

THE INTERNATIONAL BESTSELLER

ECKHART TOLLE

THE POWER OF NOW

SỨC MẠNH CỦA
HIỆN TẠI

Biên dịch:
DIỆM MỤC
NGUYỄN NGỌC THỦY
ĐỖ TÂM TUY

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU

VỀ TÁC GIẢ ECKHART TOLLE	6
LỜI GIỚI THIỆU CỦA TÁC GIẢ	9
VÌ SAO CUỐN SÁCH NÀY ĐƯỢC VIẾT.....	Error! Bookmark not defined.
CHÂN LÝ LUÔN CÓ SẴN TRONG BẠN.....	11

CHƯƠNG 114

BẠN VỐN KHÔNG PHẢI LÀ NHỮNG SUY TƯ, CẢM XÚC TIÊU CỰC	14
VÌ SAO CON NGƯỜI KHÓ GIÁC NGỘ ĐƯỢC?	14
GIẢI THOÁT KHỎI NHỮNG SUY TƯỞNG MIỀN MAN.....	20
GIÁC NGỘ: VƯỢT LÊN NHỮNG SUY TƯỞNG, CẢM XÚC MIỀN MAN.....	23

CẢM XÚC: LÀ [PHẢN ỨNG CỦA CƠ THỂ VỚI NHỮNG SUY TƯỞNG TIÊU CỰC](#)

26

CHƯƠNG 232

Ý THỨC - LÀ CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ	32
ĐỪNG TAO THÊM KHỔ ĐAU TRONG HIỆN TẠI.....	32
GIẢI TỎA NỖI ĐAU QUÁ KHỨ	34
Bài tập 2: Đối Diện Với Niềm Đau Ở Trong Mình.....	37
SỰ ĐỒNG HÓA CỦA BẢN NGÃ VỚI NỖI ĐAU	38
NGUỒN GỐC CẢM GIÁC SỢ HÃI TRONG BẠN	39
NỖ LỰC ĐI TÌM SỰ NGUYÊN VÊN CỦA BẢN NGÃ.....	41

CHƯƠNG 343

HÃY TẬP TRUNG VÀO HIỆN TẠI	43
KHÔNG THỂ TÌM CHÍNH MÌNH BẰNG NHỮNG SUY TƯỞNG MIỀN MAN.....	43
CHẤM DỨT ẢO TƯỢNG VỀ THỜI GIAN TÂM LÝ.....	44
KHÔNG CÓ GÌ THẬT SỰ HIỆN HỮU BÊN NGOÀI PHÚT GIẤY HIỆN TẠI	45
CHÌA KHÓA ĐI VÀO CHIỀU SÂU TÂM LINH	46
TIẾP XÚC VỚI SỨC MẠNH CỦA PHÚT GIẤY HIỆN TẠI	48
HÃY LOẠI BỎ THỜI GIAN TÂM LÝ.....	50
TIÊU CỰC VÀ KHỔ ĐAU PHÁT SINH KHI KHÔNG NHẬN THỨC ĐƯỢC HIỆN TẠI	52
VƯỢT QUA HOÀN CẢNH SỐNG ĐỂ KHÁM PHÁ ĐỜI SỐNG ĐÍCH THỰC CỦA BẠN	53
TẤT CẢ VẤN ĐỀ CỦA BẠN CHỈ LÀ ẢO TƯỢNG CỦA TRÍ NĂNG	55
BƯỚC NHẢY VỌT TRONG TIẾN TRÌNH THỨC TỈNH	57
NIỀM VUI TỰ TẠI	57

CHƯƠNG 460

CHIẾN LƯỢC ĐỂ TRÁNH NÉ PHÚT GIẤY HIỆN TẠI CỦA TRÍ NĂNG	60
ĐÁNH MẤT PHÚT GIẤY HIỆN TẠI: LÀ SAI LẦM CĂN BẢN.....	60

VÔ MINH THÔNG THƯỜNG VÀ VÔ MINH SÂU ĐẬM	61
"NHỮNG NGƯỜI DA TRẮNG ẤY ĐANG ĐI TÌM CÁI GÌ VẬY?"	63
HÓA GIẢI NHỮNG VÔ MINH THÔNG THƯỜNG	64
THOÁT LY KHỎI NHỮNG CẢM GIÁC BẤT HẠNH	64
DỪ ĐANG Ở BẤT CỨ Đâu, BẠN HÃY CÓ MẶT Ở ĐÓ HOÀN TOÀN	68
MỤC TIÊU ĐÍCH THỰC CUỘC HÀNH TRÌNH CỦA ĐỜI BẠN	72
QUÁ KHỨ KHÔNG THỂ "SÔNG DẬY" KHI BẠN THỰC SỰ CẢM NHẬN ĐƯỢC HIỆN TÀI	73
CHƯƠNG 5	76
TRẠNG THÁI CÓ MẶT SÂU SẮC Ở HIỆN TẠI	76
ĐIỀU ĐÓ KHÔNG PHẢI NHƯ BẠN NGHĨ Đâu	76
Ý NGHĨA MẶT TRUYỀN CỦA SỰ "CHỜ ĐỢI" TRONG CẢNH GIÁC	77
CÁI ĐẸP PHÁT SINH TỪ SỰ CÓ MẶT TĨNH LẶNG CỦA BẠN	78
NHẬN THỨC TRẠNG THÁI TINH CHẤT CỦA TÂM	79
ĐỨC PHẬT: HIỆN THÂN CỦA SỰ HIỆN HỮU SIÊU PHẨM CỦA BẠN	82
CHƯƠNG 6	85
<u>NĂNG LƯỢNG CƠ THỂ BÊN TRONG BẠN (1)</u>	85
HIỆN HỮU LÀ CHÂN NGÃ(2) THÂM SÂU NHẤT CỦA BẠN	85
VƯỢT LÊN TRÊN NGÔN TỬ	85
NHẬN RA BẠN CHÍNH LÀ THỰC TẠI VÔ HÌNH TƯỚNG VÀ TRƯỜNG CỬU	87
TIẾP XÚC VỚI THÂN THỂ BÊN TRONG	88
Bài tập 6.a: An Trú Trong Thân Thể Mình	88
CHUYÊN HÓA QUA CƠ THỂ MÌNH	89
BÀI THUYẾT PHÁP VỀ THÂN THỂ	91
TẬP TRUNG SỰ CHÚ Ý CỦA BẠN VÀO CƠ THỂ BÊN TRONG	91
HÃY MỞ LÒNG BAO DUNG TRƯỚC KHI ĐI VÀO THÂN THỂ	93
SỰ LIÊN HỆ GIỮA BẠN VỚI CỘI VÔ TƯỚNG(13)	94
LÀM CHẬM QUÁ TRÌNH LÃO HÓA	95
GIA TĂNG HỆ THỐNG MIỄN NHIÊM	96
Bài tập 6.b: Thực Tập Hơi Thở Có Ý Thức	96
ĐỀ HƠI THỞ ĐƯA BẠN VÀO BÊN TRONG CƠ THỂ BẠN	97
HÃY SỬ DỤNG TRÍ NĂNG CỦA BẠN MỘT CÁCH SÁNG TẠO	98
NGHỆ THUẬT LẮNG NGHE	98
CHƯƠNG 7	99
LỐI VÀO CỘI VÔ TƯỚNG	99
ĐI SÂU VÀO CƠ THỂ	99
Bài tập 7.1a: Có Mặt Với Hơi Thở Vào Ra	99
Bài tập 7.1b: Dùng Hơi Thở Để Đi Sâu Vào Cơ Thể	99
CỘI NGUỒN CỦA KHÍ	100
Bài tập 7.2a: Đi Vào Cội Vô Tướng	100
Bài tập 7.2b: Giữ Sự Liên Lạc Thường Xuyên Với Cội Vô Tướng	101
GIẤC NGỦ KHÔNG MƠ	101
CÁC LỐI VÀO KHÁC	102
SỰ TĨNH MẶC	103

KHÔNG GIAN.....	104
BẢN CHẤT ĐÍCH THỰC CỦA KHÔNG GIAN VÀ THỜI GIAN	106
HÃY ĐẾN VỚI CÁI CHẾT MỘT CÁCH CÓ Ý THỨC	108
CHƯƠNG 8	110
QUAN HỆ NAM NỮ TRONG TRẠNG THÁI TỈNH THỨC	110
DỪ ĐANG Ở ĐÂU, BẠN HÃY AN TRÚ TRONG PHÚT GIẤY HIỆN TẠI	110
NHỮNG QUAN HỆ YÊU/GHÉT TÂM THƯỜNG.....	112
LÒNG ĐAM MÊ VÀ SỰ TÌM VỀ TRẠNG THÁI HỢP NHẤT.....	113
CHUYỂN MỘT QUAN HỆ NGHIỆN NGẬP SANG MỘT QUAN HỆ ĐÍCH THỰC	116
HÃY DỪNG QUAN HỆ LUYỆN ÁI NHƯ LÀ MỘT THỰC TẬP ĐỂ RÈN LUYỆN TÂM LINH(14).....	118
TẠI SAO PHỤ NỮ DỄ ĐI ĐẾN GIÁC NGỘ HƠN ĐÀN ÔNG?.....	124
HÓA GIẢI KHỎI KHỔ ĐAU CỘNG NGHIỆP SÂU DÀY CỦA PHỤ NỮ	125
Bài tập 8: Phát Hiện Nỗi Khổ Đau Khi Nỗi Khổ Ấy Vừa Phát Sinh	128
CHẤM DỨT QUAN HỆ VỚI CHÍNH MÌNH	130
CHƯƠNG 9	133
CÓ MỘT NIỀM AN BÌNH NỘI TẠI VƯỢT LÊN TRÊN HẠNH PHÚC VÀ NHỮNG BẤT HẠNH	133
CHẤM DỨT NHỮNG BI KỊCH CỦA ĐỜI BẠN	135
TÍNH VÔ THƯỜNG VÀ CHU KỶ SINH DIỆT CỦA ĐỜI SỐNG	137
SỬ DỤNG VÀ BUÔNG BỎ TIÊU CỰC	141
Bài tập 9.a: Hãy Để Cho Mọi Thứ Đi Xuyên Qua Bạn	144
BẢN CHẤT CỦA LÒNG TỬ BI.....	145
Bài tập 9.b: Chiêm Nghiệm Cái Chết	146
HƯỚNG ĐẾN MỘT TRẬT TỰ MỚI Ở MỘT THỰC TẠI KHÁC	147
CHƯƠNG 10	152
Ý NGHĨA CỦA SỰ CHẤP NHẬN MỌI VIỆC	152
CHẤP NHẬN TẤT CẢ NHỮNG GÌ ĐANG XẢY RA(1)	152
TỪ SỨC MẠNH TRÍ ÓC SANG SỨC MẠNH TÂM LINH	156
CHẤP NHẬN HOÀN TOÀN TRONG QUAN HỆ CÁ NHÂN.....	158
CHUYỂN HÓA TẬT BỆNH THÀNH GIÁC NGỘ.....	161
CHẤP NHẬN NGAY CẢ KHI TAI HỌA, HAY ĐIỀU KHÔNG MAY XẢY XA	162
CHUYỂN HÓA KHỔ ĐAU THÀNH AN LẠC.....	163
GIÁC NGỘ QUA KHỔ ĐAU CNG CỰC	166
KHẢ NĂNG CHỌN LỰA	168
Phụ Đính: Chú thích những từ khó trong các chương	172
Chú thích Chương 1:.....	172
Chú thích Chương 2:.....	172
Chú thích Chương 3:.....	173
Chú thích Chương 4:.....	174
Chú thích Chương 5:.....	176

Chú thích Chương 6:.....	176
Chú thích Chương 7:.....	178
Chú thích chương 8:.....	179
Chú thích Chương 9:.....	181
Chú thích Chương 10:.....	183

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi rất vui mừng khi được tham gia biên dịch và hiệu đính tác phẩm "*Sức Mạnh của Hiện Tại*" này vì đây là cuốn sách của tác giả Eckhart Tolle mà tôi rất yêu thích. Ngay từ khi mới đọc qua lần đầu bằng nguyên bản tiếng Anh khi sách mới phát hành, tôi cảm thấy như mình vừa được ai cất đi một gánh nặng ở nội tâm. Có một cảm giác nhẹ nhàng, thanh thoát ở trong tôi vì rõ ràng có rất nhiều điều bế tắc ở trong lòng vừa được thả lỏng. Trong thời gian qua, cuốn sách này đã giúp tôi hóa giải những vấn đề xảy ra trong gia đình, khám phá rất nhiều điều thú vị về bản thân và xây dựng được những quan hệ thân thiện với những người bạn và ở nơi làm việc.

Tiếp xúc với năng lực của Hiện Tại chính là cách sống sâu sắc với những gì đang có mặt trong Phút Giây Hiện Tại (Hiện Pháp Lạc Trú) mà Đức Phật đã dạy. Quả thực đời sống của chúng ta chỉ có thể xảy ra trong phút giây này. Tôi còn nhớ lần đầu khi trực nhận được điều này bỗng dưng trong tôi như có một chấn động lớn: Vì hai mươi năm, ba mươi năm cuộc đời của tôi có thể trôi qua trong quên lãng, nếu ngay trong phút giây này, tôi đang bị những ám ảnh của quá khứ hay những lo lắng về tương lai lôi kéo sự chú tâm của tôi. Tôi có thể dễ dàng đánh mất cuộc đời mình trong lối "sống say, chết mộng".

Trong từng chương, Eckhart Tolle chỉ ra những sai lầm căn bản trong nhận thức của chúng ta. Một trong những sai lầm đó là đồng hóa mình với những khổ đau của quá khứ, hay những suy tư, lo sợ vẩn vơ về tương lai ở trong đầu mình. "*Sức Mạnh của Hiện Tại*" được viết một cách súc tích và thâm thúy nên nhiều khi ta chỉ cần đọc một câu hay một đoạn ngắn thì đã cảm thấy vừa đủ, vì quả thực chúng ta cần có không gian để chiêm nghiệm những điều sâu sắc mà tác giả đã đưa ra. Nhờ sử dụng ngôn ngữ đương đại nên "*Sức Mạnh của Hiện Tại*" dễ dàng đi vào lòng độc giả. Cuốn sách này có năng lực rất lớn để giúp bạn chuyển hóa khổ đau và đưa bạn đến giải thoát. Có nhiều lúc tôi không đọc nhưng chỉ muốn cầm cuốn sách này trên tay những khi đang ngồi trên xe điện ngầm trên đường đến sở làm, và tôi có thể cảm nhận được năng lượng chuyển hóa kỳ diệu của cuốn sách. "*Sức Mạnh của Hiện Tại*" sẽ rất hữu ích và thực dụng nếu bạn đang có những khó khăn trong đời sống cá nhân, hay đời sống vợ chồng; cuốn sách này sẽ giúp bạn vượt qua những khó khăn đó, xây dựng lại mối quan hệ ngày một tốt đẹp hơn. Thậm chí quyển sách này còn có khả năng giúp bạn thực hiện những ước mơ, hoài bão sâu kín ở trong bạn bấy nay. Và xa hơn nữa, "*Sức Mạnh của Hiện Tại*" có thể giúp bạn thực hiện được mục đích tối hậu của một con người nhận thức được bản chất thực của mình là gì.

Tôi cảm thấy rất may mắn đọc được tác phẩm đầu nổi tiếng của Eckhart Tolle. Dù còn khá trẻ, ông đã được xem là một trong những vị thầy lớn trong lĩnh vực tâm linh. Cái quý của người phương Tây là khả năng truyền đạt, cho nên khi đọc Eckhart Tolle, chúng ta dễ dàng nhận ra những chân lý sâu sắc và thâm diệu của Đạo học phương Đông qua sự diễn bày rất mạch lạc, rõ ràng của một vị thầy phương Tây.

Nhờ sự tận tâm và chân tình của các anh, chị ở Trí Việt – First News, cô Nguyễn Ngọc Thủy và anh Đỗ Tâm Tuy đã giúp cho bản dịch của cuốn sách này được hoàn thành tốt đẹp. Hy vọng rằng khi độc giả để tâm chiêm nghiệm những điều ông Eckhart Tolle chia sẻ và thực hành những bài tập được đề ra trong cuốn sách này, những tình huống thử thách trong đời sống sẽ trở thành cơ hội để chúng ta thực tập và khám phá *những viên ngọc quý* vốn sẵn có trong mỗi người.

-Diện Mục

|
| *Diện Mục là người sáng lập Trung Tâm Khám Phá Chính Mình (Virginia, Hoa Kỳ)*

Website: www.center4selfdiscovery.org/ttkpcm.html

Email: hanhnguyen@center4selfdiscovery.org

VỀ TÁC GIẢ ECKHART TOLLE

(+ Hình tác giả ở bìa 4 sách gốc và tìm trên internet cho đẹp hơn)



Eckhart Tolle sinh năm 1948 ở Đức, nhưng ông chỉ sống ở đây cho tới năm 13 tuổi. Sau khi tốt nghiệp đại học Luân Đôn, ông trở thành một nhà nghiên cứu tại Đại học Cambridge. Năm hai mươi chín tuổi, một sự chuyển hóa tâm linh sâu sắc đã làm thay đổi hoàn toàn những gì ông từng nghĩ về chính mình và hướng đi của đời ông.

Từ đó ông đã dành hết tâm sức để tìm hiểu, vận dụng và đào sâu thêm vào sự chuyển hóa này, đánh dấu một bước khởi đầu cho hành trình kiên trì đi vào nội tâm.

Điều đặc biệt là Eckhart Tolle đã không nhấn mạnh đến một truyền thống hay tôn giáo nào. Trong những bài thuyết giảng trên khắp thế giới, ông chỉ muốn truyền đạt một thông điệp rất giản dị, nhưng sâu sắc, và bất tử của các bậc giác ngộ từ xa xưa rằng: *có một con đường thoát khổ và một phương pháp thực tập để tìm lại được niềm an lạc có sẵn trong mỗi người.*

Ông cư ngụ tại Vancouver, Canada từ năm 1996 đến nay. Độc giả quan tâm có thể tìm hiểu thêm về Eckhart Tolle qua website: www.eckharttolle.com

LỜI TỰA CỦA TÁC GIẢ

Tôi rất ít khi nghĩ về quá khứ và cũng không cảm thấy quá khứ là một cái gì đó quá cần thiết, nên chỉ xin kể ngắn gọn do đâu mà cuốn sách này ra đời và vì sao tôi trở thành một vị thầy tâm linh.

Đến tận năm 29 tuổi, tôi vẫn luôn luôn sống trong một tâm trạng khắc khoải, khổ đau cùng cực, lúc nào cũng chỉ chực chờ muốn tự hủy hoại bản thân! Khi nhắc lại thời gian này, tôi cảm thấy như mình đang nói về quá khứ của một người nào đó chứ không phải là của chính mình.

Sau sinh nhật thứ 29, tôi tỉnh giấc vào lúc nửa đêm với cảm giác vô cùng đau khổ và chán nản, nhưng lần này cảm giác ấy trầm trọng hơn bao giờ hết. Sự im lặng về đêm, những bóng dáng lơ mơ của đồ đạc trong căn phòng ảm đạm, tiếng âm ì nặng nề của con tàu từ xa vọng lại - tôi cảm thấy mọi thứ quanh tôi thật xa lạ và vô nghĩa. Điều này làm cho tôi có một cảm giác chán ghét mãnh liệt: Tôi cảm thấy chán ghét cả thế giới này. Nhưng cái mà tôi chán ghét nhất là sự hiện hữu của chính bản thân tôi trong cuộc đời này. Đã nhiều lần tôi tự hỏi: *“Tại sao tôi phải tiếp tục sống với gánh nặng khổ đau này? Tại sao tôi phải tiếp tục chịu đựng sự vật lộn không ngừng này?”*. Tôi có thể cảm thấy một ước muốn mãnh liệt là được hoại diệt, được biến mất trên cõi đời. Ước muốn đó càng ngày càng trở nên mãnh mẽ hơn, đến độ còn mạnh hơn cả bản năng sinh tồn ở trong tôi.

Có một ý nghĩ cứ lặp đi lặp lại mãi trong đầu tôi: *“Tôi không thể sống với chính mình thêm được nữa!”*. Rồi tôi chợt nhận ra ý nghĩ kỳ lạ này của mình: *“Vậy trong tôi có một hay hai con người? Nếu tôi đã không thể sống với chính mình, có nghĩa là phải có hai con người ở trong tôi: **tôi và một cái tôi khác mà tôi không thể chịu đựng được nữa**”*. Rồi tôi trầm nghĩ, có lẽ chỉ có một trong hai là thật.

Tôi kinh ngạc tột độ trước nhận xét kỳ lạ này của mình đến nỗi những suy tư thường có ở trong tôi hoàn toàn im bật. Tôi vẫn còn nhận biết mọi chuyện chung quanh thật rõ ràng, nhưng trong tôi không còn một chút ý tưởng hay suy nghĩ gì nữa. Ngay sau đó, tôi cảm thấy như mình đang bị hút vào một vũng xoáy ở bên trong, càng lúc càng mạnh mẽ. Tôi hoảng hốt đến run bắn người lên. Nhưng bỗng nhiên có một tiếng nói như phát ra ở trong tôi rằng: *“Không cần phải chống cự gì cả!”*. Và tôi có cảm giác rằng mình đang bị cuốn mất vào trong một khoảng không vô đáy. Khoảng trống này rõ ràng không phải là ở bên ngoài, mà ở ngay trong tôi. Đột nhiên, tôi không còn cảm thấy sợ hãi gì nữa và tôi buông xuôi hết tất cả, để mình rơi tuột vào *khoảng không* đó. Sau những phút giây này, tôi không thể hồi tưởng lại được những gì đã xảy ra với mình.

