thể nhìn thấy cái gì khác.

Thành thoi, và nếu ý nghĩ nào tới, cứ nhìn thấy rằng chúng đi qua giữa bạn và bức tường. Bạn không cần phải quan tâm chúng là bất kì cái gì - tưởng tượng, mơ mộng, bất kì cái gì ... vô nghĩa. Cảm thấy rằng chúng ở giữa bạn và bức tường.

Dần dần, sau hai tuần, bạn sẽ trở nên nhận biết về chúng kiến là gì.



## Là con vật!

Con vật có nhiều năng lượng đi vào trong con mắt thứ ba của chúng bởi vì toàn thân thể con vật nằm ngang. Con người đứng thẳng. Năng lượng đi ngược lại sức hút và nó rất khó đi lên cao hơn. Thậm chí nó đi lên mắt với khó khăn rất lớn. Để con mắt thứ ba mở ra, cần có xô đẩy thật lớn. Đó là lí do tại sao nhiều trường phái yoga dùng *shirshasan* - trồng cây chuối, đứng trên đầu - để tạo ra việc xô đẩy năng lượng.

Nhưng tôi không thích điều đó lắm bởi vì việc xô tới có thể quá nhiều. Điều đó phải được gợi ý chỉ trong trường hợp hãn hữu thôi, bằng không nó có thể phá hủy nhiều thần kinh rất tinh tế. Và một khi chúng bị phá hủy thì rất khó tái tạo lại chúng; chúng mất đi mãi mãi. Một người có thể đạt tới sự sáng suốt con mắt thứ ba nhưng người đó trở nên đờ đẫn khi có liên quan tới các loại thông minh khác.

Nhưng di chuyển như con vật lại rất hay. Thế thì không có quá nhiều xô đẩy năng lượng - không quá nhiều không quá ít. Nó theo tỉ lệ đích xác. Và khi bạn di chuyển như con chó và thở hồng hộc, việc thở hồng hộc có ích cho trung tâm họng. Trung tâm họng ở ngay gần trung tâm con mắt thứ ba; trung tâm con mắt thứ ba ở ngay trên trung tâm họng. Cho nên một khi trung tâm họng bắt đầu vận hành, năng lượng bắt đầu đi từ trung tâm họng lên trung tâm con mắt thứ ba.

Con vật sống trong thế giới hoàn toàn khác, và toàn bộ lí do mà chúng sống trong thế giới hoàn toàn khác là bởi vì xương sống nằm ngang của chúng. Con người đã trở nên tách biệt với thế giới con vật bởi vì xương sống thẳng đứng của mình. Đôi khi điều tốt là lại trở thành con vật. Điều đó lại cho bạn tiếp xúc sâu sắc với toàn thể quá khứ, với toàn thể sự kế thừa. Thế thì bạn không còn là cái gì đó đứng riêng ra. Bạn là một phần của toàn thể vương quốc con vật.

Điều đó làm thoát ra nhiều năng lượng tự phát trong bạn, và bạn sẽ bắt đầu ít lo nghĩ đi. Bạn sẽ ít nghĩ đi, bạn sẽ giống con vật nhiều hơn. Chúng cứ có đây vậy - chẳng nghĩ tới quá khứ, chẳng nghĩ tới hiện tại, chẳng nghĩ tới tương lai. Chúng chỉ ở đó, ngay bây giờ... hoàn toàn tỉnh táo, sẵn sàng đáp ứng nhưng không ý tưởng nào.

## Sương vàng

Trước khi đi ngủ, tắt đèn và ngồi trong giường. Nhắm mắt lại, để thanh thoi thân thể và rời toàn thể căn phòng đầy những làn sương vàng... cứ dường như sương vàng đang buông xuống khắp xung quanh. Quán tưởng điều đó trong một phút bằng mắt nhắm - sương vàng đang buông xuống. Trong vài ngày bạn sẽ có khả năng thấy toàn thể căn phòng trở nên chói sáng trong tâm nhìn của bạn.

Rồi hít vào và cảm thấy rằng sương vàng đã được hít sâu vào trong tim bạn. Tim bạn trống rỗng, hư không, và sương vàng đó đi vào trong nó và làm đầy trái tim.

Thế rồi thở ra: lại cảm thấy rằng sương vàng đó đang đi ra và rằng tim bạn lại trở thành trống rỗng, hư không; chẳng có gì bên trong cả. Sương vàng này rót vào trái tim, bản thể bên trong của bạn, và thế rồi làm trống rỗng nó đi - cũng giống như việc thở vào và thở ra vậy. Với thở vào bạn làm đầy nó; với thở ra bạn làm rỗng nó.

Điều này bạn làm từ năm tới bảy phút và rồi đơn giản đi ngủ. Nhưng khi bạn đi ngủ, bao giờ cũng đi ngủ khi bạn trống rỗng, không phải khi bạn đầy những sương vàng. Làm trống rỗng bản thân bạn rồi đi ngủ. Bạn sẽ có một phẩm chất rất khác của giấc ngủ - nhiều hư không hơn, nhiều cái không hơn và nhiều cái không hiện hữu hơn. Vào buổi sáng bạn sẽ mở mắt với cảm giác cứ dường như bạn đã ở một mảnh đất hoàn toàn khác và cứ dường như bạn đã biến mất.

Vào buổi sáng trước khi ra khỏi giường, lại ngồi: trong năm phút lặp lại quá trình này. Nhưng khi bạn ra khỏi giường, lấy đầy sương vàng. Đi vào giấc ngủ, đi khi bạn còn trống rỗng; ra khỏi giường, tràn đầy làn sương này.

Giữ sương vàng bên trong và ra khỏi giường, và cả ngày bạn sẽ cảm thấy năng lượng tinh tế tuôn chảy trong bạn, năng lượng mang tính rất vàng. Trong đêm trở thành trống rỗng và ban ngày trở nên tràn đầy: để

ngày là ngày của tràn đầy còn đêm là đêm của trống rỗng.

Bước tiếp là ở chỗ bạn đơn giản vẫn còn là người quan sát. Sương vàng đi vào; bạn là người quan sát. Làm đầy trái tim mình; bạn là người quan sát. Làm trống rỗng trái tim mình; bạn là người quan sát. Bạn không là cả hai: không ngày không đêm, không trống rỗng không tràn đầy, chỉ là nhân chứng.

# Chương 6: Quản lí tâm trạng

Trở thành người chủ thể giới xúc động của bạn



## Chẩn đoán

**K**hổ có nhiều điều cho bạn mà sướng không thể đem cho được. Thực tế, sướng lấy đi nhiều thứ từ bạn. Sướng lấy đi tất cả những gì bạn đã từng có, tất cả những gì bạn đã từng là; sướng phá huỷ bạn! Khổ nuôi dưỡng cho bản ngã của bạn, còn sướng về cơ bản là trạng thái của vô ngã.

Đó là vấn đề, chính điểm then chốt của vấn đề. Đó là lí do tại sao mọi người lại thấy rất khó sướng. Đó là lí do tại sao hàng triệu người trên thế giới đã quyết định sống trong khổ. Nó cho bạn chính, chính

bản ngã được cô đọng. Khổ, bạn *hiện hữu*. Sướng, bạn không hiện hữu. Trong khổ, có sự kết tinh; trong sướng bạn trở nên khuếch tán.

Nếu điều này được hiểu thế thì mọi sự trở nên rất rõ ràng.

Khổ làm bạn thành đặc biệt. Sướng là hiện tượng phổ dụng, chẳng có gì đặc biệt về nó cả. Cây sướng và con vật sướng và chim chóc sướng. Toàn thể sự tồn tại sướng, ngoại trừ con người. Bị khổ, con người trở thành rất đặc biệt, phi thường.

Khổ làm cho bạn có khả năng hấp dẫn sự chú ý của mọi người. Bất kì khi nào bạn khổ bạn đều được chăm sóc, được thông cảm, được yêu thương. Mọi người bắt đầu chăm nom tới bạn. Ai muốn làm tổn thương người khổ? Ai ghen tị với người khổ? Ai muốn đối kháng với người khổ? Điều đó sẽ là quá hèn hạ.

Người khổ được chăm nom, được yêu mến, được chăm sóc. Có đầu tư lớn vào khổ. Nếu vợ không khổ, chồng đơn giản có xu hướng quên mất cô ấy. Nếu cô ấy khổ chồng không thể sao lãng được cô ấy. Nếu chồng khổ thì cả gia đình, vợ, con, đều vây quanh anh ta, lo lắng về anh ta; điều đó cho an ủi lớn lao. Người ta cảm thấy người ta không một mình, người ta có gia đình, bè bạn.

Khi bạn ốm yếu, buồn phiền, khổ, bạn bè tới thăm bạn, tới an ủi, tới làm khuây khoả bạn. Khi bạn sướng, cũng những người bạn đó lại trở nên ghen tị về bạn. Khi bạn thực sự sướng, bạn sẽ thấy cả thế giới đã trở thành chống lại bạn.

Không ai thích người sướng, bởi vì người sướng làm tổn thương tới bản ngã của người khác. Người khác bắt đầu cảm thấy, "Đây là anh đã trở nên sướng còn chúng tôi vẫn bò trong bóng tối, khổ và địa ngục. Làm sao anh dám sướng khi tất cả chúng tôi vẫn còn khổ thế!"

Và tất nhiên thế giới bao gồm những người khổ, và không ai đủ dũng cảm để cho cả thế giới chống lại mình; điều đó là quá nguy hiểm, quá mạo hiểm. Tốt hơn cả là níu bám lấy khổ, nó giữ cho bạn là một phần của đám đông. Sướng, và bạn là một cá nhân; khổ, bạn là một phần của đám đông - người Hindu giáo, người Mô ha mét giáo, người Ki tô giáo, người Ấn Độ, người A rập, người Nhật Bản.

Sướng sao? Bạn có biết sướng là gì không? Nó có là người Hindu, người Ki tô giáo, người Mô ha mét giáo không? Sướng đơn giản là sướng. Người ta được đưa vào thế giới khác. Người ta không còn là một phần của thế mà tâm trí con người đã tạo ra, người ta không là một phần của quá khứ, của lịch sử xấu xí. Người ta không còn là một phần của thời gian chút nào. Khi bạn thực sự sướng, phúc lạc, thời gian biến mất, không gian biến mất.

Albert Einstein đã nói rằng trong quá khứ các nhà khoa học hay nghĩ rằng có hai thực tại - không gian và thời gian. Nhưng ông ấy nói rằng hai thực tại này không phải là hai - chúng là hai mặt của cùng chỉ một thực tại thôi. Do đó ông ấy đã nghĩ ra từ không thời gian, một từ. Thời gian không là gì khác hơn chiều thứ tư của không gian.

Einstein không phải là nhà huyền môn, bằng không thì ông ấy cũng đã đưa vào thực tại thứ ba nữa - cái siêu việt, không không gian không thời gian. Cái đó nữa cũng có, tôi gọi nó là nhân chứng. Và một khi cả ba điều này có đó, bạn có toàn thể ba ngôi. Bạn có toàn thể khái niệm về *trimurti*, ba mặt của Thượng đế. Thế thì bạn có tất cả bốn chiều. Thực tại là bốn chiều: ba chiều của không gian, và chiều thứ tư của thời gian.

Nhưng có cái gì đó khác, cái không thể được gọi là chiều thứ năm, bởi vì nó không thực là thứ năm, nó là cái toàn thể, cái siêu việt. Khi bạn phúc lạc bạn bắt đầu đi vào trong cái siêu việt. Nó không phải là xã hội, nó không phải là truyền thống, nó chẳng liên quan gì tới tâm trí con người chút nào.

Nhìn vào khổ của mình, quan sát, và bạn sẽ có khả năng tìm ra lí do cho nó là gì. Và thế rồi nhìn vào những khoảnh khắc đó khi tinh thoảng bạn cho phép bản thân mình vui với việc trong vui vẻ, và rồi xem sự khác biệt nào có đó.

Đây sẽ là vại điều: khi bạn khổ bạn là kẻ tuân thủ. Xã hội thích điều đó, mọi người kính trọng bạn, bạn có kính trọng lớn lao, bạn thậm chí có thể trở thành thánh nhân; do đó các thánh nhân của bạn tất cả đều là người khổ. Khổ được viết to tướng trên mặt họ, trong mắt họ. Bởi vì họ khổ nên họ chống lại mọi vui vẻ. Họ lên án tất cả mọi vui vẻ là chủ nghĩa khoái lạc; họ lên án mọi khả năng của vui vẻ là tội lỗi. Họ khổ, và họ muốn thấy toàn thể giới khổ. Thực tế chỉ trong một thế giới khổ họ mới có thể được coi là thánh

nhân. Trong thế giới hạnh phúc họ phải bị đưa vào nhà thương, điều trị tâm thần. Họ bệnh hoạn.

Tôi đã thấy nhiều thánh nhân, và tôi đã nhìn vào trong các kiếp sống của các thánh nhân quá khứ của bạn. Chín mươi chín trong số một trăm người họ đơn giản là bất thường - thần kinh hay thậm chí loạn thần kinh. Nhưng họ được kính trọng - và họ được kính trọng vì khổ của họ, nhớ lấy.

Các thánh nhân lớn nhịn ăn lâu dài, tự hành hạ mình. Nhưng đấy chẳng phải là điều thông minh. Chỉ trong vài ngày, tuần đầu thôi, điều đó là khó, tuần thứ hai điều đó rất dễ dàng; tuần thứ ba lại trở nên khó ăn. Tuần thứ tư bạn đã hoàn toàn quên mất. Thân thể tận hưởng việc ăn nó và cảm thấy bớt nặng nề, hiển nhiên, không có vấn đề về tiêu hoá. Và toàn thể năng lượng liên tục được dùng trong tiêu hoá trở thành sẵn có cho đầu. Bạn có thể nghĩ nhiều hơn, bạn có thể tập trung nhiều hơn, bạn có thể quên thân thể và nhu cầu của nó.

Nhưng những điều này đơn giản tạo ra người khổ và xã hội khổ. Nhìn vào khổ của mình và bạn sẽ thấy những điều nền tảng nào đó có đó. Một: nó cho bạn sự kính trọng. Mọi người cảm thấy thân thiết hơn với bạn, thông cảm hơn. Bạn sẽ có nhiều bạn bè hơn nếu bạn khổ. Đây là một thế giới rất kì lạ, cái gì đó sai về nền tảng với nó. Nó đáng phải không như vậy, người sướng nên có nhiều bạn hơn. Nhưng trở nên sướng và mọi người trở nên ghen tị với bạn, họ không còn thân thiện nữa. Họ cảm thấy bị lừa; bạn có cái gì đó mà lại không sẵn có cho họ. Sao bạn lại sướng? Do vậy qua nhiều thế kỉ chúng ta đã học một cơ chế tinh vi: kìm

nhấn sướng và phơi bày khổ. Nó đã trở thành bản tính thứ hai của chúng ta.

Bạn phải vứt bỏ toàn thể cơ chế này. Bạn phải học cách sướng, và bạn phải học cách kính trọng người sướng và bạn phải học cách để ý hơn tới người sướng, hãy nhớ lấy. Đây là phục vụ lớn lao cho nhân loại. Đừng thông cảm quá nhiều với những người khổ. Nếu người đó khổ, giúp đỡ, nhưng đừng thông cảm. Đừng tạo cho người ấy ý tưởng rằng khổ là cái gì đó có giá trị. Cứ để cho người đó biết hoàn toàn rõ rằng bạn đang giúp người đó, nhưng "Đây không phải là từ kính trọng đâu, đây đơn giản chỉ bởi vì bạn đang khổ." Và bạn không làm gì ngoài việc cố gắng đưa người này ra khỏi khổ của người đó, bởi vì khổ là xấu. Để cho người này cảm thấy rằng khổ là xấu, rằng khổ chẳng phải là cái gì đó đức hạnh, rằng "Bạn không làm phục vụ gì lớn lao cho nhân loại."

Sướng, kính trọng sướng, và giúp đỡ mọi người hiểu rằng sướng là mục đích của cuộc sống - *satchitanand*. Các nhà huyền môn phương Đông đã nói Thượng đế có ba phẩm chất. Ngài là *sat*: ngài là chân lí, hiện hữu. Ngài là *chit*: tâm thức, nhận biết. Và, tối thượng, đỉnh cao nhất là *anand*: phúc lạc. Bất kì chỗ nào có phúc lạc, đều có Thượng đế. Bất kì chỗ nào bạn thấy người phúc lạc, kính trọng người đó, người đó là linh thiêng. Và bất kì chỗ nào bạn cảm thấy sự tụ hội phúc lạc, lễ hội, nghĩ về nó như nơi thiêng liêng.

### Đơn thuốc

## Vượt hơn lệ thường của tâm trí

Cảm thấy buồn sao? Nhảy múa, hay đi ra và đứng dưới vòi hoa sen và thấy nỗi buồn biến mất khỏi thân thể bạn như nhiệt thân thể biến mất. Cảm thấy rằng với nước đang phun lên bạn, nỗi buồn đang mất đi như việc vã mồ hôi và bụi bặm bị loại bỏ đi khỏi thân thể. Xem điều xảy ra.

Thử đưa tâm trí vào tình huống mà nó không thể vận hành được theo cách cũ.

Bất kì cái gì cũng có tác dụng. Thực tế tất cả các kĩ thuật đã được phát triển qua nhiều thế kỉ đều không là gì ngoài cách thức cố gắng làm phân tán tâm trí khỏi các hình mẫu cũ.

Chẳng hạn, nếu bạn cảm thấy giận dữ, lấy vài hơi thở sâu. Hít vào sâu và thở ra sâu, trong hai phút, và thế rồi xem giận dữ của bạn là gì. Bạn làm lẫn lộn tâm trí; nó không thể tương quan với cả hai. “Vì khi nào,” tâm trí bắt đầu hỏi, “đã có ai thở sâu mà giận dữ chưa? Cái gì diễn ra?”

Cho nên làm bất kì cái gì nhưng đừng bao giờ lặp lại nó; đó mới là vấn đề. Bằng không nếu mỗi lúc bạn cảm thấy buồn bạn đi tắm hoa sen, tâm trí sẽ đi vào thói quen đó. Sau ba hay bốn lần, tâm trí biết: “Việc này được đấy. Mình buồn; đó là lí do tại sao mình lại đi tắm hoa sen.” Thế rồi điều đó trở thành một phần

nỗi buồn của bạn. Không, đừng bao giờ lặp lại điều đó. Cứ thách đố tâm trí mọi lúc. Mang tính đổi mới, mang tính tưởng tượng.

Bạn tình của bạn nói điều gì đó và bạn cảm thấy giận. Bạn bao giờ cũng muốn đánh anh ấy hay ném cái gì đó vào anh ấy. Lần này, đổi đi: tới và ôm choàng lấy anh ấy! Cho anh ấy cái hôn nồng thắm và cả thách đố anh ấy! Tâm trí bạn sẽ bị phân vân và anh ấy cũng bị phân vân. Bỗng nhiên mọi sự không còn như cũ. Thế rồi bạn sẽ thấy rằng tâm trí là cái máy; rằng với cái mới, nó đơn giản bị lúng túng làm sao; nó không thể đương đầu được với cái mới.

Mở cửa sổ ra và để cho gió mát thổi vào.

## Đổi hình mẫu giận dữ

Bạn có thể xả ra nhiều điều cả nghìn lẻ một lần nhưng nếu hình mẫu cơ bản không đổi, bạn sẽ lại tích lũy. Chẳng có gì sai trong việc xả năng lượng - nó là tốt nhưng chẳng có gì thường hằng về nó cả.

Các phương pháp phương Đông hoàn toàn khác phương pháp phương Tây. Chúng không phải là thanh tâm; ngược lại, chúng đem bạn đối lập lại với hình mẫu của mình. Chúng không lo nghĩ mấy tới năng lượng dồn nén. Chúng quan tâm tới hình mẫu, tới cơ chế bên trong tạo ra năng lượng, cái kìm nén nó và làm cho bạn giận, buồn, thất vọng và thần kinh. Hình

mẫu này phải bị phá vỡ. Xả ra năng lượng là rất đơn giản; phá vỡ hình mẫu là khó, đó là công việc gian nan.

Bây giờ thử làm điều gì đó để thay đổi hình mẫu.

Mọi ngày trong mười lăm phút, vào bất kì lúc nào bạn cảm thấy thoải mái, chọn một thời gian và đóng cửa phòng bạn lại và trở nên giận dữ - nhưng không xả nó ra. Cứ ép buộc nó, cứ gằn như phát cuồng với giận dữ, nhưng không xả nó ra. Không diễn đạt... thậm chí không đánh gôi. Kìm nén nó theo mọi cách - bạn có hiểu tôi không? Đây đích xác là cái đối lập với thanh tâm.

Nếu bạn cảm thấy căng thẳng nảy sinh trong dạ dày cứ dường như cái gì đó sắp bùng nổ, ép dạ dày vào; làm cho nó căng thẳng hết sức bạn. Nếu bạn cảm thấy vai đang trở nên căng thẳng, làm cho chúng căng thẳng hơn. Để toàn thân thể căng thẳng nhất có thể được, gằn như là nó là ngọn núi lửa sôi lên bên trong và vẫn không trào ra. Đó là điểm cần nhớ - không xả ra, không bày tỏ. Không kêu la, bằng không dạ dày sẽ được xả ra. Đừng đánh vào cái gì, bằng không vai sẽ được xả bỏ và thanh thoi.

Trong mười lăm phút làm cho nóng người lên, cứ dường như người ta đang ở ba mươi bảy độ. Trong mười lăm phút công việc làm căng thẳng lên tới cực đỉnh. Bật đồng hồ báo thức và khi có tín hiệu báo thức, cố gắng cật lực nhất có thể được.

Khi báo thức dừng lại, ngồi, ngồi im lặng, nhắm mắt và chỉ quan sát điều xảy ra. Làm thanh thoi thân thể.

Làm điều này trong hai tuần. Việc hâm nóng hệ thống này sẽ buộc hình mẫu của bạn phải tan chảy.

## Đi sâu vào “Không”

Thử phương pháp này mọi đêm trong sáu mươi phút. Trong bốn mươi phút, trở nên mang tính phủ định, phủ định hết mức. Đóng cửa lại, nhét đệm vào quanh phòng, tháo điện thoại ra và bảo mọi người rằng không được quấy rầy bạn trong một giờ. Đặt một thông báo lên cửa nói rằng trong một giờ bạn phải được để hoàn toàn một mình. Làm mọi thứ mờ nhạt nhất có thể được. Bật nhạc u sầu và mang cảm giác chết chóc.

Ngồi đó và cảm thấy phủ định. Lặp lại "Không" như câu mật chú. Tưởng tượng các cảnh của quá khứ - khi bạn rất, rất đờ đẫn và chết và bạn muốn tự tử và không còn say mê gì với cuộc sống - và phóng đại chúng lên. Tạo ra toàn bộ tình huống quanh bạn. Tâm trí bạn sẽ phân tán bạn. Nó sẽ nói, “Mình làm gì thế này? Đêm đẹp thế và trăng tròn!” Đừng nghe lời tâm trí. Bảo nó rằng nó có thể quay lại về sau nhưng lần này bạn đang dành hoàn toàn cho việc phủ định. Phủ định mang tính tôn giáo. Kêu gào, khóc lóc, la hét, gào rú hay chửi rủa - bất kì cái gì bạn cảm thấy thích. Nhưng nhớ một điều: đừng trở nên hạnh phúc. Đừng cho phép bất kì hạnh phúc nào. Nếu bạn bắt được bản thân mình, lập tức cho mình cái tát! Đem bản thân mình trở lại với phủ định. Bắt đầu đánh gôi, đánh hay

nhảy lên chúng. Cáu kinh! Bạn sẽ thấy rất, rất khó để mang tính phủ định trong bốn mươi phút này.

Đây là một trong những luật cơ bản của tâm trí - rằng bất kì cái gì bạn làm một cách có ý thức thì bạn cũng đều không thể làm được, và khi bạn làm nó một cách có ý thức bạn sẽ cảm thấy tách biệt. Bạn đang làm nó nhưng bạn vẫn là một nhân chứng; bạn không bị mất trong nó. Một khoảng cách nảy sinh, và khoảng cách đó là cực kì đẹp đẽ. Nhưng tôi không nói *tạo ra* khoảng cách đó. Đó là sản phẩm phụ - bạn không cần lo nghĩ về nó.

Sau bốn mươi phút bất thần nhảy ra khỏi sự phủ định. Ném gối đi, bật đèn lên, bật nhạc hay lên và nhảy múa trong hai mươi phút. Nói, “Có! Có! Có!” - để nó thành mật chú của bạn. Rồi đi tắm hoa sen.

Nó sẽ nhỏ bật rẽ tất cả mọi thứ phủ định và nó sẽ cho bạn thoáng nhìn mới về việc nói có. Đây sẽ là việc tẩy sạch bạn hoàn toàn. Không đi sâu vào cái “không,” chẳng ai có thể thu được đỉnh của “có.” Bạn phải trở thành người nói không, thế thì việc nói có mới đi ra từ đó.

## Cởi trói cho hổ

Cuộc sống là hiện tượng bao la thế; không thể nào quản lí được nó. Và nếu bạn thực sự muốn quản lí nó bạn phải cắt giảm nó tới tối thiểu; thế thì bạn mới có

thể quản lí được. Bằng không cuộc sống là hoang dã. Nó hoang dã như mây và mưa và làn gió thoảng và cây cối và bầu trời.

Vào ban đêm bắt đầu thiền đi. Cảm thấy dường như bạn không là con người chút nào. Bạn có thể chọn bất kì con vật nào bạn thích. Nếu bạn thích mèo, mèo là tốt. Nếu bạn thích chó, tốt... hay hổ - đực hay cái! - bất kì cái gì bạn thích. Chọn một con, nhưng thế rồi hãy gắn bó với nó. Trở thành con vật đó. Đi trên cả bốn chi trong phòng và trở thành con vật đó.

Trong mười lăm phút tận hưởng tưởng tượng nhiều nhất có thể được. Sửa nếu bạn là chó và làm mọi điều chó vẫn được trông đợi làm, và *thực sự* làm những điều đó! Tận hưởng điều đó và đừng kiểm soát gì. Chó không thể kiểm soát được cái gì cả - chó nghĩa là tuyệt đối tự do - cho nên bất kì cái gì xảy ra trong khoảnh khắc đó, làm nó. Trong khoảnh khắc đó đừng đem yếu tố kiểm soát của con người vào. Thực sự gan lì là con chó! Trong mười lăm phút chạy lăng xăng trong phòng, sửa và nhảy. Tiếp tục điều này trong bảy ngày - điều đó sẽ có ích.

Nếu bạn quá phức tạp và quá văn minh, điều đó có thể làm què quặt bạn. Bạn cần chút ít năng lượng con vật. Quá nhiều văn minh là điều tệ liệt. Nó là tốt trong những liều nhỏ, nhưng quá nhiều nó lại rất nguy hiểm. Người ta bao giờ cũng nên vẫn còn khả năng là con vật. Nếu bạn có thể học hơi chút hoang dã, tất cả mọi vấn đề của bạn sẽ biến mất. Cho nên bắt đầu từ đêm nay - và tận hưởng nó!



## Can thiệp khủng hoảng

Bất kì khi nào có cái gì đó giống như sức ép từ bên ngoài - và sẽ có nhiều lúc trong cuộc sống như thế - thế thì việc trực tiếp đi vào thiền trở thành khó khăn. Cho nên trước khi thiền, trong thời gian mười lăm phút bạn phải làm cái gì đó để xoá bỏ sức ép này; chỉ thế thì bạn mới có thể đi vào thiền được, bằng không thì không thể.

Trong mười lăm phút, đơn giản ngồi im lặng và nghĩ rằng toàn thế giới này là giấc mơ - mà nó cũng đúng thế đấy! Nghĩ về toàn thế giới như giấc mơ và rằng chẳng có gì có ý nghĩa trong nó cả. Đó là một điều.

Điều thứ hai - nhớ rằng chẳng chóng thì chầy mọi thứ đều sẽ biến mất, kể cả bạn. Bạn trước đây đã không bao giờ cũng ở đây, bạn về sau sẽ không bao giờ cũng ở đây. Cho nên chẳng cái gì là thường hằng cả.

Điều thứ ba, nhớ rằng bạn chỉ là nhân chứng. Đây là giấc mơ đang trôi qua, một bộ phim.

Nhớ ba điều này - rằng thế giới này là giấc mơ và mọi thứ đều sẽ trôi qua, ngay cả bạn. Cái chết đang lại gần và thực tại duy nhất có đó, là nhân chứng, cho nên bạn chỉ là nhân chứng thôi. Thành thạo thân thể và rồi chứng kiến trong mười lăm phút và rồi thiền. Bạn sẽ có khả năng đi vào trong nó và thế rồi sẽ không có rắc rối.