Tiếng chim hót sớm mai ngoài cửa sổ đã đánh thức tôi dậy. Từ trước đến giờ, tôi chưa bao giờ nghe thấy một âm thanh nào kỳ diệu đến thế. Tuy mắt vẫn còn nhắm

nhưng tôi đã trông thấy hình ảnh một viên kim cương sáng chói. Nếu một viên kim cương có thể phát ra âm thanh, thì đó chính là âm thanh của tiếng chim hót mà sáng hôm ấy tôi đã được nghe. Khi tôi mở bừng mắt ra, những tia nắng đầu tiên của buổi bình minh đang rọi qua bức màn cửa trước khi đi vào căn phòng tôi. Không một ý nghĩ gợn lên ở trong đầu, nhưng tôi cảm nhận và biết rõ rằng trong đó có một cái gì đó rất sâu sắc và lớn lao hơn những gì tôi đã học, đã biết về ánh sáng mặt trời. Cái nguồn sáng mềm mại đang chiếu rọi qua bức màn cửa đó chính là Tình Yêu. Nước mắt tôi chợt trào ra. Tôi ngồi dậy và đi quanh phòng. Bây giờ tôi mới ngắm kỹ căn phòng và nhận ra là mình chưa bao giờ thực sự quan sát kỹ mọi vật trước đây. Mọi thứ đều như mới tinh khôi, cứ như vừa mới xuất hiện lần đầu tiên trong đời tôi. Tôi cầm vật này, vật nọ lên xem: Cây bút chì, chai nước không... và cảm thấy rất lạ lùng trước vẻ đẹp và nét tinh khôi của mọi thứ.

Hôm đó tôi đã đi dạo khắp thành phố, và ngạc nhiên trước sự sống mầu nhiệm đang diễn ra trên trái đất, y như là tôi vừa mới mở mắt chào đời. Suốt 5 tháng sau đó, tôi sống trong một trạng thái thanh bình và hạnh phúc sâu sắc, không hề bị gián đoạn. Về sau, mức độ an bình này hình như có giảm đi phần nào, nhưng có thể vì nó đã trở thành một trạng thái rất tự nhiên ở trong tôi. Tôi vẫn sống và, làm việc bình thường, nhưng tôi trực nhận rằng từ đây về sau, dù có làm bất cứ điều gì đi nữa, tôi cũng không thể làm tăng thêm được trạng thái an lạc sâu thẳm mà tôi đang có được.

Dĩ nhiên, tôi biết rằng có một biến cố hết sức quan trọng đã xảy đến cho tôi, nhưng lúc đi tôi không hiểu đó là chuyện gì. Mãi đến 7 năm sau, khi tôi đã tham cứu thêm nhiều kinh điển và trao đổi với nhiều bậc thầy trong lĩnh vực tâm linh, tôi mới biết đó là *“điều mà mọi người đang cố tìm và mong muốn để đạt được”*, điều ấy đã thực sự xảy đến cho tôi. Tôi hiểu ra là áp lực cực độ của nỗi khổ cùng tận ở trong tôi đêm đó đã buộc tâm thức của tôi phải thoát ly ra khỏi bản ngã, cái bản ngã bị khống chế bằng những ảo tưởng bất hạnh, và cảm xúc khổ đau, được sáng tạo nên bởi chính trí năng và những suy tưởng mộng lung. Đây có lẽ là một sự thoát ly toàn diện khiến cho cái bản ngã giả tạo và sai lầm trong tôi lập tức bị sụp đổ, y như cái nút chặn bỗng nhiên bị mở tung ra trên một trái bóng đang căng phồng hơi. Phần còn lại ở trong tôi chính là bản chất đích thực của tôi: Một trực giác thuần khiết về hiện hữu và đời sống trước khi bị trí năng hay suy tư xen vào. Sau đó tôi học cách đi vào trạng thái không-thời-gian và vô cùng tận này ở trong tôi (điều mà trước đây tôi cứ tưởng đó chỉ là một khoảng không trống rỗng) mà vẫn giữ được cho mình sự sáng suốt, tỉnh táo. Tôi tiếp tục an trú trong trạng thái an lạc và thiêng liêng không thể diễn tả được này, nhưng lần này cường độ của niềm hoan lạc và hạnh phúc ấy còn sâu sắc hơn nhiều lần so với trải nghiệm ban đầu. Suốt gần trọn 2 năm sau đó, tôi thường thích ngồi yên trên những chiếc ghế đá trong công viên với một trạng thái an lạc sâu thẳm không thể diễn tả được. Tôi không còn thiết gì đến thế giới bên ngoài, không cần quan hệ với ai, không màng gì đến danh lợi cuộc đời...

Bất cứ điều gì vui sướng nhất trên đời đều có thể đến rồi qua đi, duy chỉ có cảm giác an bình sâu thẳm là vĩnh viễn ở lại và không bao giờ rời xa tôi. Có lúc trạng thái này

manh mẽ đến nỗi người khác cũng có thể cảm nhận được, nhưng có lúc nó lại chìm sâu, lắng vào bên trong, thâm lặng chảy như một giai điệu xa vời.

Sau đó, nhiều người thỉnh thoảng tìm đến gặp tôi và hỏi: “*Tôi muốn có được kinh nghiệm mà ông đang có, ông có thể chỉ cho tôi được không?*”. Tôi chỉ trả lời: “*Bạn đã sẵn có điều ấy rồi*”, chỉ là bạn không cảm nhận được trạng thái ấy vì trí năng bạn có quá nhiều sự ồn ào, náo động. Câu trả lời ấy sau này được triển khai thành quyển sách bạn đang cầm trong tay đây. Trước khi tôi kịp nhận ra, tôi đã có thêm một chức danh mới: Tôi đã trở thành *một vị thầy tâm linh*.

CHÂN LÝ LUÔN CÓ SẴN TRONG BẠN

Trong quyển sách này, tôi sẽ cố gắng diễn đạt bằng từ ngữ những điều chính yếu tôi đã làm trong suốt 10 năm qua với những cá nhân hay các nhóm người truy cầu chân lý ở quanh tôi. Tôi rất cảm kích và quý trọng những con người đặc biệt đó, họ có một tâm nguyện vững vàng và một ý chí luôn muốn đạt đến sự chuyển hóa lớn trong nội tâm. Họ đã đến tìm tôi với những câu hỏi đầy thách đố cũng như một tâm thức sẵn sàng lắng nghe. Nếu không có họ, quyển sách này có lẽ sẽ không thể ra đời. Tuy họ thuộc về phần thiểu số, nhưng chính họ là những người tiên phong trong lĩnh vực tâm linh với số lượng càng ngày càng gia tăng. Những con người này đang tiến dần đến một trạng thái vượt thoát, tháo tung hết những khuôn mẫu kiên cố của tâm thức cộng đồng, thứ trí năng đã kìm kẹp nhân loại trong tù đày và khổ đau hàng ngàn năm qua.

Tôi tin rằng quyển sách này sẽ là một chất xúc tác thật sự cho những ai đã sẵn lòng muốn chuyển hóa nội tâm. Tôi cũng hy vọng những người khác sẽ nhận ra nội dung của quyển sách là rất đáng quan tâm, cho dù có thể bây giờ họ chưa sẵn sàng để thực hành hay sống trọn vẹn với nó. Biết đâu về sau những hạt giống tốt được gieo trồng khi đọc cuốn sách này sẽ có cơ hội hòa lẫn với những hạt giống giác ngộ khác đã có sẵn trong mỗi người và nảy mầm tươi tốt.

Tôi cố giữ lại bố cục *theo kiểu hỏi đáp* trong suốt quyển sách vì cuốn sách này đã được tạo thành từ việc trả lời các câu hỏi của nhiều người trong những khóa hội thảo, những lớp thiền và trong các buổi tham vấn riêng. Một số câu hỏi được viết lại gần như nguyên văn. Một số câu khác thì kết hợp nhiều câu hỏi tương tự làm thành một câu, và chỉ lọc ra những ý chính để làm câu trả lời chung. Trong khi viết, đôi lúc tôi lại nảy ra một câu trả lời mới và sâu sắc hơn. Ngoài ra, nhà xuất bản cũng có đặt thêm một số câu hỏi ở một vài đoạn để giúp làm rõ nghĩa hơn những điều tôi muốn nói.

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

Ở mức độ thứ nhất, tôi muốn thu hút sự chú ý của bạn vào những sai lầm vốn có trong nội tâm. Tôi nói về bản chất của sự thiếu hiểu biết, vô minh cùng sự thoái hóa trong con người và những biểu hiện thường thấy nhất của chúng qua những việc

chúng ta làm, từ những xung đột trong các mối quan hệ cá nhân đến xung đột giữa các dân tộc và giữa các nước với nhau. Nhận biết ra điều ấy là một điều thiết yếu, vì nếu ta chưa nhận ra những sai lầm, những thứ không phải là mình, ta sẽ không có sự chuyển hóa thực sự, lâu bền. Vì nếu không khéo, chúng ta có thể bị cuốn vào những ảo tưởng sai lầm và đau khổ dưới một biểu hiện khác. Tôi cũng chỉ cho bạn cách để không biến cái sai lầm căn bản ấy thành một vấn đề của bản ngã, vì đó chính là cách làm cho những vô minh và sai lầm ở trong ta tiếp tục được duy trì.

Ở mức độ thứ hai, tôi muốn nói đến sự chuyển hóa sâu sắc trong tâm thức của con người - một khả năng đang có sẵn ngay trong lúc này, chứ không phải là một viễn cảnh trong tương lai xa vời - dù bạn đang là ai hay đang ở bất cứ nơi nào. Bạn sẽ được hướng dẫn cách thức giải thoát con người mình ra khỏi sự khống chế của trí năng, để đi vào một trạng thái tinh thức và duy trì trạng thái ấy trong đời sống hằng ngày.

Ở mức độ này, chữ nghĩa không nhằm cung cấp thông tin mà thực ra là để đưa bạn vào trạng thái nhận thức mới mẻ. Lặp đi lặp lại nhiều lần, tôi cố gắng đưa bạn đi cùng với tôi vào một trạng thái *vô thời gian*, trạng thái hiện tiền mãnh liệt với đầy đủ ý thức sáng suốt, để cho bạn nếm thử kinh nghiệm giác ngộ. Cho đến khi nào bạn có thể trực nghiệm những gì tôi chia sẻ ở đây, lúc đó bạn mới không còn cảm thấy có nhiều đoạn văn tôi đã viết lặp lại. Nhưng khi bạn đã thể nghiệm được điều quý báu đó, tôi tin rằng bạn sẽ thấy được năng lực tâm linh sâu sắc trong những đoạn văn ấy và chúng sẽ trở thành một phần xứng đáng nhất của cuốn sách. Vì bất kỳ ai cũng có sẵn hạt giống giác ngộ nên tôi thường đối thoại trực tiếp với *con người nhận biết* của bạn - tức là cái Phật tính vốn thường bị ẩn giấu sau phần *tâm thức hay suy nghĩ lung tung* ở trong bạn. Có một con người chân thực, rất tinh khiết ở trong bạn; con người chân chính ấy có khả năng hiểu được chân lý sâu sắc trong lĩnh vực tâm linh, rung cảm được với chân lý ấy và từ đó tìm thấy sức mạnh để tiếp tục đi trên con đường giác ngộ.

Khi bạn đọc hết một đoạn văn và nhìn thấy dấu hiệu §, bạn nên ngừng đọc, chú ý đến hơi thở, và lắng yên một lúc để chiêm nghiệm hay cảm nhận những điều vừa được nói đến. Đến một lúc nào đó, bạn sẽ làm điều này một cách rất tự nhiên.

Khi bắt đầu đọc, gặp một số chữ như “*an nhiên tự tại*” hay “*hiện tiền*”... có thể bạn sẽ chưa rõ ý nghĩa của những chữ này lắm, nhưng bạn hãy cứ tiếp tục đọc. Có khi bạn đang đọc, tự nhiên có những câu hỏi hay những bất đồng phát khởi lên trong đầu bạn. Xin đừng bận tâm, chúng sẽ được giải đáp ở phần sau, hoặc có thể bạn sẽ thấy không còn cần thiết nữa khi bạn đã cảm nhận được những gì cần thiết và tiến sâu hơn vào sâu bên trong chính con người mình.

Bạn đừng nên chỉ đọc bằng trí năng, hãy chú ý đến bất kỳ sự cộng hưởng và cảm nhận nào từ sâu thẳm tâm hồn bạn. Vì trong bạn đã có sẵn những chân lý tâm linh, và tôi chỉ làm một việc là nhắc bạn những điều bạn đã quên. Những nhận thức sống

động từ xa xưa ấy sẽ được khởi phát, sống dậy và toát ra trong từng tế bào của cơ thể bạn.

Trí năng thường thích phân biệt và so sánh, nhưng cuốn sách này sẽ hữu ích hơn cho bạn khi bạn không cố gắng so sánh các từ ngữ trong sách với các từ ngữ dùng trong các loại kinh sách khác. Không nên dính chặt vào bất cứ từ ngữ nào, chúng chỉ là những bậc đá mà ta cần phải bước qua, càng nhanh càng tốt.

Đôi lúc tôi sẽ trích lời của Chúa Jesus, của Đức Phật hay trích từ những kinh sách khác. Sự trích dẫn này không phải để so sánh mà chỉ để bạn chú ý vào một sự thật là: Suy cho cùng chỉ có duy nhất một giáo lý tâm linh mà thôi, mặc dù nó có thể xuất hiện dưới nhiều hình thức khác nhau. Một số trong các hình thức đó có các tôn giáo cổ mà nay đã bị diễn giải sai lạc khiến cho cốt tủy tâm linh của nó hoàn toàn bị che mờ. Khi tôi trích dẫn những tôn giáo hay giáo lý ấy, tôi chỉ muốn trình bày lại những ý nghĩa sâu sắc đã có sẵn và khôi phục lại sức mạnh chuyển hóa của những giáo lý cổ truyền ấy, đặc biệt là cho những độc giả vốn là tín đồ của các tôn giáo hay giáo lý đó. Tôi muốn nói với họ rằng: Bạn chẳng phải đi tìm chân lý ở đâu nữa, để tôi chỉ cho bạn đi sâu vào cái mà bạn đã có sẵn.

Tuy nhiên, tôi đã hết sức cố gắng để cuốn sách được viết bằng những từ ngữ thật trung tính để phần lớn độc giả có thể tiếp cận được. “Sức mạnh của hiện tại” chỉ là sự nhắc lại cho thời đại ngày nay một nội dung tâm linh sâu sắc mà từ xưa đến nay đã là tinh túy của mọi tôn giáo. Cuốn sách này không phải được đúc kết từ những yếu tố có nguồn gốc bên ngoài, mà là từ một cội nguồn đích thực ở bên trong chúng ta, vì vậy nó không phải là lý thuyết hay phỏng đoán. Tôi chỉ nói lên kinh nghiệm của chính bản thân mình, đôi lúc tôi nói hơi mạnh, mục đích chỉ là để phá vỡ cái nền tảng cố thủ, những thành lũy kháng cự cuối cùng của trí năng bạn, hướng bạn có thể tiếp cận đến một nơi ở trong bạn, nơi mà bạn và tôi đã từng biết; nơi mà chân lý được nhận biết ngay lập tức một khi được đề cập đến. Lúc đó trong bạn sẽ có một cảm giác sống động, thôi thúc bạn rất mạnh mẽ, làm bạn như muốn thốt lên rằng “Phải, tôi biết đây là sự thật”.

CHƯƠNG 1

BẠN VỐN KHÔNG PHẢI LÀ NHỮNG SUY TƯ, CẢM XÚC TIÊU CỰC

TRỞ NGẠI LỚN NHẤT ĐỂ ĐI TỚI GIÁC NGỘ

Giác Ngộ là gì?

Có một ông lão ăn xin ngồi ở bên lề đường đã hơn ba mươi năm... Ngày nọ, có một người khách lạ đi qua, ông lão đưa tay chìa chiếc nón cũ ra và nói:

- Xin ông có chút tiền lẻ nào cho tôi?

Người khách đáp:

- Tôi chẳng có gì để cho ông, nhưng kia, ông đang ngồi trên cái gì vậy?

Lão ăn xin trả lời:

- Đó chỉ là chiếc hòm cũ thôi, tôi đã lê lét với nó từ rất lâu rồi!

Người khách lại hỏi:

- Ông có bao giờ để mắt nhìn xem bên trong có thứ gì không?

Lão ăn xin hờ hững trả lời:

- Chưa bao giờ!

Rồi lão nói thêm:

- Nhưng mở ra để làm gì chứ, tôi đã biết nó chẳng có gì bên trong mà!

Ông khách vẫn khuyến khích:

- Nhưng bây giờ ông hãy thử mở xem nào.

Lúc đó, vì nể lời vị khách nên lão ăn xin miễn cưỡng đưa tay mở nắp chiếc hòm ra. Vừa nhìn vào trong - ông lão bỗng sững sốt - không thể tin vào mắt mình: Bên trong chiếc hòm cũ kỹ ấy chứa đầy những thỏi vàng...

Tôi chính là người khách qua đường ấy, tôi không có gì để tặng bạn, chỉ khuyên bạn nên quay vào bên trong, không phải nhìn vào cái hòm gỗ như trong câu chuyện ngụ ngôn trên, mà bạn hãy nhìn vào một nơi còn gần hơn thế nữa: Nhìn vào trong chính mình.

Bạn có thể bắt mắt thốt lên: “*Nhưng tôi không phải là kẻ ăn xin ấy!*”.

Thật ra, bất cứ ai dù có sản nghiệp đồ sộ đến đâu đi nữa, mà vẫn chưa nhận ra niềm vui của sự *ung dung tự tại* và *niềm an lạc sâu thẳm* không gì có thể lay động của bản thân thì người đó vẫn chỉ là một người hành khát trong cuộc đời này. Ngay cả khi những người đang sở hữu sự giàu có và thừa thãi về vật chất, họ vẫn luôn đi tìm những mảnh vụn của những lạc thú nhất thời, sự thỏa mãn của bản thân để muốn chứng minh cho mình một giá trị, một cảm giác khẳng định, ngay cả trong tình yêu nam nữ. Họ không hề biết rằng họ vốn đã và đang sở hữu một kho báu ở bên trong. Gia tài vô giá ấy còn to lớn và ý nghĩa hơn bất kỳ những gì mà thế giới này có thể mang đến cho họ.

Từ “Giác Ngộ” thường gợi lên trong ta ý tưởng về một thành tựu tâm linh nào đó có tính chất siêu phàm - và tự ngã của bạn cứ mong là bạn mãi nắm khư khư lấy cái điều sai lầm này. Nhưng thực ra, đó chỉ là một trạng thái cảm nhận sự đồng nhất của mình với sự *an nhiên tự tại*. Đó là một trạng thái liên hệ mật thiết với Cái-Mà-Ta-Không-Thể-Khái-Niệm, Nghĩ-Bàn được. Đó là Cái Một, Cái Duy-Nhất, Cái Đại Thể không bao giờ có thể bị hủy diệt, khi ta mới thoát nghe như là một điều rất nghịch lý, vì nó vừa là bạn nhưng cũng vừa lớn hơn chính bạn. Đó là sự tìm ra bản chất chân thực nhất của bạn, điều này vượt lên trên mọi hình tướng và tên gọi. Khi ta đánh mất khả năng trực nhận sự liên hệ mật thiết này ở trong ta, thì ta dễ phát sinh ra một ảo tưởng rằng mình đã bị tách rời ra khỏi *Đại Thể*. Từ đó ta cảm thấy một cách có ý thức hay không có ý thức, rằng *mình chỉ là một mảnh vụn của đời sống, cách biệt hoàn toàn với thế giới chung quanh*. Cảm giác sợ hãi sẽ dấy lên trong ta, và sự tranh chấp giữa bên trong và bên ngoài ta trở thành một điều không thể tránh khỏi.

Tôi rất thích cách định nghĩa đơn giản của Đức Phật về trạng thái Giác Ngộ. Đó là trạng thái đã “*chấm dứt tất cả mọi mê muội*” trong ta. Đâu có gì quá siêu phàm trong sự thực này, đúng không? Dĩ nhiên, nếu đó là một định nghĩa thì quả thực đó chưa phải là một định nghĩa toàn vẹn. Vì nó chỉ nói với bạn những gì ngược lại với trạng thái Giác Ngộ: *Là Chấm Dứt Khổ Đau*. Nhưng cái gì sẽ còn lại ở trong ta, khi ta đã dứt hết khổ đau? Đức Phật không nói. Sự im lặng của ngài giúp bạn tự tìm ra câu trả lời cho chính mình. Ngài dùng định nghĩa theo lối phủ định để giúp cho trí năng⁽¹⁾ của ta không thể nắm bắt nó, hay bám vào đó như là một điều gì để tin theo. Hoặc sai lầm hơn khi ta cho đó là một thành tựu của những bậc siêu phàm, một mục tiêu mà chúng ta khó có thể đạt tới được. Mặc dù Đức Phật đã báo trước rõ như thế, đa số người học đạo vẫn tin rằng Giác Ngộ là trạng thái chỉ dành riêng cho Đức Phật và một số người đặc biệt, mà không phải cho chính họ, những con người bình thường. Ít ra thì trong kiếp sống hiện tại, họ vẫn tin rằng họ không bao giờ có thể đạt tới trạng thái này.

Hỏi: Ông dùng hai chữ Hiện Hữu. Xin ông cho biết ông muốn nói về điều gì?

Sự Hiện Hữu là Đòi Sống Duy Nhất, hiện tiền, vĩnh cửu, vượt lên trên tất cả mọi hình thái của đời sống thông thường - những gì vẫn còn chịu sự chi phối của quy luật sinh diệt. Tuy nhiên, Sự Hiện Hữu không những chỉ vượt lên hình sắc mà nó còn là tinh túy sâu thẳm và vô hình, không bao giờ có thể bị hủy hoại được. Nghĩa là bạn có thể tiếp xúc được với tinh túy ấy trong phút giây hiện tại như là một *phần sâu thẳm của chính bạn*, bản chất chân thực của bạn. Nhưng bạn đừng nhầm tưởng là sẽ nắm bắt được nó, nhất là nắm bắt bằng trí năng của mình. Bạn cũng đừng nên cố gắng để hiểu được điều đó, vì bạn chỉ có thể trực nhận được nó khi tâm thức của bạn thực sự lắng yên. Khi nào bạn thực sự hiện diện, và khi sự chú tâm của bạn tập trung tối đa như có thể “xuyên thủng” được phút giây hiện tại thì bạn có thể cảm nhận được Sự Hiện Hữu kỳ diệu này, một điều mà bạn sẽ không bao giờ hiểu được qua trí năng. Tìm lại được trực giác của mình về Sự Hiện Hữu và đi sâu vào trong trạng thái Cảm-Nhận-Bằng-Trực-Giác ấy tức là Giác Ngộ.

§

Khi ông nói đến Sự Hiện Hữu, có phải ông muốn nói đến Thượng Đế? Nếu thế thì tại sao ông lại không gọi thẳng đó là Thượng Đế?

Hai chữ Thượng Đế đã trở thành một từ ngữ rỗng tuếch, vô nghĩa, vì nó đã trải qua hàng ngàn năm bị lạm dụng. Thỉnh thoảng tôi cũng có sử dụng đấy, nhưng chỉ sử dụng những khi thật cần thiết. Nói đã bị lạm dụng - là tôi muốn nói đến những người mà chính họ chưa bao giờ trực nghiệm, chưa bao giờ hé thấy, hay được tiếp xúc với cõi linh thiêng, với sự rộng lớn của cái *Vô Cùng* đứng đằng sau ngôn từ này. Nhưng họ lại thường sử dụng từ ngữ Thượng Đế với một sự quả quyết chắc nịch như thể họ biết họ đang nói về điều gì. Hoặc có khi họ chống đối, tranh luận với người khác về hai chữ ấy, họ cũng hăng hái như thể họ biết họ đang chống báng một điều gì. Sự lạm dụng này đã đưa đến những niềm tin rất kỳ quặc, hoặc những đoạn quyết sai lầm đầy *tính chấp ngã*⁽²⁾ như: “Thượng Đế của tôi/chúng tôi mới thực sự là Thượng Đế chân chính, còn Thượng Đế của anh/các anh là không chân chính”, hoặc nói kiểu như Nietzsche - triết gia Đức, khi ông tuyên bố: “*Thượng Đế đã chết!*”.

Thật vậy, từ lâu danh từ Thượng Đế đã trở thành một khái niệm chết cứng. Phút giây hai chữ này được thốt ra, tự động trong ta đã có một hình ảnh do trí năng tạo nên, có thể bây giờ nó không còn là hình ảnh của một cụ già với chòm râu trắng xóa nữa, nhưng dù sao, nó vẫn còn là một biểu tượng của trí năng về một cái gì hay một người nào đó - thường là nam - hết sức thần bí ở *bên ngoài bạn*.

Không phải danh từ Thượng Đế hoặc *Sự Hiện Hữu*⁽³⁾ hoặc bất kỳ một danh từ nào khác có thể xác định hay giải thích được một *Thực Tại Không Thể Nghĩ Bàn* đằng sau những ngôn từ ấy, do đó câu hỏi quan trọng cho ta là: Ngôn từ ấy sẽ trở thành

chướng ngại hay là lối thoát để giúp cho ta thực nghiệm được một thực tại⁽⁴⁾ mà nó muốn tỏ bày. Tuy nhiên, chúng ta nên đặt ra một câu hỏi khác là: ngôn từ ấy sẽ dẫn lối và vượt qua khỏi chính nó để chỉ cho bạn một *Thực Tại Vượt Thoát*⁽⁵⁾, hay ngôn từ ấy tự nó sẽ trở thành một khái niệm trong đầu để bạn tin vào như một loại thân tượng của trí năng?

Hai chữ *Hiện Hữu* cũng giống như danh từ Thượng Đế, cũng chẳng giải thích được gì cả. Tuy nhiên, sự *Hiện Hữu* có lợi thế hơn vì nó vẫn là một khái niệm khoáng đạt. Nó chưa giảm thiểu cái Vô Hạn, cái Không Thể Nghĩ Bàn thành một thực thể hữu hạn. Tôi muốn dùng danh từ *Hiện Hữu* vì tôi biết danh từ này sẽ rất khó cho trí năng của bạn bám vào để từ đó tạo dựng nên một khái niệm trong tâm tưởng... Và cũng vì chưa ai dám tuyên bố, giành lấy chủ quyền tuyệt đối về ngôn từ này, nên sự *Hiện Hữu* chính là bản chất của bạn, và bạn có thể tiếp chạm được với nó như là một cảm xúc trực tiếp về sự hiện hữu của chính mình. Hãy trực nhận về Đại Thể⁽⁶⁾, về cái “*Tôi Nguyên Thủy*”, cái “*Tôi Đang Là*”⁽⁷⁾... rất vô hạn, trước khi cái tôi ấy bị đóng khung trong sự nhỏ bé để trở thành hữu hạn, là cái này hay cái kia... Do đó từ chỗ sử dụng *ngôn từ* *Hiện Hữu*, ta chỉ cần bước một bước rất nhỏ là có thể *kinh nghiệm* được về Sự *Hiện Hữu*.

§

Trở ngại lớn nhất ngăn cản ta trải nghiệm được thực tại này là gì?

Đó là khi ta tự đồng hóa mình với trí năng⁽⁸⁾ – tức là những suy-tưởng-miên-man, những cảm giác sợ hãi, buồn bã, lo lắng v.v. không có chủ đích ở trong đầu mình – và ta thường đuổi bắt, hoặc chạy theo chúng; ta cả tin và dễ bị sai khiến bởi thứ trí năng này. Điều này làm cho khả năng tư-duy-có-chủ-đích của ta trở nên bị giam hãm, và bó buộc. Khi ta không còn khả năng dừng lại những suy nghĩ lung tung, những cảm giác lo lắng, bất an v.v. ở trong đầu, ấy là lúc ta đã mắc phải một chứng bệnh nghiêm trọng. Nhưng thường thì chúng ta không nhận ra được điều này bởi lẽ: Hầu như mọi người ai ai cũng đều mắc phải chứng bệnh trầm kha ấy. Do đó *căn bệnh được xem như là một điều gì rất bình thường*. Chúng suy nghĩ lung tung, ồn ào náo nhiệt này ở trong đầu của chúng ta, cản ngăn ta tìm ra được *một chiều không gian yên tĩnh ở bên trong, một trạng thái tĩnh lặng lẽ, vắng bật các ý tưởng quá nhiều*. Đây là một trạng thái không bị tách rời với Sự *Hiện Hữu* ở trong ta. Những suy nghĩ miên man như thế thường tạo nên một ảo tưởng của trí năng về sự có mặt của một “*cái tôi*” *tách biệt hoàn toàn với thế giới chung quanh*, cái mà chúng ta thường gọi là *tự ngã*. Đó là một cảm nhận rất thực trong chiều sâu tâm thức rằng

“Tôi là một thực thể riêng biệt”. *Cái tôi giả tạo* đó cảm thấy thường trực bị bủa giăng bởi những cảm giác bất an, sợ hãi và khổ đau.

Triết gia Descartes tin rằng ông đã tìm ra chân lý quan trọng nhất của loài người với câu khẳng định nổi tiếng: “*Tôi tư duy, nghĩa là tôi tồn tại*”. Thật ra câu nói này của ông hàm chứa một sai lầm rất căn bản: đó là khi ông đã đánh đồng tư duy, suy nghĩ với *Sự Hiện Hữu*. Ông cho rằng mình chỉ là những suy-tưởng-không-có-chủ-đích-ấy ở trong mình. Cái phần suy tưởng, cảm xúc miên man, không thể dừng lại ấy trong ta ⁽⁹⁾, hầu như ai cũng có. Nó vận hành trong một sự tách biệt hiển nhiên với thế giới chung quanh. *Con người hay suy tư ấy* ở trong ta vận hành trong một thế giới của đảo điên, phức tạp, luôn luôn có sự bất đồng với người này hay người khác. Đó là một thế giới phản ánh sự **phân mảnh của tâm thức**⁽¹⁰⁾. Trái lại, Giác Ngộ là một trạng thái rất toàn vẹn, một trạng thái tĩnh lặng sâu sắc của tâm thức; đó là *Sự Hợp Nhất của ta với đời sống trong tất cả những biểu hiện của nó* qua thế giới vật lý này, cũng như với Chân Ngã sâu kín nhất của bạn và cả với Vô Tướng - những khía cạnh Chưa Được Biểu Hiện của đời sống. Tất cả đều đồng nhất với Sự Hiện Hữu. Giác Ngộ không những chỉ là sự chấm dứt khổ đau và những bất đồng ở bên trong cũng như bên ngoài bạn, mà nó cũng là sự chấm dứt ách nô lệ đáng sợ của dòng thác suy tưởng không-kìm-hãm-được ở trong bạn. Đây mới thực sự là một giải thoát phi thường!

Khi tự cho mình chỉ là thứ trí năng, suy-tưởng-miên-man, không-có-chủ-đích, điều đó sẽ tự nhiên tạo nên trong ta một lăng kính đầy những khái niệm, tên gọi, hình ảnh, ngôn từ, những sự phê phán và định nghĩa... làm thành *những chướng ngại bên trong chính ta*, ngăn cản và không cho phép ta có được những quan hệ chân chính với những người khác. Niềm tin sai lạc vào loại trí năng ấy là chướng ngại giữa bạn và chính mình, giữa bạn với đồng loại, giữa bạn với thiên nhiên, và với Thượng Đế. Đó là một bức màn của những ý tưởng tạo nên một ảo giác cách biệt, một ảo giác cho rằng *có ta và có một thế giới ngoài kia, không liên hệ gì đến ta cả*⁽¹¹⁾. Và bạn sẽ quên rằng, sự thực là, bên dưới những hình thức vật lý riêng biệt kia, bạn *Là Một Với Tất Cả*. Khi nói “quên” là tôi muốn nói đến cảm giác của bạn khi không còn cảm nhận được Cái Một ấy như là một thực tại hiển nhiên ở trong bạn. Bạn có thể muốn tin rằng mình vẫn còn *Là Một Với Tất Cả*, nhưng bạn không còn khả năng cảm nhận trực tiếp điều ấy nữa như là một kinh nghiệm thực có. Khi có được một niềm tin như thế, ta sẽ cảm thấy yên ổn. Nhưng chỉ khi bạn kinh nghiệm trực tiếp được điều này thì bạn mới thực sự được giải thoát.

Khi thói quen suy-tưởng-miên-man, không-thể-dừng-lại-được đã trở thành một chứng bệnh của bạn, thì đó là biểu hiện của sự mất quân bình ở bên trong. Ví dụ, bạn sẽ không có vấn đề gì về sức khỏe cả khi tế bào trong cơ thể bạn phân chia và tăng trưởng bình thường, nhưng khi quá trình phân chia ấy phát triển quá mức thì cơ thể bạn sẽ có nguy cơ phát sinh bệnh tật.

Trí năng của ta thông thường là một công cụ tuyệt hảo nếu ta sử dụng nó một cách đúng đắn. Khi sử dụng sai thì nó sẽ trở thành một nguy cơ. Nói chính xác hơn, vấn

đề không phải là bạn có sử dụng trí năng của bạn hay không, mà thực sự là bạn đã bị *trí năng của bạn sai khiến* ra sao. Đây chính là căn bệnh nguy kịch nhất của con người. Vì bạn cứ tin chắc rằng *minh chỉ là trí năng, là những suy nghĩ miên man, những cảm giác lo sợ, bất an này*. Đây quả là một sai lầm căn bản. Công cụ ấy đã chiếm lĩnh lấy bạn mất rồi.

Tôi không đồng ý. Quả thực là tôi thường suy nghĩ không có chủ đích như nhiều người khác, nhưng tôi vẫn có thể chọn lựa những lúc cần, tôi sẽ dùng đầu óc để nghĩ đến hoặc hoàn tất một công việc gì, và tôi vẫn thường làm như thế.

Không phải vì bạn có thể giải được những ô chữ phức tạp hay chế tạo được bom nguyên tử là bạn tưởng mình đã sử dụng được trí năng của bản thân. Giống như con chó thì thích gặm xương, còn đầu óc của ta thì thích nhai gặm một vấn đề, thử thách nào đó, và đây là lý do trí năng bạn thích chơi trò chơi đó ô chữ và chế tạo bom nguyên tử. Còn *chính bạn* thì bạn chẳng thiết gì đến hai thứ đó cả. Tôi xin hỏi: *“Bạn có thể ngừng được, bất kỳ lúc nào bạn muốn, những suy nghĩ miên-man, không-chủ-đích ở trong đầu không? Nói một cách khác, bạn đã tìm thấy cái nút để “tắt” những thứ suy nghĩ ấy chưa?”*

Ông muốn nói, khi tôi cần tôi có thể tắt nút, dừng lại tất cả mọi suy tư?⁽¹²⁾ Không, tôi chưa làm được điều này, họa chăng thì chỉ được trong một chốc lát.

Vậy thì trí năng của bạn đang sử dụng bạn mất rồi. Vì bạn không có ý thức khi cho rằng mình chỉ là những suy tư, ý nghĩ bận rộn ở trong đầu mình nên không biết mình đã trở thành nô lệ cho những suy tư, những ý nghĩ không có chủ đích đó... Do đó *bạn đã bị trí năng của bạn quản chế, mà hầu như bạn đã không hay biết gì cả, trái lại bạn còn sai lầm khi cho rằng cái thực thể đang-cai-quản-mình-đó là mình!* Tự do chỉ thực sự có mặt khi nào mình nhận thức được rằng *mình đâu phải là sự ám ảnh đó* – những suy-tư, cảm-xúc-không-có-chủ-đích. Biết được điều này sẽ giúp bạn bắt đầu quan sát những suy tư, cảm xúc đó ở trong bạn. Giây phút bạn bắt đầu quan sát ấy chính là lúc bạn thực sự tiếp xúc lại được với một chiều tâm thức cao hơn. Từ đó bạn nhận ra rằng có một *chiều không gian đầy thông thái, và rộng lớn ở trong bạn*, vượt lên trên những suy tưởng mông lung, những tình cảm vụn vặt, không chủ đích, vì những suy tưởng ấy chỉ là một phần rất nhỏ của chiều không gian đó. Bạn cũng nhận thức rằng tất cả những gì đáng quý – cái đẹp, lòng xót thương, sự sáng tạo, niềm vui, sự tĩnh lặng ở bên trong – đã đến từ chiều không gian này, mà không phải đến từ trí năng và những suy tưởng miên man... trong đầu bạn. Đó là lúc bạn *bắt đầu tỉnh thức*.

GIẢI THOÁT CHÍNH BẠN KHỎI NHỮNG SUY TƯỞNG MIÊN MAN

Ông nói “quan sát những suy tưởng miên man ở trong mình” nghĩa là thế nào?

Nếu có một bệnh nhân đến gặp bác sĩ của mình và than phiền: “Tôi thường nghe có một tiếng nói luôn luôn vang vọng, thì thầm... ở trong đầu tôi!”, thì người này chắc chắn sẽ được đưa đến bệnh viện tâm thần để trị liệu. Nhưng thật ra hầu hết mọi người đều “bị” nghe một cách vô ý thức cái tiếng nói vang vang, triền miên ấy ở trong đầu! Dòng thác tư tưởng này cứ tuôn chảy ào ạt một cách mạnh mẽ, nối tiếp nhau đến nỗi ta không biết rằng mình có khả năng ngưng hẳn dòng suy tư ấy lại được!

Bạn đã từng gặp những người điên trên đường phố chưa? Họ vừa đi vừa nói chuyện một mình! Họ nói không ngắt, hoặc lảm bảm trong miệng một điều gì đó, ngay cả khi không có ai ở bên cạnh. Những người này cũng giống như bạn và những người mà ta vẫn nghĩ là “bình thường” khác, điểm khác biệt là những người ấy nói ra thành tiếng những ý tưởng của họ, còn bạn thì vẫn giữ im lặng, nhưng lại suy nghĩ lung tung ở trong đầu. Tiếng nói liên miên ấy ở trong bạn thường phê bình, đôn đai, phán xét, so sánh, than phiền, hoặc tỏ vẻ thích cái này, hay không thích cái kia... về mình hay về người khác. Tiếng nói vang vang ấy cũng không nhất thiết phải dính dáng gì đến tình trạng hiện thời của bạn; mà thực ra nhiều khi chỉ là sự ôn lại những chuyện vừa mới xảy ra hoặc đã xảy ra với bạn trong quá khứ... Hoặc có khi chỉ là một sự thao diễn hoặc tưởng tượng về một chuyện hay một trường hợp nào đó... có thể xảy đến với bạn trong tương lai. Trong trường hợp này thì sự tưởng tượng trong đầu bạn thường cho rằng sự việc sắp sẽ xảy ra không hay, hoặc sẽ có một kết quả xấu cho bạn. Đó chính là tâm trạng lo lắng thường có ở trong bạn. Nhiều khi *chiếc máy ghi âm cũ kỹ* này còn được đi kèm với nhiều hình ảnh sống động nữa, giống như một bộ phim đang được trình chiếu ở trong đầu bạn. Ngay cả khi tiếng nói ấy có quan hệ đến tình trạng hiện tại, nó cũng sẽ được diễn giải theo một cách nhìn của quá khứ. Vì thứ trí năng, suy tưởng, cảm xúc không có chủ đích này thuộc về phần tâm thức bị điều kiện hóa. Vì đó chỉ là kết quả của những gì đã xảy ra cho bạn trong quá khứ và nghiệp lực của tâm thức cộng đồng. Cho nên bạn nhận xét và đánh giá hiện tại qua lăng kính của quá khứ và thường thì bạn sẽ có một kết luận rất sai lạc về vấn đề. Lắm khi tiếng nói không ngừng nghĩ ấy là kẻ thù nguy hiểm nhất của nhân loại. Rất nhiều người đang sống trong tình trạng bị tra tấn, bị quấy nhiễu bởi tiếng nói vang vọng này. Họ thường xuyên bị nó công kích, trừng phạt và làm cho tắc nghẽn nguồn sống vui tươi... Đây là nguyên nhân gây ra nhiều khổ sở, bất hạnh cũng như bệnh tật, cả về thể xác lẫn tinh thần cho con người.

Điều đáng mừng là bạn có khả năng thoát ra được sự kiềm chế của thứ trí năng này. Đây mới là sự giải thoát thực sự. Và bạn có thể bắt đầu thực hiện điều đó ngay trong giây phút này.

Bạn hãy thường xuyên lặng lẽ, chú tâm quan sát và lắng nghe tiếng nói vang vọng ấy.

Hãy chú tâm đến những suy tưởng rập khuôn thường có ở trong bạn, những loại suy tưởng đã trở thành một lối mòn, một nề nếp cũ kỹ, lặp đi lặp lại như một chiếc đĩa hát cũ mèm nhưng vẫn còn rên rỉ trong đầu bạn nhiều năm qua. Sự chú tâm đó là cái mà tôi gọi là “quan sát trong yên lặng những suy tư, cảm xúc xảy ra ở bên trong đầu bạn”. Hoặc nói một cách khác:

Hãy lắng nghe, quan sát tiếng nói vang vọng trong đầu bạn một cách tinh táo, và sáng suốt. Hãy có mặt ở đó như một chứng nhân.

Khi bạn lắng nghe tiếng nói ấy, hãy lắng nghe với một tấm lòng vô tư, rộng mở, không phán xét, chê bai, hay lên án những gì bạn đang nghe, đang thấy. Vì khi bạn phê phán những gì đang xảy ra tức là bạn đã giúp cho tiếng nói ấy tránh né đi cửa trước, và lén lút chui vào cửa sau tâm thức của bạn. Lắng nghe được như thế, bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng: *Ồ, bên kia là giọng-nói-vang-vang ở trong đầu và bên này là Tôi; Tôi Đang lắng nghe và quan sát nó. Nhận thức về chủ thể, về cái Tôi Đang Là... ấy chính là cảm nhận sự hiện hữu chân chính của bạn.* Điều đó đâu phải là một ý tưởng hảo huyền! Nhận thức ấy đến từ một cái gì đó vượt ra ngoài trí năng thông thường của bạn.

§

Do đó khi bạn lặng lẽ chú tâm đến một ý tưởng, hay một cảm xúc ở trong bạn là bạn không những đang ý thức về sự hiện diện của ý tưởng, hay cảm xúc đó mà bạn còn ý thức được cả chính bạn, vì bạn đang làm một chứng nhân của ý tưởng/cảm xúc đó. Sẽ có một chiều không gian mới của tâm thức được nảy sinh khi bạn lặng lẽ chú tâm đến một ý tưởng/một cảm xúc, *bạn có thể cảm nhận được một sự hiện hữu có ý thức* – một cái gì sâu kín, chân thật của bạn – nằm đằng sau, hay bên dưới những suy-tư-không-chủ-đích kia. Do đó nếu hiện giờ có một ý tưởng đang hiện hữu trong đầu bạn, nó sẽ bị giảm thiểu đi sức mạnh kiểm tỏa đối với bạn, và từ từ nó sẽ tự biến mất. Vì bây giờ bạn không còn làm cho phần trí năng, hay suy tưởng miên man ấy mạnh lên khi sai lầm tự đồng hóa mình với thứ trí năng hay loại suy tưởng đó. Đây chính là lúc bạn có thể bắt đầu để chấm dứt hẳn lối suy tư, hay cảm xúc không kiểm soát, không có chủ đích của mình.