Nhưng bất kì khi nào bạn cảm thấy rằng thiền đã trở thành đơn giản, dừng nó lại; bằng không nó sẽ trở thành thói quen. Nó phải được dùng chỉ trong những hoàn cảnh đặc biệt khi khó đi vào thiền. Nếu bạn làm nó mọi ngày điều đó là tốt nhưng nó sẽ mất hiệu quả và thế rồi nó sẽ không có tác dụng. Cho nên dùng nó như kiểu dùng thuốc. Khi mọi sự đi sai và khó khăn, thế thì làm nó để cho rõ ràng cách thức và bạn sẽ có khả năng thành thạo.

## Thái cực của khổ

Bất kì khi nào bạn cảm thấy mình đang trở nên khổ, đi từ từ vào nó, đừng đi nhanh; làm chậm các chuyển động, chuyển động Thái cực.

Nếu bạn cảm thấy buồn, thế thì nhắm mắt lại và cảm thấy bộ phim chuyển động rất chậm. Đi chậm thôi, chậm chậm vào nó, nhìn quanh tất cả, nhìn và quan sát điều đang xảy ra. Đi rất chậm để cho bạn có thể thấy từng hành động một cách tách biệt, từng thứ tách biệt. Nếu bạn đang giận - đi rất chậm vào trong nó.

Chỉ trong vài ngày làm chậm các chuyển động, và làm chậm trong cả những việc khác. Chẳng hạn, nếu bạn bước, bước chậm hơn bạn vẫn từng bước cho tới giờ. Ăn, ăn chậm và nhai nhiều hơn. Nếu bạn thường mất hai mươi phút ăn, ăn bốn mươi phút đi; làm chậm nó lại năm mươi phần trăm. Nếu bạn mở mắt nhanh,

làm chậm nó lại. Tắm gấp đôi thời gian bạn thường tắm; làm chậm lại mọi thứ.

Khi bạn làm chậm lại mọi thứ, một cách tự động toàn thể cơ chế của bạn cũng chậm lại. Cơ chế là một - nó là cùng cơ chế bạn bước đi, nó là cùng cơ chế bạn nói, nó là cùng cơ chế bạn trở nên giận dữ. Không có các cơ chế khác nhau; nó là một cơ chế duy nhất. Cho nên nếu bạn làm chậm lại mọi thứ, bạn sẽ ngạc nhiên: buồn của bạn, khổ của bạn, giận của bạn, bạo hành của bạn - tất cả đều chậm lại.

Điều đó tạo ra kinh nghiệm mênh mông: ý nghĩ của bạn chậm lại, ham muốn của bạn chậm lại, và những thói quen cũ của bạn tất cả đều chậm lại.

Chẳng hạn nếu bạn hút thuốc lá, thế thì tay bạn chuyển động rất chậm... đi vào bao thuốc... lấy ra điếu thuốc... đưa điếu thuốc lên miệng... lấy bao diêm ra. Bạn làm chậm chạp đến mức phải mất gần nửa giờ cho một điếu thuốc lá! Bạn sẽ ngạc nhiên; bạn sẽ có khả năng thấy bạn đang làm mọi sự như thế nào.

## Nhật kí trăng

Trăng đôi khi có thể ảnh hưởng tới người ta rất nhiều, cho nên quan sát nó và dùng nó đi. Ghi lại từng ngày trong ít nhất hai tháng, và giữ nó tương ứng với trăng. Bắt đầu từ tuần trăng mới và giữ việc ghi chép về việc bạn cảm thấy thế nào trong cả ngày đó; thế rồi

ngày hôm sau, ngày thứ ba, thế rồi ngày thứ tư và mọi ngày cho tới trăng tròn. Khi trăng bắt đầu khuyết đi, lại tiếp tục ghi chép. Bạn sẽ có khả năng thấy được nhịp điệu - rằng tâm trạng của bạn sẽ di chuyển tương ứng theo trăng.

Một khi bạn biết đích xác sơ đồ của mình, bạn có thể làm nhiều điều với sơ đồ đó. Bạn bây giờ có thể biết trước cái gì sẽ xảy ra ngày mai và bạn có thể được chuẩn bị cho nó. Nếu sắp sửa có buồn, thì tận hưởng buồn. Thế thì không có nhu cầu tranh đấu với nó. Thay vì tranh đấu, dùng nó đi, bởi vì buồn cũng có thể được dùng.

## Thở hồng học như chó

Bất kì khi nào bạn cảm thấy bụng mình có vấn đề, bước đi và thở hồng học như chó. Để cho lưỡi bạn thè ra. Toàn bộ việc đi ngoài sẽ trở thành dễ mở. Thở hồng học có thể rất có ý nghĩa. Nếu bạn thở hồng học trong nửa giờ, cơn giận của bạn sẽ trôi qua rất đáng hài lòng. Toàn thân thể bạn sẽ trở thành được tham dự vào trong đó.

Thỉnh thoảng thử điều này trong phòng bạn. Bạn có thể dùng tấm gương và sửa và găm gù vào nó! Trong vòng ba tuần bạn sẽ cảm thấy mọi sự rất, rất sâu sắc. Một khi cơn giận được làm thành thoi, qua đi, bạn sẽ cảm thấy tự do.

## Chấp nhận phủ định

Người ta phải học sống với phần phủ định của bản thể mình nữa; chỉ thế thì người ta mới trở thành toàn thể.

Tất cả chúng ta đều muốn sống chỉ với phần khẳng định. Khi hạnh phúc, bạn chấp nhận nó, khi bất hạnh bạn bác bỏ nó. Nhưng bạn là cả hai. Khi tất cả mọi sự đều tuôn chảy bạn cảm thấy tuyệt vời; khi mọi thứ đã dừng lại và trở thành tù đọng, thế thì bạn cảm thấy trong địa ngục. Nhưng cả hai đều phải được chấp nhận. Đây là cách cuộc sống hiện hữu: cuộc sống bao gồm địa ngục và cõi trời cùng nhau. Phân chia địa ngục và cõi trời là phân chia giả tạo. Không có cõi trời trên cao đâu đó và không có địa ngục dưới sâu đâu đó; chúng cả hai đều ở đây. Khoảnh khắc này bạn trên cõi trời và khoảnh khắc khác bạn trong địa ngục.

Người ta phải học cả khía cạnh phủ định của mình nữa và người ta phải thành thạo với nó. Thế thì bạn sẽ ngạc nhiên một ngày nào đó rằng phần phủ định đã bổ sung thêm hương vị cuộc sống. Nó không phải là không cần thiết; nó cho gia vị vào cuộc sống. Bằng không cuộc sống sẽ trở thành đờ đẫn và đơn điệu. Nghĩ mà xem - bạn cảm thấy hạnh phúc hơn và hạnh phúc hơn và hạnh phúc hơn nữa... Rồi bạn sẽ làm gì? Những khoảnh khắc của bất hạnh lại đem tới điều thú vị, tìm kiếm và phiêu lưu. Bạn thu lại khao khát.

Bạn phải sống cùng tính toàn bộ của sự hiện hữu. Tất cả mọi khía cạnh của tốt và xấu đều phải được chấp nhận. Không có cách nào gạt bỏ bất kì cái gì.

Không ai đã bao giờ gạt bỏ được cái gì mà người ta học dần dần, dần dần chấp nhận tất cả. Thế thì nảy sinh ra hài hoà giữa bóng tối và ánh sáng, và điều đó là đẹp. Bởi vì cuộc sống tương phản trở thành hài hoà.

Cho nên cố gắng sống những khoảnh khắc này nữa. Đừng làm chúng thành vấn đề. Đừng bắt đầu nghĩ, “Mình phải làm gì để cho mình không còn bồn chồn nữa?” Khi có bồn chồn thì cứ bồn chồn đi! Khi bất hạnh, cứ bất hạnh, và đừng làm lộn xộn về điều đó - chỉ bất hạnh; bạn có thể làm gì khác được?

Điều đó cũng giống như khí hậu vậy: trời mùa hè và cái nóng có đó, vậy bạn có thể làm được gì? Khi trời nóng, hãy nóng và vã mồ hôi, và khi trời lạnh, rung mình và tận hưởng nó! Dần dần, dần dần bạn sẽ thấy mối quan hệ tương hỗ của các đối lập cực. Và cái ngày bạn hiểu rằng tính cực này hiện hữu, đó chính là ngày của hiểu biết lớn lao và khai lộ.

## Trên chín tầng mây

Phúc lạc là điều rất mờ đục như đám mây, không xác định và liên tục thay đổi. Nó không tạm thời cũng chẳng thường hằng. Nó vĩnh hằng. Nhưng nó không chết; nó rất, rất sống động. Nó là bản thân cuộc sống, cho nên nó không tĩnh tại, nó năng động. Nó cứ thay đổi. Đó là ngược đời của phúc lạc: nó là vĩnh hằng và vậy mà lại thay đổi, từng khoảnh khắc đều mới và vậy mà bao giờ cũng là cái cũ. Theo một cách nó bao giờ

cũng có; theo một cách mọi khoảnh khắc bạn sẽ cảm thấy cực lạc và kích động. Mọi khoảnh khắc bạn sẽ bị ngạc nhiên bởi nó. Cho nên nó rất mờ đục và nó không thể được phân loại là tạm thời hay thường hằng.

Bắt đầu cảm thấy đám mây phức lạc này quanh bạn.

Ngồi im lặng, cảm thấy đám mây bao quanh bạn. Thành thoi trong đám mây đó, và sau vài ngày bạn sẽ cảm thấy rằng nó đã trở thành thực tại... Bởi vì nó có đó; nó chính là cái bạn chưa cảm thấy nó. Nó có đó. Mọi người đều sống trong đám mây phức lạc - người ta chỉ phải nhận ra nó, có thể thôi. Chúng ta được sinh ra cùng nó. Nó là hào quang của chúng ta; nó là chính bản tính của chúng ta, bản tính cố hữu của chúng ta. Cho nên thỉnh thoảng ngồi im lặng, thành thoi, và cảm thấy rằng bạn đang làm mất bản thân mình trong đám mây phức lạc bao quanh mình, thường xuyên thay đổi và vậy mà vẫn còn với bạn.

Khi bạn bắt đầu làm mất đi bản thân mình, bạn sẽ cảm thấy ngày một phức lạc nhiều hơn. Sẽ có những khoảnh khắc hiêm hoi khi bạn hoàn toàn mất hút, khi đám mây có đó, còn bạn thì không. Đó là những khoảnh khắc của *satori* hay *samadhi*. Chúng là những thoáng nhìn đầu tiên, những thoáng nhìn xa xăm nhưng dầu vậy là về chân lí.

Một khi hạt mầm có đó, cây sẽ tới.

## Tưởng tượng cái đó!

Nếu bạn có óc tưởng tượng phong phú, và nếu bạn có thể dùng khả năng của mình một cách có ý thức, nó có thể có ích mệnh mông. Nếu bạn không dùng nó một cách có ý thức, nó có thể trở thành rào chắn. Nếu người ta có khả năng nào đó người ta phải dùng nó; bằng không nó trở thành tảng đá trên đường. Người ta phải bước qua nó và biến đổi nó thành bàn đạp.

Bắt đầu làm ba điều.

Một là - tưởng tượng bản thân bạn hạnh phúc nhất có thể được. Trong vòng một tuần bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng bạn đang trở nên rất hạnh phúc chẳng bởi lí do nào hết cả. Điều đó sẽ là bằng chứng cho khả năng đang ngủ của bạn. Cho nên điều thứ nhất cần làm vào buổi sáng là tưởng tượng bản thân mình cực kì hạnh phúc. Ra khỏi giường trong tâm trạng rất hạnh phúc - toả sáng, sôi sục và mong đợi, cứ dường như cái gì đó hoàn hảo, có giá trị vô hạn, đang sắp mở ra hay xảy ra vào hôm đó. Ra khỏi giường trong tâm trạng rất tích cực và tràn trề hi vọng, với cảm giác rằng ngày này sẽ không phải là ngày bình thường - rằng cái gì đó ngoại lệ và phi thường đang chờ đợi bạn; rằng cái gì đó ở rất gần ngay bên. Cố gắng và nhớ lại nó lặp đi lặp lại cả ngày. Trong vòng bảy ngày bạn sẽ thấy rằng toàn thể hình mẫu của bạn, toàn thể phong cách của bạn, toàn thể rung động của bạn, đã thay đổi.

Điều thứ hai - khi bạn đi ngủ vào ban đêm, tưởng tượng rằng bạn đang rơi vào vòng tay của Thượng

đế... cứ dường như sự tồn tại đang nâng đỡ bạn, dường như bạn đang rơi vào giấc ngủ trong lòng nó. Quán tưởng điều đó và rơi vào giấc ngủ. Một điều cần tiếp tục là việc tưởng tượng đó và để giấc ngủ tới, để cho việc tưởng tượng đó đi vào trong giấc ngủ và chúng chèn lấp nhau. Đây là điều thứ hai.

Điều thứ ba: Đừng tưởng tượng bất kì điều tiêu cực nào, bởi vì nếu những người có khả năng tưởng tượng mà tưởng tượng điều tiêu cực, chúng bắt đầu xảy ra. Nếu bạn nghĩ rằng bạn sắp bị ốm, bạn sẽ bị ốm. Nếu bạn nghĩ rằng ai đó đang tới và người đó sẽ thô lỗ với bạn, người đó sẽ vậy. Chính tưởng tượng của bạn sẽ tạo ra tình huống đó.

Trước hết bắt đầu tưởng tượng buổi sáng và buổi đêm, và nhớ đừng tưởng tượng điều gì tiêu cực cho cả ngày. Nếu ý tưởng này tới, lập tức đổi nó thành điều tích cực. Nói không với nó. Gạt bỏ nó ngay lập tức và rồi ném nó đi xa.

## **Nụ cười từ bụng**

Bất kì khi nào bạn đang ngồi và bạn chẳng có gì làm, thư giãn hàm dưới và hơi há mồm. Bắt đầu thở từ mồm nhưng không sâu. Cứ để cho thân thể thở, để cho nó sẽ nông và sẽ trở nên nông hơn và nông hơn. Khi bạn cảm thấy rằng việc thở đã trở nên rất nông và mồm vẫn há và hàm bạn đã thành thoi, toàn thân thể bạn sẽ cảm thấy rất thành thoi.

Trong khoảnh khắc đó, bắt đầu cảm thấy nụ cười - không trên khuôn mặt mà ở khắp bản thể bên trong của bạn. Bạn sẽ có khả năng cảm điều đó. Nó không phải là nụ cười tới trên môi, nó là nụ cười mang tính tồn tại lan toả ở bên trong.

Thử vào đêm nay và bạn sẽ biết nó là gì... bởi vì điều đó không thể được giải thích. Không cần nụ cười trên môi, trên mặt, nhưng cứ như bạn đang mỉm cười từ bụng; bụng đang mỉm cười. Nó là nụ cười, không là tiếng cười, cho nên nó rất mềm mại, tinh tế và mong manh, giống như bông hồng nhỏ mở ra trong bụng và lan toả hương thơm khắp thân thể.

Một khi bạn đã biết nụ cười này là gì, bạn có thể vẫn còn hạnh phúc trong hai mươi bốn giờ. Bất kì khi nào bạn cảm thấy rằng bạn đang bỏ lỡ hạnh phúc đó, nhắm mắt lại và bắt lấy nụ cười đó lần nữa và nó sẽ có đó. Vào buổi ban ngày nhiều lần bạn muốn bạn đều có thể bắt lấy nó. Nó bao giờ cũng ở đó.

## **Phá vỡ bức tường thành Trung Quốc**

Trong cả cuộc đời, nhiều người đã từng đi sơ sơ vào mọi thứ. Nếu bạn giận dữ bạn chỉ đi sơ sơ vậy thôi. Nếu bạn buồn bạn chỉ đi sơ sơ vậy thôi. Nếu bạn hạnh phúc bạn chỉ đi sơ sơ vậy thôi. Có một đường ngăn tinh tế mà đằng sau nó bạn chẳng bao giờ đi tới; mọi thứ đi tới đó và dừng lại. Nó đã trở thành hân như

tự động cho nên khoảnh khắc bạn đạt tới đường đó bạn lập tức thoái thác.

Mọi người đều đã được dạy cách đó - rằng bạn được phép giận chùng mực nào đó nhưng không nhiều hơn thế bởi vì nhiều hơn thế có thể là nguy hiểm. Bạn được phép hạnh phúc tới mức nào đó nhưng không nhiều hơn thế bởi vì hạnh phúc có thể thành điên. Bạn được phép buồn chỉ tới một điểm nhưng không nhiều hơn thế bởi vì nhiều hơn có thể là tự tử. Bạn đã được huấn luyện và có bức Trường thành Trung Quốc bao quanh bạn và mọi người khác. Bạn không bao giờ đi ra ngoài nó. Đó là không gian duy nhất của bạn, tự do duy nhất của bạn, cho nên khi bạn bắt đầu trở nên hạnh phúc hay vui sướng, bức Trường thành Trung Quốc đó tới ngay trên đường. Cho nên bạn phải nhận biết về điều đó.

Bắt đầu một thực nghiệm sẽ có ích vô cùng đi. Nó được gọi là phương pháp phóng đại. Nó là một trong những phương pháp thiên của Tây Tạng cổ đại. Nếu bạn cảm thấy buồn, nhắm mắt lại và phóng đại nỗi buồn. Đi vào trong nó nhiều nhất có thể được, đi vượt qua giới hạn. Nếu bạn muốn than vãn và nức nở và khóc lóc, làm điều đó đi. Nếu bạn cảm thấy thích lặn trên sàn, làm nó nhưng vượt ra ngoài giới hạn thông thường, tới chỗ bạn chưa bao giờ tới trước đây.

Phóng đại nó bởi vì giới hạn đó, biên giới thường xuyên đó mà bạn đã sống trong, đã trở thành thường lệ quá nhiều tới mức chùng mực nào bạn còn chưa vượt ra ngoài nó, bạn sẽ chẳng bao giờ nhận biết. Nó là một phần của tâm trí thói quen của bạn, cho nên bạn có thể giận dữ nhưng bạn sẽ không trở nên nhận biết về nó

trừ phi bạn vượt ra ngoài biên giới này. Thế thì bỗng nhiên nó tới trong nhận biết của bạn bởi vì cái gì đó đang xảy ra mà lại chưa hề xảy ra trước đây.

Cho nên làm điều này với nỗi buồn, với giận dữ, với ghen tị - với bất kì cái gì bạn đang cảm thấy vào khoảnh khắc này - và đặc biệt với hạnh phúc. Khi bạn cảm thấy hạnh phúc đừng tin vào các giới hạn. Đi và chạy xô ra ngoài các giới hạn: nhảy múa, hát hay chạy chậm. Đừng là kẻ keo kiệt.

Một khi bạn đã học cách xâm lấn giới hạn này và cách siêu việt lên trên giới hạn này thì bạn sẽ ở trong một thế giới hoàn toàn khác. Thế thì bạn sẽ biết mình đã bỏ lỡ nhiều cả cuộc sống mình.

Bạn sẽ đi tới đối đầu với bức Trường thành Trung Quốc đó nhiều lần nhưng dần dần bạn sẽ bắt đầu biết cách thoát ra khỏi nó - bởi vì nó thực sự không có đó, nó chỉ là niềm tin mà thôi.

## **Tạo ra thế giới riêng tư**

Làm phương pháp này mọi đêm. Nó có ba bước.

Trong bảy ngày đầu, bước thứ nhất: Nằm dài trên giường hay ngò, tắt đèn đi và ở trong bóng tối. Nhớ tới bất kì khoảnh khắc đẹp nào bạn đã kinh nghiệm trong quá khứ. Bất kì khoảnh khắc đẹp nào... chọn khoảnh khắc đẹp nhất. Nó có thể rất bình thường, bởi

vì đôi khi điều phi thường xảy ra ở những chỗ rất bình thường.

Bạn đang ngồi tĩnh lặng, chẳng làm gì và mưa rơi trên mái. Mùi mưa, tiếng mưa... bạn được bao quanh và cái gì đó nhoáng lên; bạn đang trong khoảnh khắc thiêng liêng. Hay một ngày nào đó trong khi bạn đang bước dọc đường, bỗng nhiên ánh mặt trời chiếu vào bạn từ đằng sau cây và nó nhoáng lên! - cái gì đó mở ra. Trong một khoảnh khắc bạn được mang vào trong thế giới khác.

Một khi bạn đã chọn nó, tiếp tục nó trong bảy ngày. Cứ nhắm mắt và sống lại nó. Đi vào từng chi tiết. Mưa rơi trên mái... âm thanh lộp độp... mùi mưa... chính khung cảnh của khoảnh khắc đó... Con chim đang hót, con chó đang sủa... cái đĩa rơi xuống - mọi âm thanh. Đi vào trong mọi chi tiết từ mọi phía, đa chiều, qua mọi giác quan. Mọi đêm bạn sẽ thấy rằng bạn đang đi vào các chi tiết sâu hơn - nhớ lại mọi điều bạn thậm chí có thể đã bỏ lỡ trong khoảnh khắc thực nhưng điều đó tâm trí bạn đã ghi lại. Dù bạn có bỏ lỡ điều đó hay không, tâm trí vẫn cứ ghi lại.

Bạn sẽ đi tới cảm thấy sắc thái tinh tế mà bạn đã không nhận biết rằng bạn đã kinh nghiệm. Khi tâm thức bạn được hội tụ vào khoảnh khắc đó, khoảnh khắc đó sẽ lại có đây. Bạn sẽ bắt đầu những điều mới. Bạn sẽ bỗng nhiên đi tới nhận ra rằng chúng đã có đó nhưng bạn đã bỏ lỡ chúng vào khoảnh khắc đó. Nhưng tâm trí ghi lại nó tất cả. Nó là người phục vụ rất, rất tin cậy - cực kì có khả năng.

Trong bảy ngày bạn sẽ có khả năng thấy nó rõ ràng tới mức bạn sẽ cảm thấy rằng mình chưa bao giờ

thấy những khoảnh khắc thực nào rõ ràng như khoảnh khắc này.

Sau bảy ngày làm cùng điều này, nhưng thêm một điều nữa. Vào ngày thứ tám, cảm thấy không gian xung quanh bạn từ mọi phía - ra tới một mét. Cảm thấy vàng hào quang của khoảnh khắc đó bao quanh bạn. Trong mười bốn ngày bạn sẽ gần như trong một thế giới hoàn toàn khác, mặc dầu vẫn ý thức rằng bên ngoài đó một mét một thời gian hoàn toàn khác và một chiều hướng hoàn toàn khác đang hiện diện.

Thế rồi tuần thứ ba một cái gì đó phải được thêm vào. Sống khoảnh khắc đó, được bao quanh bởi nó và bây giờ, tạo ra hình ảnh phản không gian.

Chẳng hạn bạn đang cảm thấy rất thoải mái; trong một mét bạn được bao quanh bởi sự thoải mái đó, điều thiêng liêng đó. Bây giờ nghĩ tới tình huống: ai đó xúc phạm bạn nhưng sự xúc phạm chỉ đi tới giới hạn đó thôi. Có một hàng rào và việc xúc phạm không thể nào đi vào bạn được. Nó tới như mũi tên và rơi xuống đó. Hay nhớ tới khoảnh khắc buồn nào đó: bạn bị tổn thương, nhưng tổn thương đó đi tới bức tường kính đang bao quanh bạn và rơi xuống đó. Nó chẳng bao giờ tới được bạn cả. Bạn sẽ có khả năng thấy sau ba tuần - nếu hai tuần đầu đã trôi qua đúng - rằng mọi thứ đi tới giới hạn một mét đó và không cái gì thấm vào bạn cả.

Thế rồi từ tuần thứ tư tiếp tục giữ vàng hào quang đó với bạn. Đi ra chợ hay nói chuyện với mọi người, liên tục nhớ nó trong tâm trí.

Bạn sẽ cực kì xúc động. Bạn sẽ đi vào trong thế giới mà có thể giới riêng của mình, một thế giới riêng tư, liên tục cùng với bạn.

Điều đó sẽ làm cho bạn có khả năng sống trong hiện tại - bởi vì, thực tế, bạn liên tục bị bắn phá bởi hàng nghìn và hàng nghìn thứ. Và chúng bắt giữ sự chú ý của bạn - nếu bạn không có vàng hào quang bảo vệ quanh mình, bạn bị mong manh. Con chó sủa - bỗng nhiên tâm trí đã bị kéo đi theo hướng đó. Con chó đi vào kí ức. Bây giờ bạn có nhiều con chó trong kí ức từ quá khứ. Người bạn của bạn có chó; bây giờ từ con chó bạn đi sang người bạn mình, rồi sang cô em bạn mình mà bạn có tình cảm với cô ấy. Bây giờ toàn thể điều vô nghĩa bắt đầu. Việc sủa của con chó này là trong hiện tại nhưng nó đưa bạn tới đâu đó trong quá khứ. Nó có thể đưa bạn vào tương lai; chẳng có cách nào để nói cả. Bất kì cái gì cũng đều có thể dẫn tới bất kì cái gì, nó rất phức tạp.

Cho nên người ta cần một cái bao quanh, một vàng hào quang bảo vệ. Con chó cứ sủa nhưng bạn vẫn còn trong bản thân mình - lắng đọng, bình thản, yên tĩnh và định tâm.

Mang vàng hào quang đó trong vài ngày hay vài tháng. Khi bạn thấy rằng bây giờ nó không còn cần thiết nữa bạn có thể bỏ nó đi. Một khi bạn biết cách ở đây bây giờ, một khi bạn đã tận hưởng cái đẹp của nó, phức tạp vô cùng của nó, bạn có thể vứt vàng hào quang đi.

## Bàn chân hạnh phúc

Khi bạn cười, cười qua toàn thân thể bạn - đó là vấn đề cần hiểu. Bạn có thể cười chỉ trên môi, bạn có thể cười từ cổ họng; điều đó không đi thật sâu lắm.

Cho nên ngồi trên sàn ở giữa phòng và cảm thấy dường như tiếng cười đang tới từ lòng bàn chân bạn. Trước hết nhắm mắt và rồi cảm thấy những gợn sóng cười đang lan tới từ chân bạn. Chúng rất tinh tế. Thế rồi chúng tới từ bụng và trở thành trực quan hơn; bụng bắt đầu rung lên và run rẩy... Thế rồi đem nó lên trái tim; rồi tim cảm thấy tràn đầy thế. Rồi đem nó lên họng và rồi tới môi. Bạn có thể cười bằng môi và họng, bạn có thể gây tiếng động như tiếng cười nhưng nó sẽ không có đó và nó cũng chẳng giúp gì nhiều mấy. Nó sẽ lại là hành động cơ giới thôi.

Khi bạn bắt đầu cười, hãy tưởng tượng rằng bạn là đứa trẻ nhỏ. Hãy quán tưởng bản thân bạn là đứa trẻ nhỏ. Khi đứa trẻ nhỏ cười, nó bắt đầu lăn lộn trên sàn. Nếu bạn cảm thấy thích điều đó, hãy bắt đầu lăn lộn. Toàn thể vấn đề là tham dự toàn bộ vào trong đó. Tiếng ồn không có nghĩa như sự tham dự. Một khi nó bắt đầu, bạn sẽ biết.

Trong hai hay ba ngày bạn có thể không có khả năng cảm thấy liệu điều đó có đang xảy ra hay không, nhưng nó sắp xảy ra. Đem nó từ chính gốc rễ - cũng như hoa tới từ cây, nó đi từ chính gốc rễ. Dần dần nó đi lên. Bạn không thể thấy được nó ở đâu khác cả; chỉ khi nó tới và hoa nở trên ngọn bạn mới có thể thấy nó.



Nhưng nó đang tới từ gốc rễ, từ chỗ ngằm sâu dưới đất. Nó đã đi dọc từ chiều sâu.

Theo đích xác cùng cách này tiếng cười nên bắt đầu từ bàn chân và rồi đi ngược lên. Cho phép toàn thân thể được rung chuyển bởi nó. Cảm thấy rung động run rẩy và hợp tác với rung động đó. Đừng vẫn còn cứng nhắc; thành thoi và hợp tác với nó. Cho dù lúc ban đầu bạn có phóng đại nó lên một chút, điều đó sẽ có ích. Nếu bạn cảm thấy rằng tay đang rung lên, giúp cho nó rung nhiều hơn để cho năng lượng bắt đầu lăn tăn, tuôn chảy. Thế rồi bắt đầu lăn lộn và cười.

Điều này là vào ban đêm trước khi bạn đi ngủ. Chỉ mười phút cũng có tác dụng và rồi rơi vào giấc ngủ. Lăn nữa vào buổi sáng, điều đầu tiên - bạn có thể làm điều đó trên giường mình. Cho nên điều cuối cùng vào ban đêm và điều đầu tiên vào ban sáng. Tiếng cười đêm sẽ tạo ra xu hướng trong giấc ngủ của bạn. Giấc mơ của bạn sẽ trở thành vui vẻ hơn, buồn cười hơn, và chúng sẽ giúp tiếng cười buổi sáng của bạn; chúng sẽ tạo ra nền tảng. Tiếng cười buổi sáng sẽ tạo ra xu hướng cho cả ngày.