Khi một ý tưởng như thế lắng xuống, bạn sẽ cảm nhận được một sự gián đoạn trong dòng chảy của những suy tư ở trong đầu bạn - một khoảng hở của tâm thức mà Thiền thường gọi là khoảng trống của Vô Niệm, trạng thái yên tĩnh của Tâm. Đó là một trạng thái tâm thức rất tinh táo, sáng sủa, nhưng không hề có những ý nghĩ lo sợ vẩn vơ, văng vẳng những tạp niệm, suy tưởng lăng xăng, miên man không thể dừng lại

được ở trong bạn. Thoạt tiên, những khoảng hở Vô Niệm ấy trong dòng chảy liên miên của những suy tư trong bạn vẫn còn rất ngắn ngủi, có khi chỉ trong vài giây thôi, nhưng dần dần, khoảng hở đó sẽ dài hơn. Những khi có một khoảng hở này xuất hiện, bạn sẽ cảm nhận được một cảm giác yên tĩnh và an bình ở trong bạn. Đây là sự bắt đầu của trạng thái tự nhiên, trạng thái hợp nhất với Sự Hiện Hữu mà trước đây nó thường bị trí năng và những suy tưởng miên man, không có chủ đích che mờ. Nhưng với sự thực hành bền bỉ thì khả năng cảm nhận sự yên tĩnh và an bình của bạn sẽ càng ngày càng sâu sắc hơn. Quả thực bạn sẽ khó cảm nhận được hết chiều sâu của mức độ tĩnh lặng và an bình này. Bạn cũng sẽ cảm nhận được một niềm vui mơ hồ toát ra từ trong sâu thẳm của chính bạn: Niềm vui *ung dung tự tại* với toàn thể đời sống chung quanh bạn.

Tuy nhiên, đây không phải là một trạng thái mê. Vì không có sự đánh mất ý thức sáng tỏ ở đây. Trái lại, trong trạng thái liên hệ mật thiết nội tại như thế, bạn sẽ trở nên tỉnh giác hơn, sáng suốt hơn là khi bạn ở trong trạng thái tự đồng hóa mình với những suy tưởng miên man, không chủ đích. Và bạn đang có mặt một cách toàn vẹn. Trạng thái này sẽ nâng cao tần số của những trường năng lượng chung quanh bạn, tạo nên một sức sống mới cho cơ thể bạn.

Khi bạn đi sâu vào trạng thái *Vô Niệm*, trạng thái *Không-Có-Những-Tâm-Niệm-Suy-Tư* này, như người phương Đông vẫn thường gọi, bạn sẽ nhận ra được một trạng thái tinh chất của Tâm – trạng thái của trực giác thuần khiết. Trong trạng thái tương chừng như trống rỗng đó, bạn sẽ cảm nhận sự hiện hữu của mình với một cường độ và niềm vui mãnh liệt, đến độ tất cả những suy tưởng, tình cảm, thân thể cũng như thế giới chung quanh bạn đều trở nên không đáng kể nữa. Tuy nhiên đây không phải là một trạng thái ích kỷ, mà trái lại là khác, vì đó là một trạng thái vô ngã. Trạng thái ấy đưa bạn vượt thoát những gì trước đây bạn cho là bạn, là tự ngã. Sự hiện hữu đó chủ yếu vừa là bạn mà lại vừa to lớn hơn bạn, vượt thoát ra khỏi tầm hiểu biết của chúng ta. Điều này mới nghe có vẻ như rất nghịch lý, nhưng tôi không có cách giải thích nào khác hơn.

Hãy cương quyết chú tâm bền bỉ vào phút giây hiện tại.

Thay vì “*quan sát những suy tư, cảm xúc ở bên trong bạn*”, bạn có thể chọn cách thứ hai để tạo nên một khoảng hở ở trong dòng chảy của tâm tư bằng cách hướng sự chú tâm của bạn vào *phút giây hiện tại*. Bạn chỉ cần ý thức một cách chăm chú vào phút giây hiện tại thôi đã là một điều thỏa mãn rất sâu xa cho bạn rồi. Vì khi làm như thế, bạn sẽ đưa tâm trở về với mình, rời xa những hoạt náo, và tạo nên một khoảng hở của *Vô-Niệm* trong dòng chảy của tâm tư ở trong đầu, trong khi bạn vẫn rất tỉnh táo và sáng suốt mà trong đầu không vương bận suy tư gì cả. Đây chính là tinh yếu của Thiền Tập.

Trong đời sống hằng ngày, bạn có thể thực tập điều này bằng cách làm bất kỳ một công việc gì đó với tất cả sự chú tâm của mình. Những việc mà thông thường bạn chỉ làm chiếu lệ thì bây giờ bạn hãy chú tâm để công việc ấy tự nó trở thành mục

tiêu thu hút mọi giác quan của bạn. Ví dụ mỗi khi bạn đi lên, đi xuống cầu thang, bạn hãy tập chú ý đến mỗi bước chân, mỗi động tác, chú ý luôn cả hơi thở của chính bạn. Thực tập như thế nào để sự chú tâm ấy càng ngày càng hoàn thiện hơn. Hoặc khi bạn đang đứng rửa tay, hãy chú ý đến tất cả những cảm giác liên quan đến công việc này: tiếng nước chảy, cảm nhận của bạn với nước, động tác của hai tay bạn, mùi xà phòng v.v. Hoặc khi bạn ngồi vào yên xe, hãy thử ngưng lại một vài giây và lắng nghe nhịp thở của mình. Lúc đó bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được một sự hiện hữu yên tĩnh nhưng tràn trề năng lực ở trong bạn. Có một yếu tố mà bạn có thể dùng để làm thước đo sự thành công của bạn trong việc thực tập này: Đó là mức độ an lạc, niềm vui thanh thoát mà bạn cảm thấy ở trong lòng khi làm những việc đó.

§

Tóm lại trong tiến trình đi tới Giác ngộ, bước chủ yếu duy nhất là: thực tập để nhất định *không còn tự đồng hóa mình* với những suy tư, cảm xúc miên man không có chủ đích ở trong đầu mình nữa. Mỗi khi bạn tạo nên được một khoảng hở trong dòng chảy của những suy tư ở trong đầu, ánh sáng của tâm thức bạn sẽ càng tỏa sáng rộng hơn.

Một hôm nào đó bạn sẽ bắt gặp mình đang mỉm cười với giọng nói vang vang ở trong đầu, như bạn đang mỉm cười khoan dung với cái ngây ngô của một đứa trẻ thơ. Điều này có nghĩa là bạn đã thành công, bạn *không còn* quan tâm một cách nghiêm túc đến nội dung những ý tưởng, hoặc cảm xúc miên man, không có chủ đích luôn hiện diện trong đầu bạn nữa. Bạn đã không còn phụ thuộc vào chúng, cũng không còn sai lầm khi cho rằng *những thứ đó chính là mình*.

GIÁC NGỘ: THOÁT KHỎI HAY VƯỢT LÊN TRÊN NHỮNG SUY TƯỞNG, CẢM XÚC MIÊN MAN

Có phải những dạng suy tưởng ấy là thiết yếu để con người tồn tại?

Thật ra trí năng chỉ là một công cụ, một phương tiện của bạn mà thôi. Trí năng sinh ra là để cho ta sử dụng vào một công việc chuyên biệt nào đó, và khi đã xong việc, ta hãy buông thứ công cụ này xuống. Tuy nhiên, tôi thiết nghĩ chừng 80 đến 90% những suy tưởng của con người, không những là những thứ lặp đi lặp lại mà thực ra còn rất vô bổ, vì bản chất nó vốn đã mang tính tiêu cực. Đa số những suy tưởng kiểu ấy rất có hại cho ta. Hãy cảm nhận trong tâm bạn, bạn sẽ thấy điều này là đúng. Những suy tưởng, cảm xúc miên man ấy thường làm cho nguồn năng lượng trong bạn bị tiêu hao, lãng phí.

Lối suy nghĩ không tìm hãm được ấy thực ra là một chứng nghiệm ở trong ta. Vậy thì sự nghiệm ngộ này có những đặc tính gì? Đơn giản chỉ là: *bạn không còn cảm*

thấy rằng bạn có cách chọn lựa nào khác khi muốn chấm dứt thói quen bất trị ấy. Con ghiền ấy mạnh hơn bạn. Sự ghiền ngập ấy thường tạo cho bạn một ảo giác thỏa mãn, thứ thỏa mãn sau đó rất nhanh chóng biến thành một nỗi khổ.

Tại sao chúng ta không thể bỏ được thói quen suy tư?

Vì bạn tự đồng hóa mình với thói quen ấy, vì bạn cho rằng mình chỉ là nội dung và những hoạt động của suy tư. Vì bạn tin rằng *mình sẽ không còn là chính mình nếu bạn ngừng lại những suy tư*. Khi bạn sinh ra, lớn lên và đi qua giai đoạn trưởng thành, nói theo nghĩa thông thường, bạn thường tạo dựng trong đầu mình một hình ảnh về bản thân, tùy thuộc vào những điều kiện, tính cách, văn hóa, v.v. mà bạn đã tiếp thu. Đó là quá trình tạo nên một *cái tôi giả tạo*. Chúng ta gọi *cái tôi giả tạo* này là *tự ngã*. Tự ngã ấy bao gồm những suy tư, cảm xúc lo lắng, bất an, và tự ngã ấy chỉ được duy trì bằng những suy nghĩ liên miên. Hai chữ *tự ngã* có ý nghĩa khác nhau đối với mỗi người, nhưng tôi sử dụng ở đây với nghĩa là một *cái tôi giả tạo*, tạo nên bởi sự tự đồng hóa mình một cách vô ý thức với những suy tư, cảm xúc miên man.

Đối với tự ngã, phút giây hiện tại hầu như chẳng bao giờ hiện hữu. Chỉ có quá khứ và tương lai mới được xem là quan trọng. Sự nhầm lẫn một cách toàn diện này chịu trách nhiệm cho *tính chất không hoàn thiện trong quá trình tư duy của tự ngã*. Vì nó chỉ quan tâm đến chuyện làm sao để *bảo vệ sự sống còn của quá khứ*, vì khi không còn quá khứ thì bạn là ai? Tự ngã thường xuyên phóng chiếu tự thân nó vào tương lai để bảo đảm sự tồn tại của nó được tiếp tục và tự ngã luôn tìm một sự thoát ly hoặc đáp ứng gì đó. Tự ngã thường tuyên bố: *“Sẽ có một ngày khi chuyện này, hoặc chuyện kia xảy ra, tôi sẽ được toại ý, sẽ hạnh phúc và bình yên”*. Ngay cả khi tự ngã có vẻ như là có quan tâm đến *hiện tại*, thì đó cũng chưa phải là thứ hiện tại đích thực: Nó hoàn toàn hiểu sai hiện tại vì tự ngã luôn luôn chỉ nhìn hiện tại *qua một thứ lăng kính của quá khứ*. Hoặc có khi tự ngã giảm thiểu *phút giây hiện tại* cho đến khi *hiện tại chỉ còn là một phương tiện* không hơn không kém để tự ngã đạt bằng được mục tiêu, mà mục tiêu đó lại nằm trong loại tâm thức phóng chiếu về tương lai. Hãy quan sát tâm bạn và bạn sẽ nhận thấy rằng đây chính là cách vận hành của tự ngã. *Phút giây hiện tại* nắm giữ chìa khóa giúp bạn đạt tới giải thoát. Nhưng bạn không thể tìm ra phút giây hiện tại trong khi bạn vẫn còn đồng hóa mình với loại suy tư, cảm xúc miên man, không có chủ đích và không lối thoát ấy.

Tôi không muốn đánh mất khả năng phân tích và phân biệt. Tôi không ngại học hỏi thêm cách suy nghĩ trong sáng hơn, có sức tập trung hơn, nhưng tôi hoàn toàn không muốn đánh mất khả năng tư duy ấy như ông đã nói. Tôi nghĩ rằng khả năng suy tưởng là một món quà quý báu nhất mà chúng ta có, Vì nếu không, chúng ta cũng chỉ là một loài sinh vật sống theo bản năng, đúng không?

Sự chiêm ưu thế của loại suy tư, cảm xúc miên man, không chủ đích này chỉ là một giai đoạn cần thiết mà chúng ta phải trải qua trong quá trình tiến hóa của tâm thức nhân loại. Nhưng bây giờ chúng ta cần phải khẩn cấp đi tới giai đoạn kế tiếp; nếu không thì chúng ta sẽ bị tiêu diệt vì thứ trí năng này. Tôi sẽ nói thêm một cách chi tiết hơn về đề tài này sau. Nên biết Trục giác và Suy nghĩ (tư tưởng) không phải là đồng nghĩa. Suy nghĩ chỉ là một trạng huống nhỏ của Trục giác (cái Biết trực tiếp). Suy nghĩ không thể có được nếu không có Trục giác, nhưng Trục giác thì không cần đến Suy nghĩ (chẳng hạn nhìn cảnh đẹp ta biết ngay cảnh đẹp, không phải nhờ suy nghĩ mới biết).

Giác Ngộ có nghĩa là *vượt lên trên* những suy tưởng, cảm xúc miên man, chứ không phải là rơi tuột trở lại bên dưới những suy tư - mức độ tâm thức của loài vật và cỏ cây. Trong trạng thái giác ngộ, bạn vẫn có thể sử dụng trí năng khi cần thiết, nhưng lúc đó trí năng sẽ được sử dụng với sự chuyên chú và có hiệu quả hơn trước đây. Bạn sẽ sử dụng nó cho những mục đích rất thực tiễn, nhưng bạn sẽ có tự do, không còn bị lôi kéo vì những mẩu phiếm đàm ở trong đầu, ngoài ý muốn của bạn và bạn đang có sự hiện diện của niềm tĩnh lặng ở trong nội tâm của bạn. Khi bạn sử dụng trí năng, nhất là khi bạn cần tìm ra một giải pháp sáng tạo, bạn sẽ dao động nhu hòa trong một vài phút giữa hai trạng thái: tư duy và sự tĩnh lặng, giữa Tâm và *Không-Tâm*. Vì Không-Tâm là một trạng thái của tâm khi nó không bị những tâm tư, suy tưởng miên man đến quấy nhiễu. Chỉ trong trạng thái đó thì ta mới có thể tư duy một cách sáng tạo được, vì trong trạng thái đó, tư tưởng ta mới có năng lực cao nhất. Những ý tưởng đơn thuần mà không xuất phát từ một chiều không gian cao rộng của tâm thức sẽ nhanh chóng trở thành những ý tưởng khô khan, diên khùng và đầy tính hủy diệt.

Trí năng chủ yếu chỉ là một *động cơ sinh tồn*, có khả năng tấn công và bảo vệ chính nó, chống lại những biểu hiện tâm tư, tình cảm khác ở trong đầu ta. Trí năng thu lượm, lưu trữ, và phân tích dữ liệu – đây là thế mạnh của trí năng, nhưng thật ra nó chẳng có một tí khả năng sáng tạo nào. Tất cả những nghệ sĩ chân chính, dù họ có biết như thế hay không, đều sáng tạo từ một nơi chôn của Vô Niệm, tâm thức khi không bị vướng bận bởi suy tư, tức là từ sự tĩnh lặng của nội tâm. Sau đó trí năng của nhà nghệ sĩ mới bắt đầu hoạt động để định hình cho những gì đã được sáng tạo từ những *cái thấy vỡ toang* – một sự thấu suốt sâu xa. Ngay cả những nhà khoa học tài ba cũng đều cho biết rằng những phát minh vĩ đại, những sáng tạo có tính đột phá chỉ đến vào những lúc có sự tĩnh lặng hoàn toàn của trí năng. Kết quả bất ngờ của những thăm dò trên toàn nước Mỹ về những nhà toán học lớn, kể cả Einstein, để tìm ra phương pháp làm việc của họ, nhận thấy rằng: “*Trí năng chỉ đóng một vai trò thứ yếu trong quá trình ngăn ngừa nhưng quyết định của quá trình sáng tạo*”.

Không phải qua trí năng, qua tư duy mà xuất hiện sự sống trên địa cầu, không phải qua trí năng mà cơ thể bạn đã được sáng tạo và duy trì. Rõ ràng có một *cái Biết* đang được biểu hiện vượt lên trên khả năng giới hạn của trí năng. Làm sao mà một tế bào của con người, đường kính chỉ bằng một phần ngàn cm, lại có thể chứa những thông

tin trong nhiệm sắc thể tương đương với lượng thông tin của 1000 cuốn sách, mỗi cuốn dày 600 trang? Càng học và hiểu thêm về cách vận hành của cơ thể, chúng ta càng nhận thức rằng sự bao la của *cái Biết* đang được biểu hiện bên trong và những điều hiểu biết của chúng ta thật là hạn hẹp. Khi trí năng nổi lại được sợi dây liên lạc với *cái Biết* đó, thì trí năng sẽ trở thành một công cụ tuyệt hảo. Lúc đó, trí năng sẽ phục vụ cho một cái gì đó cao cả hơn tự thân của nó.

CẢM XÚC: PHẢN ỨNG CỦA CƠ THỂ VỚI NHỮNG SUY TƯỞNG TIÊU CỰC

Còn đối với tình cảm thì sao? Tôi thường hay bị vướng mắc vào tình cảm nhiều hơn là suy tưởng.

Từ ngữ “trí năng” tôi dùng ở đây không những chỉ đề cập đến những ý tưởng, mà trí năng còn bao gồm luôn cả những cảm xúc và những phản ứng vô thức, thường được lặp đi lặp lại trong đầu chúng ta. Nói một cách khác, **cảm xúc là phản ứng của cơ thể đối với những cảm nhận, suy nghĩ tiêu cực ở trong ta**. Chẳng hạn khi trong đầu ta dấy lên một ý nghĩ hằn học hay chống đối, ta sẽ tạo nên một nguồn năng lượng xung động trong cơ thể mà ta gọi đó là cơn giận. Cơ thể ta lúc ấy đang ở trong một tư thế sẵn sàng để chống trả. Mặt khác, khi ta có một ý nghĩ rằng thể xác hay tinh thần ta đang bị đe dọa, thì cơ thể ta tự nhiên sẽ co rúm lại trong một trạng thái gọi là sợ hãi. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng những cảm xúc mạnh thậm chí còn gây ra những biến đổi sinh lý sâu sắc đến cơ thể. Những biến đổi này tiêu biểu cho trạng thái biểu hiện vật lý của cảm xúc. Tất nhiên ta thường không ý thức hết những tư tưởng rập khuôn của mình, chỉ nhờ thực tập quan sát những cảm xúc ở trong ta, chúng ta mới nhận thức được chúng.

Càng đồng hóa mình với tư tưởng, với những gì ta thích hay không thích hoặc những gì ta phán đoán hay suy diễn - nghĩa là ta càng ít có mặt như một chứng nhân yên lặng - thì những cảm xúc ở trong ta càng mạnh mẽ hơn, dù ta có ý thức hay không. Nếu ta đánh mất khả năng cảm nhận được những cảm xúc của chính mình hoặc ta cảm thấy rất cách biệt với những cảm xúc đó, thì đến một lúc nào đó, ta chỉ còn kinh nghiệm được những cảm xúc ấy một cách rất đơn thuần, như là những biểu hiện vật lý hay sinh lý ở bên ngoài mà thôi! Gần đây vấn đề này đã được đề cập đến rất nhiều, nên chúng ta không cần bàn thêm ở đây. Thông thường, một thói quen thiếu ý thức trong tình cảm có thể được biểu hiện như là một biến cố xảy ra cho bạn từ bên ngoài. Chẳng hạn, tôi đã gặp nhiều người chứa đầy tức giận trong lòng một cách vô thức. Những người này thường dễ bị những người nóng tính khác đến kích động, gây sự, hoặc hành hung... mà không cần một nguyên do nào cả! Vì họ đã mang sẵn nhiều năng lượng nóng giận bên trong nên khi tiếp xúc với những người có cùng năng lượng giận dữ, thì sự nóng nảy ngấm ngấm đó rất dễ bị bộc phát.

Nếu bạn có khó khăn trong việc thực tập nhận diện các loại cảm xúc đang có mặt ở trong bạn thì bạn hãy bắt đầu bằng cách hết sức chú tâm vào nguồn sinh lực bên

trong cơ thể. Cảm nhận cơ thể từ bên trong sẽ giúp ta tiếp chạm những cảm xúc của mình. Chúng ta sẽ đi vào chi tiết của vấn đề này ở phần sau.

§

Nếu ông nói rằng cảm xúc tiêu cực là phản ứng của cơ thể trên trí năng thì tôi thấy đôi lúc có sự mâu thuẫn giữa hai bên: Có khi trí năng tôi bảo “không” nhưng cảm xúc của tôi lại nói là “có”, hay ngược lại?

Khi ta muốn hiểu rõ những gì đang xảy ra ở trong ta thì cơ thể ta là phần luôn luôn cho ta một phản ảnh trung thực nhất, do đó bạn hãy chú tâm đến những cảm xúc buồn giận, sầu khổ... đang có mặt ở trong bạn hoặc chú tâm đến cách những cảm xúc ấy biểu hiện lên trên cơ thể của bạn. Khi có mâu thuẫn giữa cảm xúc và ý tưởng thì bao giờ cảm xúc của bạn cũng “chân thực” hơn, vì cảm xúc là cái thường được biểu lộ ra bên ngoài, trong khi tư tưởng của ta thường ẩn kín ở bên trong.