Bất kì điều gì bạn làm trong buổi sáng, điều đầu tiên - dù nó là bất kì cái gì - sẽ đặt ra xu hướng cho cả ngày.

Nếu bạn trở nên giận dữ là điều đầu tiên, điều đó trở thành dây chuyền. Giận dữ này dẫn tới giận dữ khác, rồi giận dữ khác lại dẫn tới giận dữ khác nữa. Bạn cảm thấy rất mong manh - bất kì cái gì nhỏ bé cũng đều cho bạn cảm giác bị tổn thương; cảm thấy bị xúc phạm. Điều này dẫn tới điều nọ. Tiếng cười thực

sự là điều tốt nhất để bắt đầu, nhưng để nó là một điều toàn bộ. Trong suốt cả ngày, bất kì khi nào có cơ hội, đừng bỏ lỡ - hãy cười!

## Mật chú Có

Tôi đang dạy bạn nói có với cuộc sống, với tình yêu, với mọi người. Vâng, có gai đây, nhưng chẳng cần tính tới chúng làm gì. Bỏ qua chúng đi; thiền về hoa hồng. Và nếu việc thiền của bạn càng đi sâu hơn vào hoa hồng và hoa hồng càng đi sâu hơn vào bạn, thì gai sẽ bắt đầu trở nên nhỏ hơn chúng vẫn vậy. Một khoảnh khắc tới khi hoa hồng đã sở hữu bạn toàn bộ; không còn gai nào nữa trên thế giới.

Bắt đầu đặt năng lượng của bạn vào “có” - làm ra mật chú về “có.” Mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, lặp lại, “Có... có...” và hài hoà với nó. Lắc lư với nó và để nó tới khắp con người bạn từ ngón chân tới đầu. Để nó thấm vào bạn. Lặp lại “Có... có... có...” Để cho điều đó là lời cầu nguyện của bạn trong mười phút trong đêm và rồi đi ngủ.

Sáng sớm, ít nhất trong ba phút lại ngồi trong giường và làm điều đó. Điều đầu tiên cần làm là lặp lại “Có,” và đi vào việc cảm thấy nó.

Trong ngày bất kì khi nào bạn bắt đầu cảm thấy tiêu cực, dừng lại trên đường, bất kì đâu. Nếu bạn có thể nói to “Có...có...” thì tốt; bằng không ít nhất bạn cũng có thể im lặng nói “Có...có...” Trong ba tuần thực hành “Có.”

## Đừng buồn, hãy giận!

Giận và buồn là một. Buồn là giận thụ động còn giận là buồn tích cực. Với người buồn khó mà giận được. Nếu bạn có thể làm cho người buồn thành giận, cái buồn của người đó sẽ biến mất ngay lập tức. Sẽ rất khó cho người giận thành buồn. Nếu bạn có thể làm cho người đó buồn, giận của người đó sẽ biến mất ngay lập tức.

Trong tất cả mọi xúc động của chúng ta tính chất các cực cơ sở vẫn tiếp tục - của đàn ông và đàn bà, dương và âm, nam tính và nữ tính. Giận là nam tính còn buồn là nữ tính. Cho nên nếu bạn hài hoà với buồn thì khó dịch chuyển sang giận, nhưng tôi muốn bạn dịch chuyển. Đem nó ra, hành động từ nó. Cho dù nó có vẻ vô nghĩa, thế nữa - là anh hề trong con mắt riêng của mình nhưng đem nó ra!

Nếu bạn có thể nổi giữa giận và buồn, cả hai trở thành dễ dàng một cách đơn giản. Bạn sẽ phải có sự siêu việt và thế rồi bạn sẽ có khả năng quan sát. Bạn có thể đứng đằng sau màn hình và quan sát các trò chơi này và rồi bạn có thể vượt ra ngoài cả hai. Nhưng trước hết bạn phải di chuyển dễ dàng giữa hai điều này; bằng không bạn có khuynh hướng buồn - và khi người ta nặng nề, việc siêu việt lên là khó.

Nhớ lấy, khi hai năng lượng, năng lượng đối lập, đích xác giống nhau, năm mươi-năm mươi, thế thì rất dễ thoát ra khỏi chúng bởi vì chúng đang đánh nhau và triệt tiêu lẫn nhau và bạn không trong nắm giữ của bất kì cái gì. Buồn của bạn và giận của bạn là năm

mười-năm mươi, năng lượng cân bằng, cho nên chúng triệt tiêu lẫn nhau. Bỗng nhiên bạn có tự do và bạn có thể thoát. Nhưng nếu buồn chiếm bảy mươi phần trăm và giận ba mươi phần trăm, thế thì rất khó. Giận ba mươi phần trăm đối lập với buồn bảy mươi phần trăm nghĩa là bốn mươi phần trăm buồn vẫn có đó, và nó sẽ là không thể được; bạn sẽ không thể có khả năng thoát khỏi nó một cách dễ dàng. Bốn mươi phần trăm đó sẽ treo quanh đó.

Cho nên đây là một trong những luật cơ sở của năng lượng bên trong - bao giờ cũng để cho cực đối lập đi tới trạng thái cân bằng và thế thì bạn có khả năng thoát khỏi chúng. Cũng dường như hai người đánh nhau và bạn có thể trốn thoát. Họ dính líu tới nhau nhiều tới mức bạn không cần lo nghĩ và bạn có thể trốn thoát.

Đừng đem tâm trí vào. Làm điều đó là bài tập. Bạn có thể làm điều đó là bài tập mọi ngày; quên việc đời nó tới đi. Mọi ngày bạn phải giận dữ - điều đó sẽ dễ dàng hơn. Rồi nhả nhót, la hét và đem nó ra. Một khi bạn có thể đem nó ra chẳng bởi lí do gì cả, bạn sẽ rất hạnh phúc bởi vì bây giờ bạn có tự do. Bằng không ngay cả giận dữ cũng bị chi phối bởi tình huống, bạn không là người chủ của nó. Nếu bạn không thể đem được nó ra, làm sao bạn có thể vứt bỏ được nó?

Lúc ban đầu điều đó có vẻ chút ít thô kệch, kì lạ và không thể tin được, bởi vì bạn bao giờ cũng tin vào lí thuyết rằng chính là do ai đó khác xúc phạm mới tạo ra giận dữ. Điều đó không đúng. Giận dữ bao giờ cũng có đó rồi; ai đó chỉ cho cái cơ để nó bật ra thôi.

Bạn có thể cho mình một cái cơ: Tưởng tượng ra tình huống mà bạn đã từng giận dữ và trở nên giận dữ. Nói với bức tường và nói với mọi thứ, và ngay đó bức tường sẽ nói với bạn! Hoàn toàn phát rồ lên. Bạn phải đem giận dữ và buồn bã tới trạng thái tương tự, nơi chúng đích xác tỉ lệ với nhau. Chúng sẽ triệt tiêu lẫn nhau và bạn có thể chuồn.

George Gurdjieff hay gọi đây là cách thức của người tinh ranh - đem năng lượng bên trong tới xung đột mà chúng dính líu vào với nhau triệt tiêu lẫn nhau, và bạn có cơ hội để thoát.

## **Chú ý tới khoảng hở**

Cái thực là ở trong khoảng hở, trong chỗ tạm dừng giữa hai lời, hai ý nghĩ, hai ham muốn, giữa hai xúc động hay hai cảm giác. Bất kì khi nào có chỗ tạm dừng - giữa ngủ và thức hay giữa thức và ngủ. Trong chỗ tạm dừng giữa thân thể và linh hồn - trong khoảng hở đó. Khi yêu biến thành ghét - chỗ tạm dừng khi không còn yêu và chưa ghét. Khi quá khứ biến thành tương lai, chỗ tạm dừng - khi nó không còn nữa và tương lai lại chưa tới, chính khoảnh khắc nhỏ bé đó - đó là hiện tại, đó là bây giờ. Nó nhỏ tới mức nó không thể được gọi là một phần của thời gian. Nó nhỏ không phân chia được, nó không thể bị phân chia. Chỗ tạm dừng đó là không thể phân chia được và nó tới mọi khoảnh khắc theo cả nghìn lẻ một cách.

Tâm trạng bạn thay đổi từ chỗ tạm dừng này sang chỗ tạm dừng khác và bạn trải qua chúng. Trong hai mươi bốn giờ chúng ta bắt gặp những khoảng hở này nhiều lần tới mức phải là phép màu làm sao chúng ta cứ bỏ lỡ nó hoài. Nhưng chúng ta chưa bao giờ nhìn vào chỗ tạm dừng cả; chúng ta đã học thủ đoạn đó, không nhìn vào chỗ dừng. Nó nhỏ tới mức nó tới rồi đi và chúng ta chẳng bao giờ thậm chí nhận biết tới nó, rằng nó đã ở đó. Chúng ta trở nên nhận biết về mọi thứ chỉ khi chúng không còn nữa, khi chúng đã trở thành một phần của quá khứ. Hay chúng ta vẫn còn nhận biết khi chúng đang tới và là một phần của tương lai, nhưng khi chúng thực sự hiện hữu ở đó bằng cách nào đó chúng ta lại xoay xở để không thấy chúng.

Khi bạn giận, bạn không thấy nó; về sau bạn mới hối hận. Khi nó sắp xảy ra tới nơi, thế thì bạn cảm thấy nó và bạn bị quấy rối rằng nó lại đang tới. Nhưng khi nó có đó, bỗng nhiên bạn trở nên mù và điếc, vô nhận biết, vô ý thức. Chỗ tạm dừng nhỏ tới mức nếu bạn không tuyệt đối tinh táo thì bạn sẽ cứ bỏ lỡ nó. Nó nhỏ thế; nó có thể bị bắt giữ chỉ trong nhận biết tuyệt đối. Khi bạn toàn bộ ở đó, chỉ thế thì bạn mới có khả năng thấy. Khi ý nghĩ này ra khỏi sự tồn tại và ý nghĩ khác đi vào sự tồn tại, giữa hai ý nghĩ này có một khoảng hở của vô ý nghĩ. Đó mới là cái thực.

Tôi đang cho bạn toàn thể chìa khoá. Bây giờ bạn phải bắt đầu làm việc trên con người mình với chìa khoá này.

Roi vào giấc ngủ, cố gắng thấy chỗ dừng khi bạn không còn thức và việc ngủ thì chưa tới. Một khoảnh

khắc tới, một khoảnh khắc rất tinh tế, nhưng nó không dừng lại lâu. Nó cũng giống như luồng hơi thoảng qua, làn gió thoảng qua: nó có đó và nó mất đi. Nhưng nếu bạn có thể bắt giữ nó bạn sẽ ngạc nhiên: bạn đã vớ được kho báu lớn lao nhất của cuộc sống.

Đi qua nó, cho dù không nhận biết, bạn vẫn được lợi. Cái gì đó, cái gì đó của hương thơm của nó cứ thoang thoảng trong bản thể bạn cho dù bạn không nhận biết. Nhưng từ khoảnh khắc này, trở nên tinh táo đi. Dần dần, dần dần, cái mẹo tới.

### **Lưu ý ba lần**

Trong Phật giáo họ có phương pháp đặc biệt, họ gọi là “lưu ý ba lần.” Nếu vấn đề nảy sinh - chẳng hạn, nếu ai đó bỗng nhiên cảm thấy thôi thúc dục, hay tham lam, hay giận dữ - họ phải lưu ý ba lần rằng nó có đó. Nếu giận dữ có đó, đệ tử phải nói bên trong ba lần, “Giận... giận... giận” - chỉ để lưu ý đầy đủ về nó sao cho nó không bị bỏ lỡ với tâm thức. Có thể thôi - thế rồi người đó tiếp tục với bất kì điều gì người đó đang làm. Người đó không làm gì với giận dữ mà đơn giản lưu ý tới nó ba lần.

Điều đó cực kì hay. Khoảnh khắc bạn trở nên nhận biết về nó và lưu ý tới nó, nó mất đi. Nó không thể tóm bắt bạn bởi vì điều đó chỉ có thể xảy ra khi bạn vô ý thức. Việc lưu ý ba lần này làm cho bạn nhận biết bên trong tới mức bạn tách rời khỏi giận dữ.

Bạn có thể làm nó thành khách quan, bởi vì nó *có đó* và bạn đang ở *đây*. Phạt bảo các đệ tử của mình làm điều này với mọi thứ.

Thông thường, tất cả các nền văn hoá và văn minh đều đã dạy chúng ta kìm nén các vấn đề, để cho dần dần bạn trở thành vô ý thức về chúng - nhiều tới mức bạn quên mất chúng, bạn cho rằng chúng không tồn tại.

Chính cái đối lập mới là con đường đúng. Làm cho chúng được tuyệt đối có ý thức, và trong việc trở thành có ý thức và tập trung vào chúng, chúng tan ra.

## Luật của khẳng định

Có một luật lớn gọi là “luật khẳng định.” Nếu bạn có thể khẳng định cái gì đó sâu sắc, toàn bộ và tuyệt đối, nó bắt đầu trở thành thực. Đó là lí do tại sao mọi người lại trong khổ, bởi vì luật đó - họ khẳng định khổ! Đó là lí do tại sao mọi người lại hạnh phúc - nhưng chỉ vài người thôi, bởi vì chỉ vài người mới nhận biết về điều họ đang làm cho các kiếp sống của mình. Một khi họ khẳng định vui vẻ, họ trở nên vui vẻ.

Làm điều đó thành vấn đề: dùng khẳng định tiêu cực và bắt đầu khẳng định điều tích cực.

Trong vòng vài tuần bạn sẽ ngạc nhiên rằng bạn có chìa khoá kì diệu trong tay mình.

Chẳng hạn, nếu bạn bị buồn dễ dàng, thế thì mọi đêm trước khi đi ngủ, khẳng định hai mươi lần một cách im lặng và sâu sắc cho bản thân mình - nhưng đủ to để cho bạn có thể nghe thấy nó - rằng bạn sắp sửa vui vẻ, rằng điều này sắp xảy ra rồi, điều này đã đang trên đường rồi. Bạn đã sống xong nỗi buồn cuối cùng của mình... tạm biệt nhé! Lặp lại nó hai mươi lần và thế rồi rơi vào giấc ngủ.

Vào buổi sáng khi bạn lần đầu tiên trở nên nhận biết rằng giấc ngủ của mình đã qua, đừng mở mắt vội: nhắc lại điều đó hai mươi lần.

Thấy sự thay đổi trong ngày. Bạn sẽ ngạc nhiên; một phẩm chất khác bao quanh bạn. Trong thời gian bấy ngày bạn sẽ khẳng định được cái gì đó và biết tới kết quả của nó. Thế rồi dần dần, dần dần, vứt bỏ mọi điều tiêu cực. Chọn một điều tiêu cực cho một tuần, rồi vứt bỏ nó. Chọn một phẩm chất tích cực và hấp thu nó.

Tất cả đều là vấn đề chọn lựa của chúng ta. Địa ngục được tạo ra bởi ý nghĩ của chúng ta, cõi trời cũng vậy. “Con người là như người đó nghĩ.” Và khi bạn đã thấy điều này - rằng ý nghĩ có thể tạo ra địa ngục và cõi trời - thế thì bước nhảy tới thượng có thể được lấy để vào vô ý nghĩ. Người ta có thể siêu việt lên trên cả địa ngục và cõi trời. Và nhớ lấy, dễ vượt lên trên thiên đường hơn là vượt lên trên địa ngục. Cho nên điều đầu tiên là chuyển từ tiêu cực sang tích cực. Điều đó có vẻ ngược đời nhưng dễ bỏ cái gì đó đẹp hơn là bỏ cái xấu. Cái xấu níu bám.

Đễ dàng rời bỏ giàu có hơn hơn là rời bỏ nghèo khó. Đễ dàng rời bỏ bạn bè hơn là rời bỏ kẻ thù. Đễ dàng quên người bạn hơn là quên kẻ địch.

Đổi địa ngục thành cõi trời đi - các tôn giáo phương Tây chưa bao giờ đi ra ngoài điều đó nhưng phương Đông đã thử điều đó - thế rồi vứt bỏ cả cõi trời nữa, bởi vì ngay cả ý nghĩ tích cực cũng vẫn là ý nghĩ.

Bắt đầu khẳng định vô ý nghĩ, vô ý tưởng, và thế rồi điều tối thượng xảy ra.

# Chương 7: Tình dục & Quan hệ

Học nhảy múa với người khác



## Chân đoán

**C**húng ta sống cùng nhau và chúng ta chẳng bao giờ biết sự cùng nhau là gì. Bạn có thể sống cùng nhau nhiều năm mà chẳng biết sự cùng nhau là gì. Nhìn khắp thế giới mà xem - mọi người đều sống với nhau, không ai sống một mình: chồng với vợ, vợ với chồng, con cái với bố mẹ, bố mẹ với bạn bè; mọi người đều sống cùng nhau. Cuộc sống tồn tại trong sự cùng nhau, nhưng bạn có biết sự cùng nhau là gì không?

Sống cùng vợ bốn mươi năm, bạn có thể đã không sống với cô ấy tới một khoảnh khắc. Ngay cả khi làm tình với cô ấy bạn cũng có thể đã nghĩ về những điều khác. Thế thì bạn không ở đó, việc làm tình chỉ là máy móc.

Tôi nghe nói rằng có lần Mulla Nasruddin đi xem phim cùng vợ. Họ đã cưới nhau ít nhất là hai mươi năm. Phim này là một trong những phim ngoại yêu đương cuồng nhiệt! Khi họ rời khỏi rạp chiếu bóng vợ anh ta nói, "Nasruddin, anh chưa bao giờ yêu em như những nghệ sĩ đó đã làm trong phim. Sao vậy?"

Nasruddin nói, "Em có rồ không đấy? Em có biết họ được trả bao nhiêu tiền để làm những điều như vậy không?"

Mọi người cứ sống với nhau mà chẳng có tình yêu gì bởi vì bạn chỉ yêu khi được trả tiền. Và làm sao bạn có thể yêu được nếu bạn yêu chỉ khi được trả tiền? Thế thì yêu cũng đã trở thành món hàng ngoài chợ: thế thì nó không phải là quan hệ, nó không phải là việc cùng nhau, nó không là lễ hội. Bạn không hạnh phúc với người khác, nhiều nhất bạn chỉ chịu đựng người khác.

Vợ của Mulla Nasruddin đang trên giường chết và bác sĩ nói, "Nasruddin, tôi phải nói thẳng với anh; trong những khoảnh khắc như vậy tốt hơn cả là hãy chân thật. Vợ anh không thể cứu được đâu. Bệnh này

đã vượt ra ngoài khả năng của chúng tôi rồi, và anh phải tự chuẩn bị cho mình. Đừng cho phép mình phải chịu đựng, chấp nhận nó, đó là số phận của anh. Vợ anh sắp chết."

Nasruddin nói, "Đừng lo. Nếu tôi có thể chịu đựng cô ấy biết bao nhiêu năm rồi, tôi có thể chịu đựng thêm vài giờ nữa!"

Nhiều nhất chúng ta chịu đựng. Và bất kì khi nào bạn nghĩ dưới dạng chịu đựng, bạn đang chịu đựng, sự cùng nhau của các bạn đang chịu đựng. Đó là lí do tại sao Jean-Paul Sartre nói người khác là địa ngục... bởi vì với người khác bạn đơn giản chịu đựng, người khác trở thành sự tù túng, người khác trở thành sự chi phối. Người khác bắt đầu tạo ra rắc rối và tự do của bạn bị mất, hạnh phúc của bạn bị mất. Thế thì điều đó trở thành thường lệ, cái gì đó được chịu đựng. Nếu bạn chịu đựng người khác thì làm sao bạn có thể biết được cái đẹp của sự cùng nhau? Thực sự, nó chưa bao giờ xảy ra cả.

Hôn nhân gần như không bao giờ xảy ra, bởi vì hôn nhân nghĩa là lễ hội của sự cùng nhau. Nó không phải là việc cấp phép. Không văn phòng đăng kí nào có thể cho bạn hôn nhân được; không tu sĩ nào có thể đem nó cho bạn như món quà. Nó là cuộc cách mạng vô cùng trong bản thể, nó là biên giới lớn lao trong chính phong cách cuộc sống của bạn, và nó có thể xảy ra chỉ khi bạn mở hội cùng nhau, khi người khác không còn cảm thấy là người khác, khi bạn không còn cảm thấy như cái tôi. Khi hai không thực sự là hai, cây cầu đã xảy ra, họ đã trở thành một theo một nghĩa

nào đó. Về mặt vật lí họ vẫn còn là hai, nhưng khi có liên quan tới bản thể bên trong nhất, họ đã trở thành một. Họ có thể là hai cực của một sự tồn tại nhưng họ không phải là hai. Cây cầu tồn tại. Cây cầu đó cho bạn thoáng nhìn về sự cùng nhau.

Một trong những điều hiếm hoi nhất là tình cờ bắt gặp hôn nhân. Mọi người sống với nhau bởi vì họ không thể sống một mình được. Nhớ điều này: bởi vì họ không thể sống một mình được, đó là lí do tại sao họ lại sống với nhau. Sống một mình là không thoải mái, sống một mình là không kinh tế, sống một mình là khó khăn, đó là lí do tại sao họ lại sống với nhau. Lí do này là tiêu cực.

Một người sắp xây dựng gia đình và ai đó hỏi anh ta, "Anh bao giờ cũng chống lại hôn nhân, sao anh bỗng nhiên lại đổi ý vậy?"

Anh ta nói, "Mùa đông sắp tới rồi và mọi người nói trời sẽ rất lạnh. Lò sưởi trung tâm thì quá khả năng của tôi còn vợ thì rẻ hơn!"

Đây là logic. Bạn sống với ai đó bởi vì điều đó là tiện lợi, thuận tiện, kinh tế, rẻ hơn. Sống một mình thực sự là khó khăn: vợ là bao nhiêu thứ một lúc, nào người nội trợ, người nấu bếp, người phục vụ, người nuôi trẻ - biết bao nhiêu là thứ. Cô ấy là lao động rẻ nhất trên thế giới, làm biết bao nhiêu điều mà chẳng phải trả tiền chút nào. Đó là bóc lột.



Hôn nhân tồn tại như một thể chế của bóc lột, nó không phải là cùng nhau. Đó là lí do tại sao không hạnh phúc nào tới từ nó như việc nở hoa. Điều đó không thể được. Từ gốc rễ của bóc lột làm sao cực lạc có thể được sinh ra?

Có cái gọi là các thánh nhân, người cứ nói rằng bạn khổ là vì bạn sống trong gia đình, vì bạn sống trong thế giới. Họ nói, "Bỏ mọi thứ đi, từ bỏ đi!" Và logic của họ dường như đúng - không phải bởi vì nó là đúng, mà bởi vì bạn đã làm lỡ việc cùng nhau. Bằng không, tất cả những thánh nhân đó dường như tuyệt đối sai. Người đã biết sự cùng nhau thì đã biết điều thiêng liêng; người thực sự có hôn nhân đã biết tới điều thiêng liêng, bởi vì yêu là cánh cửa vĩ đại nhất.

Nhưng sự cùng nhau không có đó và bạn sống cùng nhau mà không biết sự cùng nhau là gì; bạn sống theo cách đó trong bảy mươi năm, tám mươi năm mà không biết cuộc sống là gì. Bạn trôi giạt mà không có gốc rễ nào trong cuộc sống. Bạn chỉ đi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác mà không ném trái điều cuộc sống đem cho bạn. Và điều đó không được trao cho bạn vào lúc sinh. Không có chuyện cha truyền con nối để biết cuộc sống.

Cuộc sống tới qua việc sinh nhưng trí huệ, kinh nghiệm, cực lạc, phải được học. Do đó mới có ý nghĩa của thiền. Bạn phải kiếm nó, bạn phải trưởng thành hướng tới nó, bạn phải đạt tới chín chắn nào đó; chỉ thế thì bạn mới có khả năng biết nó.

Cuộc sống có thể mở ra cho bạn chỉ trong khoảnh khắc chín chắn nào đó. Nhưng mọi người sống và

chết một cách ngây thơ. Họ chưa bao giờ thực sự trưởng thành, họ chưa bao giờ đạt tới chín chắn.

Trưởng thành là gì? Chỉ trở nên chín muồi về dục không có nghĩa là bạn trưởng thành. Hỏi các nhà tâm lí: họ nói rằng tuổi tinh thần của người lớn trung bình quãng độ mười ba hay mười bốn. Thân thể vật lí của bạn cứ trưởng thành nhưng tâm trí của bạn dừng lại vào độ tuổi mười ba. Không có gì ngạc nhiên là bạn hành xử ngu xuẩn thế, sao cuộc sống của bạn lại trở thành ngu xuẩn liên tục! Một tâm trí không trưởng thành thì nhất định làm cái gì đó sai vào mọi khoảnh khắc.

Và tâm trí chưa trưởng thành bao giờ cũng ném trách nhiệm lên người khác. Bạn cảm thấy bất hạnh và nghĩ rằng đây là vì mọi người khác đang tạo ra địa ngục cho bạn. "Người khác là địa ngục." Tôi nói khẳng định này của Sartre là rất không chín chắn. Nếu bạn trưởng thành, người khác cũng có thể là cõi trời chứ. Người khác là bất kì cái gì bạn đang là bởi vì người khác chỉ là tấm gương, người đó phản xạ bạn.

Khi tôi nói trưởng thành, tôi ngụ ý toàn vẹn bên trong. Và toàn vẹn bên trong này chỉ tới khi bạn chấm dứt làm cho người khác chịu trách nhiệm, khi bạn chấm dứt nói rằng người khác đang tạo ra khổ sở cho bạn, khi bạn bắt đầu nhận ra rằng bạn là người tạo ra khổ sở của mình. Đây là bước đầu tiên hướng tới trưởng thành: mình chịu trách nhiệm. Bất kì cái gì đang xảy ra, đó là việc làm của mình.

Bạn cảm thấy buồn. Đây có phải là việc làm của bạn không? Bạn sẽ cảm thấy rất rối loạn, nhưng nếu bạn có thể vẫn còn lại với cảm giác này, chẳng chóng

thì chầy bạn sẽ có khả năng chấm dứt việc làm nhiều điều. Đây là điều lí thuyết về nghiệp nói tắt cả là vậy. Bạn chịu trách nhiệm. Đừng nói xã hội chịu trách nhiệm, đừng nói rằng bố mẹ chịu trách nhiệm, đừng nói hoàn cảnh kinh tế chịu trách nhiệm, đừng đổ trách nhiệm lên ai cả. *Bạn* chịu trách nhiệm.

Lúc ban đầu, điều này sẽ có vẻ như gánh nặng bởi vì bạn bây giờ không thể đổ trách nhiệm lên bất kì ai khác. Nhưng nhận lấy nó đi...

Ai đó hỏi Mulla Nasruddin, "Sao anh trông buồn thế?"

Anh ta nói, "Vợ tôi cứ khăng khăng rằng tôi phải chấm dứt cờ bạc, hút thuốc, uống rượu, chơi bài. Tôi đã chấm dứt tất cả chúng rồi."

Thế là người này nói, "Vợ anh bây giờ phải rất hạnh phúc."

Nasruddin nói, "Đấy mới là vấn đề. Bây giờ cô ấy không thể tìm được bất kì cái gì để phàn nàn, cho nên cô ấy rất bất hạnh. Cô ấy bắt đầu nói, nhưng cô ấy không thể nào tìm ra cái gì để phàn nàn cả. Bây giờ cô ấy không thể làm cho tôi phải chịu trách nhiệm về bất kì cái gì và tôi chưa bao giờ thấy cô ấy bất hạnh thế. Tôi tưởng khi tôi từ bỏ tất cả những điều này cô ấy sẽ phấn khởi lắm, nhưng cô ấy đã trở nên bất hạnh hơn bao giờ."

Nếu bạn cứ đổ trách nhiệm lên người khác và họ làm tất cả những gì bạn bảo họ làm, thì bạn sẽ kết

thúc với việc tự tử thôi. Chung cuộc sẽ chẳng có chỗ nào còn lại để mà đổ trách nhiệm của bạn.

Cho nên điều tốt là nên có vài lỗi lầm; nó giúp cho người khác hạnh phúc. Nếu có người chồng hoàn hảo, người vợ sẽ từ bỏ anh ta thôi. Làm sao bạn có thể chi phối được người hoàn hảo? Vậy cho dù bạn không muốn, cứ làm điều gì đó sai đi để cho vợ có thể chi phối bạn và cảm thấy hạnh phúc!

Nơi có người chồng hoàn hảo nhất định có li dị. Tìm người hoàn hảo và tất cả bạn sẽ chống lại người đó, bởi vì bạn không thể kết án được, bạn không thể nói được điều gì sai về người đó cả. Tâm trí chúng ta thích đổ trách nhiệm lên ai đó khác. Tâm trí chúng ta muốn phàn nàn. Nó làm cho chúng ta cảm thấy thoải mái, bởi vì thế thì chúng ta không chịu trách nhiệm, chúng ta được nhẹ gánh. Nhưng việc nhẹ gánh này lại rất đắt. Bạn không thực được nhẹ gánh, bạn nhận gánh ngày một nặng thêm. Chỉ bạn là không tinh táo.

Mọi người đã sống bảy mươi năm, và trong nhiều nhiều kiếp, mà chẳng biết cuộc sống là gì. Họ còn chưa trưởng thành, họ còn chưa được toàn vẹn, họ còn chưa được định tâm. Họ đã sống ở ngoại vi.

Nếu ngoại vi của bạn gặp gỡ ngoại vi của người khác thì va chạm xảy ra, và nếu bạn cứ coi rằng người khác là sai, bạn vẫn còn ở ngoại vi đấy. Một khi bạn nhận ra, "Mình chịu trách nhiệm cho con người mình; bất kì điều gì đã xảy ra, mình là nguyên nhân, mình đã làm nó," bỗng nhiên tâm thức bạn dịch chuyển từ ngoại vi vào trung tâm. Lần đầu tiên, bây giờ bạn trở thành trung tâm của thế giới của mình.

Bây giờ nhiều điều có thể được làm... bởi vì bất kì điều gì bạn không thích, bạn có thể vứt bỏ; bất kì điều gì bạn thích, bạn có thể chấp nhận; bất kì điều gì bạn cảm thấy đúng, bạn có thể theo, và bất kì điều gì bạn cảm thấy không đúng, bạn không cần phải theo, bởi vì bạn bây giờ định tâm và bất rẽ trong bản thân mình.

### Đơn thuốc

### **Mở và đóng**

Nếu bạn vẫn còn đóng, bạn vẫn còn chết. Cứ dường như là khi toàn thể bầu trời có sẵn thì bạn lại chỉ nhìn từ lỗ khoá. Tất nhiên bạn có thể thấy chút ít bầu trời cũng từ lỗ khoá đó, và thỉnh thoảng một tia sáng mặt trời có thể xuyên qua. Đôi khi bạn có thể thấy ngôi sao lung linh. Nhưng điều này là vớ vẩn và không cần thiết, và bạn vẫn còn nghèo nàn không cần thiết.

Bước ra khỏi nó đi - và bạn *có thể* bước ra khỏi nó được. Thử một thực nghiệm nhỏ.

Mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, đứng giữa phòng và nhìn vào tường. Tập trung vào tường; không vào cửa, mà vào tường. Nghĩ bản thân mình như bức tường không cửa trong bạn; đóng hoàn toàn. Không ai có thể vào bạn và bạn không thể đi ra được - bạn bị

cầm tù. Gần như trở thành bức tường, về mặt tâm lí. Để toàn thể năng lượng của bạn trở thành bức tường, bức Trường thành Trung Quốc.

Trong mười phút cứ là bức tường và trở thành căng thẳng, căng thẳng nhất có thể được. Vứt bỏ mọi khe hở và trở thành tuyệt đối đóng, điều Leibnitz gọi là “đơn tử,” một nguyên tử không cửa sổ, hoàn toàn đóng bên trong bản thân mình. Bạn sẽ bắt đầu vã mồ hôi, bạn sẽ bắt đầu run rẩy; lo âu sẽ nảy sinh. Bạn sẽ cảm thấy dường như bạn đang chết, dường như bạn đang đi vào nấm mồ của mình. Đừng lo nghĩ; cứ đi vào nó đi. Đem nó tới cực đỉnh - căng thẳng này, tập trung này và sự co lại này.

Rồi quay lại, nhìn vào cửa - để cửa mở - và trở thành cánh cửa. Bắt đầu cảm thấy rằng bạn đang trở thành cánh cửa, bạn không phải là tường. Bất kì ai cũng có thể vào trong bạn; thậm chí không cần gõ cửa. Và họ có thể đi ra; không có rào chắn. Thành thoi. Thành thoi toàn bộ thân thể và toàn thể cảm giác. Mở rộng. Vẫn còn đứng đó nhưng mở rộng. Cảm thấy rằng bạn đang làm đầy cả căn phòng. Cảm thấy rằng năng lượng của bạn đang chảy ra qua cửa vào trong vườn. Cứ để cho năng lượng chảy ra và cảm thấy rằng thế giới bên ngoài đang đi vào bạn.

Trong mười phút trở thành bức tường, và trong hai mươi phút trở thành cái cửa. Thế rồi đi ngủ. Làm liên tục điều này trong ít nhất ba tháng. Sau tuần thứ ba bạn sẽ bắt đầu cảm thấy cõi mở thế... nhưng cứ liên tục làm điều đó.

Tôi đang cho bạn cả hai, tường và cửa, cho nên bạn có thể cảm thấy sự tương phản dễ dàng hơn.

Một khi bạn có thể hiểu được năng lượng riêng của mình - nó trở thành bức tường và nó trở thành cánh cửa - thế thì bạn sẽ trở nên nhận biết về một chiều hướng rất đẹp. Thế thì bạn có thể cảm thấy năng lượng của người khác. Bạn đi qua một người trên phố và bạn có thể cảm thấy liệu người này là bức tường hay cánh cửa. Bây giờ bạn có hiểu biết bên trong về điều đó. Thế thì nếu bạn muốn đặt quan hệ với người này, đừng đặt quan hệ khi bạn cảm thấy người đó là bức tường bởi vì thế thì chẳng cái gì sẽ thành công. Chỉ đặt quan hệ khi bạn cảm thấy rằng người đó là cánh cửa.

Nhiều lần điều này có thể trở thành kinh nghiệm trong các mối quan hệ sâu sắc tới mức bạn không thể tưởng tượng được nó. Tới gần một người khi người đó là cánh cửa, và việc cùng người đó sẽ hoàn toàn khác. Tới gần con bạn khi nó là cánh cửa - thế thì nó sẽ lắng nghe, thế thì nó sẵn sàng hấp thu điều bạn nói. Bằng không bạn cứ hò hét và nó điếc; nó là bức tường. Nói với người yêu của bạn khi cô ấy là cánh cửa. Làm tình với người yêu của bạn khi anh ấy là cánh cửa. Khi anh ấy là bức tường tốt hơn hết là đừng quấy rầy anh ấy.

Nhưng một khi bạn biết nó như cảm giác bên trong của mình, thế thì bạn có thể cảm thấy nó ở mọi nơi.

## **Giao cảm**

Bắt đầu một cách thiên cùg nhau. Ngồi đối diện nhau trong đêm và cầm tay nhau bắt chéo. Trong mười phút nhìn vào mắt nhau, và nếu thân thể bắt đầu chuyển động và đung đưa, cho phép nó. Bạn có thể chớp mắt nhưng cứ nhìn vào mắt nhau. Nếu thân thể bắt đầu đung đưa - nó sẽ đung đưa - cho phép nó. Đừng bỏ tay nhau ra, dù bất kì điều gì xảy ra. Điều đó không được quên.

Sau mười phút, cả hai cùng nhắm mắt và cho phép đung đưa thêm mười phút nữa. Thế rồi đứng dậy và đung đưa cùng nhau, cầm tay trong mười phút.

Điều này sẽ trộn lẫn năng lượng của các bạn một cách sâu sắc. Cho nên mười phút ngồi nhìn vào mắt nhau sâu sắc nhất có thể được và đung đưa; rồi mười phút với mắt nhắm, vẫn ngồi, đung đưa. Cảm thấy rằng năng lượng đang chiếm hữu bạn. Thế rồi đứng dậy và, với mắt mở, đung đưa. Nó sẽ gần như trở thành điệu vũ nhưng cứ cầm tay theo cùng cách.

Làm điều này trong ba mươi phút mỗi đêm trong mười ngày và nếu bạn cảm thấy tốt, bạn có thể lặp lại nó vào buổi sáng. Bạn có thể làm nó hai lần, nhưng không nhiều hơn hai lần.

## **Người khác mang tính đại dương**

Đi ra biển, có hàng triệu con sóng. Bạn chưa bao giờ thấy biển, bạn bao giờ cũng thấy sóng, bởi vì

chúng ở trên bề mặt. Nhưng mọi con sóng đều không là gì ngoài việc dậy sóng của biển, biển đang dậy sóng qua mọi con sóng. Nhớ đại dương và quên đi sóng - bởi vì sóng không thực sự tồn tại, chỉ đại dương tồn tại.

Bất kì khi nào bạn có thời gian, ngồi cùng bạn mình - người yêu của bạn, vợ bạn, chồng bạn hay bất kì ai, người lạ cũng có tác dụng - chỉ ngồi và nhìn vào mắt nhau mà không nghĩ, và cố gắng thắm vào mắt mà không nghĩ. Chỉ nhìn mỗi lúc một sâu hơn vào mắt nhau. Chẳng mấy chốc bạn sẽ trở nên nhận biết rằng sóng đã đi qua và đại dương đã mở ra tới bạn.

Nhìn vào mắt nhau thật sâu, bởi vì mắt chính là cánh cửa. Và nếu bạn không nghĩ, nếu bạn chỉ nhìn vào mắt, chẳng mấy chốc sóng sẽ biến mất và đại dương sẽ lộ ra.

Làm điều đó trước hết với con người, bởi vì bạn gần với kiểu sóng đó. Thế rồi chuyển sang con vật - xa hơn chút ít. Thế rồi chuyển sang cây cối - vẫn là sóng xa hơn nữa; thế rồi chuyển sang tảng đá.

Nếu bạn có thể nhìn sâu vào trong mắt, bạn sẽ cảm thấy rằng con người đã biến mất, người này đã biến mất. Một hiện tượng đại dương nào đó ẩn kín đằng sau và người này chỉ là việc dậy sóng của chiều sâu; con sóng của cái gì đó không biết và giấu kín.

Thử điều này đi. Nó sẽ là cái gì đó đáng biết. Bất kì khi nào bạn cảm thấy bất kì phân biệt gì, biết rằng bạn đang trên bề mặt. Tất cả mọi phân biệt đều trên bề mặt; "nhiều" thuộc về bề mặt.

Nhìn sâu vào và đừng bị lừa bởi bề mặt. Chẳng mấy chốc bạn sẽ trở nên nhận biết về đại dương tất cả xung quanh. Thế rồi bạn sẽ thấy rằng bạn cũng chỉ là một con sóng, bản ngã bạn chỉ là một con sóng. Đằng sau bản ngã đó, cái vô danh, cái một, đang ẩn nấp.

## **Khai thông năng lượng dục**

Mọi sáng sau giấc ngủ của bạn, đứng ở giữa phòng và bắt đầu rung toàn thân. Trở thành người rung đi! Rung toàn thân từ ngón chân tới đầu và cảm thấy rằng nó gần như cực thích... cứ dường như nó đang cho bạn cực thích dục.

Tận hưởng nó, nuôi dưỡng nó, và nếu bạn bắt đầu cảm thấy rằng bạn muốn tạo ra vài âm thanh, tạo ra chúng đi, và tận hưởng nó trong mười phút.

Rồi cọ sát toàn thân bằng chiếc khăn khô và đi tắm.

Làm điều này mọi sáng.

## **Đợi đúng lúc**

Trước khi bạn đi vào làm tình, ngồi im lặng cùng nhau trong mười lăm phút cầm tay nhau bắt chéo.

Ngồi trong bóng tối hay trong ánh sáng rất mờ và cảm thấy lẫn nhau. Đi vào hài hoà. Cách làm điều đó là thở cùng nhau. Khi bạn thở ra, người kia cũng thở ra; khi bạn hít vào, người kia hít vào. Trong vòng hai tới ba phút bạn có thể đi vào nó. Thở dường như bạn đang trong cực thích - không phải hai thân thể mà là một. Và nhìn vào mắt nhau, không với cái nhìn năng nổ mà rất hiền dịu.

Để thời gian để tận hưởng lẫn nhau. Chơi với thân thể nhau. Đừng đi vào làm tình trừ phi khoảnh khắc nảy sinh bởi chính nó. Không phải là bạn làm tình, mà bỗng nhiên bạn thấy bản thân mình làm tình. Đợi điều đó. Nếu điều đó không tới, chẳng có nhu cầu ép buộc nó. Điều đó là tốt: đi vào giấc ngủ, không cần làm tình. Đợi cho tới khoảnh khắc đó trong một hay hai hay ba ngày. Nó sẽ tới một ngày nào đó. Và khi khoảnh khắc đó tới, tình yêu sẽ đi rất sâu. Nó sẽ làm cảm giác rất, rất im lặng, đại dương. Nhưng đợi khoảnh khắc đó; đừng ép buộc nó.

Yêu là cái gì đó phải được làm như thiên. Nó là cái gì đó phải được yêu mến và nếm trải rất chậm rãi để cho bản thể bạn được tràn ngập sâu sắc với nó và nó trở thành một kinh nghiệm tràn ngập tới mức bạn không còn đó nữa. Không phải là bạn làm tình yêu, bạn là tình yêu. Yêu trở thành năng lượng lớn hơn bao quanh bạn. Nó siêu việt lên trên cả hai bạn; các bạn cả hai đều mất hút trong nó. Nhưng để có điều đó bạn phải chờ đợi.

Đợi cho tới khoảnh khắc đó và chẳng mấy chốc bạn sẽ có mọ về nó. Để cho năng lượng tích lũy lại và để cho nó xảy ra theo cách riêng của nó. Dần dần

bạn sẽ trở nên nhận biết khi nào khoảnh khắc này nảy sinh. Bạn sẽ bắt đầu thấy những dấu hiệu của nó, khúc dạo đầu, và thế rồi sẽ không có khó khăn.

## Hoang dã và quan sát

Thế thì không có nguy hiểm nào trong hoang dã cả; thế thì tính hoang dã là đẹp. Thực sự, chỉ người hoang dã mới có thể đẹp được. Người đàn bà không hoang dã không thể đẹp được bởi vì cô ấy càng hoang dã, càng sống động. Thế thì bạn giống như con hổ hoang dã hay con hươu hoang dã chạy trong rừng. Cái đẹp của nó! Nhưng vấn đề là không trở nên vô ý thức.

Cho nên toàn thể phương pháp này, toàn thể quá trình trở thành nhân chứng này, là quá trình biến đổi năng lượng dục. Đi vào trong dục và vẫn còn tỉnh táo. Bất kì cái gì đang xảy ra, quan sát nó và thấy qua nó; đừng bỏ lỡ một điểm nào. Bất kì cái gì xảy ra trong thân thể bạn, trong tâm trí bạn và trong năng lượng bên trong của bạn, một mạch mới đang được tạo ra. Điện thân thể đang di chuyển theo cách mới, theo cách tuần hoàn mới; bây giờ điện thân thể đã trở thành một với bạn tình. Bây giờ vòng tròn bên trong được tạo ra - và bạn có thể cảm thấy nó. Nếu bạn tỉnh táo bạn có thể cảm thấy nó. Bạn sẽ cảm thấy rằng bạn đã trở thành một phương tiện của việc chuyển năng lượng sống.

Vẫn còn tỉnh táo. Chẳng mấy chốc bạn sẽ trở nên nhận biết rằng càng nhiều mạch được tạo ra, ý nghĩ của bạn càng rơi rụng đi; chúng rơi rụng đi như lá vàng rụng khỏi cây. Ý nghĩ rơi rụng đi và tâm trí trở thành ngày một trống rỗng hơn.

Vẫn còn tỉnh táo và chẳng mấy chốc bạn sẽ thấy rằng mình hiện hữu, nhưng không có bản ngã. Bạn không thể nói “tôi.” Cái gì đó lớn lao hơn bạn đã xảy ra cho bạn. Bạn và bạn tính của mình cả hai đã tan biến vào trong năng lượng lớn hơn đó.

Nhưng sự hội nhập này không nên trở thành vô ý thức; bằng không bạn sẽ bỏ lỡ vấn đề - thế thì hành động dục là đẹp nhưng lại không biến đổi. Nó đẹp, chẳng có gì sai trong nó cả, nhưng nó không biến đổi. Và nếu nó là vô ý thức thì bạn bao giờ cũng đi vào vết đường mòn. Lặp đi lặp lại bạn sẽ muôn có kinh nghiệm này. Kinh nghiệm này là đẹp khi nó diễn ra, nhưng nó sẽ trở thành thường lệ. Và từng lúc bạn có nó, lại thêm ham muốn được tạo ra. Bạn càng có nó, bạn càng muốn nó, và bạn đi vào cái vòng luân quần. Bạn không trưởng thành, bạn chỉ quay tròn.

Nếu bạn vẫn còn tỉnh táo bạn sẽ thấy trước hết, sự thay đổi của năng lượng trong thân thể; thứ hai, việc rơi rụng của ý nghĩ khỏi tâm trí; và thứ ba, việc rơi rụng của bản ngã khỏi trái tim.

Ba điều này phải được quan sát và ngắm nhìn cẩn thận. Và khi điều thứ ba xảy ra, năng lượng dục đã trở thành năng lượng thiên. Bây giờ bạn không còn trong dục nữa. Bạn có thể nằm cùng người yêu, thân thể cùng nhau, nhưng bạn không còn đó nữa - bạn được đưa vào một thế giới mới.

## Tận hưởng thời gian xa xa

Yêu là mối quan hệ giữa bạn và ai đó khác. Thiên là mối quan hệ giữa bạn và bạn. Yêu là đi ra, thiên là đi vào.

Yêu là chia sẻ - nhưng làm sao bạn có thể chia sẻ nếu bạn không có nó ngay chỗ đầu tiên? Bạn sẽ chia sẻ cái gì? Thiên sẽ cho bạn cái gì đó có thể được chia sẻ. Thiên sẽ cho bạn phẩm chất, năng lượng có thể trở thành yêu nếu nó có liên quan tới ai đó.

Thiên không là gì khác ngoài cách quan hệ với chính mình. Nếu bạn không thể quan hệ với chính mình, làm sao bạn có thể trông đợi rằng bạn sẽ có khả năng quan hệ với ai đó khác được? Cho nên tình yêu đầu tiên là hướng tới bản thân mình. Thế thì tình yêu thứ hai mới có thể được. Mọi người chạy xô vào tình yêu thứ hai mà không biết gì về tình yêu thứ nhất.

Nếu bạn đang bỏ lỡ người yêu của mình, nhớ cô ấy, nhớ anh ấy. Viết những bức thư hay... và đừng lo nghĩ liệu chúng có thực hay không thực! Chúng phải hay. Làm thơ, và dành một giờ cho người yêu của bạn mọi đêm. Từ mười giờ tới mười một giờ, tắt đèn đi, ngồi trên giường và nhớ tới người yêu, cảm thấy người yêu.

Trong quán tưởng của mình hãy chạm vào thân thể người kia, hôn, ôm ghì và phát cuồng! Người kia

sẽ không bao giờ đẹp như trong tưởng tượng của bạn. Người thực không bao giờ đẹp cả - hay rất hãn hữu. Chẳng chóng thì chầy họ bắt đầu bốc mùi! Nhưng tưởng tượng đơn giản là tuyệt vời.

## Là người hào phóng trong yêu

Khi năng lượng đi lên, năng lượng dực được biến đổi và thay đổi phẩm chất của nó. Thế thì nhu cầu về dực sẽ trở nên ngày một ít đi, và nhu cầu về yêu sẽ trở nên ngày một nhiều hơn. Năng lượng đi xuống trở thành dực, và năng lượng đi lên trở thành yêu.

Nhưng đừng chờ đợi. Bắt đầu trở nên ngày một yêu nhiều hơn hướng tới mọi người. Trở thành người hào phóng về yêu. Hướng tình yêu tới bạn bè và ngay cả với người lạ. Ngay cả với cây cối và tảng đá, chỉ yêu.

Bạn đang ngồi trên tảng đá, và như người ta chạm vào người yêu của mình, bạn sẽ thấy rằng nếu bạn chạm vào tảng đá với tình yêu sâu sắc, sẽ có đáp ứng từ tảng đá đó. Bạn gần như có thể cảm thấy nó ngay lập tức - rằng tảng đá đó đã đáp ứng. Tảng đá không còn là tảng đá nữa. Chạm vào cây với tình yêu sâu sắc, và bỗng nhiên bạn sẽ thấy rằng nó không chỉ là một chiều. Không phải là chỉ bạn đang yêu cây; cây đó đang đáp ứng, vang vọng.

Cho nên yêu bất kì cái gì bạn làm đi. Ngay cả bạn đang ăn thức ăn, ăn rất yêu mến; nhai thức ăn rất yêu mến. Tắm hoa sen, đón nhận nước phun lên bạn với tình yêu sâu sắc và lòng biết ơn và trong sự kính trọng sâu sắc - bởi vì điều thiêng liêng ở mọi nơi và mọi thứ đều thiêng liêng. Một khi bạn bắt đầu cảm thấy rằng mọi thứ đều thiêng liêng, bạn sẽ không cảm thấy khát khao về tình yêu vì từ mọi nơi nó đều được tràn đầy.

## Lần đầu và cuối

Bao giờ cũng nhớ rằng bất kì khi nào bạn ở cùng với một người, điều này có thể là lần cuối cùng. Đừng lãng phí nó vào điều tầm thường; đừng tạo ra những rắc rối và xung đột nhỏ chẳng là vấn đề. Khi cái chết đang tới, chẳng cái gì khác là vấn đề cả. Ai đó làm cái gì đó, nói cái gì đó và bạn cáu giận - nghĩ tới cái chết đi. Nghĩ người này sắp chết, hay bạn sắp chết - điều đó sẽ có ý nghĩa gì, rằng người đó đã nói về việc này? Và người đó có thể đã không ngụ ý theo cách đó chút nào; nó có thể chỉ là diễn giải của bạn mà thôi. Trong hàng trăm trường hợp, chín mươi chín phần trăm là diễn giải riêng của người ta.

Và nhớ, bất kì khi nào bạn ở cùng với một người, anh ấy hay cô ấy không phải là người cũ chút nào, bởi vì mọi sự đều thay đổi. Bạn không thể bước hai lần vào cùng một dòng sông và bạn không thể gặp cùng một người hai lần. Bạn sẽ đi gặp mẹ bạn và bố bạn,



anh em, chị em và bạn bè - nhưng họ phải đã thay đổi rồi. Chẳng cái gì còn lại như cũ cả. Bạn đã thay đổi, bạn sẽ không như cũ, và bạn sẽ không tìm thấy họ như cũ.

Và nếu hai điều này đều được nhớ, tình yêu nở hoa giữa hai điều này.

Bao giờ cũng gặp một người dường như đây là lần đầu tiên bạn gặp gỡ.

Và bao giờ cũng gặp một người dường như đây là lần cuối cùng bạn gặp.

Và đây là cách nó hiện hữu.

Thế thì khoảnh khắc bé nhỏ này của sự gặp gỡ có thể trở thành sự hoàn thành vô cùng.

## **Xả ra tiêu cực**

Yêu bao giờ cũng đẹp ngay chỗ bắt đầu bởi vì bạn không đem năng lượng huỷ hoại của mình vào trong nó. Lúc đầu bạn đem năng lượng tích cực vào trong nó - cả hai bạn tình đều đóng góp năng lượng của họ một cách tích cực và sự việc đơn giản thành tuyệt vời. Nhưng thế rồi dần dần năng lượng tiêu cực sẽ bắt đầu tràn ngập; bạn không thể giữ chúng lại mãi mãi được. Và một khi bạn đã kết thúc với năng lượng tích cực của mình... cái rất nhỏ bé, còn cái tiêu cực lại rất lớn. Cái tích cực chỉ là một lượng nhỏ, cho nên trong vài ngày tuần trăng mật qua đi và thế rồi đến cái tiêu cực.

Thế thì địa ngục mở cánh cửa của nó ra và người ta không thể hiểu nổi điều gì đã xảy ra. Mỗi quan hệ đẹp thế - sao nó lại đang trên đá?

Nếu người ta tỉnh táo từ chính ban đầu, điều đó có thể được cứu vãn. Cho nên đổ năng lượng tích cực của bạn vào trong nó đi, nhưng nhớ rằng chẳng chóng thì chầy cái tiêu cực sẽ bắt đầu bước vào. Khi cái tiêu cực bước vào bạn phải xả một mình cái tiêu cực ra.

Đi vào trong phòng, xả cái tiêu cực ra; không cần phải ném nó lên người khác.

Nếu bạn muốn, cứ la hét và gào thét và giận dữ và đánh gôi. Người ta không nên bạo hành thế khi ném mọi thứ vào người khác. Họ đã không làm điều gì sai với bạn, cho nên sao bạn lại phải ném mọi thứ vào họ? Tốt hơn cả là ném tất cả những cái tiêu cực vào thùng rác.

Nếu bạn vẫn còn tỉnh táo bạn sẽ ngạc nhiên để thấy rằng điều đó có thể được làm; và một khi cái tiêu cực được xả ra, cái tích cực lại tràn ngập.

Cái tiêu cực có thể được xả ra cùng nhau chỉ rất muộn trong mỗi quan hệ - khi mỗi quan hệ đã trở thành rất được củng cố. Thế nữa nó cũng phải được làm như biện pháp trị liệu. Khi hai đối tác của mỗi quan hệ đã trở thành rất rất tỉnh táo, rất tích cực, đã trở thành được củng cố như một sinh linh và bây giờ có khả năng chịu đựng - và không chỉ chịu đựng mà dùng cái tiêu cực của người kia - họ phải đi tới thỏa thuận rằng bây giờ họ cũng sẽ tiêu cực cùng nhau nữa, như biện pháp trị liệu.

Thế nữa gợi ý của tôi là để cho nó là rất ý thức, không vô ý thức; để nó được cân nhắc rất kỹ càng. Làm nó thành vấn đề mà mọi đêm trong một giờ bạn sẽ tiêu cực cùng nhau - để cho nó là trò chơi - thay vì tiêu cực ở mọi nơi, mọi lúc. Mọi người không tỉnh táo thế - hai mươi bốn giờ họ không tỉnh táo - nhưng trong một giờ cả hai bạn có thể ngồi cùng nhau và cùng tiêu cực. Và thế thì nó sẽ là trò chơi, nó sẽ giống như bài tập trị liệu. Sau một giờ bạn được kết thúc với nó và bạn không mang vết tích nào, bạn không mang nó vào trong mối quan hệ của mình.

Bước thứ nhất: tiêu cực phải được xả ra một mình. Bước thứ hai: tiêu cực nên được xả ra vào thời gian đặc biệt với thoả thuận rằng cả hai bạn sẽ xả ra cái tiêu cực. Tại giai đoạn thứ ba chỉ nếu người ta trở thành tự nhiên, và thế thì không có nhu cầu phải sợ. Thế thì bạn có thể tiêu cực và tích cực và cả hai đều đẹp - nhưng chỉ tại giai đoạn thứ ba.

Nếu trong giai đoạn thứ nhất bạn bắt đầu cảm thấy rằng bây giờ giận dữ không còn tới nữa - bạn ngồi trước gô và giận dữ không tới. Nó sẽ tới trong nhiều tháng, nhưng một ngày nào đó bạn sẽ thấy rằng nó không còn tuôn chảy nữa; nó đã trở thành vô nghĩa và bạn không thể giận dữ một mình được. Thế thì giai đoạn thứ nhất chấm dứt. Nhưng đợi cho người kia cũng cảm thấy liệu giai đoạn thứ nhất của người đó đã chấm dứt hay chưa. Nếu người đó cũng đã chấm dứt, thì giai đoạn thứ hai bắt đầu. Thế thì trong một hay hai giờ - dù là sáng hay tối, bạn có thể quyết định - bạn trở thành tiêu cực, có cân nhắc kỹ càng. Nó là vở kịch tâm lý; nó rất vô nhân tính.

Bạn không đánh mạnh - bạn đánh nhưng bạn vẫn không đánh vào người. Thực tế bạn đơn giản ném ra cái tiêu cực của mình. Bạn không buộc tội người khác, bạn không nói, “Em tệ lắm”; bạn đơn giản nói, “Anh cảm thấy rằng em tệ.” Bạn không nói “Em xúc phạm anh,” bạn nói “Anh cảm thấy bị xúc phạm.” Điều đó là khác biệt hoàn toàn. Nó là trò chơi có cân nhắc thận trọng: “Anh cảm thấy bị xúc phạm, cho nên anh sẽ ném ra giận dữ của mình. Em là người gần gũi nhất với anh cho nên xin em hành động và thứ lỗi cho anh”... và cùng điều đó được làm bởi người kia.