Mâu thuẫn giữa những ý tưởng bề mặt và tiến trình không có ý thức vẫn thường xảy ra luôn. Ta chưa thể đem tất cả mọi hoạt động âm thầm của trí năng ra ánh sáng nhưng các hoạt động đó luôn tạo nên phản ứng trên cơ thể ta như là những cảm xúc tiêu cực: lo sợ, hoảng hốt... Nhờ đó ta có thể nhận ra những hoạt động âm thầm ấy. Trong trường hợp này, thực tập quan sát một cảm xúc tiêu cực ở trong ta, trên căn bản cũng giống như thực tập quan sát một ý tưởng tiêu cực ở trong đầu mà tôi đã diễn tả trước đây. Chỉ có điều khác là trong khi một ý tưởng tiêu cực: lo sợ, hoảng hốt... vừa xuất hiện ở trong ta, có thể ta chưa ý thức được ngay sự xuất hiện của ý tưởng đó vì nó vẫn còn nằm lẩn khuất ở một góc sâu nào đó ở trong tâm thức ta. Ngược lại, một cảm xúc tiêu cực: bồn chồn, vội vã... thì dễ bộc lộ ra trên cơ thể của ta hơn. Khi thực tập quan sát một cảm xúc như giận dữ, ta cứ trầm tĩnh thờ và để cho cảm xúc ấy xảy ra một cách tự nhiên, nhưng đừng để chúng chi phối mình. Vì bây giờ ta không còn đồng hóa mình với những cảm xúc giận dữ ấy nữa. Ta bây giờ trở thành một chứng nhân, một người đang quan sát thực tại. Nếu bạn cứ thực tập như thế thì không bao lâu nữa, tất cả những mê mờ ở trong bạn sẽ dần dần bị loại bỏ hết, nhường chỗ cho ánh sáng của trạng thái tỉnh thức, an nhiên tự tại lớn dần lên ở trong bạn.

Có phải quan sát những cảm xúc tiêu cực nội tại cũng quan trọng như ta quan sát những ý tưởng ở trong mình?

Vâng. Bạn hãy tập cho mình một thói quen thường xuyên tự hỏi rằng: **“Nội tâm của tôi đang như thế nào? Ý nghĩ/ cảm xúc gì đang có mặt ở trong tôi lúc này?”**. **Câu hỏi này sẽ giúp bạn đi đúng đường.** Nên nhớ là chỉ quan sát thôi, đừng phân tích gì cả. Cứ lắng lòng và chú tâm vào bên trong, cảm nhận năng lực của những ý nghĩ/cảm xúc đang hiện diện ở trong bạn. Nếu ngay trong lúc này mà bạn không có

một ý nghĩ/cảm xúc nào hết, thì bạn hãy chú tâm thật sâu vào nguồn sinh lực ở bên trong cơ thể bạn. Đây chính là con đường đưa bạn vào trạng thái an nhiên, tự tại.

§

Những cảm xúc sâu khổ thường được biểu hiện như những ý tưởng có tính chất rập khuôn – thường bị lặp đi lặp lại, và đã được khuếch đại lên nhiều lần. Do đó chúng ta không dễ gì giữ được sự trầm tĩnh để tiếp xúc và quan sát những cảm xúc ấy! Những cảm xúc mạnh này thường lấn lướt bạn và chúng luôn luôn chiếm phần thắng – trừ phi bạn đã có đủ sự trầm tĩnh, an nhiên. Nếu bạn, vì không ý thức mà để cho mình bị lôi cuốn vào những cảm xúc đang có mặt bằng cách tự đồng hóa mình với những cảm xúc ấy thì bạn sẽ “trở thành” những cảm xúc tiêu cực này! Do đó bạn sẽ tự tạo cho mình một vòng luân hồi, lẫn lộn không lối thoát: Những suy nghĩ rập khuôn này sẽ gây ra các phản ứng mạnh mẽ dưới hình thức những cảm xúc, rồi sự rung động không ngớt của những cảm xúc đó lại quay ngược lại, hỗ trợ cho những ý tưởng rập khuôn lúc ban đầu... Và cứ thế tiếp tục mãi mãi.

Nói một cách khác, **tất cả những cảm xúc tiêu cực đều là biến thể của một cảm giác nguyên thủy, một cảm xúc vô định bắt nguồn từ kinh nghiệm rằng ta đã tách rời khỏi nguồn cội của mình, đã đánh mất thiên đường của mình...** Thật khó tìm một danh từ để xác định và diễn tả cảm xúc này một cách chính xác. “Sợ hãi” là một cảm xúc gần gũi nhất với cảm xúc nguyên thủy không tên gọi này, vì bên cạnh bản chất của nỗi sợ là một cảm giác bị đe dọa thường trực, nó còn đi kèm thêm một cảm giác bị ruồng rẫy và bất toàn. Và ta có thể dùng từ ngữ rất đơn giản để gọi cảm xúc căn bản này là “nỗi khổ”. Một trong những nhiệm vụ chính yếu của trí năng là chống trả hay loại trừ cảm xúc khổ sở đó. Đây cũng là lý do khiến trí năng ở trong ta làm việc không ngừng, nhưng điều mà trí năng chỉ có thể làm được là tạm thời che dấu nỗi đau ấy trong chốc lát mà thôi. Trí năng của ta càng cố gắng chống trả, để thoát ra khỏi nỗi khổ này thì nỗi khổ này lại càng gia tăng cường độ! Thực ra trí năng của ta không bao giờ có thể tìm ra giải pháp cho vấn đề này; vì chính trí năng, tự trong bản chất của nó, đã là một phần căn bản của vấn đề. Nó giống như việc một cảnh sát trưởng hứa giúp cho bạn truy tìm thủ phạm gây ra vụ hỏa hoạn cho căn nhà bạn đang sinh sống, trong khi chính thực ông ấy là một trong những kẻ chủ mưu gây ra chuyện cháy nhà đó!

Chúng ta sẽ không bao giờ thoát ra khỏi một cảm xúc tiêu cực như lo sợ, hoảng hốt... cho tới khi ta chấm dứt đồng hóa mình với trí năng, và cái bản ngã giả tạo ở trong ta. Khi bạn đã thức tỉnh rồi, mọi ý tưởng tiêu cực ở trong bạn sẽ bị đốn sạch tận gốc rễ và bạn sẽ tiếp xúc lại được với bản chất tự nhiên chân thực, rỗng sạch, vắng lặng thường trực ở trong bạn.

Tới đây tôi biết bạn sẽ đặt câu hỏi:

Thế còn những cảm xúc tích cực như thương yêu và hạnh phúc thì như thế nào?

Những cảm xúc tích cực đó vốn không tách rời khỏi bản chất tự nhiên chân thực của bạn. Những khi có một thoáng thương yêu và sung sướng hay những phút giây bình yên, nội tại dấy lên ở trong bạn, đó là khi có một khoảng trống của trạng thái “Không-Tâm” được mở ra, xen giữa dòng suối tư tưởng miên man, tuôn tràn, không bao giờ ngừng nghỉ ở trong bạn. Phần lớn những khoảng trống này xảy ra rất hiếm hoi và do tình cờ mà thôi, đó là trong những phút thoáng qua, lúc cái đầu luôn suy tưởng miên man của bạn bỗng trở nên tĩnh lặng: Như đôi khi bạn bất ngờ trước một vẻ đẹp hùng vĩ của thiên nhiên, hoặc khi phải đối diện với một nguy hiểm rất lớn... Lúc đó bỗng nhiên có sự vắng bóng đột ngột của các ý tưởng, vắng luôn những cảm xúc tiêu cực vẫn thường có mặt ở trong bạn. Và trong sự tĩnh lặng bất ngờ đó, có một niềm an lạc sâu xa, tuyệt diệu. Đó là Niềm Thương Lớn⁽¹³⁾ và Niềm An Bình nội tại.

Thường thì những giây phút đó rất ngắn ngủi vì trí năng của bạn mau chóng phục hồi lại những hoạt động lao xao, dao động của nó mà ta gọi là suy nghĩ. Niềm Thương và Niềm An Bình nội tại không thể phát triển dài lâu được, trừ phi ta thoát ra khỏi sự khống chế của trí năng!

Từ ngữ “cảm xúc” (emotion) bắt nguồn từ cổ ngữ La tinh *emovere* có nghĩa là “động tâm” hay bất an. Nhưng Niềm Thương Lớn và Niềm An Bình nội tại đó không phải là những cảm xúc thông thường, có tính chất quấy nhiễu hay bất an vẫn luôn có ở trong ta. Vì Niềm Thương này nằm ở một bình diện sâu xa hơn. Vì thế chúng ta cần thực tập để cảm nhận được những cảm xúc thông thường, trước khi ta có thể cảm nhận được những cảm xúc sâu hơn như Niềm Thương và Niềm An Bình nội tại.

Niềm Thương chân thực, và niềm An Bình nội tại là những trạng thái sâu thẳm ở bên trong, hòa nhập với Thực Tại Tối Hậu nên sẽ không có sự đối nghịch; vì chúng phát sinh từ một bình diện vượt thoát lên tất cả mọi suy tư của trí năng. Trái lại, cảm xúc là một phần của tâm thức nhị nguyên, phân biệt⁽¹⁴⁾... nên bị chi phối bởi luật đối nghịch. Điều này có nghĩa là không thể *có tốt* mà không *có xấu*... Do đó trong trạng thái mê mờ, tự đồng hóa mình với trí năng, cái mà ta sai lầm gọi là hạnh phúc chẳng qua chỉ là những chút vui sướng ngắn ngủi của cái vòng lẩn quẩn hết sướng vui rồi lại khổ đau v.v. Những niềm vui tạm bợ này luôn luôn phải có những tác nhân hay điều kiện đến từ bên ngoài, trong khi niềm An Lạc nội tại thường phát xuất từ bên trong tâm bạn. Do đó, điều gì tạo cho bạn thú vui ngày hôm nay sẽ mang đến buồn bã luyến tiếc cho bạn ngày hôm sau, ngay khi bạn thiếu chúng. Tương tự như thế, trong những quan hệ yêu đương nam nữ thông thường, sự nồng nàn, đắm ám thường chỉ trong thoáng chốc. Những cảm xúc yêu đương đó chẳng qua chỉ là một sự trói buộc, tham đắm và chắc chắn sẽ nhanh chóng trở thành sự bất đồng, vướng mắc, không cân bằng khi có một biến động, mâu thuẫn nhỏ. Biết bao chuyện tình, yêu đương kiểu ấy, sau thời gian nồng thắm ban đầu, dần dần từ “thương yêu” đã biến thành “thù ghét”.

Tình Yêu chân thực không thể làm cho bạn khổ sở được. Vì niềm thương yêu ấy không thể trở thành sự ghét bỏ. Niềm an lạc không thể biến thành đau khổ. Cho nên trước khi bạn đạt đến trạng thái tỉnh thức – hay thoát khỏi sự khống chế của những ý tưởng/cảm xúc miên man ở trong mình – bạn vẫn có thể có những thoáng của niềm vui và niềm yêu thương rất chân thực; một cảm giác an bình sâu thẳm nội tại, thật lặng lẽ mà phong phú vô cùng. Đó là trạng thái an nhiên tự tại, chân thực của bạn khi không bị che lấp bởi những suy tưởng miên man thường có của trí năng bạn. Ngay cả trong các mối quan hệ bình thường, cũng có lúc ta cảm nhận một điều gì rất chân thật và bền vững... Nhưng chỉ một thoáng sau, bạn lại bị dòng thác tư tưởng tuôn chảy liên miên ở trong đầu khuấy lấp, che mờ trạng thái an bình, chân thật này. Và bạn có cảm giác như mình vừa đánh mất một báu vật vô giá khi điều này xảy ra, nhưng trí năng của bạn lại cố thuyết phục bạn rằng: cảm nhận đó chỉ là một ảo giác mà thôi. Sự thực trạng thái an bình sâu thẳm ấy không phải là ảo tưởng vì bạn không bao giờ đánh mất trạng thái ấy. Những cảm nhận an lạc đó là một phần của bản thể rất tự nhiên, sẵn có ở trong bạn. Nhưng chỉ vì bạn luôn bị những vọng tưởng, bận rộn, suy tư... ở trong che lấp đi trải nghiệm quý báu này, cũng giống như ánh mặt trời rạng rỡ thường bị những đám mây đen che phủ; dù bạn có lúc không nhìn thấy mặt trời khuất sau đám mây, nhưng mặt trời vẫn luôn còn đó và luôn luôn tỏa sáng!

Đức Phật đã dạy ta rằng đau khổ hay phiền muộn của ta đều phát sinh từ những dục vọng không được thỏa mãn, và muốn hết khổ thì phải cắt đứt mọi tư tưởng thèm khát và tham đắm ấy trong ta.

Tất cả những tham đắm này đều do tư tưởng mong cầu sự cứu rỗi hoặc thỏa mãn từ những điều kiện ở bên ngoài hoặc trong tương lai để hy vọng rằng những thứ đó có thể thay thế cho niềm an lạc sâu xa của trạng thái *ung dung tự tại*. Bởi vậy khi nào ta còn đồng hóa ta với trí năng, tức cách suy nghĩ: Ta “chỉ là những đòi hỏi, ham muốn, vướng mắc...” cần được thỏa mãn ấy, ta luôn lo sợ rằng nếu mình tách rời tự thân ra khỏi những thứ này thì “ta” sẽ chết mất, ta không còn là “ta” nữa. Trong trạng thái mê mờ đó, cho dù ta có những ước muốn như đạt được tự do hay một sự tỉnh thức lớn, những ước muốn đó cũng chỉ là biểu hiện của sự tham đắm, và cầu tìm *một cái gì ở ngoài ta* để bảo đảm cho *cái ta nhỏ bé* được thỏa mãn hay hoàn hảo trong tương lai mà thôi. Do vậy ta đừng nên phí sức cầu tìm trong một trạng thái *thiếu thốn nơi tự thân* như thế, dù cho sự tìm cầu đó là để cho ta “đạt tới” giác ngộ. Bạn hãy thực tập an trú trong *phút giây hiện tại*, hãy *quan sát và biết rõ* những gì đang xảy ra ở trong đầu mình và chung quanh mình. Thay vì nghiên cứu và bàn luận về Đức Phật, bạn hãy là Phật, là một bậc giác ngộ. Vì từ “Phật” có nghĩa là giác ngộ.

Từ muôn kiếp, chúng ta đắm chìm trong khổ đau vì đã xa rời bản chất tự nhiên thanh tịnh và chân thực của mình... Chúng ta ngụp lặn trong thế giới của tư tưởng và thời gian, đánh mất khả năng nhận thức về *cái đang hiện hữu*. Trong trạng thái lạc lõng này, chúng ta có cảm giác rằng mình chỉ là một cá thể riêng biệt,

vô nghĩa trong một vũ trụ xa lạ, không hòa hợp với nhau, và cũng không hòa nhập với Nguồn Sống Chân Thật.

Khi nào chúng ta vẫn còn đồng hóa mình với tư tưởng hay khi ta vẫn còn mê mờ thì khổ đau là điều không thể tránh được! Đau khổ ở đây là những cảm xúc như tức giận, thù ghét, cao ngạo, ganh tỵ, căng thẳng v.v. - cho dù một cơn giận nhỏ cũng là một hình thức của khổ đau. Những cảm xúc tiêu cực này là nguyên nhân chính của những bệnh tật và dằn vặt tinh thần ở trong ta. Quả thật, mọi thú vui tạm bợ hay những cảm giác cao độ mà chúng ta thường tìm kiếm đều ẩn chứa đằng sau chúng những mầm mống của khổ đau, và sự đối nghịch.

Những ai đã từng sử dụng bạch phiến hay những chất ma túy để hưởng thụ sự “thăng hoa” đều hiểu rằng đằng sau đỉnh cao của cảm giác này là sự tuột dốc thảm hại nhanh chóng của những cảm giác mê ly đó; cuộc vui sẽ nhanh chóng lụi tàn và biến thành một nỗi thống khổ. Nhiều người cũng có kinh nghiệm từ bản thân rằng những quan hệ luyến ái thân mật cũng rất chóng đổi thay; nhanh chóng biến dạng từ một “nguồn” hạnh phúc qua một “nguồn” sâu hận, khổ đau! Nói cách khác, hai thái cực “sướng - khổ” ấy như một thực thể nhị nguyên, như hai mặt của cùng một đồng tiền. Hai thái cực ấy cũng là một phần của nỗi đau khổ ngấm ngấm, không thể tách rời với trí năng, và cái bản ngã luôn đồng hóa tự thân bạn với những ý tưởng và cảm xúc tiêu cực miên man ở trong mình.

Có hai lớp khổ đau mà chúng ta luôn cru mang: Khổ đau do ta đang tạo ra trong Hiện Tại và những khối khổ đau đã được tạo ra trong quá khứ, nhưng chúng vẫn còn đeo đẳng trong thâm tâm ta tới hôm nay. Làm cách nào để giúp bạn chấm dứt, không gây thêm những khổ đau khác cho chính mình trong phút giây hiện tại và làm thế nào để bạn có thể xóa tan những khổ đau trong quá khứ – đó chính là điều mà tôi muốn đề cập đến trong chương kế tiếp.

CHƯƠNG 2

Ý THỨC - LÀ CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ

ĐỪNG TẠO THÊM KHỔ ĐAU TRONG HIỆN TẠI

Trong đời chúng ta ai cũng có ít nhiều khổ đau và phiền muộn. Vậy sao ta không tập để chung sống hài hòa với những khổ đau và phiền muộn đang có mặt ấy, còn hơn là cố chạy trốn chúng?

Có thể nói, phần lớn đau khổ của con người là không cần thiết. Chúng ta tự chuốc khổ cho mình khi nào ta còn để cho loại trí năng bất trị ở trong ta hoành hành⁽¹⁾.

Nỗi khổ mà chúng ta đang tạo ra trong hiện tại luôn luôn có nguyên nhân từ thái độ không chấp nhận hoặc chống đối một cái gì đó đang hiện diện trong đời bạn. Trên bình diện tư tưởng, sự chống đối ấy thường nằm dưới hình thức chê trách, hay phê phán ai một điều gì. Trên bình diện cảm xúc, sự chống đối của chúng ta nằm dưới hình thức phản ứng, hoặc phủ nhận một điều gì. *Cường độ khổ đau* của chúng ta nhiều hay ít là tùy thuộc vào *mức độ chống đối* ở trong lòng chúng ta với những gì đang có mặt trong *phút giây hiện tại*. Nghĩa là tùy thuộc vào mức độ chúng ta tự đồng hóa mình với những ý tưởng tiêu cực ở trong ta, nhiều hay ít⁽²⁾.

Trí năng của bạn lúc nào cũng tìm cách chối từ và trốn tránh *phút giây hiện tại*. Nói một cách khác, chúng ta càng đồng hóa mình với trí năng bao nhiêu thì chúng ta càng đau khổ bấy nhiêu! Cho nên chúng ta càng sáng suốt chấp nhận *phút giây hiện tại* bao nhiêu, thì chúng ta càng có cơ hội thoát khỏi những khổ đau và ưu phiền bấy nhiêu – và dĩ nhiên lúc đó bạn cũng thoát ra khỏi cái đầu óc rất vị ngã ở trong bạn.

Tại sao trí năng của bạn quen thói phủ nhận và chống đối *phút giây hiện tại*? Bởi vì trí năng không thể vận hành và khống chế bạn nếu không có sự hiện hữu của *thời gian tâm lý* – đó là quá khứ hoặc tương lai – cho nên trí năng ý thức rằng cái Hiện Tại mà không bị giới hạn bởi thời gian là một mối đe dọa thường xuyên của trí năng ở trong bạn. Trong thực tế, *trí năng* và *thời gian tâm lý* là hai thứ không thể tách rời nhau ở trong bạn – chúng đi sát với nhau như bóng với hình!

Ta hãy tưởng tượng nếu trái đất mà không còn loài người cư ngụ, chỉ có loài thú và cây cỏ sinh sống, khi đó liệu có thể còn quá khứ và tương lai chẳng? Liệu thời gian còn có ý nghĩa hay không? Những câu hỏi như: “*Mấy giờ rồi?*”, “*Hôm nay là ngày mấy?*”... sẽ hoàn toàn vô nghĩa! Cây sồi hay con chim đại bàng sẽ vô cùng ngạc nhiên khi nghe ai đó hỏi mấy câu hỏi trên. Có lẽ chúng sẽ hỏi lại rằng: “*Lúc này là mấy giờ hả? Lúc này là Bây Giờ; thời gian là Bây Giờ, là Hiện Tại. Ngoài phút giây hiện tại ra, còn thứ gì khác nữa chẳng?*”.

Phải, chúng ta cần có trí năng cũng như thời gian để sống, sinh hoạt và tiến hành những hoạt động mang tính thực tiễn trên trái đất này, nhưng ta đã đi tới mức độ bị

quá khứ, tương lai và trí năng *quản chế cuộc đời mình*, do đó ta mới chịu khổ đau và ưu phiền.

Trí năng của con người, để bảo đảm cho nó vai trò chủ động, luôn luôn tìm cách che mờ Hiện Tại bằng Quá Khứ và Tương Lai. Khi nguồn sống linh hoạt và tiềm năng sáng tạo vô biên, vốn không tách rời Thực Tại ở trong bạn bị *thời gian tâm lý* che lấp, bản chất chân thật ở trong bạn sẽ bị lu mờ. Thêm vào đó, gánh nặng của loại thời gian này càng ngày càng chất chồng, tích tụ thêm ở trong đầu bạn. Mọi người, ai cũng đều mang gánh nặng này, thế mà họ vẫn tiếp tục vun bồi thêm sức nặng cho nó, một cách vô ý thức, mỗi khi họ *lãng quên hay phủ nhận phút giây hiện tại* quý báu. Cho nên con người thường dùng phút giây Hiện Tại như một phương tiện chỉ để cho họ *đạt đến một điều gì đó* trong tương lai; trong khi *tương lai* chỉ là *một dự phóng của phút giây Hiện Tại*⁽³⁾. Tương lai là một cái gì không thực sự hiện hữu trong thực tế! Sự tích lũy của *thời gian tâm lý* trong dòng suối tư tưởng của bạn gây nên mối phiền não lớn lao in sâu ở trong bạn từ quá khứ.

Nếu ta không muốn gây đau khổ cho chính mình và cho người khác nữa, cũng như không muốn gia tăng niềm đau quá khứ vẫn còn đeo đẳng ở trong ta, thì ta không nên tạo thêm cho mình loại *thời gian tâm lý*, ngoại trừ trong những trường hợp rất cần thiết cho các sinh hoạt thực tiễn mà thôi.