Một khoảnh khắc sẽ tới khi bạn sẽ tìm thấy rằng sự tiêu cực có cân nhắc cẩn thận này không vận hành thêm nữa. Bạn ngồi trong một giờ: chẳng cái gì tới với bạn, chẳng cái gì tới với bạn tình. Thế rồi giai đoạn thứ hai đó chấm dứt. Bây giờ giai đoạn ba - và giai đoạn ba là cái toàn thể của cuộc sống. Bây giờ bạn sẵn sàng là tiêu cực và tích cực; bạn có thể tự phát.

Đây là cách tình yêu trở thành hôn nhân.

## **Từ đơn độc tới một mình**

Mọi người cho rằng khi họ đơn độc họ phải bị buồn. Đây là liên hệ sai, cách diễn giải sai, bởi vì tất cả mọi điều đẹp đã xảy ra bao giờ cũng trong tính đơn độc; không cái gì đã xảy ra trong đám đông. Chẳng

cái gì của cõi bên kia đã xảy ra ngoại trừ khi người ta trog cô đơn, đơn độc tuyệt đối.

Nhưng tâm trí hướng ngoại đã tạo ra ước định khắp xung quanh, điều đã trở thành thâm căn cố đế - rằng khi bạn đơn độc bạn cảm thấy tồi tệ. Đi ra, gặp mọi người, bởi vì tất cả hạnh phúc là cùng với mọi người.

Điều đó không đúng. Hạnh phúc tới từ việc ở cùng với mọi người là rất hời hợt, và hạnh phúc có thể xảy ra khi bạn một mình là cực kì sâu sắc. Cho nên vui vẻ trong nó đi.

Chính từ “đơn độc” tạo ra nỗi buồn nào đó trong bạn. Đừng gọi nó là đơn độc, gọi nó là một mình; gọi nó là cô đơn, đừng gọi nó là cô lập. Tên sai có thể tạo ra rắc rối. Gọi nó là trạng thái thiên - nó là thế đấy - và khi nó xảy ra, tận hưởng nó.

Hát cái gì đó, nhảy múa cái gì đó, hay chỉ ngồi im lặng đối diện với tường và chờ đợi cho cái gì đó xảy ra. Làm cho nó thành việc chờ đợi, và chẳng mấy chốc bạn sẽ đi tới biết phẩm chất khác.

Nó không phải là nỗi buồn chút nào. Một khi bạn đã nếm trải từ chính chiều sâu của tính một mình, tất cả mọi mối quan hệ đều hời hợt. Ngay cả yêu cũng không thể đi sâu được như tính một mình bởi vì ngay cả trong yêu người khác vẫn hiện diện, và chính sự hiện diện của người khác giữ cho bạn gần hơn với chu vi, với ngoại vi. Khi không có ai cả, thậm chí không có một ý nghĩ về bất kì ai và bạn thực sự một mình, bạn bắt đầu chìm xuống và bạn chìm ngập vào bản thân mình.

Đừng sợ. Lúc đầu việc chìm ngập đó sẽ có vẻ giống như cái chết và vẻ u ám sẽ bao quanh bạn. Nỗi buồn sẽ bao quanh bạn bởi vì bạn bao giờ cũng biết hạnh phúc cùng với mọi người, trong mỗi quan hệ. Đợi một chút. Để việc chìm đi sâu hơn và bạn sẽ thấy im lặng nảy sinh, và tĩnh lặng có điệu vũ cho nó... bất động bên trong. Không cái gì chuyển động và dầu vậy mọi thứ lại có tốc tốc độ cực kì cao - trống rỗng, vậy mà tràn đầy. Các nghịch lí hội ngộ và mâu thuẫn tan biến.

Ngồi im lặng, thanh thoi và vậy mà tỉnh táo bởi vì bạn đang chờ đợi, cái gì đó đang sắp giáng xuống bạn. Bất kì khi nào bạn ngồi, ngồi đối diện với bức tường. Bức tường rất đẹp. Không có cách nào để di chuyển cả - bất kì đâu bạn nhìn, và đều có tường. Không có đâu mà đi. Thậm chí đừng treo tranh ảnh nào ở đó; chỉ là bức tường trống trơn. Khi không có gì để nhìn, dần dần mối quan tâm của bạn vào việc nhìn biến mất. Chỉ bằng việc đối diện với bức tường trống trơn, trống rỗng và trống trơn song song nảy sinh bên trong bạn. Song song với bức tường, bức tường khác nảy sinh - về vô ý nghĩ.

Vẫn còn cởi mở và vui sướng. Mỉm cười hay đôi khi ngân nga một giai điệu hay đung đưa. Đôi khi bạn có thể nhảy múa nhưng cứ nhìn vào tường; để cho nó là đối thể của việc thiên.

Người ta phải đi tới các thuật ngữ với tính đơn độc của mình ngày này hay ngày khác. Một khi bạn đối diện với nó, tính đơn độc thay đổi màu sắc của nó, phẩm chất của nó. Hương vị của nó trở thành khác toàn bộ. Nó trở thành tính một mình. Thế thì nó

|

không cô lập, nó là cô đơn. Cô lập có khổ trong nó; cô đơn có sự mở rộng của tính phức tạp.

# Chương 8: Tạo kết nối Thân-Tâm

Luyện tập về mạnh khoẻ và Cái toàn thể



## Chẩn đoán

**M**ulla Nasruddin ra làm chứng trước toà. Anh ta để ý rằng mọi thứ anh ta đã nói đều được phóng viên toà án ghi lại. Khi anh ta tiếp tục anh ta bắt đầu nói nhanh hơn rồi nhanh hơn nữa. Cuối cùng anh phóng viên điên cuồng giữ nhịp với anh ta. Đột nhiên Mulla nói, “Trời ơi, thưa ngài. Đừng viết nhanh thế. Tôi không thể bắt kịp ông.”

Tôi không theo đồng hồ chút nào. Nhưng tôi đã đi tới hiểu thân thể mình. Tôi đã đi tới cảm thấy nhu cầu

của nó. Tôi đã biết nhiều bằng việc nghe nó. Và nếu bạn cũng lắng nghe và bạn trở nên chăm chú vào thân thể mình, bạn sẽ bắt đầu có một kỉ luật mà không thể gọi là kỉ luật được.

Tôi đã không bó buộc nó lên bản thân mình. Tôi đã cố gắng đủ mọi thứ trong cuộc sống của mình. Tôi đã liên tục thực nghiệm chỉ để cảm thấy thân thể tôi khớp hoàn hảo ở đâu. Có thời tôi hay dậy sớm, và ba giờ sáng. Rồi vào bốn giờ, rồi vào năm giờ. Bây giờ tôi hay dậy lúc sáu giờ trong nhiều năm. Dần dần tôi quan sát cái gì khớp với thân thể mình. Người ta phải rất nhạy cảm.

Bây giờ các nhà sinh lí nói rằng thân thể mọi người, khi ngủ, mất nhiệt độ thường của nó trong hai giờ; nhiệt độ tụt xuống hai độ (Fahrenheit). Điều đó có thể xảy ra cho bạn giữa ba và năm, hay hai và bốn, hay bốn và sáu, nhưng thân thể mọi người đều tụt nhiệt độ đi hai độ vào mọi đêm. Và hai giờ đó là giấc ngủ sâu nhất. Nếu bạn dậy giữa hai giờ đó, cả ngày bạn sẽ cảm thấy bị mất phương hướng. Bạn có thể đã ngủ sáu, bảy giờ; điều đó chẳng tạo ra khác biệt. Nếu bạn dậy giữa hai giờ này khi nhiệt độ đang thấp, thế thì bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi cả ngày, buồn ngủ, ngáp ngáp dài. Và bạn sẽ cảm thấy rằng cái gì đó bị thiếu. Bạn sẽ bị rối loạn hơn, thân thể sẽ cảm thấy không mạnh khoẻ.

Nếu bạn dậy đích xác sau hai giờ này, khi hai giờ này đã trôi qua, đó là đúng khoảnh khắc cho bạn dậy. Thế thì bạn hoàn toàn tươi tắn. Nếu bạn có thể ngủ chỉ hai giờ đó cũng sẽ có các dụng. Sáu, bảy, tám giờ là không cần thiết. Nếu bạn ngủ chỉ cho hai giờ đó khi

nhiệt độ thấp hơn hai độ, bạn sẽ hoàn toàn hạnh phúc, thoải mái. Cả ngày bạn sẽ cảm thấy duyên dáng, im lặng, mạnh khỏe, toàn thể, phấn chấn.

Bây giờ mọi người phải quan sát hai giờ này là khi nào. Đừng theo bất kì kỉ luật nào từ bên ngoài, bởi vì kỉ luật đó có thể là tốt cho người đã tạo ra nó... Nhà yogi nào đó dậy lúc ba giờ sáng - điều đó phải khớp đúng cho người đó, nhưng thế rồi tất cả các tín đồ của người đó cũng dậy ba giờ sáng và họ cảm thấy đờ đẫn cả ngày. Và thế rồi họ cho rằng họ không có khả năng theo kỉ luật bình thường như vậy. Thế rồi họ cảm thấy mặc cảm. Họ cố gắng vất vả nhưng họ không thể thắng được và thế rồi họ nghĩ rằng thầy của họ dường như rất ngoại lệ, rất vĩ đại. Ông ấy chẳng bao giờ đờ đẫn. Nhưng điều đó đơn giản là phù hợp với ông ấy.

Bạn phải tìm ra thân thể riêng của mình, cách thức của nó, cái gì phù hợp - cái đúng cho bạn. Và một khi bạn đã tìm thấy nó, bạn có thể dễ dàng cho phép nó, và nó sẽ không bị ép buộc bởi vì nó sẽ hài hoà với thân thể, cho nên không có gì như bạn áp đặt lên nó; không có tranh chấp, không nỗ lực. Quan sát, trong khi ăn, cái gì phù hợp với bạn. Mọi người cứ ăn đủ mọi thứ. Thế rồi họ bị rối loạn tiêu hoá. Thế rồi tâm trí họ bị ảnh hưởng. Đừng bao giờ theo kỉ luật của bất kì ai, bởi vì không ai giống bạn cả, cho nên không ai có thể nói cái gì là phù hợp với bạn.

Đó là lí do tại sao tôi cho bạn chỉ một kỉ luật thôi và đó là tự nhận biết, đó là tự do. Bạn nghe thân thể riêng của mình. Thân thể có trí huệ vĩ đại trong nó. Nếu bạn nghe nó, bạn bao giờ cũng sẽ đúng. Nếu bạn

không nghe nó và bạn ép buộc mọi thứ lên nó, bạn sẽ không bao giờ hạnh phúc cả; bạn sẽ bất hạnh, ốm yếu, ốm yếu dễ dàng, và bao giờ cũng bị rối loạn và bị phân tán, mất phương hướng.

Đây đã từng là một thực nghiệm dài. Tôi đã ăn đủ mọi thứ, và rồi dần dần tôi loại bỏ tất cả những thứ không phù hợp với tôi. Bây giờ bất kì cái gì phù hợp, tôi chỉ ăn cái đó. Đầu bếp của tôi đâm ra khó xử, bởi vì cô ấy phải nấu gần như cùng một thứ mọi ngày và cô ấy không thể nào tin được làm sao tôi cứ ăn và cứ thưởng thức nó. Ăn thì được - thưởng thức nó sao?

Nếu cái đó phù hợp, bạn có thể thưởng thức cùng một thứ lặp đi lặp lại. Nó không phải là sự lặp lại cho bạn. Nếu nó không phù hợp, thế thì có trục trặc.

Chuyện xảy ra:

Vào đêm thứ năm Mulla Nasruddin về nhà ăn tối. Vợ anh ấy phục vụ anh ấy món đậu bỏ lò. Anh ta ném đĩa đậu vào tường và hét lên, “Anh ghét món đậu bỏ lò này!”

“Mulla ơi, em không thể hình dung ra anh thế,” vợ anh ta nói. “Đêm thứ hai anh thích món đậu bỏ lò, đêm thứ ba anh thích món đậu bỏ lò, đêm thứ tư anh thích món đậu bỏ lò, và bây giờ đột nhiên vào đêm thứ năm anh nói anh ghét món đậu bỏ lò. Điều này là không nhất quán!”

Thông thường bạn không thể ăn cùng một thứ mọi ngày được. Nhưng lí do không phải là ở chỗ nó là

cùng một thứ, lí do là ở chỗ nó không phù hợp với bạn. Ngày này bạn có thể chịu đựng nó, ngày khác nó trở thành quá nhiều. Và làm sao bạn có thể chịu đựng được nó mọi ngày? Nếu nó phù hợp, không có vấn đề gì; bạn có thể sống cả đời mình với nó, và mọi ngày bạn có thể tận hưởng nó bởi vì nó đem tới hài hoà thể. Nó đơn giản khớp với bạn, nó tương hợp với bạn.

Bạn thở; đó là cùng hơi thở. Bạn đi tắm; đây là cùng nước. Bạn ngủ; đây là cùng giấc ngủ. Nhưng nó phù hợp bạn, thế thì mọi thứ đều tốt. Thế thì nó không phải là lặp lại chút nào.

Lặp lại là thái độ của bạn. Nếu bạn đang sống hoàn hảo trong hài hoà với tự nhiên, thế thì bạn không bận tâm tới ngày hôm qua đã trôi qua, bạn không mang nó trong tâm trí mình. Bạn không so sánh ngày hôm qua của mình với ngày hôm nay của mình và bạn không phóng chiếu ngày mai của mình. Bạn đơn giản sống ở đây và bây giờ, bạn tận hưởng khoảnh khắc này.

Tận hưởng khoảnh khắc này chẳng liên quan gì tới những cái mới. Tận hưởng khoảnh khắc này chắc chắn có cái gì đó liên quan tới hài hoà. Bạn có thể thay đổi những cái mới mọi ngày, nhưng nếu chúng không phù hợp, bạn bao giờ cũng sẽ chạy đây đó và chẳng bao giờ tìm thấy nghỉ ngơi nào.

Nhưng bất kì cái gì tôi đang làm thì cũng không bị ép buộc, nó là tự phát. Đó là cách dần dần tôi trở nên nhận biết về nhu cầu của thân thể tôi. Tôi bao giờ cũng nghe thân thể tôi. Tôi không bao giờ áp đặt tâm trí tôi lên thân thể. Làm giống vậy và bạn sẽ có cuộc sống hạnh phúc hơn, phúc lạc hơn.

## Đơn thuốc

### **Nói với thân thể trong mạnh khoẻ**

Trong tiếp xúc với thân thể nghĩa là nhạy cảm sâu sắc. Bạn thậm chí có thể không cảm thấy thân thể mình - nó xảy ra chỉ khi bạn ôm bạn mới cảm thấy thân thể mình. Có đau đầu, thế thì bạn cảm thấy đau; không có đau đầu không có tiếp xúc với đầu. Có đau ở chân và bạn trở nên nhận biết về chân. Bạn trở nên nhận biết chỉ khi cái gì đó đi sai.

Nếu mọi thứ tốt đẹp bạn vẫn còn hoàn toàn không nhận biết. Và thực sự, đó là khoảnh khắc khi sự tiếp xúc được thực hiện, khi mọi thứ đều tốt, bởi vì khi cái gì đó đi sai, mỗi tiếp xúc đó được tạo ra với ốm yếu, với cái gì đó đã đi sai và cảm giác mạnh khoẻ không còn đó nữa.

Bạn có đau ngay bây giờ; thế rồi đau đầu tới và bạn tạo ra tiếp xúc. Tiếp xúc này được tạo ra không phải với đầu mà với đau đầu! Với đau, tiếp xúc là có thể chỉ khi không có đau đầu và đầu tràn đầy mạnh khoẻ.

Nhưng chúng ta đã gần như mất khả năng đó. Chúng ta không có tiếp xúc nào khi chúng ta khoẻ mạnh. Cho nên tiếp xúc của chúng ta chỉ là biện pháp

khân 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 thứ đều tốt.

Nằm ra trên cỏ, nhắm mắt lại và cảm thấy cảm giác đang diễn ra bên trong, mạnh khoẻ đang sùng sục bên trong. Nằm ra trong sông. Nước đang chạm vào thân thể và mọi tế bào đều được mát mẻ. Cảm thấy 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 thấm 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. Mặt trời là cuộc sống, chính cội nguồn của nó. 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 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.

Cho nên thử ngày một nhạy cảm hơn về thân thể mình. Lắng nghe nó; nó cứ nói nhiều điều, và bạn lại hướng tới đầu nhiều 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 đi đúng hơn là 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 và thời gian. Thân thể có gốc rễ sâu trong sự tồn tại còn tâm trí chỉ vờ trên bề mặt. Nhưng bạn bao giờ cũng nghe tâm trí, bạn chưa bao giờ nghe thân thể. Bởi thói quen lâu dài này, tiếp xúc bị mất.

Toàn thân thể rung động quanh trung tâm của trái tim cũng như toàn thể hệ thống mặt trời chuyển động quanh mặt trời. Bạn trở nên sống động khi tim bắt đầu đập và bạn sẽ chết khi tim ngừng đập.

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, dần dần, chỉ nếu bạn trở nên tỉnh táo với toàn thân thể.

## Thiền trong chuyển động

Để việc thiền của bạn ngày một chuyển động nhiều hơn.

Chẳng hạn, chạy có thể là thiền tốt, bơi có thể là thiền tốt hay nhảy múa có thể là thiền tốt. Nhận biết phải được thêm vào cho chuyển động. Chuyển động cộng với nhận biết: đó là công thức cho bạn. Chạy, nhưng chạy với nhận biết hoàn hảo; giữ tỉnh táo.

Điều tự nhiên và dễ dàng là giữ tỉnh táo khi bạn đang trong chuyển động. Khi bạn chỉ ngồi im lặng điều tự nhiên là rơi vào giấc ngủ. Khi bạn đang nằm



trên giường, rất khó giữ tỉnh táo bởi vì toàn thể tình huống đều giúp bạn rơi vào giấc ngủ. Nhưng trong chuyên động, một cách tự nhiên bạn không thể rơi vào giấc ngủ được. Bạn vận hành theo cách tỉnh táo hơn. Vấn đề duy nhất là ở chỗ chuyển động có thể trở thành máy móc. Bạn có thể chỉ chạy một cách máy móc. Bạn có thể trở thành chuyên gia, người chạy chuyên nghiệp; thế thì không có nhu cầu về tỉnh táo. Thân thể cứ chạy như cái máy, cái máy tự động; thế thì bạn bỏ lỡ vấn đề.

Đừng bao giờ trở thành chuyên gia trong việc chạy. Cứ là người nghiệp dư để cho tỉnh táo có thể vẫn còn lại. Nếu đôi khi bạn cảm thấy rằng việc chạy đã thành tự động, vứt nó đi. Thử bơi. Nếu nó trở thành tự động, thế thì nhảy múa. Vấn đề cần nhớ là ở chỗ chuyển động chỉ là tình huống để tạo ra nhận biết. Trong khi nó tạo ra nhận biết, nó là tốt; nếu nó dừng tạo ra nhận biết thế thì nó chẳng còn hữu dụng gì thêm nữa. Đổi sang chuyển động khác nơi bạn lại phải tỉnh táo. Đừng bao giờ cho phép bất kì hoạt động nào trở thành tự động.

## **Tưởng tượng chạy**

Nếu bạn có thể chạy thế thì không có nhu cầu cho bất kì việc thiền nào khác - nó là đủ rồi!

Bất kì hành động nào trong đó bạn có thể toàn bộ đều trở thành thiền, và chạy đẹp tới mức bạn có thể

mất hút toàn bộ trong nó. Bạn đang trong tiếp xúc với tất cả các yếu tố - mặt trời, không khí, đất, và bầu trời. Bạn đang trong tiếp xúc với sự tồn tại. Khi bạn chạy việc thở của bạn đi rất sâu một cách tự nhiên và nó bắt đầu cọ sát trung tâm đan điền, thực tế là trung tâm phát ra năng lượng thiên. Nó ở ngay dưới rốn, quãng sáu phân dưới rốn. Khi việc thở đi sâu có cọ sát trung tâm đó và làm cho nó sống động.

Khi máu bạn thuần khiết và không bị cản trở bởi chất độc và rác thải đã dùng - nó đỏ và sống động, đầy vui vẻ và từng giọt máu đều nhảy múa trong bạn - bạn là ở tâm trạng tốt để bắt lấy thiên. Thế thì không có nhu cầu làm nó: nó xảy ra!

Chạy ngược chiều gió là tình huống hoàn hảo. Nó là việc nhảy múa của các yếu tố.

Khi chạy bạn không thể nghĩ được: nếu bạn nghĩ, thế thì bạn không chạy đúng. Khi bạn chạy một cách toàn bộ, suy nghĩ dừng lại. Bạn trở thành hương đất đến mức đầu không còn vận hành. Thân thể trong hoạt động tới mức không năng lượng nào còn lại cho đầu để mà tiếp tục; việc nghĩ dừng lại.

Trong thiên bạn sẽ lại đi tới những khoảnh khắc đó, khoảnh khắc tới khi đang chạy, và trong chạy bạn sẽ lại đi tới những khoảnh khắc đó, khoảnh khắc tới trong thiên. Dần dần cả hai phương pháp này sẽ trở thành một. Thế thì sẽ không có nhu cầu làm chúng một cách tách biệt: bạn có thể chạy và thiền, bạn có thể thiền và chạy.

Thỉnh thoảng, thử một kĩ thuật này: nằm dài trên giường, tưởng tượng rằng bạn đang chạy. Tưởng tượng toàn thể cảnh tượng này: cây cối và gió và mặt trời và toàn thể bãi biển và bầu không khí mặn. Tưởng tượng mọi thứ, quán tưởng nó và làm cho nó mang màu sắc nhất có thể được.

Nhớ lại bất kì buổi sáng nào bạn thích nhất, khi bạn đang chạy trên bãi biển nào đó hay trong rừng nào đó. Để cho nó tràn đầy bạn toàn bộ... kể cả mùi cây, cây thông, hay mùi bãi biển. Bất kì cái gì bạn đã rất thích, để nó có đó cứ dường như nó gần như thật; thế rồi bắt đầu chạy trong tưởng tượng của bạn.

Bạn sẽ thấy rằng việc thở của mình đang thay đổi. Cứ chạy... và bạn có thể làm điều này hàng dặm đường. Không có tận cùng cho nó; bạn có thể làm nó trong hàng giờ. Bạn sẽ ngạc nhiên rằng cho dù bạn đang làm điều này trên giường, bạn sẽ đạt tới những khoảnh khắc đó khi bất thần thiên có đó.

Cho nên nếu ngày nào đó bạn không thể chạy được bởi lí do nào đó - bạn ốm hay tình huống không cho phép hay thành phố không coi trọng việc chạy, bạn không thể chạy được - bạn vẫn có thể làm điều này và bạn sẽ đạt tới cùng khoảnh khắc.

## **Nói với mình trong thành thoi**

Trong thành thoi bạn đơn giản phải thành thoi, không tập trung - nó ngược lại với tập trung. Tôi sẽ cho bạn một phương pháp mà bạn có thể bắt đầu làm vào ban đêm.

Ngay trước khi bạn đi ngủ, ngồi vào ghế. Thuận tiện vào; thoải mái là phần bản chất của nó. Để thành thoi người ta phải rất thoải mái, làm cho bản thân mình thoải mái. Bất kì tư thế nào bạn muốn lấy trong ghế, lấy tư thế đó, nhắm mắt lại và thành thoi thân thể. Từ ngón chân tới đầu, cảm thấy từ bên trong nơi bạn cảm thấy căng thẳng. Nếu bạn cảm thấy nó ở đầu gối, thành thoi đầu gối. Chạm vào đầu gối và nói với đầu gối, “Thành thoi đi nào.” Nếu bạn cảm thấy căng thẳng nào đó ở vai, chạm vào chỗ đó và nói, “Nào hãy thành thoi đi.”

Trong vòng một tuần bạn sẽ có khả năng trao đổi với thân thể mình. Và 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 cần không tranh đấu với thân thể. Điều đó là xấu, bạo hành và hung hăng, và bất kì loại xung đột nào cũng đều sẽ tạo ra ngày một nhiều căng thẳng hơn. Cho nên bạn cần không trong xung đột nào cả - để thoải mái là qui tắc. Và thân thể là món quà đẹp từ sự tồn tại tới mức tranh đấu với nó là phủ nhận bản thân sự tồn tại. Nó là điện thờ và chúng ta được trân trọng coi là thiêng liêng trong nó; nó là ngôi đền. Chúng ta tồn tại trong nó và chúng ta phải làm mọi chăm sóc cho nó; đó là trách nhiệm của chúng ta.

Cho nên trong bảy ngày... Điều đó có vẻ như có chút ít ngớ ngẩn lúc ban đầu bởi vì chúng ta chưa bao giờ được dạy hãy nói chuyện với thân thể riêng của mình - và phép màu có thể xảy ra qua nó. Cho nên điều thứ nhất: thành thoi trong ghế, để đèn tối hay mở

tùy thích; đèn không nên sáng. Nói với mọi người, “Trong hai mươi phút này không được quấy rối, không điện thoại, không có bất kì cái gì,” để cho cứ dường như thế giới không còn đó nữa cho hai mươi phút đó.

Đóng cửa lại, thành thoi trong ghế với quần áo rộng để cho không bị bó chặt ở đâu cả, 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, 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.

Chạm vào chỗ đó. Bất kì chỗ nào bạn cảm thấy căng thẳng nào đó, chạm vào thân thể riêng của bạn với tình yêu sâu sắc và với lòng 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 nó.

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. Thân thể đã là một trong những anh chàng bung xung cổ đại nhất. Bạn có thể ném bất kì cái gì vào trong nó; thân thể cảm và nó không thể trả đũa lại được. Nó không thể trả lời, nó không thể nói rằng bạn sai. Cho nên bất kì điều gì bạn nói, không có phản ứng từ thân thể chống lại điều đó.

Vậy nên cứ đi khắp thân thể và bao quanh nó bằng từ bi yêu mến, bằng thông cảm và chăm sóc sâu sắc. Điều này sẽ mất ít nhất năm phút, và bạn sẽ bắt

đầu cảm thấy rất, rất mềm mại và thành thoi, gần như ngủ.

Thế rồi đem tâm thức của bạn vào việc thở; làm thành thoi việc thở. Thân thể là phần bên ngoài nhất của chúng ta, tâm thức là phần bên trong nhất, còn thở là cây cầu nối chúng lại với nhau. Cho nên khi thân thể được thành thoi, nhắm mắt lại và nhìn việc thở của bạn; thành thoi cả điều đó nữa. Nói chút ít với việc thở: “Nào thành thoi đi nhé. Cứ tự nhiên.” Bạn sẽ thấy rằng khoảnh khắc bạn nói, “Nào thành thoi đi nhé,” sẽ có một cú nháy tinh tế.

Thông thường việc thở đã trở thành rất không tự nhiên và chúng ta đã quên mất cách thành thoi nó bởi vì chúng ta liên tục căng thẳng tới mức đã trở thành gần như thói quen đối với việc thở là vẫn còn căng thẳng. Cho nên chỉ bảo nó thành thoi hai hay ba lần, và thế rồi vẫn còn im lặng.

## Nhạy cảm hơn đi

Nhạy cảm hơn đi. Và bạn không thể nhạy cảm được theo một chiều. Hoặc người ta nhạy cảm theo mọi chiều hoặc người ta không nhạy cảm chút nào. Nhạy cảm thuộc vào bản thể toàn bộ của bạn. Cho nên nhạy cảm hơn đi; thế thì mọi ngày bạn sẽ có khả năng cảm thấy điều đang xảy ra.

Chẳng hạn, bạn đang bước đi dưới mặt trời. Cảm thấy các tia nắng chiếu lên mặt bạn; nhạy cảm lên. Một cái chạm tinh tế có đó. Chúng đang đập vào bạn. Nếu bạn có thể cảm thấy chúng, thế thì bạn cũng sẽ cảm thấy ánh sáng bên trong khi nó đập vào bạn; bằng không bạn sẽ không có khả năng.

Khi bạn đang nằm trong công viên, cảm thấy cỏ đi. Cảm thấy màu lục bao quanh bạn, cảm thấy khác biệt của hơi ẩm, cảm thấy mùi bốc ra từ đất. Nếu bạn không thể cảm thấy nó, bạn sẽ không có khả năng cảm thấy khi nào những điều bên trong bắt đầu xảy ra.

Bắt đầu từ bên ngoài, bởi vì điều đó dễ dàng hơn. Và nếu bạn không thể cảm thấy cái bên ngoài, bạn không thể cảm thấy được cái bên trong. Mang tính thơ ca hơn và ít kiểu kinh doanh trong cuộc sống. Đôi khi nhạy cảm chẳng tốn kém gì.

Bạn đang tắm: bạn có cảm thấy nước không? Bạn đơn giản coi nó như việc thường lệ và thế rồi bạn bước ra. Cảm thấy nó trong vài phút đi. Ở dưới vòi hoa sen và cảm thấy nước: cảm thấy nó đang tuôn chảy lên bạn. Đó có thể trở thành kinh nghiệm sâu

sắc, bởi vì nước là cuộc sống. Chín mươi phần trăm của bạn là nước. Và nếu bạn không thể cảm thấy nước rơi xuống mình, bạn sẽ không có khả năng cảm thấy thủy triều bên trong của nước riêng của mình.

Cuộc sống được sinh ra trong biển cả và bạn có nước nào đó bên trong thân thể mình với lượng muối nào đó. Đi bơi trong biển và cảm thấy nước ở bên ngoài. Chẳng mấy chốc bạn sẽ biết rằng bạn là một phần của biển và rằng phần bên trong thuộc vào biển. Thế thì bạn cũng có thể cảm thấy điều đó. Và khi trăng có đó và đại dương đang dậy sóng đáp lại nó, thân thể bạn cũng dậy sóng đáp ứng. Trong sóng, nhưng bạn không cảm thấy nó. Cho nên bạn không thể cảm thấy những điều thô thể, sẽ khó cho bạn để cảm thấy những điều tinh tế như thiên.

Làm sao bạn có thể cảm thấy tình yêu? Mọi người đều khổ. Tôi đã thấy hàng nghìn người sâu trong đau khổ. Nỗi khổ là về tình yêu. Họ muốn yêu và họ muốn được yêu, nhưng vấn đề là ở chỗ nếu bạn mà yêu họ, họ không thể cảm thấy điều đó được. Họ sẽ cứ hỏi, "Anh có yêu em không?" Vậy phải làm gì? Nếu bạn nói có, họ sẽ không tin điều đó bởi vì họ không thể cảm thấy nó được. Nếu bạn nói không, họ cảm thấy bị tổn thương.

Nếu bạn không thể cảm thấy các tia nắng mặt trời, nếu bạn không thể cảm thấy mưa, nếu bạn không thể cảm thấy cỏ, nếu bạn không thể cảm thấy cái gì xung quanh mình - bầu không khí, thế thì bạn không thể cảm thấy những điều sâu sắc hơn như tình yêu hay từ bi; điều đó rất khó. Bạn có thể cảm thấy mỗi giận dữ, bạo hành, buồn bã, bởi vì chúng thô thiên thể. Cái tinh

tế là con đường đi vào bên trong - và việc thiền của bạn càng tinh tế, cảm giác sẽ càng tinh tế hơn. Nhưng thế thì bạn phải sẵn sàng.

Cho nên thiền không chỉ là cái gì đó bạn làm trong một giờ rồi quên. Thực sự, toàn thể cuộc sống phải mang tính thiền. Chỉ thế thì bạn mới bắt đầu cảm thấy mọi thứ. Và khi tôi nói rằng toàn thể cuộc sống mang tính thiền, tôi không ngụ ý đi và nhắm mắt bạn trong hai mươi bốn giờ và ngồi và thiền - không! Dù bạn ở bất kì đâu bạn đều có thể nhạy cảm và sự nhạy cảm đó sẽ có lợi.

Bạn có thể khóc được không? Bạn có thể cười một cách tự phát không? Bạn có thể nhảy múa tự phát không? Bạn có thể yêu tự phát không? Nếu bạn không thể, làm sao bạn có thể thiền được? Bạn có thể chơi được không? Điều đó là khó! Mọi thứ đều trở thành khó khăn. Con người đã trở thành không nhạy cảm.

Đem nhạy cảm của bạn lại. Giành lại nó đi! Chơi một chút vào! Vui đùa là mang tính tôn giáo đây. Cười, khóc, hát, làm cái gì đó tự phát với toàn bộ trái tim mình. Thành thạo thân thể bạn, thành thạo việc thở của bạn, và di chuyển đường như bạn lại là đứa trẻ.

Lấy lại cảm giác, ít ý nghĩ đi, nhiều cảm giác hơn. Sống nhiều bằng trái tim, ít bằng đầu.

Thỉnh thoảng, sống toàn bộ trong thân thể; quên linh hồn đi. Sống toàn bộ trong thân thể - bởi vì nếu bạn thậm chí không thể cảm thấy thân thể mình, bạn sẽ không cảm thấy linh hồn mình. Nhớ điều này. Quay vào thân thể. Chúng ta thực sự đang treo xung quanh thân thể; chúng ta không trong thân thể. Mọi

người đều sợ ở trong thân thể. Xã hội đã tạo ra nỗi sợ này; nó có gốc rễ sâu xa.

Quay trở lại trong thân thể bạn; đi vào lại; giống như con vật hồn nhiên.

Nhìn con vật nhảy nhót, chạy mà xem. Thỉnh thoảng chạy và nhảy giống chúng, thế thì bạn sẽ quay trở lại thân thể mình. Thế thì bạn sẽ có khả năng cảm thấy thân thể mình, tia sáng mặt trời, mưa, và gió thổi. Chỉ với khả năng này của việc nhận biết về mọi thứ đang xảy ra quanh mình, bạn mới phát triển được khả năng để cảm thấy điều đang xảy ra bên trong.

## Cho người hút thuốc (1)

Mút ngón tay còn tốt hơn hút thuốc, và thế thì sẽ dễ dàng bỏ hút thuốc hơn.

Đây là một trong những điều cần được hiểu: nếu bạn đã mút ngón tay và rồi bạn chấm dứt điều đó, bạn đã chọn hút thuốc làm thứ thay thế. Hút thuốc không phải là vấn đề của bạn - bạn không thể làm gì được với nó. Dù bạn cố gắng vất vả thế nào bạn cũng chẳng bao giờ thành công bởi vì ngay chỗ đầu tiên nó không phải là vấn đề; vấn đề là cái gì đó khác. Bạn đã thay đổi vấn đề. Vấn đề thực đã bị bỏ mất và thay vào đó vấn đề giả đã được đặt ra. Bạn không thể thay đổi được nó.

Gợi ý của tôi là: quên chuyện tranh đấu với việc hút thuốc của bạn đi, bắt đầu mát ngón tay. Và đừng lo - điều đó là đẹp, nó đẹp đấy. Chẳng có gì sai trong nó cả bởi vì nó không hại gì. Bắt đầu mát ngón tay đi, và một khi bạn bắt đầu mát ngón tay thì hút thuốc sẽ biến mất. Khi hút thuốc biến mất chúng ta đang đi đúng đường. Thế thì trong vài tháng cứ mát ngón tay để cho thói quen lâu dài này của nhiều năm thế - hút thuốc - bị vứt bỏ. Trong sáu hay chín tháng mát ngón tay, và đừng xấu hổ về nó, bởi vì chẳng có gì sai với nó cả.

Cho nên điều đầu tiên là vứt bỏ hút thuốc và thay vào đó bắt đầu mát ngón tay bạn. Quay lại, thoái lui. Sau sáu hay chín tháng, khi việc hút thuốc đã hoàn toàn biến mất, việc mát ngón tay được thế vào đó. Thế rồi bắt đầu uống sữa mọi đêm, từ chai sữa nhân tạo bạn vẫn dùng cho trẻ con... mọi đêm. Tận hưởng nó giống như vú mẹ và đừng xấu hổ về điều đó. Tận hưởng nó mọi đêm đều đặn trong mười lăm phút; nó sẽ cho bạn giấc ngủ rất rất sâu. Thế rồi đi ngủ nằm ra với cái chai sữa. Đến sáng khi bạn mở mắt ra, bạn lại có thể tìm thấy chai sữa và bú chút ít sữa ấm. Trong ngày cũng vậy - hai hay ba lần... không nhiều, chỉ chút ít sữa thôi.

Cho nên thứ nhất là thuốc lá phải bị vứt bỏ, thế rồi bạn đi tới ngón tay; rồi ngón tay phải bị vứt bỏ. Thế rồi bạn quay lại vú - lần này là vú nhân tạo - và từ đó, mọi sự sẽ biến mất. Sau vài ngày bạn sẽ thấy rằng bây giờ không có nhu cầu... Trước hết bạn sẽ uống bốn hay năm hay sáu lần một ngày, thế rồi ba lần, rồi hai lần và rồi một lần. Một hôm nào đó bạn bỗng

nhiên cảm thấy rằng không có nhu cầu... nhưng đây là cách nó phải biến mất.

Nếu bạn tranh đấu với hút thuốc, bạn sẽ không bao giờ thành công. Hàng triệu người đang tranh đấu và họ chẳng bao giờ thành công bởi vì họ chưa bao giờ theo toàn thể thủ tục. Bạn phải đi với nó theo cách rất khoa học. Bạn phải đi tới nguyên nhân gốc rễ. Nguyên nhân gốc rễ là: bạn đã bỏ lỡ vú mẹ bạn. Bạn đã không thể có được nhiều như bạn muốn. Ham muốn đó còn bám dai dẳng, ham muốn đó vẫn chưa ra đi, và với ham muốn đó cái gì đó của đứa trẻ không được thỏa mãn bao giờ cũng sẽ còn lại trong bạn. Cho nên không thực hút thuốc là vấn đề: đứa trẻ không được thỏa mãn kia sẽ vẫn có đó.

Một khi toàn thể vấn đề này được khắc phục đúng bạn sẽ thấy rằng lần đầu tiên bạn đã trở nên trưởng thành. Một khi đứa trẻ đó biến mất và ham muốn bú vú mẹ biến mất bạn bỗng nhiên sẽ cảm thấy sự bột phát năng lượng; cái gì đó bị giam giữ đã được tự do. Bạn sẽ trở nên trưởng thành.

Một khi bạn biết gốc rễ, nó có thể bị cắt đi. Nhưng không biết gốc rễ bạn có thể cứ tranh đấu với cái bóng và với cái bóng bạn sẽ bị thất bại; bạn không bao giờ có thể thắng lợi được. Cho nên làm điều đó thành chương trình một năm của bạn đi.

Không chỉ điều này sẽ biến mất đâu; bạn sẽ được biến đổi qua nó nữa. Cái gì đó rất cơ bản trong bạn, cái giữ bạn lại, sẽ biến mất. Thân thể bạn sẽ trở nên lành mạnh hơn và tâm trí bạn sẽ trở nên sắc bén và

thông minh hơn. Theo mọi cách bạn sẽ trở nên trưởng thành hơn.

## Cho người hút thuốc (2)

Tôi sẽ gợi ý: cứ hút thuốc thật nhiều theo ý bạn muốn hút. Nó không phải là tội lỗi ngay chỗ đầu tiên. Tôi cho bạn đảm bảo - tôi sẽ chịu trách nhiệm. Tôi nhận phần tội lỗi về mình, cho nên nếu bạn gặp Thượng đế vào Ngày phán xử cuối cùng bạn có thể cứ nói với ngài rằng thằng cha này chịu trách nhiệm. Và tôi sẽ đứng đó như một nhân chứng cho bạn rằng bạn không chịu trách nhiệm. Cho nên đừng lo về việc đó là tội lỗi. Thành thoi và đừng cố gắng vứt bỏ nó bằng nỗ lực. Không, điều đó sẽ chẳng ích gì.

Cho nên đây là gợi ý của tôi: cứ hút thật nhiều như bạn muốn hút - chỉ cần hút có tính thiền thôi. Nếu Thiền nhân có thể uống trà có tính thiền, sao bạn không thể hút thuốc có tính thiền được? Thực tế, trà chứa cùng chất kích thích như thuốc lá chứa; nó là cùng chất kích thích, không có khác biệt gì mấy. Hút thuốc có tính thiền, rất có tính tôn giáo. Làm cho nó thành lễ hội. Bạn thử nó theo cách của tôi.

Làm ra một góc nhỏ trong nhà bạn chỉ để cho hút thuốc: một ngôi đền nhỏ được dành riêng cho Thượng đế hút thuốc. Trước hết cúi lạy gói thuốc lá của bạn. Nói chuyện phiếm một chút, nói với điếu thuốc lá. Hỏi han, "Bạn thế nào?" Và thế rồi rất từ tốn lấy điếu

thuốc ra - rất từ tốn, từ tốn nhất bạn có thể làm được, bởi vì chỉ nếu bạn lấy nó ra rất từ tốn thì bạn mới nhận biết. Đừng làm điều đó theo cách máy móc, như bạn bao giờ cũng làm. Thế rồi gõ điếu thuốc lên bao thuốc rất chậm rãi và lâu tùy bạn muốn. Cũng chẳng có vội vàng gì ở đây cả. Thế rồi lấy bật lửa, cúi lạy bật lửa. Đây là những vị thần vĩ đại, thiên thần! Lửa là Thượng đế, vậy sao bật lửa lại không?

Thế rồi bắt đầu hút thuốc rất chậm rãi, cũng giống như việc thiền Phật giáo. Đừng làm nó như việc thở yoga pranayama, nhanh và chóng và sâu, mà rất chậm. Phật nói: Thở tự nhiên. Cho nên bạn hút thuốc một cách tự nhiên - rất chậm, không vội vàng. Nếu nó là tội lỗi thì bạn trong vội vàng. Nếu nó là tội lỗi thì bạn muốn kết thúc nó chóng nhất có thể được. Nếu nó là tội lỗi thì bạn không muốn nhìn vào nó. Bạn cứ đọc báo và bạn cứ hút thuốc. Ai muốn nhìn vào tội lỗi? Nhưng nó không phải là tội lỗi, cho nên ngắm nhìn nó đi - ngắm nhìn từng hành động của bạn.

Chia hành động của bạn ra thành những mảnh nhỏ để cho bạn có thể di chuyển rất từ tốn. Và bạn sẽ ngạc nhiên: bằng quan sát việc hút thuốc của mình, dần dần việc hút thuốc sẽ trở nên ngày một ít đi. Và bỗng nhiên một ngày... nó mất tiêu. Bạn đã không làm nỗ lực nào để vứt bỏ nó; nó đã tự vứt bỏ theo cách riêng của nó, bởi vì bằng việc trở nên nhận biết hình mẫu chết, thường lệ, thói quen máy móc, bạn đã tạo ra, bạn đã đưa năng lượng mới của tâm thức vào trong bạn. Chỉ năng lượng đó mới có thể giúp bạn được; không cái gì khác sẽ có thể giúp.

Và cũng không phải chỉ có vậy đối với việc hút thuốc, nó cũng là vậy với mọi thứ khác trong cuộc sống: đừng cố gắng quá vất vả để tự thay đổi mình. Điều đó để lại vết sẹo. Cho dù bạn có thay đổi, thay đổi của bạn sẽ vẫn còn hời hợt và bạn sẽ thấy một thứ thay thế ở đâu đó; bạn sẽ *phải* tìm ra cái thay thế, bằng không bạn sẽ cảm thấy trống rỗng.

Và khi cái gì đó tàn lụi đi theo cách riêng của nó vì bạn đã trở nên nhận biết im lặng về cái ngu xuẩn của nó tới mức chẳng cần nỗ lực nào cả, khi nó đơn giản rơi rụng đi, cũng như lá khô rơi khỏi cây, nó không để lại vết sẹo nào đằng sau và nó không để lại bản ngã nào đằng sau.

Nếu bạn vứt bỏ cái gì đó bằng nỗ lực, điều đó tạo ra bản ngã lớn. Bạn bắt đầu nghĩ, "Bây giờ mình là người rất đức hạnh vì mình không hút thuốc." Nếu bạn cho rằng hút thuốc là tội lỗi, một cách tự nhiên, hiển nhiên, nếu bạn vứt bỏ nó bạn sẽ cho rằng bạn là người rất đức hạnh.

Đó là cách thức của người đức hạnh của bạn. Ai đó không hút thuốc, ai đó không uống rượu, ai đó ăn chỉ một lần một ngày, ai đó không ăn vào ban đêm, ai đó thậm chí còn dùng nước vào ban đêm... và họ tất cả đều là những thánh nhân vĩ đại! Đây là những phẩm hạnh bậc thánh, đức hạnh vĩ đại!

Chúng ta đã làm cho tôn giáo ngu xuẩn thế, nó đã mất tất cả mọi vinh quang. Nó đã trở thành ngu xuẩn như mọi người ngu xuẩn. Nhưng toàn bộ vấn đề phụ thuộc vào thái độ của chúng ta: nếu bạn cho cái gì đó là tội lỗi, thế thì đức hạnh của bạn sẽ chính là cái đối lập của nó.

Tôi nhấn mạnh điều đó: không hút thuốc không phải là đức hạnh, hút thuốc không phải là tội lỗi, vô nhận biết mới là tội lỗi. Và thế thì cùng luật đó áp dụng được cho toàn thể cuộc sống của bạn.

## Ăn thức ăn mạnh

Có hai kiểu thức ăn. Một là cái bạn thích, cái bạn có tưởng tượng hay cái bạn phóng tác ra. Chẳng có gì sai trong nó nhưng bạn sẽ phải học một thủ đoạn nhỏ có liên quan tới nó.

Có những thức ăn có sức hấp dẫn vô cùng. Sự hấp dẫn chỉ bởi vì bạn thấy rằng thức ăn đó là sẵn có. Bạn vào khách sạn hay vào nhà hàng và bạn thấy thức ăn nào đó... mùi thơm bốc ra từ phòng sau, màu sắc và hương vị của thức ăn này. Bạn đã không nghĩ tới thức ăn đó, và bỗng nhiên bạn lại quan tâm tới nó. Điều này sẽ không ích gì; đây không phải là ham muốn thực của bạn. Bạn có thể ăn thứ này nhưng nó sẽ không thoả mãn bạn. Bạn sẽ ăn và ăn và chẳng cái gì sẽ tới từ nó; không thoả mãn nào tới từ nó cả - và việc thoả mãn là điều quan trọng nhất. Chính việc Không thoả mãn tạo ra nỗi ám ảnh với thức ăn.

Đơn giản thiền mọi ngày trước khi bạn ăn. Nhắm mắt lại và cảm thấy điều thân thể bạn cần - dù nó là bất kì cái gì. Bạn đã không nhìn thấy bất kì thức ăn nào và không thức ăn nào có sẵn cả; bạn đơn giản



cảm thấy con người riêng của mình, điều thân thể bạn cần, điều bạn cảm thấy thích và điều bạn khao khát.

Ts Leonard Pearson gọi điều này là “thức ăn mạnh” - thức ăn làm mạnh cho bạn. Đi và ăn thật nhiều nó tùy bạn muốn nhưng bám lấy nó. Thức ăn kia ông ấy gọi là “thức ăn chào mời”: khi nó trở nên sẵn có bạn trở nên quan tâm tới nó. Thế thì nó là một thứ tâm trí và nó không phải là nhu cầu của bạn. Nếu bạn nghe thức ăn mạnh của mình bạn có thể ăn thật nhiều tùy bạn muốn và bạn sẽ không bao giờ khổ sở vì nó sẽ thoả mãn bạn. Thân thể đơn giản ham muốn cái nó cần; nó không bao giờ ham muốn cái gì khác. Cái đó sẽ thoả mãn, và một khi có sự thoả mãn thì người ta chẳng bao giờ ăn nhiều.

Vấn đề nảy sinh chỉ nếu bạn ăn thức ăn kiểu chào mời: bạn thấy chúng sẵn có và bạn trở nên quan tâm và bạn ăn chúng. Chúng không thể thoả mãn được bạn bởi vì không có nhu cầu trong thân thể về chúng. Khi chúng không thoả mãn bạn, bạn cảm thấy không được thoả mãn. Cảm thấy không được thoả mãn bạn lại ăn nhiều hơn, nhưng dù bạn ăn nó nhiều đến đâu nó cũng vẫn cứ không thoả mãn bạn bởi vì không có nhu cầu ngay chỗ đầu tiên.

Kiểu ham muốn thứ nhất phải được đáp ứng và thế thì kiểu thứ hai sẽ biến mất.

Phải mất vài ngày hay thậm chí vài tuần để bạn đi tới cảm thấy cái gì hấp dẫn bạn. Ăn nhiều tùy ý về những cái hấp dẫn bạn. Đừng bận tâm về điều người khác nói. Nếu kem hấp dẫn bạn, ăn kem. Ăn tới sự thoả mãn của bạn, tới sự bằng lòng của trái tim bạn và thế rồi bỗng nhiên bạn sẽ thấy rằng có thoả mãn. Khi

bạn cảm thấy được thoả mãn, việc tọng vào mình biến mất. Chính trạng thái không được thoả mãn mới làm cho bạn cứ tọng mãi vào mình ngày một nhiều và vẫn chẳng có mục đích nào. Bạn cảm thấy đầy và vẫn không được thoả mãn, cho nên vấn đề phát sinh.

Cho nên trước hết bắt đầu học cái gì đó tự nhiên và cái đó sẽ tới... bởi vì chúng ta chỉ quên; nó vẫn có đó trong thân thể.

Khi bạn định ăn sáng, nhắm mắt lại và nhìn điều bạn muốn, ham muốn của bạn thực sự là gì. Đừng nghĩ về cái đang có sẵn; đơn giản nghĩ về ham muốn của bạn là gì và rồi đi và tìm cái đó và ăn nó. Ăn nhiều tùy ý bạn muốn. Trong vài ngày đi cùng nó. Dần dần bạn sẽ thấy rằng bây giờ chẳng thức ăn nào "mời chào" bạn cả.

Điều thứ hai: khi bạn ăn, nhai kỹ vào. Đừng nuốt vội nuốt vàng - bởi vì nếu nó đang ở trong miệng, bạn tận hưởng nó trong mồm, cho nên sao không nhai nó thêm? Nếu bạn thường nhai mười lần với cái gì đó bạn có thể tận hưởng thêm một lần nhai nữa và nhai nó thêm mười lần nữa. Điều đó sẽ gần giống như làm mười lần nhai nếu việc hưởng thú của bạn chỉ là về hương vị.

Cho nên bất kì khi nào bạn ăn, nhai thêm, bởi vì hưởng thú là ở trên cổ họng. Bên dưới cổ họng không có mùi vị - chẳng có gì thuộc loại đó cả - nên sao lại phải vội vàng? Nhai nó thêm và nếm nó thêm. Để làm cho việc nếm này mạnh mẽ hơn, làm tất cả mọi điều có thể được làm. Khi bạn ăn cái gì đó, trước hết người

nó đã. Tận hưởng mùi thơm của nó bởi vì một nửa hương vị bao gồm mùi.

Cho nên ngủ thức ăn, nhìn thức ăn. Không vội vàng gì, để thời gian ra. Làm nó thành việc thiền. Cho dù mọi người có nghĩ bạn đã phát điên, đừng lo. Nhìn nó từ mọi phía. Chạm vào nó bằng mắt nhắm, chạm vào nó bằng má bạn. Cảm thấy nó theo mọi cách; ngủ đi ngủ lại nó. Thế rồi cắn miếng nhỏ và nhai nó, tận hưởng nó; hãy để nó thành việc thiền. Một lượng thức ăn rất nhỏ cũng sẽ đủ và sẽ cho bạn nhiều thoải mái hơn.

## Ngủ ngon

Đặt thời gian đều đặn cho việc đi ngủ - nếu bạn đi ngủ vào mười một giờ mọi tối, thì mười một giờ.

Điều thứ nhất: bám lấy thời gian đều đặn này, thế rồi chẳng mấy chốc thân thể có thể đi vào nhịp điệu. Đừng đổi thời gian, bằng không bạn làm cho thân thể lẫn lộn đấy. Có nhịp điệu sinh học và thân thể đã mất dấu vết của nó. Cho nên nếu bạn quyết định đi ngủ lúc mười một giờ, thế thì cố định nó lại; thế thì bất kì cái gì xảy ra bạn vẫn phải lên giường vào mười một giờ. Bạn có thể quyết định mười hai giờ - bất kì giờ nào bạn cố định - nhưng thế rồi nó phải đều đặn. Đó là một điều.

Và trước khi lên giường, trong nửa giờ, nhảy múa mãnh liệt để cho toàn thân thể có thể ném ra hết mọi căng thẳng của nó. Nếu bạn có vấn đề với chứng mất ngủ, bạn phải lên giường với tất cả mọi căng thẳng; những căng thẳng đó giữ cho bạn thức. Cho nên nếu bạn định đi ngủ vào mười một giờ, thì vào mười giờ bắt đầu nhảy múa. Nhảy múa tới mười rưỡi.

Thế rồi đi tắm vòi hoa sen nước nóng hay bồn nước nóng. Thành thạo trong bồn tắm trong mười lăm phút. Để cho toàn thân thể được thành thạo. Trước hết là nhảy múa, để cho tất cả mọi căng thẳng được tống ra; thế rồi tắm hoa sen nước nóng. Bồn tắm nóng sẽ tốt hơn hoa sen nhiều, cho nên bạn có thể nằm trong bồn tắm nửa giờ, mười lăm phút hay hai mươi phút và thành thạo ở đó.

Thế rồi ăn cái gì đó - bất kì cái gì nóng cũng đều tốt, đừng lạnh. Sữa nóng cũng có tác dụng, và rồi đi ngủ. Và đừng đọc trước khi đi ngủ - đừng bao giờ nhé.

Điều này nên là chương trình, chương trình một giờ: nhảy múa, tắm, có cái gì đó để ăn - sữa nóng là tốt nhất - và thế rồi đi ngủ. Tắt đèn và đi ngủ. Dù giấc ngủ có tới hay không, đừng lo nghĩ. Nếu nó không tới hãy im lặng nằm đấy và quan sát hơi thở của bạn. Bạn không thở quá nhiều; bằng không điều đó sẽ giữ cho bạn thức. Cứ để hơi thở như nó vậy, im lặng, nhưng bạn đơn giản quan sát nó: nó đi vào và đi ra, đi vào và đi ra... Nó là quá trình đơn điệu tới mức chẳng mấy chốc bạn sẽ ngủ say. Bất kì cái gì đơn điệu đều có ích.

Và việc thở là tuyệt đối đơn điệu, không đổi... Nó đi ra và đi vào và đi ra, đi vào...

Bạn thậm chí có thể dùng các từ “đi vào,” và “đi ra,” “đi vào,” và “đi ra.” Bên trong, lặp lại các từ này: “đi vào,” và “đi ra,” “đi vào,” và “đi ra.” Điều đó trở thành việc thiền siêu việt, và thiền siêu việt là tốt cho giấc ngủ, không cho thức tỉnh!

Nếu giấc ngủ không tới, đừng dậy lần nữa. Đừng ra tủ lạnh và bắt đầu ăn mọi thứ hay đọc hay làm bất kì cái gì. Bất kì cái gì xảy ra, vẫn nằm trên giường, thanh thoi. Cho dù giấc ngủ không tới, thanh thoi cũng gần như có giá trị ngang với giấc ngủ; chỉ kém hơn chút ít thôi, có thể thôi. Nếu giấc ngủ cho bạn nghỉ ngơi một trăm phần trăm, thanh thoi trong giường sẽ cho bạn chín mươi phần trăm. Nhưng đừng bước ra, bằng không bạn quấy rối nhịp điệu đây.

Trong vòng vài ngày bạn sẽ thấy rằng giấc ngủ tới. Vào buổi sáng cũng làm thành một điểm đích xác vào cùng giờ bạn phải dậy.

Cho dù bạn không ngủ cả đêm, điều đó cũng không thành vấn đề, khi chuông báo thức tắt đi bạn phải dậy. Đừng ngủ nữa trong ngày vì đó là cách bạn có thể quấy rối nhịp điệu. Thân thể bạn hài hoà với nhịp điệu như thế nào? Đừng đi vào giấc ngủ lúc ban ngày; quên nó đi. Đợi đêm tới và vào mười một giờ bạn sẽ lại lên giường. Để thân thể đói ngủ. Cho nên từ mười một giờ tới sáu giờ... bầy tiếng là đủ.

Ngay cả nếu ban ngày bạn có cảm thấy buồn ngủ, thì đi dạo, đọc, hát hay nghe nhạc nhưng đừng đi ngủ.

Chống lại cảm dỗ đó. Toàn thể vấn đề là đem thân thể trở lại với chu kì nhịp điệu.

## Vứt rác

Trước khi bạn đi ngủ, bắt đầu làm việc nói lấp bấp. Việc nói lấp bấp ba mươi phút sẽ có tác dụng. Nó sẽ làm trống rỗng bạn nhanh chóng thế. Phải mất thời gian theo cách thông thường: bạn nhai đi nhai lại và các ý nghĩ cứ lấp đi lấp lại mãi, và nó chiếm cả đêm. Điều đó có thể được làm trong nửa giờ!

Nói lấp bấp, liên thoáng là điều tốt nhất - ngồi trên giường, tắt đèn đi và bắt đầu nói trong lưỡi. Cho phép âm thanh; bất kì cái gì tới, đều cho phép. Bạn không cần lo nghĩ về ngôn ngữ, bạn không cần lo nghĩ về văn phạm và bạn không cần lo nghĩ về điều bạn đang nói. Bạn không cần lo nghĩ về nghĩa; nó chẳng liên quan gì tới nghĩa cả. Nó càng vô nghĩa, càng có ích hơn.