Nhưng làm sao để bạn chấm dứt, không tạo thêm *thời gian tâm lý* ở trong bạn? Chỉ cần bạn nhận chân một cách sâu sắc rằng *phút giây hiện tại* là *những gì ta thực có*. Hãy thực tập trước hết bằng cách để sự chú tâm của mình vào *phút giây hiện tại*. Đó phải là mục tiêu tiên quyết của đời bạn. Thay vì trước kia bạn thường sống trong *thời gian tâm lý* – quá khứ hoặc tương lai – và chỉ sống một cách rất hiếm hoi trong *phút giây hiện tại*, thì bây giờ bạn hãy thực tập an trú trong *phút giây hiện tại* và tránh không nghĩ tới tương lai hay quá khứ, trừ những khi rất cần thiết cho một sinh hoạt thực tế gì đó trong đời sống. Hãy luôn luôn sẵn sàng chào đón *phút giây hiện tại*. Thật là ý nghĩa mê muội khi bạn tiếp tục chống lại Đời Sống, chống lại những gì đang hiện hữu trong *phút giây hiện tại*. Không phải đời sống của chúng ta *lúc nào* cũng luôn diễn ra trong *phút giây hiện tại* sao? Hãy sáng suốt trao sự chú tâm của mình một cách toàn vẹn cho Những Gì Đang Hiện Hữu, cho những gì đang diễn ra trong lúc này. Hãy giữ một thái độ tích cực và lạc quan với đời sống rồi bạn sẽ thấy, đời sống tự nhiên sẽ tuôn chảy, và trở nên dung hòa với bạn chứ không chống đối bạn đâu.

§

Có khi *phút giây hiện tại* lại là một điều khó có thể chấp nhận, không hề vui vẻ, mà có khi lại còn quá sức tồi tệ thì sao ?

Cuộc sống là cuộc sống – luôn diễn ra với tất cả những gì bất ngờ và cả những biến cố, những điều không mong chờ nhất! Hãy quan sát cách trí năng bạn liên tục phán xét, và đặt tên cho nó, điều đó gây thêm đau khổ và bất an trong bạn. Bằng cách quan sát cơ chế vận hành của trí năng, bạn sẽ thoát ra khỏi thói quen chống đối của nó để bạn cho phép phút giây hiện tại được như nó đang là... Lúc đó bạn sẽ nếm được hương vị của trạng thái bình an chân thật ở bên trong, thoát khỏi các điều kiện bên ngoài. Rồi thư thả xem chuyện gì sẽ đến; tìm cách ứng xử khi bạn thấy cần.

Nên nhớ kỹ: *Luôn luôn chấp nhận phút giây hiện tại* trước khi ta có thể ứng xử mọi chuyện một cách thích đáng. **Dù phút giây hiện tại chứa đựng bất cứ điều gì, hãy chấp nhận y như chính ta đã chọn lựa nó như thế.** Trong mọi trường hợp, nên *luôn luôn dung hòa với phút giây hiện tại, không chạy trốn, phán xét hay chống đối.* Hãy xem phút giây hiện tại là bạn, chứ không phải kẻ thù của mình. Rồi bạn sẽ thấy, sự thực tập này sẽ đem đến sự chuyển hóa màu nhiệm cho cuộc đời bạn.

§

GIẢI TỎA NỖI ĐAU CỦA QUÁ KHỨ

Khi bạn chưa đủ sức an trú trong năng lực của *phút giây hiện tại*, mỗi cảm xúc ưu phiền mà bạn đã phải trải qua là dư vị của khổ đau còn sót lại trong bạn. Nỗi khổ dai dẳng này nhập vào với nỗi đau tiềm ẩn của quá khứ làm cho nỗi khổ đau càng ngày càng tích lũy dày thêm trong thân tâm bạn. Nỗi khổ đau này gồm cả nỗi đau bạn đã từng chịu đựng thời thơ ấu do sự ảnh hưởng của môi trường nơi bạn đã lớn lên.

Khối khổ đau sâu dày này là một nguồn năng lượng tiêu cực xâm chiếm cả thân tâm bạn. Quả thực, ta có thể xem nó như một thực thể khổ đau sống động, tuy không có hình dáng rõ rệt. Khối khổ đau sâu dày này gồm hai sắc thái: đang ngủ yên hoặc đang hoạt động. Thông thường nỗi đau này thường ngủ yên, hoặc chỉ ngấm ngấm ở trong ta. Nhưng nơi một người có nhiều sầu khổ, nỗi khổ ấy thường hoạt động và biểu hiện ra một cách liên tục và rõ rệt. Một số người gần như sống hoàn toàn trong cảm giác khổ đau liên tục, trong khi những người khác thì chỉ kinh nghiệm nỗi khổ ấy trong một vài tình huống như: trong một quan hệ luyến ái, trong tình trạng mất mát về vật chất hay tinh thần, v.v.

Bất cứ chuyện gì xảy ra cũng có thể khơi dậy khối khổ đau sâu nặng của quá khứ này ở trong ta, nhất là khi kinh nghiệm ấy trùng hợp với những kinh nghiệm tương tự đã xảy ra trong quá khứ. Khi nỗi khổ đau xưa cũ ấy có đủ điều kiện, nhân duyên để sống dậy từ trong ta, thì dù chỉ là một ý nghĩ hay một lời nói vô tình của một người thân, cũng làm cho nỗi đau cũ trở dậy.

Có những niềm đau ở trong ta rất khó chịu nhưng lại vô hại như một đứa bé luôn mồm than vãn, khóc la. Nhưng có những niềm đau gây tác hại và gây suy sụp trầm

trọng ở trong ta. Một số nỗi đau có tính xâm hại về thể xác, trong khi những nỗi đau khác thì xâm hại về tình cảm. Có những niềm đau khiến ta có khuynh hướng hành hung những người chung quanh hoặc những người thân của ta. Có thứ lại uy hiếp ngay chính ta! Những lúc ta bị rơi vào nanh vuốt của những nỗi đau như thế, ý nghĩ và cảm nhận của ta về cuộc đời trở nên hoàn toàn tiêu cực, chán nản và có khi ta dễ tự làm hại chính mình và những người chung quanh. Bao nhiêu tai nạn và bệnh hoạn cũng do đây mà ra. Có những cơn đau dẫn vật, bức bách đưa nạn nhân đến chỗ tự vẫn!

Có khi ta gặp một người quen, và khi tình cờ tiếp chạm với biểu hiện của những nỗi khổ rất kinh khủng nhưng ngấm ngấm ở trong người ấy, ta sẽ cảm thấy vô cùng bất ngờ. Nhưng tốt hơn hết là thực tập nhận diện và quan sát nỗi đau ấy trên chính mình. Hãy để ý theo dõi bất cứ dấu hiệu không vui gì ở trong ta, dù dưới hình thức nào, có thể đó là dấu hiệu của khối khổ đau sâu dày xưa cũ trong bạn đang vuron mình thức giấc. Trạng thái này có thể được biểu hiện như một cảm giác bức bối, nóng nảy, u sầu, ác ý, giận dữ, phẫn nộ, u uất... hoặc có khả năng đưa quan hệ cá nhân đến chỗ bị kịch... Cho nên bạn hãy sáng suốt nhận diện nỗi khổ đau cũ ngay giây phút chúng vừa trở mình thức dậy.

Nỗi khổ đau cũ trong ta cũng muốn tiếp tục sinh tồn như mọi sinh vật khác, và nó chỉ có thể sống còn khi ta vô tình đồng hóa mình với nỗi khổ ấy một cách mê muội. Cơn đau khi đó sẽ sống dậy, chiếm hữu ta, “trở thành ta”, và *sống ở trong ta*. Khối khổ đau này cần ta nuôi dưỡng và tiếp tế “thức ăn”! Nỗi đau sẽ được nuôi dưỡng bằng những kinh nghiệm quá khứ trùng hợp với khổ đau cũ ở trong ta. Đó là bất kỳ những gì có thể tạo thêm khổ đau: giận dữ, hủy diệt, căm thù, sầu khổ, sự cố tình gây ra những bi kịch tình cảm, bạo hành... ngay cả bệnh tật cũng vậy. Do đó khi ta bị nỗi đau khổ cũ ở trong ta không chế, hoành hành, nó sẽ tạo ra cho ta một tình trạng ngày càng khôn đốn, đề từ đó cơn đau được tiếp tế và nuôi dưỡng bằng những thức ăn ấy. Nỗi đau quá khứ ở trong bạn chỉ muốn được bạn nuôi chúng lớn thêm bằng *những nỗi đau khổ mới* mà bạn vô tình tạo ra. Nỗi khổ sâu dày ấy không thể sinh sống bằng niềm hạnh phúc đang có mặt ở trong bạn. Vì nó không thể tiêu hóa được năng lượng hạnh phúc này.

Khi niềm đau khổ này đã xâm chiếm và làm chủ cuộc đời bạn, thì bạn càng có tư tưởng “muốn” khổ đau thêm. Bạn sẽ trở thành nạn nhân hay thủ phạm. Bạn thích *gây đau khổ cho người khác* hay *bị người khác gây đau khổ*, hoặc cả hai thứ. Dĩ nhiên bạn sẽ không ý thức được điều này nên khi có ai muốn chỉ ra cho bạn tình trạng này, bạn sẽ khăng khăng chối cãi rằng *bạn không muốn chịu khổ đau*. Nhưng khi thực sự nhìn sâu vào vấn đề, bạn sẽ thấy rằng *tất cả tư tưởng và hành động* của bạn đều cùng một mục đích: làm cho những đau khổ ở trong bạn được kéo dài, cho chính bạn và cho người khác. Nếu bạn ý thức một cách sáng suốt về điều này thì niềm đau dĩ vãng tự dừng sẽ được hóa giải, chấm dứt vì không ai điền đại mà lại muốn chịu khổ đau.

Thật ra, nỗi đau chỉ là bóng tối của cái bản ngã của bạn. Nó rất sợ ánh sáng của ý thức; nó sợ bị bạn khám phá ra chân tướng. Sự sống còn của nó tùy thuộc vào sự đồng hóa mê muội của chính bạn với nỗi khổ đau ấy. Cũng như vì sợ hãi, ta không dám giáp mặt với niềm đau ấy ở trong ta. Nhưng nếu ta không đương đầu với nó, không sáng suốt nhận ra nó, ta buộc phải chìm đắm trong đau khổ ấy triền miên. Khi đó nỗi đau tựa như một con quái vật hung hiểm mà ta sợ không dám đối diện, nhưng tôi đoán chắc với bạn rằng, nó chỉ là một bóng ma yếu đuối, không có thực, nên không thể lấn lướt bạn khi bạn thực sự có mặt.

Các giáo thuyết về tâm linh đã xác nhận **đau khổ của con người thực ra chỉ là những ảo tưởng trí năng**⁽⁴⁾. Và đây là một sự thật. Bạn có muốn nói: “*Điều này không đúng!*” với tôi không? Nếu chỉ tin suông thôi cũng chưa đủ. Bạn có muốn cứu mang nỗi đau khổ này suốt quãng đời còn lại và miệng thì cứ nói rằng đó chỉ là ảo tưởng? Làm như vậy có làm cho ta khỏi khổ đau chăng? Điều quan trọng ở đây là làm sao cho ta thấu suốt được sự thật này và áp dụng điều ấy vào chính bản thân ta.

Nỗi đau khổ cũ ấy không muốn ta giáp mặt với nó; vì khi ta trực tiếp quan sát nỗi đau với bản chất thực của nó, cảm nhận năng lực của nó ở trong ta, ta sẽ không còn tự đồng hóa mình với nỗi đau ấy. Khi đó ta sẽ cảm nhận được *có một sự hiểu biết, sáng suốt hơn* đang hiện diện. Tôi gọi đó là Hiện Hữu. Lúc bấy giờ, bạn đang là chứng nhân hay là người mục kích nỗi đau, chứ *bạn không phải là cơn đau ấy*. Điều này có nghĩa là nỗi đau không còn sử dụng ta để đánh lừa làm ta nữa, và nó cũng không thể nào tự phục hồi, sống trở lại trong ta. Bạn đã khám phá ra sức mạnh sẵn có bên trong của chính mình. Bạn đang nắm được sức mạnh của *phút giây hiện tại*.

Khi ta đủ sáng suốt để không còn bị đồng hóa với cơn đau, khi đó cơn đau sẽ như thế nào?

Chính sự vô minh, ngu muội ở trong ta tạo ra nỗi khổ đau nên sự sáng suốt của ta về nó sẽ chuyển hóa nó. Thánh Paul đã diễn tả nguyên tắc phổ thông này một cách tuyệt vời: “Mọi sự vật sẽ lộ nguyên hình khi được phơi bày ra ánh sáng, và bất cứ vật gì khi đưa ra ánh sáng sẽ tự trở thành ánh sáng”.

Cũng giống như ta không thể chống lại bóng tối, ta không thể chống lại cơn đau. Cố gắng chống lại chỉ gây thêm mâu thuẫn ở bên trong và càng làm nỗi đau thêm dai dẳng. Chỉ cần quan sát nó là đủ, quan sát cũng có nghĩa là chấp nhận nó như là một phần của những gì đang diễn ra trong phút giây đó.

Nỗi khổ đau giống như một phần sinh lực của bạn bị giam hãm, phân cách với tổng thể năng lượng của bạn và tạm thời trở thành một thực thể tự trị qua một quá trình trái với tự nhiên là *đồng hóa mình với trí năng*. Niềm đau tự phát này đang quay ngược lại đối đầu với chính nó và với đời sống, tựa như một con thú muốn nuốt cái đuôi của nó! Bạn nghĩ tại sao nền văn minh của chúng ta có khuynh hướng muốn

hủy diệt sự sống? Nhưng ngay như cả sức mạnh của sự hủy diệt đó cũng vẫn là sinh lực của đời sống.

Khi ta bắt đầu thoát khỏi sự đồng hóa với trí năng và trở thành người mục kích thì nỗi đau, vì quán tính sẽ còn tiếp tục hoành hành thêm một thời gian nữa và có khi còn cố đánh lừa ta để ta trở lại bị đồng hóa với nó. Dù bạn đã không còn tạo thêm năng lượng cho chúng bằng sự đồng hóa với chúng, cơn đau vẫn còn quán tính giống như một bánh xe đang quay, nó sẽ chạy thêm một đoạn đường nữa cho đến khi hết trớn. Trong giai đoạn này, cơ thể bạn có thể vẫn còn cảm thấy đau đớn ở phần này, phần khác nhưng cơn đau sẽ không kéo dài lâu. Hãy giữ sự tỉnh táo, sáng suốt. Hãy làm một người lính canh, chăm chú và cẩn thận cho chính nội tâm mình. Bạn cần có đủ ý thức mới có thể theo dõi cơn đau trực tiếp và cảm nhận năng lực của cơn đau. Sau đó, nó không thể còn kiểm soát được tư tưởng của bạn. Chớ để dòng suy tưởng miên man của mình hòa nhập với cơn đau, lúc đó ta sẽ bị nó đồng hóa trở lại, rồi ta lại cung cấp “thức ăn” cho nỗi đau bằng những suy tưởng miên man, không chủ đích ở trong ta.

Chẳng hạn cơn giận là năng lượng chính của nỗi khổ ở trong bạn, và bạn suy nghĩ đến những cảm xúc tức giận, cứ quay cuồng với những ý nghĩ về những gì người khác đã gây tổn thương cho bạn, hay là nghĩ về những gì bạn muốn gây tổn thương cho người khác... đó là lúc bạn bị đắm chìm trong mê mờ và trong những lúc đó “ta” trở thành nỗi khổ đau của mình. Ở đâu có giận dữ là ở đó có đau khổ đi kèm. Tương tự như thế, khi tinh thần xuống dốc, ta mê mờ chìm vào thói quen cũ, nghĩ rằng đời sống thật đáng chán, lúc đó những tư tưởng tiêu cực liền kết hợp với cơn đau cũ, và bạn dễ dàng bị nỗi đau cũ tấn công. Từ ngữ “mê mờ” tôi dùng ở đây có nghĩa là *bị đồng hóa mình với những tâm tư, hay cảm xúc rập khuôn ở trong mình*. Đó là lúc *người mục kích, chứng nhân yên lặng* ở trong bạn đã bị che lấp hoàn toàn!

Cố gắng duy trì ý thức tức là ngăn chặn sự cấu kết giữa cơn đau và thói quen suy tưởng, đem lại sự chuyển hóa những năng lượng tiêu cực ở trong bạn, như thể khổ đau là nhiên liệu thấp sáng ý thức trong bạn, càng ngày càng tỏa sáng hơn. Cũng như nghệ thuật luyện kim bí truyền thời Trung cổ, người ta có thể chuyển đổi những kim loại thường thành ra vàng. Ta có khả năng chuyển hóa khổ đau trong ta thành một nhận thức sáng suốt. Khi đó sự *chia cắt nội tại* sẽ không còn nữa và bạn trở thành một thực thể hợp nhất. Từ đó chúng ta có trách nhiệm sẽ không tạo tác thêm khổ đau cho mình và cho kẻ khác.

Bài tập 2: Đối Diện Với Niềm Đau Ở Trong Mình

Tôi xin tóm tắt lại tiến trình: Khi nào có một nỗi khổ ở trong bạn phát sinh, hãy yên lặng chú tâm vào những cảm xúc đang có mặt đó ở trong bạn. Chỉ cần ý thức rằng: Có một cảm xúc đau đớn đang hiện diện, hãy cho phép và chấp nhận nó như nó đang là. Đừng suy diễn gì thêm. Cũng đừng để cho cảm xúc đau đớn kia biến thành những ý tưởng tiêu cực; cũng đừng nên phán đoán hay phân tích gì cả. Bạn hãy bền bỉ an trú trong *phút giây hiện tại* và kiên trì làm một chứng nhân yên lặng, mục kích

tất cả những gì đang xảy ra ở bên trong bạn. Không những bạn cần chú tâm vào cảm xúc đau đớn kia mà bạn cũng nên chú ý đến chính bạn – chúng nhân đang trầm tĩnh quan sát mọi chuyện trong yên lặng. Đó là sức mạnh của *phút giây hiện tại*, sức mạnh của sự tỉnh thức ở bên trong bạn. Rồi bạn sẽ từ tốn xem chuyện gì đang xảy ra.

§

Đối với nhiều phụ nữ, có một nỗi đau đặc biệt thường xảy ra vào thời kỳ trước khi có kinh nguyệt. Tôi sẽ đề cập và nêu lý do chi tiết sau. Trong lúc này, tôi chỉ muốn nói rằng nếu bạn có thể giữ được sự tỉnh táo và theo dõi bất cứ cảm xúc nào xảy đến bên trong bạn, thay vì bị những cảm xúc tiêu cực ấy xâm chiếm lấy bạn, đây sẽ là một cơ hội hiếm có cho bạn thực tập về sức mạnh của tâm linh và bạn sẽ nhận thức được rằng bạn đã sẵn có khả năng chuyển hóa nhanh chóng tất cả những nỗi đau cũ của quá khứ ở trong bạn.

SỰ ĐỒNG HÓA CỦA BẢN NGÃ VỚI KHỔ ĐAU

Quá trình tôi vừa mô tả trên đây rất đơn giản mà hiệu quả vô cùng. Tôi mong rằng chúng ta có thể dạy cho con em của chúng ta ở trường thực tập được như một bài học vỡ lòng. Khi đã thấm nhuần **nguyên tắc căn bản là luôn an trú trong *phút giây hiện tại như một chứng nhân yên lặng* mục kích tất cả những gì đang xảy ra ở bên trong** – thấm nhuần bằng kinh nghiệm thực tập của chính mình – thì bạn có trong tay một phương pháp hiệu quả nhất để chuyển hóa thân tâm.

Điều này không phải để phủ nhận rằng đôi khi bạn sẽ gặp phải sự chống đối mạnh mẽ trong chính tự thân bạn khi phải chối từ sự đồng hóa mình với nỗi khổ cũ ở trong bạn. Đó là trường hợp bạn đã từng đồng hóa mình một cách sâu sắc với nỗi khổ đau trong suốt cuộc đời bạn và đầu tư tất cả những gì mình cho là mình với những khổ đau ấy! Điều này có nghĩa rằng bạn đã tạo ra một “cái Tôi bất hạnh” từ nỗi khổ đau này và bạn tin tưởng một cách mù quáng rằng “cái Tôi khôn khổ” ấy chính là bạn. Trong trường hợp này, nỗi lo sợ của bạn về sự đánh mất cái “tôi” giả tạo này sẽ tạo ra một phản ứng mạnh mẽ ở trong bạn khi bạn không còn tự đồng hóa mình với niềm đau ở bên trong. Nói một cách khác, bạn thà chịu khổ đau – trở thành một với nỗi đau – còn hơn là vươn tới một vị thế không quen thuộc, mà trong chuyện đó bạn có thể đánh mất cái bản ngã khổ đau, nhưng quen thuộc của chính mình.

Nếu bạn là một trong những mẫu người này, tôi chỉ mong là bạn hãy hết sức chú tâm quan sát cảm giác phản đối ở trong bạn. Hãy duy trì sự sáng suốt để thấy rằng bạn *tìm thấy sự hài lòng* một cách kì diệu từ trạng thái bất hạnh này của mình. Hãy

để ý để thấy thêm rằng trong bạn có một nhu cầu muốn kể lể, tâm sự với người khác về nỗi khổ này – một nhu cầu không cưỡng lại được. Sự phản kháng ở trong bạn sẽ chấm dứt khi bạn dám nhìn nhận rằng bạn đang phản kháng vì phải từ bỏ sự đồng hóa của mình với niềm đau. Sau đó, bạn có thể chú tâm vào niềm đau, và có mặt với những gì đang xảy ra ở trong bạn. Làm được như vậy, bạn sẽ bắt đầu quá trình chuyển hóa nỗi đau của mình.