Nó đơn giản tổng ra rác rưởi của tâm trí, tổng ra tiếng ồn. Cho nên bất kì cái gì - bắt đầu và cứ thế tiếp tục, nhưng rất đam mê trong nó, cứ dường như bạn đang nói, cứ dường như toàn thể cuộc sống của bạn đang lâm nguy. Bạn đang nói điều vô nghĩa và không có ai ngoài bạn, nhưng đam mê, trong độc thoại đam mê. Chỉ ba mươi phút làm điều đó sẽ có tác dụng, và bạn sẽ có giấc ngủ ngon cả đêm.

Tâm trí tích lũy tiếng ồn, và khi bạn muốn đi ngủ nó vẫn tiếp tục. Bây giờ điều đó đã trở thành thói quen: nó không biết bây giờ làm sao tắt đi, có thể thôi. Chiếc công tắc để bật và tắt nó không làm việc. Điều này sẽ có ích. Điều này đơn giản sẽ cho phép nó xả ra năng lượng này và rồi, làm trống rỗng, bạn sẽ rơi vào giấc ngủ.

Đó là điều xảy ra trong giấc mơ và ý nghĩ trong đêm: tâm trí đang cố gắng làm trống rỗng bản thân nó cho ngày hôm sau; nó phải được sẵn sàng. Bạn đã quên mất cách đưa quá trình này đến kết thúc, và bạn càng cố gắng, bạn càng trở nên thức, cho nên giấc ngủ thành khó khăn.

Cho nên vấn đề không phải là cố gắng đi vào giấc ngủ - đừng cố gắng gì. Làm sao bạn có thể cố gắng buông bỏ được? Nó xảy ra. Nó không phải là cái gì đó bạn phải làm. Bạn chỉ có thể tạo ra tình huống trong đó nó có thể xảy ra dễ dàng, có thể thôi. Tắt đèn, có cái giường thoải mái, gối tốt và ấm áp thuận tiện. Đó là tất cả mọi điều bạn có thể làm. Thế rồi trong nửa giờ đi vào đọc thoại đàm mê, đọc thoại vô nghĩa.

Âm thanh sẽ tới - thốt chúng ra - và âm thanh này sẽ dẫn tới âm thanh khác. Chẳng mấy chốc bạn sẽ nói tiếng Trung Quốc và tiếng Italia và tiếng Pháp và các ngôn ngữ khác mà không biết. Nó thực sự hay vì ngôn ngữ bạn biết không bao giờ có thể giúp làm trống rỗng. Bởi vì bạn biết chúng, bạn sẽ không cho phép mọi thứ có cách diễn đạt đầy đủ của chúng. Bạn sẽ sợ nhiều thứ: Bạn đang nói gì? Nói nó ra có đúng không? Nó có đạo đức không? Bạn có thể bắt đầu cảm thấy mặc cảm rằng bạn đang nói những điều sai thế.

Nhưng khi bạn nói trong âm thanh bạn không biết mình đang nói gì, nhưng cử chỉ của bạn và niềm đam mê của bạn sẽ làm công việc.

## **Phục hồi kiệt sức**

Trong bảy ngày làm một thực nghiệm nhỏ. Nó sẽ làm lắng đọng bạn và sẽ cho bạn sự sáng suốt lớn lao. Trong bảy ngày ngủ nhiều nhất có thể được; ăn ngon và lại đi ngủ, ăn ngon, rồi lại đi ngủ. Trong bảy ngày không đọc, không nghe radio, không xem ti vi và không nhìn ai cả.

Trong bảy ngày hoàn toàn dừng mọi thứ. Trong bảy ngày đơn giản thành thoi và chỉ nằm dài, nghỉ ngơi. Bảy ngày đó sẽ là kinh nghiệm lớn lao cho bạn. Khi bạn ra khỏi nó bạn sẽ hoàn toàn có khả năng điều chỉnh bất kì loại lối sống xã hội nào và bất kì loại công việc nào. Thực tế, trong bảy ngày đó bạn sẽ bắt đầu khao khát công việc và hoạt động và một ham muốn lớn lao sẽ nảy sinh để ra khỏi giường. Nhưng trong bảy ngày cứ bám lấy giường.

# Chương 9: Mắt bão

Vấn bình thân, bình tĩnh và được nổi



## Chẩn đoán

Có những phẩm chất phát triển khi thiền sâu sắc lên. Chẳng hạn, bạn bắt đầu cảm thấy yêu mến chẳng bởi lí do nào hết cả. Không phải là tình yêu bạn biết, trong đó bạn phải rơi vào - không rơi vào yêu đâu. Nhưng chính là phẩm chất của yêu mến, không chỉ cho con người. Khi việc thiền của bạn sâu sắc, yêu mến của bạn sẽ bắt đầu lan toả ra ngoài nhân loại sang con vật, sang cây cối, thậm chí cả tảng đá, cả núi non.

Nếu bạn cảm thấy rằng cái gì đó bị bỏ lại từ tình yêu của bạn - điều đó có nghĩa là bạn bị mắc kẹt. Việc

yêu của bạn nên lan toả tới toàn thể sự tồn tại. Khi việc thiền của bạn đi cao hơn, những nét thấp hơn của bạn sẽ bắt đầu rơi rụng đi. Bạn không thể xoay xở được cả hai. Bạn không thể giận dữ dễ dàng như bạn đã từng thế. Dần dần, dần dần bạn trở thành không thể giận dữ được. Bạn không thể dối trá, lừa gạt, bóc lột, theo bất kì cách nào. Bạn không thể gây tổn thương. Hình mẫu hành vi của bạn sẽ thay đổi với sự thay đổi tâm thức bên trong của bạn.

Bạn sẽ không rơi vào những khoảnh khắc buồn bã đó mà bạn vẫn thường rơi vào - thất vọng, thất bại, buồn rầu, cảm giác vô nghĩa, lo âu, khổ não; tất cả những điều này dần dần, dần dần trở thành kẻ ngoại lai.

Một khoảnh khắc tới khi mà dù bạn có muốn giận, bạn sẽ thấy điều đó là không thể được; bạn đã quên mất ngôn ngữ của giận dữ. Tiếng cười sẽ trở thành dễ dàng hơn. Khuôn mặt bạn, con mắt bạn, sẽ long lanh với ánh sáng bên trong nào đó. Bạn sẽ tự cảm thấy rằng bạn đã trở thành nhẹ nhàng, dường như sức hút trái đất không vận hành như nó vẫn thường vận hành trước đây. Bạn đã mất sức nặng, bởi vì tất cả những đặc tính này đều rất nặng nề - giận dữ, buồn bã, thất vọng, tinh ranh. Tất cả những cảm giác này đều rất nặng nề. Bạn không biết, nhưng chúng làm cho bạn lòng nặng trĩu và chúng cũng làm cho bạn thành nặng nề.

Khi thiền phát triển bạn sẽ cảm thấy mình trở thành hiền dịu, mong manh - cũng như tiếng cười sẽ trở thành dễ dàng cho bạn, nước mắt cũng sẽ trở thành dễ dàng cho bạn. Nhưng những nước mắt này sẽ

không là của buồn bã hay đau buồn. Những nước mắt này sẽ là của vui vẻ, phúc lạc; những nước mắt này sẽ là của lòng biết ơn, của sự cảm ơn. Những nước mắt này sẽ nói điều mà lời không thể nói; những nước mắt này sẽ là lời nguyện của bạn.

Và lần đầu tiên bạn sẽ biết rằng nước mắt không chỉ để diễn đạt nỗi đau của bạn, khổ của bạn, phiền não của bạn; đó là cách chúng ta đã dùng chúng. Nhưng chúng có mục đích còn lớn lao hơn nhiều để hoàn thành: chúng đẹp vô cùng khi chúng tới như cách diễn đạt niềm cực lạc.

Và bạn sẽ thấy, trên toàn thể, sự mở rộng - rằng bạn đang mở rộng, bạn đang trở nên ngày một lớn hơn. Không theo nghĩa của bản ngã mà theo nghĩa rằng tâm thức bạn đang lan toả, rằng nó đang đưa mọi người vào trong miền của nó, rằng tay bạn đang trở nên ngày một lớn hơn và ôm choàng những người ở xa xăm, rằng khoảng cách đang mất đi, rằng ngay cả những ngôi sao xa xăm cũng gần lại, bởi vì tâm thức bạn bây giờ có cánh.

Và những điều này rõ ràng và chắc chắn tới mức câu hỏi hay hoài nghi không bao giờ nảy sinh. Nếu hoài nghi nảy sinh điều đó nghĩa là bạn bị mắc kẹt; thế thì tỉnh táo hơn đi, thế thì dồn năng lượng của bạn mạnh hơn vào thiền. Nhưng nếu những điều này tới mà không có câu hỏi nào...

Đây là một thế giới kì lạ: nếu bạn khổ, nếu bạn đau khổ, chẳng ai nói với bạn rằng ai đó đã tẩy não bạn, ai đó đã thôi miên bạn. Nhưng nếu bạn mỉm cười, nhảy múa vui sướng trên phố, hát bài ca, mọi người sẽ bị sốc. Họ sẽ nói, "Anh làm cái gì thế? Ai đó

đã tẩy não anh - anh bị thôi miên, hay anh đã phát điên đấy?"

Trong thế giới kì lạ này khổ được chấp nhận là tự nhiên. Phiền não được chấp nhận là tự nhiên. Tại sao? Bởi vì bất kì khi nào bạn đang khổ và bất kì khi nào bạn khổ, bạn làm cho người khác cảm thấy hạnh phúc rằng người đó không khổ thế, người đó không bất hạnh thế. Bạn cho người đó cơ hội để bày tỏ sự thông cảm với bạn, và thông cảm chẳng tốn kém gì.

Nhưng nếu bạn phúc lạc thế, hạnh phúc thế, thì người đó không thể nào cảm thấy mình hạnh phúc hơn bạn được; bạn đang đẩy người đó xuống. Người đó cảm thấy cái gì đó sai với mình. Người đó phải kết án bạn, bằng không thì người đó phải nghĩ về bản thân mình, điều người đó sợ làm. Mọi người đều sợ nghĩ về bản thân mình bởi vì điều đó nghĩa là thay đổi, biến đổi, trải qua các quá trình nào đó.

Để dàng chấp nhận mọi người với bộ mặt buồn, rất khó chấp nhận mọi người với tiếng cười. Đáng ra phải không như vậy... Trong một thế giới tốt hơn, trong một thế giới với những người có ý thức hơn, điều đó không nên là vậy, nó nên là điều đối lập - rằng khi bạn khổ mọi người sẽ bắt đầu hỏi bạn, "Có chuyện gì vậy, cái gì đã đi sai?" Và khi bạn hạnh phúc và bạn nhảy múa bên cạnh đường, nếu ai đó đi qua người đó có thể cùng tham gia với bạn, người đó có thể nhảy múa cùng bạn, hay người đó ít nhất cũng cảm thấy hạnh phúc khi thấy bạn nhảy múa. Nhưng người đó sẽ không nói bạn điên, bởi vì nhảy múa là không điên, ca hát là không điên, vui vẻ là không

điên; khổ mới là điên. Nhưng cái điên lại được chấp nhận.

Với việc thiền của bạn phát triển bạn phải nhận biết rằng bạn sẽ tạo ra biết bao nhiêu người phê bình quanh bạn, những người sẽ nói, "Cái gì đó đi sai với anh rồi. Chúng tôi đã thấy anh mỉm cười khi anh ngồi một mình. Sao anh lại cười? Điều này là không lành mạnh." Buồn mới là lành mạnh, nhưng mỉm cười, điều đó là không lành mạnh.

Mọi người sẽ thấy khó nếu họ xúc phạm bạn và bạn không phản ứng. Bạn đơn giản nói "cám ơn" và cứ tiếp tục con đường của mình. Điều này là khó chấp nhận được bởi vì nó xúc phạm sâu sắc cho bản ngã của người kia. Người đó muốn lôi bạn xuống nơi bùn lầy nước đọng còn bạn từ chối; bây giờ người đó một mình trong chỗ bùn lầy nước đọng. Người đó không thể tha thứ cho bạn được.

Cho nên nếu những điều này bắt đầu xảy ra bạn có thể chắc chắn bạn đang trên đường đúng. Và chẳng bao lâu những người của hiểu biết, những người của kinh nghiệm, sẽ bắt đầu thấy thay đổi trong bạn. Họ sẽ bắt đầu hỏi bạn điều gì đã xảy ra cho bạn, làm sao nó đã xảy ra cho bạn. "Chúng tôi cũng muốn điều đó xảy ra cho chúng tôi." Ai muốn khổ? Ai muốn vẫn còn liên tục trong hành hạ bên trong?

Khi việc thiền của bạn sâu sắc tất cả những điều này đều sẽ xảy ra: ai đó sẽ kết án bạn, ai đó sẽ coi bạn là điên, ai đó người có hiểu biết sẽ hỏi bạn, "Điều gì đã xảy ra cho anh và làm sao nó có thể xảy ra cho tôi được?"

Bạn vẫn còn định tâm, bắt rễ, tiếp đất trong bản thể mình - bất kì điều gì xảy ra xung quanh cũng không thành vấn đề. Bạn phải trở thành trung tâm của cơn xoáy lốc. Và bạn sẽ biết khi nào bạn đã trở thành trung tâm của cơn xoáy lốc. Không cần hỏi, "Làm sao chúng tôi sẽ biết?" Làm sao bạn biết khi nào bạn bị đau đầu? Bạn đơn giản biết.

Một trong các thầy của tôi trong trường phổ thông là người rất kì lạ. Ngày đầu tiên trong lớp thầy đã nói với chúng tôi, "Nhớ một điều này: đau đầu tôi không tin, đau bụng tôi không tin, tôi chỉ tin vào những điều tôi có thể thấy. Cho nên nếu các em muốn thoát khỏi trường một ngày nào đó, đừng có lấy có đau đầu hay đau bụng, vân vân; các em phải đem cái gì đó thực để chỉ cho tôi xem."

Và ông ấy được coi là người rất nghiêm khắc. Rất khó mà vắng mặt cho dù chỉ một giờ. Ở ngay trước nhà ông ấy có hai cây *kadamba* - cây rất đẹp. Vào thời gian tối ông ấy hay đi dạo và trời gần như tối khi ông ấy trở về.

Cho nên một hôm tôi nói, "Chuyện này phải được giải quyết." Tôi trèo lên một trong các cây đó và khi ông ấy tới dưới cây, tôi thả một hòn đá vào đầu ông ấy. Ông ấy la lên, hét lên. Tôi trèo xuống. Tôi nói, "Có chuyện gì thế ạ?"

Ông ấy nói, "Đau quá, và em lại hỏi có vấn đề gì?"

Tôi nói, "Thầy phải chỉ nó ra chứ. Chừng nào thầy còn chưa chỉ nó ra cho em thì em sẽ không tin điều đó đâu. Em là học sinh của thầy đây! Và thầy đừng nhắc tới điều này cho bất kì ai nhé - em không

muốn mai thầy gọi em lên văn phòng hiệu trưởng bởi vì thầy sẽ bị rắc rối đấy. Thầy sẽ phải chỉ ra cái đau của thầy, thầy sẽ phải đặt nó lên bàn, bằng không thì đấy chỉ là hư cấu thôi; thầy đã bịa ra nó; nó là tưởng tượng. Sao em phải trèo lên cây ngay trước nhà thầy? Em chưa bao giờ làm điều đó trong cả đời em. Bỗng nhiên em đã điên chắc?"

Thầy nói, "Nghe đây, tôi hiểu điều em muốn tôi hiểu, nhưng đừng kể cho ai cả. Nếu em bị đau đầu tôi sẽ chấp nhận nó, nhưng đừng nói với ai cả bởi vì đó là nguyên tắc của cả đời tôi rồi. Tôi đang làm ra ngoại lệ đây."

Tôi nói, "Điều đó thì được. Em không bận tâm tới bất kì ai khác. Xin thầy hiểu rằng khi em giơ tay lên, hoặc đó là đau đầu, hoặc đó là đau bụng - cái gì đó không thấy được. Thầy phải để em đi."

Cả lớp ngạc nhiên: "Có chuyện gì thế nhỉ? Cứ lúc cậu giơ tay lên, thầy đơn giản nói 'Ra đi! Ra ngay lập tức!' Và cả ngày cậu được tự do khởi hành hạ của ông ấy. Nhưng ý nghĩa của việc giơ tay ấy là gì, điều đó có nghĩa gì? Và sao thầy lại bị ảnh hưởng thế?"

Bạn sẽ biết; điều đó còn sâu sắc hơn nhiều so với đau đầu, sâu sắc hơn nhiều so với đau bụng, sâu sắc hơn nhiều so với đau tim. Nó là đau linh hồn; bạn sẽ biết điều đó.

## Đơn thuốc

### **Xuống đất**

Nó là một trong những vấn đề phổ biến nhất cho con người hiện đại - toàn thể nhân loại đều đang chịu chứng mất gốc. Khi bạn trở nên nhận biết về nó, bạn sẽ cảm thấy chông chênh ở chân, không chắc chắn, bởi vì chân thực sự là gốc rễ của con người. Qua chân con người được bắt rễ vào đất.

Làm hai hay ba điều này...

Một: mọi sáng, nếu bạn ở gần biển, đi ra bờ biển và chạy trên cát. Nếu bạn không ở gần biển, thế thì chạy bất kì đâu với chân trần, không giày, chỉ trên đất trần và để có tiếp xúc giữa bàn chân và đất. Chẳng mấy chốc, trong vòng vài tuần, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy năng lượng và sức mạnh lớn trong chân. Cho nên chạy và với chân trần - đó là một điều.

Điều thứ hai - trước khi bạn bắt đầu chạy và sau khi bạn đã chạy, bắt đầu và kết thúc, làm điều này - đứng trên đôi chân, cách quãng 20cm, và nhắm mắt lại. Thế rồi đưa toàn thể trọng lượng của bạn trước hết vào chân phải, dường như bạn đang đứng chỉ vào bên phải. Bên trái không chịu gánh nặng. Cảm thấy nó và thế rồi dịch chuyển sang chân trái. Để toàn thể gánh nặng dồn vào chân trái và thả nhẹ chân phải hoàn



toàn, cứ dường như chẳng có gì làm cả. Nó chỉ ở đó trên đất nhưng không có trọng lượng đè lên nó.

Làm điều này bốn hay năm lần - cảm thấy dịch chuyển năng lượng này - và cảm thấy nó cảm giác thế nào. Thế rồi cố gắng ở ngay chính giữa, không bên trái hay bên phải, hay cả hai. Chỉ ở ngay chính giữa, không nhân mạnh, năm mươi - năm mươi. Cảm giác năm mươi - năm mươi đó sẽ cho bạn bắt rễ nhiều hơn vào đất. Bắt đầu và kết thúc việc chạy bằng điều này và nó sẽ rất có ích lợi.

Điều thứ ba: bắt đầu lấy hơi thở sâu hơn. Với thở nông người ta cảm thấy bị bật gốc. Hơi thở phải đi tới chính gốc rễ của bản thể bạn, và gốc rễ này là trung tâm dục của bạn. Con người được sinh ra từ dục. Năng lượng này mang tính dục. Việc thở nên đi và tạo ra tiếp xúc với năng lượng dục của bạn để cho có thông điệp liên tục của trung tâm dục qua việc thở. Thế thì bạn cảm thấy được bắt rễ. Nếu việc thở của bạn nông và nó không bao giờ đi tới trung tâm dục, thế thì có lỗ hổng. Lỗ hổng đó sẽ cho bạn chông chênh, không chắc chắn và lẫn lộn - không biết bạn là ai, không biết bạn đang đi đâu, không biết mục đích của bạn là gì hay tại sao bạn tồn tại; bạn sẽ cảm thấy mình chỉ đang trôi giạt. Thế thì dần dần bạn sẽ trở nên mờ xỉn, không có cuộc sống - bởi vì làm sao cuộc sống có thể hiện hữu khi không có mục đích? Và làm sao có thể có mục đích khi bạn không được bắt rễ trong năng lượng riêng của mình?

Cho nên trước hết, dựa vào đất - chính là bà mẹ của tất cả. Thế rồi dựa vào trung tâm dục - chính là cha của tất cả. Một khi bạn được dựa vào đất và trung

tâm dục, bạn sẽ hoàn toàn thoải mái, thanh bình, bình tĩnh, định tâm và tiếp đất.

## Thở từ lòng bàn chân

Phần thấp nhất của thân thể là một trong những vấn đề với nhiều người, gần như là đa số. Phần thấp nhất đã đi tới chết bởi vì dục đã bị kìm nén qua nhiều thế kỉ. Mọi người đã trở nên sợ đi xuống dưới trung tâm dục. Họ vẫn còn lo lắng, ở trên trung tâm dục. Trong thực tế nhiều người sống trong đầu hay nếu họ có ít nhiều dũng cảm thì họ sống trong bản thân mình.

Và nhiều nhất mọi người đi xuống tới rốn nhưng không ra ngoài chỗ đó, cho nên nửa thân thể gần như bị tê liệt, và bởi vì điều đó nên nửa cuộc sống của họ cũng bị tê liệt. Thế thì nhiều điều trở thành không thể được bởi vì phần thấp hơn của thân thể giống như gốc rễ. Chân là gốc rễ và chúng nối bạn với đất. Cho nên mọi người đều treo lên như ma, không được nối với đất. Người ta phải đi trở lại tới bàn chân.

Lão Tử hay nói với các đệ tử của mình, “Chùng nào các ông còn chưa bắt đầu thở từ lòng bàn chân mình, các ông không phải là đệ tử của ta. Thở từ lòng bàn chân đi.” Và ông ấy hoàn toàn đúng. Bạn càng đi sâu hơn, hơi thở của bạn càng đi sâu hơn. Điều gần đúng là nói rằng biên giới con người bạn là biên giới hơi thở bạn. Khi biên giới tăng lên và chạm vào bàn chân bạn, khi hơi thở của bạn gần đạt tới bàn chân -

không theo nghĩa sinh lí mà theo nghĩa tâm lí rất sâu sắc - thế thì bạn đã xác nhận toàn thân thể mình. Lần đầu tiên bạn là toàn thể, một mảnh, cùng nhau.

Cứ cảm nhận ngày một nhiều hơn ở bàn chân.

Thỉnh thoảng đứng trên đất mà không đi giày và cảm thấy cái mát mẻ, cái mềm mại và cái ấm áp. Bất kì cái gì đất sẵn sàng cho vào khoảng khắc đó, cảm thấy nó và để nó tuôn chảy qua bạn. Cho phép năng lượng của bạn tuôn chảy vào trong đất và được nối với đất.

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

## Nhận biết đan điền

Bất kì khi nào bạn không có gì để làm, ngồi im lặng và đi vào bên trong và rơi vào trong bụng - trung tâm được biết tới là đan điền (hara), quăng sáu phân dưới rốn - và còn lại ở đó. Điều đó sẽ tạo ra định tâm lớn lao của năng lượng sống của bạn. Bạn phải nhìn vào trong nó và nó sẽ bắt đầu vận hành; bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng toàn thể cuộc sống di chuyển quanh trung tâm đó.

Chính là từ đan điền mà cuộc sống bắt đầu và chính đan điền là chỗ cuộc sống chấm dứt. Tất cả các trung tâm thân thể chúng ta để ở xa xa; đan điền là đích xác ở trung tâm. Đó là nơi chúng ta được cân bằng và bất rã. Cho nên một khi người ta trở nên nhận biết về đan điền thì nhiều điều bắt đầu xảy ra.

Chẳng hạn, bạn càng nhớ nhiều tới đan điền, càng ít việc suy nghĩ có đó. Một cách tự động suy nghĩ sẽ trở nên ngày một ít dần bởi vì năng lượng sẽ không chuyển lên đầu, nó sẽ đi tới đan điền. Bạn càng nghĩ nhiều về đan điền, bạn càng tập trung nhiều ở đó, bạn sẽ càng thấy một kỉ luật nảy sinh trong bạn. Nó tới một cách tự nhiên, nó đã không bị bó buộc. Bạn càng nhận biết nhiều về trung tâm đan điền, bạn sẽ càng ít sợ sống và chết, bởi vì đó là trung tâm của sống và chết.

Một khi bạn trở nên hoà điệu cùng với trung tâm đan điền, bạn có thể sống một cách dũng cảm. Dũng cảm nảy sinh ra từ nó - ít suy nghĩ hơn, nhiều im lặng hơn, ít những khoảnh khắc không được kiểm soát, kỉ luật tự nhiên, dũng cảm, bất rã và tiếp đất.

## Nơi ẩn dìm

Nếu bạn cảm thấy một loại dao động trái và phải và bạn không biết trung tâm mình ở đâu, điều đó đơn giản chỉ ra rằng bạn không còn trong tiếp xúc với đan điền của mình, cho nên bạn phải tạo ra tiếp xúc đó.

Trong đêm khi bạn đi ngủ, nằm ra trên giường và để cả hai tay bạn ở khoảng sáu phân dưới rốn, và ấn vào một chút. Thế rồi bắt đầu thở, thở sâu, và bạn sẽ cảm thấy trung tâm đó đi lên và đi xuống cùng với việc thở. Cảm thấy toàn thể năng lượng của bạn ở đó cứ dường như bạn đang co lại và co lại và co lại và bạn chỉ tồn tại ở đó như một trung tâm nhỏ, một năng lượng rất tập trung. Làm điều này trong mười đến mười lăm phút và rồi rơi vào giấc ngủ.

Bạn có thể rơi vào giấc ngủ khi làm nó; điều đó sẽ có ích. Thế thì cả đêm việc định tâm đó vẫn còn bền vững. Vô ý thức sẽ kéo đến và vào giữa ở đó lặp đi lặp lại. Cho nên cả đêm không có việc biết của bạn, bạn sẽ tới theo nhiều cách trong tiếp xúc sâu với trung tâm đó.

Vào buổi sáng, khoảnh khắc bạn cảm thấy rằng giấc ngủ đã qua, đừng mở mắt ngay đầu tiên. Lại đặt tay bạn ở đó, nhấc tay một chút và bắt đầu thở; lại cảm thấy đan điền. Làm điều này mười hay mười lăm phút và thế rồi dậy. Làm điều này mọi đêm và mọi sáng. Trong vòng ba tháng bạn sẽ bắt đầu cảm thấy được định tâm.

Điều rất bản chất là có việc định tâm; bằng không người ta cảm thấy phân mảnh. Thế thì người ta không gắn lại, người ta chỉ giống như trò chơi lắp hình - tất cả các mảnh và không một động thái, không một toàn thể. Nó đang trong hình dạng xấu bởi vì không có trung tâm, con người có thể kéo lê nhưng không thể yêu. Không có trung tâm bạn có thể cứ làm những việc thường lệ trong cuộc sống của mình, nhưng bạn

không bao giờ có thể mang tính sáng tạo. Bạn sẽ sống ở mức tối thiểu, mức tối đa sẽ không thể có được cho bạn. Chỉ bằng việc định tâm người ta mới sống ở mức tối đa, ở tột đỉnh, ở đỉnh cao, ở cao trào - và đó là việc sống duy nhất, cuộc sống thực.

## Hào quang bảo vệ

Mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, ngồi trong giường và tưởng tượng vầng hào quang bao quanh thân thể bạn, chỉ cách xa thân thể cỡ hai mươi phân, cũng cùng hình dáng như thân thể, bao quanh bạn và bảo vệ bạn. Nó sẽ trở thành lưới chắn bảo vệ. Làm điều đó trong bốn hay năm phút và thế rồi vẫn cảm thấy nó khi đi ngủ. Rơi vào giấc ngủ mà vẫn tưởng tượng rằng vầng hào quang đó giống như cái chắn quanh bạn bảo vệ bạn để cho không căng thẳng nào có thể vào từ bên ngoài, không ý nghĩ nào có thể vào từ bên ngoài và không rung động bên ngoài nào có thể vào bạn được. Cảm thấy vầng hào quang đó khi rơi vào giấc ngủ.

Điều này phải được làm là điều cuối cùng trong đêm. Sau nó, đơn giản đi ngủ để cho cảm giác này tiếp tục vào vô thức của bạn. Đó là toàn thể sự việc. Toàn thể cơ chế là ở chỗ bạn bắt đầu bằng việc tưởng tượng có ý thức, thế rồi bạn bắt đầu rơi vào giấc ngủ. Dần dần, khi bạn trên ngưỡng của giấc ngủ, một chút ít tưởng tượng vẫn tiếp tục bám lấy. Bạn rơi vào giấc

ngủ nhưng chút ít tưởng tượng đó đi vào trong vô thức... Điều đó trở thành lực và năng lượng cực mạnh.

Chúng ta không biết cách tự bảo vệ mình khỏi người khác. Người khác không chỉ có đó; họ còn liên tục phát đi con người họ trong các rung động tinh tế. Nếu một người căng thẳng đi qua bạn, người đó đơn giản ném các mũi tên căng thẳng ra khắp xung quanh, không đặc biệt hướng tới bạn; người đó đơn giản ném chúng ra. Người đó vô ý thức; người đó không làm điều đó cho bất kì ai một cách có chủ ý. Người đó phải ném ra căng thẳng của mình bởi vì người đó quá nặng gánh. Người đó sẽ phát điên nếu người đó không làm vậy. Không phải là người đó đã *quyết định* ném nó ra; nó là việc tràn ra. Nó quá nhiều và người đó không thể chứa được nó, cho nên nó cứ tràn ra.

Ai đó đi qua bạn và người đó cứ ném cái gì đó vào bạn. Nếu bạn dễ cảm nhận và bạn không có vàng hào quang bảo vệ... và thiên làm cho người ta dễ cảm nhận, rất dễ cảm nhận. Cho nên khi bạn một mình thì điều đó là tốt. Khi bạn được bao quanh bởi những người có tính thiên, rất tốt. Nhưng khi bạn đang trong thế giới, trong bãi chợ, và mọi người không có tính thiên mà lại rất căng thẳng và lo âu và có cả nghìn lẻ một thứ trong tâm trí họ, thế thì bạn bắt đầu nhận chúng. Bạn mong manh; thiên làm cho người ta rất hiền dịu, cho nên bất kì cái gì tới là vào.

Sau thiên người ta phải tạo ra vàng hào quang bảo vệ. Đôi khi nó xảy ra tự động, đôi khi nó không xảy ra. Nếu nó không tự động xảy ra cho bạn, bạn phải làm việc vì nó. Nó sẽ tới trong vòng ba tháng. Bất kì lúc nào giữa ba tuần và ba tháng bạn sẽ bắt đầu cảm

thấy rất, rất mạnh. Cho nên trong đêm, rơi vào giấc ngủ vẫn nghĩ theo cách này.

Vào buổi sáng ý nghĩ đầu tiên lại phải là điều này. Khoảnh khắc bạn nhớ rằng bây giờ giấc ngủ qua rồi, đừng mở mắt vội. Cảm thấy vàng hào quang của bạn tràn khắp thân thể bảo vệ bạn. Làm điều đó lặp lại bốn năm phút rồi mới dậy. Khi bạn đi tắm và uống trà, nhớ tới điều đó. Thế rồi ban ngày cũng thế bất kì khi nào bạn cảm thấy có thời gian - ngồi trong xe hơi hay tàu hoả hay ở văn phòng không làm gì cả - lại thành thoi vào trong nó. Trong một khoảnh khắc cảm thấy nó.

Giữa ba tuần và ba tháng bạn sẽ bắt đầu cảm thấy nó gần giống như một vật vững chắc. Nó sẽ bao quanh bạn và bạn sẽ có khả năng cảm thấy rằng bây giờ bạn có thể đi qua giữa đám đông và bạn sẽ vẫn còn không bị ảnh hưởng, không bị động chạm. Nó sẽ làm cho bạn cực kì hạnh phúc bởi vì bây giờ chỉ vấn đề của bạn mới là vấn đề của bạn, không của ai khác.

Rất dễ giải quyết vấn đề riêng của người ta bởi vì chúng là của riêng người ta. Rất khó khi bạn cứ nhận vấn đề của người khác; thế thì bạn không thể giải quyết được chúng bởi vì ngay chỗ đầu tiên chúng không thuộc vào bạn.

Cố gắng tạo ra vàng hào quang bảo vệ và bạn sẽ có khả năng thấy nó và sự vận hành của nó. Bạn sẽ thấy rằng bạn hoàn toàn được bảo vệ. Dù bạn đi bất kì đâu, mọi sự sẽ tới với bạn nhưng chúng sẽ quay trở lại; chúng sẽ không chạm vào bạn.

## Hành động cân bằng

Bên phải và bên trái não bạn vận hành tách biệt - não mọi người đều làm điều này, nhưng khi thiền đập vào bạn sâu sắc thì tách biệt và khác biệt có thể trở nên bị phóng đại.

Ngồi im lặng bởi chính mình và ấn vào mắt bạn. Ấn vào con ngươi cho tới khi bạn bắt đầu thấy ánh sáng. Đừng làm đau mắt quá nhiều, nhưng đau một chút thì được phép. Cứ quan sát ánh sáng đó. Điều đó sẽ giải quyết nhiều thứ.

Làm điều này bốn hay năm phút - ấn vào mắt - và rồi thả lỏng trong năm phút, rồi lại ấn chúng. Làm điều này bốn mươi phút và thế rồi té nước lạnh lên chúng. Nhắm mắt lại và cảm thấy cái mát mẻ.

Làm điều này trong mười lăm ngày. Bài tập này sẽ giải quyết nhiều thứ trong não và bạn sẽ cảm thấy rất bình tĩnh và lành mạnh.

## Ở đây

Khi bạn trưởng thành trong tâm thức, bản thân thế giới bắt đầu thay đổi. Chẳng cần làm cái gì một cách trực tiếp; tất cả mọi thay đổi xảy ra đều gần như theo cách riêng của chúng. Chỉ một điều cần thiết là nỗ lực để ý thức nhiều hơn.

Bắt đầu trở nên ngày một ý thức hơn về mọi thứ bạn đang làm. Bước đi, bước một cách có ý thức; đem toàn bộ chú ý của bạn vào việc bước. Có khác biệt lớn lao giữa khi bạn bước không có tâm thức nào và khi bạn mang phẩm chất của tâm thức vào việc bước. Thay đổi là triệt để. Nó có thể không thấy được từ bên ngoài nhưng từ bên trong nó thực sự đi vào chiều hướng khác.

Thử một hành động nhỏ nào đó: chẳng hạn, di chuyển tay bạn có thể di chuyển nó một cách máy móc. Thế rồi di chuyển nó với tâm thức lớn lao, dần dần cảm thấy chuyển động và nhìn từ bên trong vào cách bạn đang di chuyển nó.

Chỉ trong cử chỉ nhỏ bé này bạn đã trên ngưỡng của điều thiêng liêng bởi vì phép màu đang xảy ra. Nó là một trong những điều huyền bí vĩ đại nhất mà khoa học còn chưa có thể thăm dò được. Bạn quyết định rằng bạn phải di chuyển tay và tay tuân theo quyết định của bạn. Nó là phép màu bởi vì nó là tâm thức tiếp xúc với vật chất... mà không chỉ thế, nhưng vật chất tuân theo tâm thức. Cây cầu vẫn còn chưa được

tìm thấy. Nó là điều kì diệu. Nó là quyền năng của tinh thần đối với vật chất; điều kì diệu tất cả là vậy. Bạn làm nó cả ngày, nhưng bạn đã không làm nó một cách có ý thức; bằng không trong cử chỉ đơn giản này việc thiên vĩ đại sẽ nảy sinh trong bạn. Đây là cách điều thiêng liêng đang làm di chuyển toàn thể sự tồn tại.

Cho nên bước, ngồi, nghe hay nói vẫn còn tỉnh táo.

## Thu thập bản thân mình

Với từng hơi thở đi ra, nói “Một.” Khi hơi thở đi ra, nói “Một”; thở vào và không nói gì cả. Thở ra và nói “Một”; thở vào và không nói gì. Cho nên với từng hơi thở đi ra bạn đơn giản nói “Một... một... một.” Không chỉ nói nó mà còn cảm thấy rằng toàn thể sự tồn tại là một, nó là một thể thống nhất. Đừng lặp lại điều đó, chỉ có cảm giác đó - và nói “Một” sẽ có ích.

Làm điều này trong hai mươi phút mọi ngày và không ai được quấy rầy bạn khi bạn đang làm nó. Bạn có thể mở mắt và nhìn vào đồng hồ nhưng đừng bật báo thức lên. Bất kì cái gì có thể gây cho bạn giật mình cũng sẽ là xấu, cho nên đừng để điện thoại trong phòng nơi bạn đang làm nó, và không ai được gõ cửa. Trong hai mươi phút đó bạn phải tuyệt đối thành thoi. Nếu có quá nhiều ồn ào xung quanh, dùng cái nút tai.

Nói “Một” với việc thở ra sẽ làm cho bạn bình thản và yên tĩnh và bình tĩnh thể; bạn không thể hình dung ra được. Làm điều này vào ban ngày, đừng bao giờ vào ban đêm; bằng không giấc ngủ của bạn sẽ bị quấy rối bởi vì điều này sẽ thành thoi tới mức bạn sẽ không cảm thấy buồn ngủ. Bạn sẽ cảm thấy tươi tắn. Thời gian tốt nhất là buổi sáng, bằng không thì buổi trưa, nhưng đừng bao giờ về ban đêm.

## Bí mật của Lão Tử

Bây giờ tôi sẽ kể cho các bạn về lời kinh bí mật của Lão Tử. Nó đã không được viết ra ở đâu cả, nhưng đã được truyền bằng lời từ miệng cho các đệ tử qua nhiều thời đại. Nó là kinh về phương pháp thiền.

Lão Tử nói: ngồi bắt chéo chân. Cảm thấy rằng có một cái cân đĩa bên trong bạn. Mỗi bên của cân đều ở gần một bên ngực. Kim cân ở giữa hai mắt bạn, nơi người ta cho rằng là chỗ con mắt thứ ba. Dây của cân là trong não bạn. Lão Tử nói, ý thức tới cái cân bên trong bạn trong cả hai mươi bốn giờ trong ngày và lưu tâm rằng đĩa cân ở cả hai bên đều cùng mức, và kim cân trở thẳng ở giữa. Nếu bạn có thể giữ cân bằng cái cân này bên trong, bạn đã hoàn thành cuộc hành trình của mình.

Nhưng điều đó là rất khó. Bạn sẽ thấy rằng hơi chút thối, các bên cân lên xuống liền. Bạn ngồi yên tĩnh - bỗng nhiên một người vào phòng và cái cân

đĩa lên xuống liền. Lão Tử nói, "Làm cân bằng tâm thức ông. Các bên đối lập nên được cân bằng và kim giữa nên vẫn còn cố định ở trung tâm. Dù cuộc sống đem tới hạnh phúc hay bất hạnh, sáng hay tối, vinh dự hay ô danh, giữ con mắt ở chỗ cân bằng bên trong và giữ việc điều chỉnh nó."

Một ngày nào đó nó sẽ đạt tới sự cân bằng hoàn hảo - nơi không có cuộc sống mà chỉ sự tồn tại, nơi không có sóng mà chỉ có đại dương; nơi không có cái "tôi" mà chỉ có tất cả.

## **Quán tưởng Phật bên trong**

Bất kì khi nào bạn có thể tìm thấy thời gian - và ít nhất một lần một ngày bạn phải tìm thấy thời gian; bất kì lúc nào cũng có tác dụng, nhưng làm điều đó tốt khi dạ dày trống rỗng. Nhiều năng lượng hơn là có sẵn khi dạ dày trống rỗng. Không phải là người ta phải đói - chỉ cần dạ dày không quá đầy. Nếu bạn mới ăn, thì sau hai hay ba giờ. Một cốc trà là tốt, một cốc trà rất có ích.

Điều thứ hai: nếu bạn có thể tắm trước nó, điều đó sẽ rất có ích. Tắm bồn nước nóng và tắm hoa sen lạnh. Trước hết làm ướt đẫm bản thân bạn trong bồn tắm nước nóng và rồi tắm hoa sen nước lạnh, hai phút. Chấm dứt với việc tắm hoa sen nước lạnh, điều đó sẽ chuẩn bị cho bạn hoàn hảo.

Thế rồi uống chén trà và ngồi; làm cho bản thân bạn được thoải mái. Nếu bạn có thể ngồi trên sàn thì bạn có thể để gối bên dưới; điều đó sẽ tốt. Nếu cảm thấy khó hay tư thế này là khó bạn có thể ngồi trên ghế.

Thảnh thơi toàn bộ thân thể và chỉ tập trung vào giữa ngực bạn, ngay chính giữa nơi xương sườn kết thúc và dạ dày bắt đầu. Với mắt nhắm, hình dung rằng một bức tượng phật nhỏ ở đó, chỉ là đường nét của tượng phật thôi. Bạn có thể có bức ảnh về bức tượng phật nhỏ để cho bạn có thể hình dung ra nó. Bức tượng phật cao quăng sáu phân.

Quán tưởng rằng nó được làm bằng ánh sáng và rằng các tia sáng đang lan toả ra từ nó. Được hấp thu vào trong nó, cho nên bạn có thể đi vào trong nó dễ dàng... tia sáng lan toả, rót đầy toàn thân thể bạn.

Nếu bạn có thể ngồi theo tư thế Phật trên sàn điều đó sẽ rất có ích bởi vì hình ảnh và tư thế bạn sẽ khớp với nhau. Các tia sáng đang lan toả và toàn thân thể trở thành đầy ánh sáng. Thế rồi các tia sáng bắt đầu lan toả ra ngoài thân thể - chỉ là việc quán tưởng bên trong. Các tia sáng này bắt đầu chạm vào trần và tường và chẳng mấy chốc chúng đi ra ngoài căn phòng; chúng cứ lan toả và chúng cứ lan toả mãi. Trong thời gian mười lăm phút cứ để cho chúng bao trùm toàn thể vũ trụ, xa nhất bạn có thể quan niệm được.

An bình lớn lao sẽ nảy sinh. Vẫn còn trong trạng thái đó ít nhất năm đến mười phút - toàn thể vũ trụ đầy tia sáng, và trung tâm của điều đó là trong trái tim bên trong nhất của bạn. Giữ trạng thái đó trong mười

phút. Cứ suy tư về nó, cứ cảm thấy các tia sáng; cứ tiếp tục tiếp tục. Toàn thể vũ trụ đầy những tia sáng đó.

Thế rồi bắt đầu co lại, dần dần - chậm như bạn đã đi ra, chậm rãi co lại. Thế rồi quay lại về vị phật bên trong của bạn - lại bức tượng sáu phân đầy ánh sáng.

Thế rồi đột nhiên để cho nó biến mất một cách bất ngờ. Đó mới là điểm, điểm có ý nghĩa nhất trong toàn thể quá trình này. Để nó biến mất bất thần và hình âm bản sẽ được để lại. Điều đó cũng giống như khi bạn nhìn vào cửa sổ quá lâu và thế rồi bạn nhắm mắt lại và bạn thấy ảnh âm bản của cửa sổ. Tượng Phật đã có đó rồi, đầy ánh sáng; bỗng nhiên, bất thần, để nó biến mất. Sẽ có bức tượng Phật tối, tượng âm bản, trống rỗng. Giữ cái đó trong ít nhất năm tới mười phút - có hồ đó, cái trống rỗng đó.

Ngay giai đoạn đầu tiên, khi các tia sáng đang lan toả trên khắp vũ trụ, bạn sẽ cảm thấy an bình lớn lao như bạn có thể chưa bao giờ đã cảm thấy trước đây, và sự mở rộng vĩ đại; cảm giác rằng bạn đã trở thành khổng lồ và rằng toàn thể vũ trụ là trong bạn.

Trong giai đoạn thứ hai, thay vì an bình bạn sẽ cảm thấy phức tạp. Khi tượng Phật trở thành âm bản và tất cả ánh sáng biến mất và có bóng tối và im lặng, bạn sẽ cảm thấy phức tạp lớn lao chẳng bởi lí do nào hết cả! Mạnh khoẻ nảy sinh trong bạn - giữ lấy cái đó.

Cho nên toàn thể quá trình này phải được thực hiện không quá bốn mươi lăm phút, bốn lăm cho tới sáu mươi phút.

Điều này có thể được thực hiện ở trong giường vào ban đêm khi bạn sắp ngủ; đó là thời gian hoàn hảo nhất. Làm điều đó và rồi rơi vào giấc ngủ để cho cùng trạng thái đó sẽ tiếp tục rung động trong cả đêm. Nhiều lần trong giấc mơ của mình tượng Phật sẽ xuất hiện, nhiều lần trong giấc mơ của bạn những tia sáng đó sẽ được cảm thấy. Đến sáng bạn sẽ cảm thấy rằng giấc ngủ của bạn đã mang một phẩm chất hoàn toàn khác. Nó không chỉ là ngủ: cái gì đó tích cực hơn giấc ngủ đã có đó, sự hiện diện nào đó đã có đó. Bạn sẽ bước ra khoẻ khoắn hơn, tinh táo hơn và tràn đầy sự tôn kính cuộc sống hơn.

## **Tìm số không bên trong**

Trước khi bạn đi ngủ làm điều này. Nằm dài ra trên giường với mắt nhắm, tưởng tượng một chiếc bảng đen, đen thực là đen như bạn có thể tưởng tượng. Thế rồi quán tưởng trên bảng đen đó số ba, ba lần. Trước hết quán tưởng nó rồi chùi sạch nó đi; lại quán tưởng nó và chùi nó đi; lại quán tưởng nó và chùi nó đi. Rồi quán tưởng số hai, ba lần; rồi quán tưởng số một, ba lần; rồi quán tưởng số không, ba lần. Đến lúc bạn đạt tới số không thứ ba bạn sẽ cảm thấy im lặng lớn lao không giống như bạn đã từng cảm thấy trước đây.

Một ngày nào đó bạn sẽ rơi vào trong im lặng tuyệt đối, dường như toàn thể sự tồn tại đã bỗng nhiên



biến mất và chẳng cái gì có cả. Đó sẽ là thoáng nhìn lớn lao.

Cho nên trong đêm khi bạn đang sắp ngủ, làm quá trình đơn giản này - nằm ra trên giường - nhưng nhớ hoàn thành nó bởi vì quá trình đó cho nhiều im lặng thế. Nó là quá trình đơn giản và nó sẽ không mất quá hai hay ba phút nhiều nhất, nhưng bạn có thể rơi vào giấc ngủ trước khi bạn hoàn thành nó. Cố hoàn thành nó, đừng ngủ vội - số không thứ ba phải tới - và đừng làm vội vàng, làm chậm rãi và yêu mến.

# Về Osho

Osho sinh ra tại Kuchwada, Madhya Pradesh, Ấn Độ, vào ngày 11 tháng 12 năm 1931. Từ thiếu thời ông đã là một tinh thần độc lập và nổi dậy, nhấn mạnh tới chứng nghiệm chân lí cho chính mình thay vì thu nhận tri thức và niềm tin do người khác trao lại.

Sau khi chứng ngộ ở tuổi hai mươi mốt, Osho hoàn thành học tập hàn lâm và dành nhiều năm giảng dạy triết học tại Đại học Jabalpur. Đồng thời, ông đã du hành trong toàn Ấn Độ để nói chuyện, thách thức các nhà lãnh đạo tôn giáo chính thống trong các cuộc tranh luận công khai, đặt câu hỏi về những niềm tin truyền thống và gỡ gỡ mọi người từ mọi nẻo đường cuộc sống. Ông đọc rất nhiều, mọi thứ ông có thể tìm thấy để mở rộng hiểu biết của mình về hệ thống niềm tin và tâm lí của con người hiện đại.

Đến cuối những năm 1960 Osho đã bắt đầu phát triển các kĩ thuật thiền động duy nhất của mình. Con người hiện đại, ông nói, bị quá nặng gánh với những truyền thống lạc hậu của quá khứ và những lo âu của cuộc sống hiện đại đến mức người đó phải trải qua quá trình tẩy rửa sâu sắc trước khi người đó có thể hi vọng khám phá ra trạng thái thanh thoi, vô suy nghĩ của thiền.

Trong quá trình làm việc của mình, Osho đã nói về mọi khía cạnh thực của việc phát triển tâm thức con người. Ông đã cô đọng tinh hoa của điều có ý nghĩa cho việc truy tìm tâm linh của con người hiện

đại, dựa trên không chỉ hiểu biết trí tuệ mà được kiểm nghiệm lại theo kinh nghiệm sống của riêng ông.

Ông không thuộc về tín ngưỡng nào cả - “Tôi là người bắt đầu cho tâm thức tôn giáo hoàn toàn mới,” ông nói. “Xin đừng gắn tôi với quá khứ - điều đó thậm chí chẳng đáng nhớ.”

Bài nói của ông cho các đệ tử và người tìm kiếm tâm linh đã được xuất bản trong hơn sáu trăm năm mươi tập, và đã được dịch sang hơn bốn mươi ba thứ tiếng. Và ông nói, “Thông điệp của tôi không phải là học thuyết, không phải là triết lí. Thông điệp của tôi là giả kim thuật nào đó, khoa học về biến đổi, cho nên chỉ những ai sẵn sàng chết như họ hiện tại và được sinh ra lần nữa trong cái gì đó mới đến mức họ không thể nào hình dung ra được điều đó ngay bây giờ... chỉ vài người dũng cảm mới sẵn sàng lắng nghe, vì lắng nghe là sắp nguy hiểm.

“Lắng nghe, bạn đã bước đi bước đầu tiên hướng tới tái sinh. Cho nên đây không phải là triết lí mà bạn có thể chỉ choàng vào người và đi khoác lác về nó. Đây không phải là học thuyết mà bạn có thể tìm ra khuây khoả cho những câu hỏi phiền nhiễu. Không, thông điệp của tôi không phải là truyền giao bằng lời nào đó. Nó còn nguy hiểm hơn thế nhiều. Nó không gì khác hơn là chết và tái sinh.”

Osho rời khỏi thân thể ngày 19 tháng 01 năm 1990. Công xã khổng lồ của ông ở Ấn Độ tiếp tục là trung tâm trường thành tâm linh lớn nhất trên thế giới hấp dẫn hàng nghìn khách thăm quốc tế, người tới để tham dự vào thiền, trị liệu, các chương trình sáng tạo, hay chỉ để chứng nghiệm bản thể trong phật trường.

# Công xã Osho quốc tế

Pune, Ấn Độ

Công xã này là trường phái kì diệu cho việc thám hiểm bên trong. Đó là phiêu lưu lớn lao nhất có đó, và cũng là lễ hội lớn nhất.

Con đường bạn phải đi qua, bạn sẽ phải đi một mình; nhưng biết rằng bao nhiêu người cũng đang du hành một mình sẽ đem lại cho bạn động viên lớn lao.

Một ốc đảo nhỏ mà trong đó cuộc sống đang diễn ra với tầm nhìn hoàn toàn khác; nơi cuộc sống diễn ra có mục đích, ý nghĩa, nơi cuộc sống diễn ra có phương pháp, nơi cuộc sống diễn ra trong tinh tảo, nhận biết, tỉnh thức; nơi cuộc sống không phải chỉ là điều ngẫu nhiên, nơi cuộc sống bắt đầu trở thành ngày một trưởng thành hơn theo chiều hướng nào đó.

Và đây không phải là tu viện Ấn Độ; đây là công xã quốc tế, nơi gặp gỡ của Đông và Tây. Công xã này đại diện cho toàn bộ loài người, không phải về quá khứ mà là về tương lai.

Nỗ lực của chúng tôi là để làm cho thiên trở thành có sẵn cho từng người và mọi người; bất kì ai muốn thiên, thiên đều sẵn có tương ứng với kiểu của người đó. Nếu người đó cần nghỉ ngơi, nghỉ ngơi cũng nên là thiên của người đó. “Ngồi im lặng không làm gì, rồi xuân tới và cỏ tự nó mọc lên” - đó sẽ là thiên của người đó. Chúng ta phải tìm ra thật nhiều chiều hướng cho thiên, nhiều như số người trên thế gian này. Và khuôn mẫu phải đừng quá cứng nhắc, vì chẳng có hai

cá nhân nào giống nhau cả. Đây là cuộc cách mạng. Cá nhân phải không bị gò khít vào khuôn mẫu; nhưng khuôn mẫu thì phải vừa vặn với cá nhân. Đó là lí do tại sao bạn thấy có nhiều cách thiên thể đang diễn ra ở đây. Cách thức thì có thể là tích cực hay thụ động, cũng chẳng thành vấn đề gì, mục tiêu là một: làm sao làm cho bạn thành im lặng đến mức tất cả mọi suy nghĩ đều biến mất và bạn chỉ còn là tấm gương, phản chiếu cái đang đấy.

## Đa đại học Osho

Trong công xã này có ít nhất năm mươi nhóm trị liệu đang tiến hành, bởi những lí do nào đó. Đây chỉ là cách làm cân bằng lại hàng nghìn năm kìm nén. Đây chỉ là để đem lại nhẹ nhàng cho tất cả những cái bạn đã kìm nén - như người Ki tô giáo, người Hindu giáo, Phật tử. Nó chỉ hoàn tác lại cái hại của hàng thế kỉ cũ kĩ đã gây cho bạn. Các nhóm trị liệu này không phải là cứu cánh; chúng chỉ chuẩn bị cho bạn để thiên, chúng kiên thụ động về các ý nghĩ, tình cảm và hành động mà không đánh giá hay đồng nhất.

Sự bừng sáng của mỗi ngày là việc gặp gỡ vào buổi tối: một buổi lễ hai giờ với âm nhạc, nhảy múa và thiên im lặng theo dõi một trong những bài nói của Osho.

“Đây không phải là bài học; đây chỉ đơn thuần là phương tiện để làm cho bạn thành im lặng, vì nếu yêu cầu bạn phải im lặng không nỗ lực gì, bạn sẽ thấy rất khó khăn. Tôi đang làm cho bạn im lặng mà không phải nỗ lực gì về phần bạn cả. Việc nói của tôi trước hết là để dùng như một chiến lược tạo ra im lặng trong bạn.”

## Để biết thêm thông tin

<http://www.osho.com>

Một kho thông tin Web đầy đủ trong nhiều thứ tiếng khác nhau về các phương pháp thiền, sách và băng của Osho, một chuyến dạo qua Osho Commune International, các trung tâm thông tin về Osho trên toàn thế giới, và các trích đoạn lời 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

37 Upper Brook Street,  
London W1K 7PR  
United Kingdom

Tel. +44. (0) 207 493 5001

Fax. +44. (0) 207 493 1203

Office email:

[oshointernational@oshointernational.com](mailto:oshointernational@oshointernational.com)

<http://www.osho.com/oshointernational>

“Lời thầy hàm chứa im lặng quanh đó, lời thầy không phải là tiếng động. Lời thầy có giai điệu, có nhịp điệu, có âm nhạc và tại chính cốt lõi của lời thầy là im lặng hoàn toàn. Nếu bạn có thể hiểu thấu lời thầy, bạn sẽ đi xuyên vào im lặng vô hạn này. Nhưng để hiểu thấu lời của Phật, cách thức không phải là phân tích, cách thức không phải là biện luận, cách thức không phải là tranh luận. Cách thức là chìm vào quan hệ với thầy, trở thành hoà hợp với thầy, đồng bộ với thầy. Trong hoà hợp đó, trong sự chân thành đó, người ta đi vào trong chính cốt lõi lời thầy. Và ở đó bạn sẽ không tìm thấy bất kì âm thanh nào, bất kì tiếng động nào; ở đó bạn sẽ thấy im lặng tuyệt đối. Và nếm trải nó là hiểu thầy.”

Osho, *Dhammapada: Con đường của Phật*, 5

“Từ lời tôi bạn có thể bùng cháy, nhưng bạn sẽ không thể nào tìm ra bất kì lí thuyết, học thuyết nào. Bạn có thể tìm ra cách sống, nhưng không tìm ra được giáo lí để thuyết giáo. Bạn có thể tìm ra tính cách nổi dậy hay tiêm nhiễm nhưng bạn sẽ không tìm thấy chủ đề cách mạng nào được tổ chức.

“Lời tôi không chỉ là ngọn lửa. Tôi đang đặt thuốc nổ đây đó, chúng sẽ nổ tung trong nhiều thế kỉ. Tôi đang đặt nhiều hơn là sự cần thiết - tôi chưa bao giờ tính hết cơ hội. Gần như từng câu đều dự định để tạo ra rắc rối cho bất kì ai muốn tổ chức tôn giáo quanh tôi.”

Osho, *Từ cá tính tới cá nhân*

## Sách Osho đã dịch sang tiếng Việt

1. Con đường tôi con đường của mây trắng	1997
2. Biến chuyển Mật tông	1997
3. Ngón tay chỉ trăng	1997
4. Thiền là gì?	1997
5. Đi tìm điều huyền bí, 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 Thuốc tới Thiền	1999
18. Cương lĩnh Thiền: Tự do với chính mình	2000
19. Vô trí: Hoa của vĩnh hằng	2000
20. Bò đê 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 Thuốc tới Thiền (chỉnh lí)	2004
42. Trưởng thành: Trách nhiệm là chính mình	2005
43. Sáng tạo: Khơi nguồn sức mạnh bên trong	2005
44. 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
64. Đạo: lịch sử và giáo huấn 2008
65. Dhammapada: Con đường của Phật, t.8 2009
66. Dhammapada: Con đường của Phật, t.9 2009
67. Cuộc sống, tình yêu, tiếng cười 2009
68. Dhammapada: Con đường của Phật, t.10 2009
69. Dhammapada: Con đường của Phật, t.11 2009
70. Dhammapada: Con đường của Phật, t.12 2009