Chỉ có bạn là người có thể làm công việc này, không ai có thể làm thay bạn được. Nhưng nếu bạn may mắn gần gũi một người có sự tỉnh thức cao, cùng hưởng ứng và an trú trong hiện tại với những gì bạn muốn làm thì sự chuyển hóa sẽ mau chóng hơn. Trong trường hợp này, sức mạnh của ý thức sáng suốt ở trong bạn sẽ được phát triển nhanh hơn. Khi một thanh củi được đặt cạnh một thanh củi khác đã cháy sẵn, nó sẽ bắt lửa nhanh hơn và mạnh hơn. Rốt cùng, cả hai thanh củi đều cùng cháy trong một ngọn lửa lớn. Làm ngọn lửa soi đường, đó chính là một trong những nhiệm vụ lớn của một vị thầy tâm linh. Một số nhà trị liệu tâm lý cũng có thể làm được việc này nếu họ đã vượt thoát được sự kềm tỏa của trí năng, duy trì được sự tỉnh thức, sáng suốt, tự tại trong khi chữa trị cho bệnh nhân.

NGUỒN GỐC CỦA CẢM GIÁC SỢ HÃI

Ông nói rằng sợ hãi là một cảm xúc căn bản của nỗi khổ sở trong mặt tình cảm. Do đâu và tại sao người ta có quá nhiều sợ hãi và lo lắng trong đời sống? Phải chăng có sợ một tí cũng tốt trong việc tự bảo vệ cho mình? Vì nếu ta không sợ lửa, ta có thể thò tay vào bếp lửa và bị phỏng?

Lý do ta không muốn đưa tay vào lửa, không phải vì ta “sợ” mà vì ta “biết” là ta sẽ bị phỏng nếu ta đại dốt làm như thế. Ta không cần phải sợ hãi mới tránh được những hiểm nguy không cần thiết – chỉ cần có một chút thông minh và hiểu biết thông thường là đủ. Đối với các sự việc thực tế, ta có thể áp dụng những kinh nghiệm đã qua từ quá khứ. Bây giờ nếu ta bị đe dọa bằng lửa hay bằng võ lực, ta có thể kinh nghiệm sự hoảng sợ. Đây là bản năng thu rút người lại trước hiểm nguy, nhưng đây không phải là một nỗi hoảng sợ tâm lý có điều kiện mà chúng ta đang bàn ở đây.

Nỗi sợ hãi tâm lý này hoàn toàn khác xa với những nguy hiểm chắc chắn và tức thì. Nỗi sợ ấy được biểu hiện dưới nhiều hình thức: khó chịu, lo âu, bồn chồn, căng thẳng, tăng huyết áp, chán nản... Nỗi lo sợ tâm lý luôn luôn là một nỗi sợ vô cơ vì không biết chuyện gì sẽ xảy ra... chứ không phải nỗi lo sợ vì một chuyện gì đang xảy ra trong phút giây này. Chúng ta đang sống tại đây và ngay bây giờ trong khi trí năng chúng ta thì đang sống ở tương lai. Việc này tạo ra một khoảng trống của sự lo âu. Và nếu bạn bị đồng hóa hoàn toàn với trí năng và những suy tưởng miên man, bạn sẽ mất đi cơ hội tiếp xúc với năng lực và tính đơn thuần của *phút giây hiện tại*; lúc đó khoảng trống của sự lo âu sẽ vĩnh viễn là bạn đồng hành của chúng ta! Thật ra bạn chỉ có thể đương đầu và ứng phó với những gì đang diễn ra trong *phút giây hiện tại*, chứ bạn không thể đương đầu với những gì chỉ là sự phóng chiếu của

trí năng và những suy tưởng miên man – Bạn không thể nào thực sự ứng phó được với *tuong lai*, vì đó là một cái gì không có thật.

Hơn nữa, khi bạn còn đồng hóa với trí năng của mình, bản ngã bạn sẽ thống trị và điều khiển bạn một cách toàn diện như tôi đã đề cập trước kia. Do bản chất ma quái, không có thực của bản ngã, bất chấp cơ cấu phòng vệ kỹ lưỡng, bản ngã của bạn vẫn rất dễ bị tổn thương và nó thường xuyên cảm thấy rất bất an, hoặc bị đe dọa... cho dù bên ngoài bạn trông có vẻ rất tự tin. Ta nên nhớ rằng cảm xúc là những phản ứng của cơ thể đối với trí năng và những suy tưởng tiêu cực. Bạn hãy thử đặt câu hỏi: “*Cơ thể của bạn liên tục nhận được tín hiệu gì từ bản ngã, cái tôi giả tạo, do sự tạo dựng của trí năng?*”, “*Nguy hiểm quá! Tôi đang bị đe dọa*”. Và bạn thử nghĩ xem, cảm xúc nào sẽ nổi lên ở trong bạn khi bạn liên tục bị công phá vì những tín hiệu sai lầm này? Dĩ nhiên là nỗi lo sợ, và hoảng hốt.

Lo sợ xảy ra do nhiều nguyên nhân: lo thất bại, lo bị mất mát, lo bị đau ốm v.v. Nhưng cuối cùng mọi âu lo của bản ngã ở trong bạn đều qui tụ vào nỗi lo sợ lớn nhất: Sợ chết, sợ bị hủy diệt. Đối với bản ngã, từ thân lúc nào cũng chỉ chực chờ quanh đây. Trong trạng thái bạn tự đồng hóa mình với trí năng, nỗi ám ảnh của cái chết ảnh hưởng rất nhiều đến mọi tình huống trong suốt cuộc đời bạn. Chẳng hạn ngay cả lúc sự việc xảy ra có vẻ rất nhỏ nhoi, tầm thường như hai người cãi nhau và bạn nhất định cứ cho mình là đúng và người kia là sai – để bảo vệ ý kiến của mình – cũng chỉ vì bản ngã ở trong bạn sợ chết; vì hễ thua là bản ngã nghĩ rằng nó sẽ bị hủy diệt! Chiến tranh xảy ra cũng vì nỗi sợ hãi này, vô số quan hệ bị gãy đổ cũng vì mối đe dọa này. Chỉ khi nào ta không còn đồng hóa với trí năng, đó là lúc ta đúng hay sai cũng không có gì khác biệt; do đó mê lầm và cố chấp sẽ không còn nữa. Khi đó bạn có thể phát biểu những gì mình nghĩ và cảm nhận một cách rõ ràng, nhưng không hề có sự hung hăng hay nhất thiết phải bảo vệ ý kiến của mình. Lúc đó cái ta chân thật phát xuất từ một nơi sâu xa ở trong bạn, chứ không phải từ những suy tưởng, cảm xúc miên man trên bề mặt. Hãy theo dõi kỹ bất kỳ nhu yếu bào chữa nào phát sinh ở trong bạn. Bạn đang bảo vệ điều gì? Một xác minh giả tạm, một hình ảnh trong trí bạn hay một thực thể hư cấu? Khi mục đích và ý thức được rõ thói quen lâu đời này, bạn sẽ không còn đồng hóa mình với thói quen cũ nữa. Trong ánh sáng của ý thức, những thói quen thiếu hiểu biết cũ ở trong bạn sẽ tự tan biến. Lúc đó bạn sẽ chấm dứt tất cả mọi tranh cãi, tranh chấp quyền hạn thường làm băng hoại, hư hỏng những mối quan hệ thân thiện. Dùng quyền lực của mình để chinh phục kẻ khác cũng chỉ là sự yếu đuối được che giấu bằng vũ lực. Sức mạnh chân thực là một cái gì ở bên trong, và là điều mà bạn đang sẵn có.

Như vậy, bất cứ ai còn đồng hóa với trí năng tức đã bị cắt đứt khỏi sức mạnh chân thực, hay bị cắt đứt với con người *ung dung tự tại*, chân thật ở trong mình, người đó sẽ không tránh khỏi sự sợ hãi, lo âu luôn bám sát mình như một người bạn đồng hành muôn kiếp. Số người đã vượt thoát ra khỏi sự kềm chế của trí năng thì còn rất ít ỏi, cho nên chúng ta có thể kết luận rằng bất kỳ ai mà ta quen hay gặp gỡ, họ đều sống trong tình trạng lo âu khắc khoải, chỉ có khác nhau là ở mức độ ít hay nhiều

mà thôi. Những người này thường mang tâm trạng rất bất bình, giống như một cái cân lắc lư một bên là lo âu, sợ hãi và bên kia là bất an và toan tính những chuyện chưa xảy ra. Phần lớn chúng ta chỉ ý thức được điều này khi mỗi lo âu ngấm ngấm này được biểu lộ một cách rõ rệt.

NỖ LỰC ĐI TÌM SỰ NGUYÊN VẬN CỦA BẢN NGÃ

Một trạng thái khác của khổ đau vị ngã là một cảm giác hụt hẫng, bất toàn nằm sâu trong tiềm thức; đó cũng là bản chất của đầu óc vị ngã. Một số trong chúng ta rất hiểu rõ điều này, còn đa số thì vẫn mù mờ. Nếu ta ý thức rõ cảm giác hụt hẫng này thì mỗi khổ này được biểu hiện như là một sự bất ổn, thường trực của một cảm giác rằng *tôi không xứng đáng, tôi bất toàn*. Nếu bạn không ý thức được cảm giác hụt hẫng, khổ đau này thì nỗi khổ này được cảm nhận một cách gián tiếp qua những cảm giác như thèm khát chuyện xác thịt, mong cầu và đòi hỏi một thứ gì đó rất mãnh liệt. Trong cả hai trường hợp, chúng ta thường chạy theo những mục tiêu rất hạn hẹp, không thể cưỡng lại được của bản ngã, mong tìm sự thỏa mãn nào đó, một cố gắng để lấp đầy khoảng trống ở bên trong. Do đó chúng ta có khuynh hướng chạy theo của cải, tiền tài, danh lợi, quyền thế, tiếng tăm hay những quan hệ nam nữ... để ta có một cảm giác hài lòng, hoặc được hoàn hảo hơn... Tuy nhiên dù ta có đạt được tất cả những điều trên, ***khoảng trống không đầy ấy ở trong ta vẫn luôn còn đó***(⁵)! Đó là lúc chúng ta thực sự phải đối mặt với nỗi khổ này vì chúng ta không thể tiếp tục tự dối gạt được mình!

Khi nào trí năng vị kỷ còn làm chủ con người bạn thì bạn không thể có được sự thanh thản trong tâm hồn; bạn không thể có cảm giác bình an và hài lòng ngoại trừ một vài phút giây thật ngắn ngủi: Đó là khi ta vừa đạt được một điều gì đấy hay khi có một khát khao nào trong ta vừa được thỏa mãn. **Do bản ngã xuất phát từ một ấn tượng rằng có một cái “ta riêng rẽ” nên nó cần tự đồng hóa nó với những yếu tố bên ngoài.** Bản ngã ở trong ta luôn cảm thấy nó vừa cần được bảo vệ, vừa cần được nuôi dưỡng luôn. Nhưng nhu yếu tự đồng hóa thông thường nhất của bản ngã thường là đồng hóa ta với chuyện sở hữu tài sản, với công việc chúng ta làm, với địa vị trong xã hội, với tiếng tăm, kiến thức và trình độ giáo dục, sắc diện, năng khiếu đặc biệt, những quan hệ trong lĩnh vực giao thiệp, dòng dõi gia đình, lòng sùng bái về một điều gì đấy. Chúng ta cũng thường tự đồng hóa mình với giống nòi, chủng tộc, quốc gia, chính trị, tôn giáo và những chuỗi đồng hóa có tính chất tập thể khác nữa. **Nhưng tất cả những điều đó không phải là bạn!**

Khi nghe tôi nói như thế bạn có cảm thấy hoảng hốt không? Hay là cảm thấy như mình vừa được giải thoát? Tất cả những thứ mà ta thu thập được từ bên ngoài này không chóng thì chày, ta cũng sẽ phải buông bỏ hết. Có lẽ chúng ta khó tin được sự thật này và chắc chắn tôi cũng không muốn bảo bạn phải tin những gì tôi đang nói. Vì chính bạn sẽ tự biết sự thật này, trễ lắm là khi bạn phải đối mặt với cái chết. ***Cái chết không phải là để cuốn đi hết tất cả những gì không phải là “Ta” hay sao?***

Như vậy bí quyết của đời sống là: “Hãy làm thân với cái chết trước khi bạn thực sự đối diện với cái chết” – và bạn sẽ khám phá ra rằng *bạn thực không bao giờ chết cả*.

CHƯƠNG 3

HÃY KIÊN TRÌ CHÚ TÂM VÀO PHÚT GIÂY HIỆN TẠI

ĐỪNG ĐI TÌM CHÍNH MÌNH QUA NHỮNG SUY TƯỞNG MIÊN MAN

Tôi nghĩ là tôi cần phải học hỏi thêm nhiều về cách vận hành của trí năng trước khi tôi có thể đạt tới giác ngộ?

Không, bạn không cần phải làm như vậy. Những vấn đề của trí năng của bạn không thể giải quyết được bằng tư duy, hay rỗng suy nghĩ thêm. Một khi bạn đã hiểu được tính chất băng hoại của trí năng thì ta không cần học hỏi, hiểu biết gì thêm về sự băng hoại đó. Nghiên cứu những khía cạnh phức tạp của trí năng có thể giúp ta trở thành một nhà tâm lý học giỏi, nhưng điều này sẽ không giúp ta vượt thoát khỏi sự kềm tỏa của trí năng. Cũng như nghiên cứu thêm về bệnh điên không bao giờ có thể giúp chúng ta trở nên sáng suốt, hay tinh táo hơn. **Bạn đã hiểu rõ cơ cấu căn bản của sự sai lầm ở trong bạn: là tự đồng hóa, cho mình chỉ là những cảm xúc tiêu cực, suy nghĩ miên man, từ đó ta tạo ra một cái tôi giả tạo để thay thế cho bản chất chân thật, sẵn có từ trạng thái an nhiên tự tại.** Vì thế nên Chúa Jesus đã nói về trạng thái sai lầm này: “Các con như một nhánh nho bị cắt bỏ, tách rời khỏi một vườn nho xanh tốt”.

Những đòi hỏi của bản ngã ở trong bạn không bao giờ chấm dứt. Bản ngã thường cảm thấy rất mong manh và thường bị đe dọa nên nó sống trong tình trạng lo âu và luôn có nhu yếu mong cầu. Một khi bạn hiểu rõ những cách hoạt động băng hoại, suy đồi của trí năng, thì bạn không cần phải khám phá thêm vô số những biểu hiện khác của nó. Bạn cũng không cần làm cho nó trở thành một vấn đề phức tạp của riêng bạn.

Dĩ nhiên bản ngã thích tạo ra nhiều vấn đề cá nhân cho bạn, vì nó luôn luôn tìm một cái gì đó để bám vào, để nó có thể duy trì và củng cố một ảo tưởng về sự hiện hữu của chính nó. Bản ngã rất sẵn sàng bám cứng vào những vấn đề khác của bạn. Đó là lý do tại sao nhiều người, *sự hiện hữu trong cuộc đời và vai trò của họ* dính liền một cách cứng nhắc với các vấn đề của họ⁽¹⁾. Khi sự đồng hóa này xảy ra, điều mà họ ghét nhất là thoát ra khỏi nỗi khổ này, vì điều đó có nghĩa là họ sẽ đánh mất đi chính họ. Họ lo sợ rằng: “Nếu tôi đánh mất đi cái “tôi” ấy thì tôi chẳng còn gì nữa cả!”. Chúng ta thực đã đầu tư tất cả vốn liếng của chúng ta một cách vô ý thức vào những đau khổ và phiền não của chúng ta.

Khi bạn đã biết rõ gốc rễ của sự mê lầm của mình là sự tự đồng hóa mình với trí năng, trong đó dĩ nhiên cũng bao gồm cả chuyện đồng hóa mình với những cảm xúc miên man, tự nhiên bạn sẽ thoát ra khỏi những mê lầm đó. Bạn bắt đầu an trú được trong *phút giây hiện tại*. Khi bạn có mặt, bạn cho phép trí năng bạn hoạt động tự nhiên, nhưng bạn không bị vướng mắc vào đấy. Thật ra trí năng tự nó không có gì

là băng hoại. Vì trí năng là một công cụ tuyệt hảo, **sai lầm xảy ra khi ta cố tìm chính mình trong công cụ đó và làm lẫn cho trí năng chính là mình**. Lúc đó trí năng mới trở thành một khối óc vị kỷ, chế ngự cuộc đời ta.

CHẤM DỨT ẢO TƯỢNG VỀ THỜI GIAN TÂM LÝ

Thật là khó tách rời Quá Khứ và Tương Lai khỏi trí năng của chúng ta vì chúng ta đã lỡ đắm mình, trôi nổi lâu ngày ở trong đó. Làm sao ta có thể dạy cho một con cá biết đi?

Điểm then chốt ở đây là bạn hãy chấm dứt ảo tưởng của mình về Quá Khứ và Tương Lai, vì Quá Khứ, Tương Lai và trí năng dính liền với nhau. Hãy loại trừ Quá Khứ và Tương Lai ra khỏi suy nghĩ của bạn là xong – trừ phi bạn không muốn thế.

Tự đồng hóa mình với trí năng tức là bị mắc kẹt vào thời gian tâm lý: Có một cảm giác khao khát nào đó, không thể cưỡng lại được ở trong bạn, để được hồi tưởng hay sống lại với những ký ức và sự trông đợi một điều gì đó ở dĩ vãng. Điều này thường gây ra một sự bận bịu không thể tháo bỏ được với Quá Khứ và Tương Lai, nên bạn không còn muốn công nhận và trân quý phút giây hiện tại, không *cho phép mọi chuyện* trong hiện tại *được xảy ra một cách trôi chảy*. Sự thôi thúc, bó buộc đó thường xảy ra vì bạn cảm thấy Quá Khứ là nơi luôn giúp cho bạn có một cá tính, một nhân cách về một con người khổ đau nào đấy của bạn *trong quá khứ*... Còn Tương Lai thì luôn hứa hẹn cho bạn một sự cứu rỗi, hay thỏa mãn một khía cạnh nào đấy. Nhưng thực ra cả hai ý niệm về thời gian này đều chỉ là những ảo tưởng của con người chúng ta.

Nhưng nếu ông bảo không có ý niệm về thời gian tâm lý – Quá Khứ và Tương Lai – thì làm sao chúng ta có thể sống trong thế giới này? Con người sẽ không còn một mục tiêu nào để hướng đến. Tôi có lẽ cũng không còn biết tôi là ai, vì chính Quá Khứ đã làm nên cá tính của tôi ngày hôm nay. Tôi thiết tưởng loại thời gian này là một cái gì đó rất quý báu mà chúng ta cần sử dụng một cách có hiệu quả hơn mà không bị lãng phí?

Thực ra Quá Khứ và Tương Lai chẳng có chút giá trị nào cả vì đó chỉ là ảo tưởng của chúng ta. Cái mà chúng ta nhận là quý giá đấy thực ra nó không phải là thời gian. Mà đó chỉ là một tiêu điểm *ở ngoài thời gian*: đó chính là *phút giây hiện tại*. Chỉ có *phút giây hiện tại* mới thực là một cái gì quý báu. Khi chúng ta càng bận tâm nhiều đến thời gian– Quá Khứ và Tương Lai– thì chúng ta sẽ đánh mất Hiện Tại, là cái đáng trân quý nhất.

Tại sao tôi nói rằng Phút Giây Đây là một cái gì quý báu nhất? Thứ nhất, vì đó là thứ duy nhất mà chúng ta thực sự sở hữu. **Cuộc đời chỉ có độc nhất một thứ: đó là phút giây hiện tại, ngoài cái ấy ra không còn thứ gì khác nữa. Phút giây hiện tại bất tận này chính là không gian trong đó, cuộc đời bạn được phô diễn, nó là**

yếu tố duy nhất không thay đổi. Toàn thể đời sống *đang diễn ra* ngay trong phút giây này; không có lúc nào mà đời sống của chúng ta lại không diễn ra trong *phút giây hiện tại*. Thứ nhì, *phút giây hiện tại* là cái duy nhất có thể đem bạn ra khỏi cái giới hạn rất tù túng của trí năng. Đó cũng là lối mòn duy nhất giúp bạn thể nhập vào cõi Vô Tướng, Miên Viễn, Vô Cùng.

§

KHÔNG GÌ CÓ THỂ HIỆN HỮU BÊN NGOÀI PHÚT GIÂY HIỆN TẠI

Không phải Quá Khứ và Tương Lai là điều có thật, đôi khi còn thật hơn là Hiện Tại nữa sao? Chẳng phải Quá Khứ mới giúp ta xác định được ta là ai cũng như cách chúng ta nhận thức và cư xử với những người khác trong Hiện Tại. Và những mục tiêu trong Tương Lai mới quyết định những gì ta cần phải làm trong hiện tại, đúng không?

Bạn chưa nắm được những điều tôi đã nói vì bạn cố thấu triệt điều ấy bằng suy tư. Trí năng của bạn không thể hiểu được điều này đâu, chỉ có bạn mới có thể hiểu được thôi, vậy xin hãy lắng nghe.

Có bao giờ bạn trải nghiệm, hoàn tất, suy nghĩ hay cảm nhận được bất kỳ một điều gì ở bên ngoài phút giây này chưa? Bạn nghĩ có cái gì sẽ bao giờ xảy ra được ở ngoài Phút Giây Hiện Tại không? Câu trả lời đã quá hiển nhiên, đúng không?

Không có một cái gì có thể xảy ra trong quá khứ cả; nó chỉ có thể xảy ra trong Hiện Tại mà thôi.

Không có một cái gì có thể xảy ra trong Tương Lai cả; nó chỉ có thể sẽ xảy ra trong Hiện Tại mà thôi.

Những gì ta cho là **Quá Khứ**, đây chỉ là những dấu vết ký ức, được cất giữ trong đầu bạn, của những *phút giây hiện tại đã qua*. Khi ta nhớ về Quá Khứ, tức là khi ta làm sống lại một dấu vết gì của ký ức – và bạn đang làm điều này trong *phút giây hiện tại*, đúng không? Cũng vậy, **tương lai là một sự tưởng tượng của phút giây hiện tại, một sự phóng chiếu của trí năng**. Khi Tương Lai xảy tới, nó cũng chỉ xảy tới được trong phút giây hiện tại. Khi ta suy nghĩ về Tương Lai, ta cũng chỉ có thể làm được điều này trong phút giây hiện tại, đúng không? Như vậy Quá Khứ và Tương Lai rõ ràng tự nó không có thực. Giống như mặt trăng, tự nó không thể phát ra ánh sáng, mà nó chỉ có thể phản chiếu ánh sáng của mặt trời. **Quá khứ và Tương Lai chỉ là những tia phản chiếu nhợt nhạt của ánh sáng chân thật, mạnh mẽ và**

hiện thực của *phút giây hiện tại* bất tận này. Sự hiện hữu của Quá Khứ và Tương Lai chỉ là một sự “vay mượn”, không hơn không kém, từ *phút giây hiện tại*.

Bạn không thể dùng trí năng của mình để hiểu được chân lý mà tôi đang trình bày ở đây. Khi bạn thấu suốt và thể nghiệm được chân lý này, ở trong bạn sẽ có một sự chuyển hóa chân thực và sâu sắc. Chuyển hóa từ một thói quen suy tưởng đảo điên sang một trạng thái an nhiên vắng lặng. Lúc đó bỗng nhiên mọi vật ở trong bạn đều trở nên linh hoạt, và sáng tỏ trong một thực tại hiện tiền.

§

CHÌA KHÓA ĐI VÀO CHIỀU SÂU TÂM LINH

Trong những trường hợp đặc biệt, sẽ có sự chuyển biến từ trạng thái thường xuyên bị vướng mắc của tâm tư vào thời gian tâm lý sang một trạng thái hiện tiền, trạng thái có mặt đích thực, ý thức tất cả những gì đang xảy ra chung quanh ta. Điều này có lúc xảy đến một cách rất tự nhiên. Ngay lúc đó, cái nhân cách giả tạm, con người mang đầy gánh nặng của quá khứ và tương lai... ở trong ta phút chốc bị biến mất, nhường chỗ cho một ý thức mạnh mẽ, tĩnh lặng nhưng sáng suốt về thực tại. Trong trạng thái ý thức sáng tỏ ấy, những gì cần thiết cho lúc đó, tự nó sẽ tự nhiên xuất hiện.

Dù có thể không ý thức được, nhưng lý do mà một số người thích tham gia vào các trò chơi nguy hiểm như leo núi, đua xe, v.v. là trong lúc họ chơi, họ bị bắt buộc phải cắm rễ vào *phút giây hiện tại* – vào trạng thái cực kỳ sống động, vượt thoát khỏi thời gian, vượt thoát khỏi suy tưởng, vượt thoát khỏi vấn đề, vượt thoát khỏi gánh nặng của con người khổ đau ẩn tàng ở trong họ. Nếu họ bị lơ đãng ra khỏi *phút giây hiện tại* trong một tích tắc, dù chỉ là một phần mười giây, họ cũng có thể mất mạng! Tội nghiệp thay, số người này phải luôn dựa vào những hoạt động, những trò chơi nguy hiểm như thế mới có thể giúp họ sống được giây lát trong *phút giây hiện tại*. Nhưng bạn có thể đi vào trạng thái có mặt một cách sáng tỏ đó *ngay bây giờ* mà không cần phải đua xe, hay leo núi trên các sườn núi như thế.

Từ thời trung cổ, các giáo sĩ thuộc mọi tôn giáo đã nhấn mạnh đến *phút giây hiện tại* như là chiếc chìa khóa giúp bạn mở ra cánh cửa của thế giới tâm linh. Tuy nhiên chân lý này vẫn còn là một bí mật hoặc vì không được giảng dạy đến nơi đến chốn, hoặc không được đại đa số tín đồ tiếp thu thấu đáo ở các giáo đường và chùa chiền. Như ở nhà thờ, ta có thể nghe Phúc Âm dạy rằng: “Đừng suy nghĩ gì đến ngày mai cả, vì ngày mai tự nó đã ổn thỏa cả rồi”. Hoặc: “Không ai có thể xứng đáng để vào được nước Chúa khi đã bắt tay vào chuyện cày bừa mà vẫn còn ngoái đầu nhìn lại phía sau”(2).

Và ta cũng có thể nghe một đoạn văn trong kinh Thánh khi Chúa Jesus nói về những bông hoa xinh đẹp trên một cánh đồng. Chúng xinh đẹp vì chúng không bao giờ phải bận tâm lo lắng cho ngày mai, mà chỉ biết ung dung thanh thản trong ân sủng bất tận do Thượng Đế ban cho trong *phút giây hiện tại*. Vì một lý do nào đó, chiều sâu và tính cấp tiến của những điều răn dạy quý báu này vẫn chưa được hầu hết chúng ta nhận ra. Do đó mỗi người trong chúng ta phải sống và tự thực nghiệm những chân lý ấy thì mới có được những chuyển hóa sâu sắc ở nội tâm mình.

§

Cốt lõi của Thiền tập bao gồm việc đi dọc theo lưỡi hái sắc bén của *phút giây hiện tại* – khi bạn hoàn toàn an trú một cách trọn vẹn trong *phút giây hiện tại*. Đó là lúc bạn không còn ưu phiền, không còn vấn đề, không còn gì khác ngoài cái bản chất tự nhiên vắng lặng thường hằng ở trong bạn. Trong phút giây ấy, trong sự vắng bóng của Quá Khứ và Tương Lai, tất cả những vấn đề của bạn sẽ tự biến mất! Khổ đau của chúng ta *cần* có một ý niệm về quá khứ và tương lai, khổ đau của chúng ta không thể sống sót ngay trong phút giây này.

Khi Thiền sư Lâm Tế muốn các đệ tử của ngài đừng quá bị thời gian lôi kéo, ngài thường đưa một ngón tay lên và từ tốn hỏi: “Ngay trong phút giây này, chúng ta còn thiếu thốn thứ gì nữa?”.

Một câu hỏi quan trọng như thế không cần một câu trả lời từ của trí năng. Nó chỉ nhằm đưa hành giả chú tâm vào *phút giây hiện tại*. Một câu hỏi tương tự khác trong Thiền môn thường nhắc là: “Nếu không phải là *lúc này* thì còn *lúc nào*?”

§

An trú trong *phút giây hiện tại* cũng là trọng tâm thực tập của đạo Sufi, một nhánh mật tông của Hồi giáo. Giáo lý của họ cũng có câu: “Tín đồ đạo Sufi là con đẻ của *phút giây hiện tại*”. Và Rumi, nhà thơ kiêm đạo sư Hồi giáo, cũng từng tuyên bố: “Quá khứ và tương lai là tấm màn ngăn cách ta với Thượng Đế, vậy hãy đốt sạch chúng đi”.

Vị thầy tâm linh Meister Eckhart vào thế kỷ 13 đã tóm lược điều này rất hay trong câu: “Thời gian làm ngăn trở sự sáng suốt đến với con người. Không có chương ngại nào che mờ Thượng Đế lớn hơn là Quá Khứ và Tương Lai”.

§

TIẾP XÚC VỚI NĂNG LỰC CỦA PHÚT GIÂY HIỆN TẠI

Mới đây, khi ông nói về thực tại thường hằng, tính chất giả tạo của quá khứ và tương lai, tôi đã nhận ra tôi đang ngắm cây cối ngoài cửa sổ kia. Cái cây này tôi đã nhìn thấy nhiều lần trước đây, nhưng lần này tôi thấy rất khác. Về bề ngoài của cây cũng chẳng thay đổi gì mấy, chỉ trừ màu sắc của lá cây. Chúng có vẻ tươi sáng và rục rờ hơn. Nhưng bây giờ hình như có một chiều không gian mới hơn. Thật khó mà giải thích. Tôi cũng không biết tại sao, nhưng lần này hình như tôi cảm nhận được một cái gì vô hình mà tôi có thể nói rằng, đó là tinh túy hay là linh hồn của cái cây này. Hơn thế nữa, tôi lại là một phần của tinh túy đó. Bây giờ tôi khám phá ra rằng, trước kia, tôi chưa hề thực sự nhìn thấy thân cây này. Có chăng đấy chỉ là một hình ảnh vô nghĩa, chết cứng của thân cây mà thôi. Bây giờ khi tôi nhìn ngắm lại, tôi còn cảm nhận được sự hợp nhất ấy, nhưng tôi biết cảm giác này đang tuột khỏi tầm tay của tôi. Ông thấy chưa, kinh nghiệm này đang lùi lại vào quá khứ mất rồi. Làm sao để cảm nhận này của tôi được kéo dài?

Bạn đã được an trú một lúc trong trạng thái phi thời gian. Bạn an trú trong *phút giây hiện tại*, do đó bạn đã cảm nhận được cái cây này không qua tấm màn chắn của suy tư. Khi đó cảm nhận tự nhiên, vắng lặng của bạn đã trở thành một phần của cảm nhận về thực tại. Trạng thái phi thời gian đó làm phát khởi nên một *cái biết*, một thứ trực giác không hề “giết chết” cái tinh túy hay linh hồn ẩn chứa trong tất cả mọi thứ, mọi vật... *Cái biết* này không những đã không phá hủy tính linh thiêng và mẫu nhiệm của đời sống, mà nó còn hàm chứa một Tình Thương Bao La và lòng trân quý mọi sự, mọi vật. Thứ trực giác đó trí năng ta không hề biết đến.

Trí năng ta không thể cảm thông linh hồn của thân cây này. Nó chỉ có thể biết một vài dữ kiện và chi tiết về cái cây này mà thôi. Tương tự như thế, trí năng của tôi không thể biết bạn, nó chỉ biết những tên gọi, nhận xét, những dữ liệu, và ý kiến về bạn mà thôi. Chỉ có trạng thái *ung dung tự tại* của tôi mới biết bạn một cách trực tiếp.

Ta vẫn dành một chỗ cho trí năng và những kiến thức thu thập được từ việc học hỏi, nghiên cứu trong phạm vi thực tiễn của đời sống hằng ngày. Tuy nhiên, khi chúng ta để cho trí năng chế ngự, hoành hành vào tất cả những lĩnh vực khác của đời sống, kể cả trong quan hệ của ta với người khác và với thiên nhiên, thì trí năng đã trở thành một thứ ký sinh gây tác hại lớn lao cho chúng ta. Nếu bạn không kiểm soát được trí năng thì nó có thể đưa chúng ta tới ngày tận thế, hủy diệt trái đất này và cuối cùng là giết luôn cả ta, người chủ của nó.

Bạn đã kinh nghiệm được, dù trong một thoáng, cách mà trạng-thái-phi-thời-gian chuyển hóa nhận thức của bạn. Nhưng chỉ một thoáng kinh nghiệm vẫn chưa đủ,

cho dù kinh nghiệm này tuyệt vời hay sâu sắc đến đâu. Điều chúng ta quan tâm và cần là một trạng thái chuyển đổi toàn diện của tâm thức.

Do đó, bạn hãy phá vỡ những thói quen cũ luôn phủ nhận và chống đối *phút giây hiện tại* ở trong ta. Hãy thiết lập một lối thực tập bằng cách không đề cao, không chú trọng nhiều đến quá khứ và tương lai những khi chúng không thực sự cần thiết. Hãy thoát ra khỏi những khuôn mẫu của thời gian trong đời sống hàng ngày, càng nhiều càng tốt. Nếu bạn cảm thấy khó an trú vào *phút giây hiện tại* một cách trực tiếp, bạn hãy bắt đầu quan sát *thói quen chạy trốn* phút giây hiện tại của trí năng. Bạn sẽ thấy rằng tương lai thường được tưởng tượng ra là sẽ tốt hơn. Điều này cho ta chút hy vọng hay thích thú trong trạng thái trông đợi. Nếu tưởng tượng rằng tương lai của ta sẽ xấu hơn, điều này sẽ tạo ra trong ta một nỗi lo âu. Nhưng cả hai dự tưởng ấy đều chỉ là ảo tưởng của bạn. Qua quá trình thực tập *tự quan sát nội tâm mình*, bạn sẽ tự nhiên sống trong một trạng thái tỉnh thức, có mặt với chính mình nhiều hơn. ***Giây phút bạn nhận ra rằng mình đang không có mặt, là bạn đã có mặt trở lại.*** Tương tự như thế, bất cứ lúc nào đang quan sát tư tưởng của mình, bạn đã không còn bị mắc kẹt vào nó. Và có một yếu tố khác len vào: đó là sự có mặt của một chứng nhân đang hiện diện, khác hẳn với những suy tưởng miên man của trí năng bạn.

Dù bạn đang ở đâu hay làm gì, bạn nên *thường xuyên có mặt với chính bạn*, lưu ý đến những suy tưởng, cảm xúc và cả những phản ứng về những tình huống gì mà bạn đang gặp phải. Ít ra bạn cũng nên lưu ý đến những phản ứng của chính bạn khi có hoàn cảnh, hay người nào đó mà bạn nghĩ đã gây nên những phản ứng tiêu cực ở trong bạn. Cũng nên chú ý thêm những khi bạn hơi bận tâm về một chuyện gì đó trong quá khứ hoặc tương lai. *Nhưng không bao giờ nên phán đoán hay phân tích những gì mình quan sát.* Chỉ cần theo dõi những ý tưởng, cảm nhận những cảm xúc, và quan sát phản ứng của bạn mà thôi. Đừng tạo thêm một vấn đề cá nhân nào khác cho chính bạn. Rồi bạn sẽ cảm nhận một cái gì đó mạnh mẽ hơn rất nhiều những gì bạn đang quan sát: Một sự có mặt rất thâm lặng, tỏ tường nằm đằng sau những biểu hiện của những gì trong đầu bạn - Một chứng nhân đang quan sát mọi chuyện trong tỉnh lặng.

§

Sức mạnh tỉnh thức hùng hậu này rất cần thiết cho bạn trong những hoàn cảnh đặc biệt gây nên một phản ứng với cường độ tình cảm mạnh mẽ, chẳng hạn như khi bản ngã của bạn bị đe dọa, một thử thách trong đời sống của bạn làm nảy sinh những lo sợ, “mọi thứ sẽ đổ bể hết” hoặc khi một tình cảm phức tạp của quá khứ đang sống dậy trong ta. Lúc đó bạn thường có khuynh hướng trở nên rất mê muội. Những phản ứng hay cảm xúc giận dữ, lo sợ tiêu cực ở trong bạn thường dễ dàng chế ngự bạn,

biến bạn “trở thành” những cảm xúc tiêu cực ấy. Bạn sẽ lập tức hành động theo những cảm xúc ấy. Bạn biện hộ, công kích, tấn công, bảo vệ... một cách thiếu tự chủ theo những định kiến, khuôn mẫu cư xử sẵn có trong bạn.

Khi ta đồng hóa mình với trí năng và những cảm xúc tiêu cực kia, ta sẽ làm gia tăng sức mạnh của chúng. Khi ta chỉ yên lặng quan sát, những cảm xúc tiêu cực ấy sẽ yếu dần. Tự đồng hóa mình với trí năng tạo thêm thời gian tâm lý; quan sát trí năng trong tĩnh lặng sẽ dẫn tới một trạng thái vượt thoát khỏi thời gian. Năng lực lấy ra từ sự đồng hóa mê muội với trí năng sẽ trở thành năng lực của sự có mặt đích thực. Một khi bạn cảm nhận được kinh nghiệm nhẹ nhàng của trạng thái hiện tiền, chuyện thoát ra khỏi sự khống chế của Quá Khứ và Tương Lai sẽ dễ dàng hơn. Và càng ngày bạn càng dễ dàng an trú trong *phút giây hiện tại*. Bạn có thể hồi tưởng về Quá Khứ hoặc dự phóng một lát về Tương Lai những khi thật cần thiết cho những mục tiêu thực tế. Khi đó, trí năng của bạn còn có thể hoạt động tốt hơn trước, vì đầu óc của bạn lúc ấy sẽ sáng suốt và dễ tập trung hơn.

HÃY LẠY BỎ THỜI GIAN TÂM LÝ

Hãy tập cách sử dụng thời gian trong những sinh hoạt thực tiễn – có thể gọi đó là thời giờ của đồng hồ – nhưng khi những công việc này được giải quyết xong, bạn hãy lập tức trở lại với phút giây hiện tại. Làm như thế, bạn sẽ không còn làm cho thời gian tâm lý bị chất chồng lên ở trong bạn.

Thời giờ của đồng hồ không chỉ được dùng trong các cuộc hẹn hay hoạch định một chuyến du lịch, mà nó còn bao gồm chuyện học hỏi những kinh nghiệm đã qua để giúp ta tránh lặp lại những lỗi lầm cũ. Ta có thể đặt mục tiêu và thi hành theo hướng đó. Chúng ta có thể tiên đoán tương lai dựa trên những học hỏi từ quá khứ như rút tĩa kinh nghiệm, dựa vào các luật lệ hay các nguyên tắc của vật lý, toán học v.v.

Dù trong phạm vi sinh hoạt thực tế, chúng ta không thể nào không đề cập đến quá khứ và tương lai, tuy nhiên, *phút giây hiện tại* vẫn giữ một vai trò chính yếu. Thật vậy, bài học quan trọng nào trong quá khứ cũng đều được áp dụng ở *Hiện Tại*. Kế hoạch hay tiến trình nào để đạt đến một mục tiêu cũng đều được thực hiện trong *Hiện Tại*.

Một người tỉnh thức là người luôn luôn để hết tâm ý của mình vào *phút giây hiện tại* nhưng vẫn luôn có ý thức về thời gian chung quanh. Nói một cách khác, người đó luôn sử dụng thời gian *đồng hồ* nhưng không bị thời gian tâm lý – của quá khứ và tương lai – kèm chế.

Cố gắng thực tập như vậy, bạn sẽ không biến *thời gian của đồng hồ* thành *thời gian tâm lý*. Thí dụ, nếu ta lỡ phạm một lỗi lầm trong quá khứ thì hãy rút tĩa bài học đó để dùng trong hiện tại. Trái lại, nếu cứ hồi tiếc, phiền muộn, hay tự trách mình thì bạn đã làm cho những lỗi lầm ấy trở thành “tôi” hoặc “của tôi”: Bạn đã vô tình biến lầm lỗi ấy thành một cái gì đó cho bạn tựa vào để tìm thấy một cái “tôi”, một *nhân cách*, hay *một con người khổ đau* nào đó của bạn. Làm điều này là bạn đã tạo nên

thời gian tâm lý, để lúc nào cũng dựa vào đó để tự đồng hóa mình với bản ngã giả tạo. Khi bạn không thể tha thứ một người nào đó, hay cứ hồi tiếc mãi quá khứ có nghĩa là bạn đang bị thời gian tâm lý che lấp.

Khi ta đặt mục tiêu và tiến hành thực hiện mục tiêu đó, ta đang dùng thời giờ của đồng hồ. Bạn biết rõ bạn đang đi về hướng nào, và bạn đem hết khả năng và sự chú tâm trọn vẹn của mình vào từng giai đoạn một trong phút giây này. Nhưng nếu bạn chỉ nghĩ đến mục tiêu, mong cầu đến thành quả để đi tìm hạnh phúc, một sự thỏa mãn, hay một nhân cách về chính mình thì lúc đó bạn không còn tôn trọng *phút giây hiện tại* nữa. Khi đó, *phút giây hiện tại* chỉ còn là những đoạn đường khô khan, không có giá trị chân thực. Thời giờ của đồng hồ đã trở thành thời gian tâm lý. Đời sống không còn là cuộc hành trình lý thú mà chỉ là một ám ảnh bắt ta phải đi tới, phải đạt thành, phải tạo nên. Ta không còn khả năng ngắm nhìn hay thưởng thức được hương hoa thơm ngát bên vệ đường, cũng chẳng nhìn thấy đời sống đẹp đẽ và nhiệm mầu đang diễn ra chung quanh ta.

§

Tôi thấy được phút giây hiện tại là cực kỳ quan trọng nhưng tôi vẫn chưa hoàn toàn tán thành khi ông cho rằng thời gian hoàn toàn chỉ là ảo tưởng.

Khi nói “*Thời gian là ảo tưởng*”, tôi không có ý định đề cập đến khía cạnh triết lý của thời gian. Mà tôi chỉ muốn nhắc nhở một sự thật rất đơn giản – một sự thật rõ ràng đến nỗi có thể bạn không để ý: ***phút giây hiện tại là cái duy nhất mà chúng ta thực có.*** Nhưng khi bạn đã thấu suốt hoàn toàn, nó tựa như lưỡi kiếm chém đứt tất cả những “vấn đề” phức tạp hàng hàng, lớp lớp do trí năng của bạn tạo ra. Khi đời sống đang xảy ra ngay trong phút giây này thì đâu có thời gian, đúng không?

SỰ ĐIÊN RỒ CỦA THỜI GIAN TÂM LÝ

Bạn sẽ chẳng còn chút nghi ngờ rằng *thời gian tâm lý*, một thứ thời gian tưởng tượng, chỉ có trong đầu của chúng ta. Và quả là tai hại nếu nó thể hiện như một căn bệnh tập thể. Chẳng hạn dưới hình thức những hệ thống tôn giáo khát khe, được điều hành dưới giả thuyết ngụ ý là thành quả tốt đẹp nhất chỉ nằm ở tương lai và chủ trương rằng kết quả sẽ biện minh cho hành động. Rốt cuộc là một ý tưởng, một tiêu điểm nào đó nằm ở tương lai do trí năng phóng chiếu lại trở thành mục tiêu khiến chúng ta thực hiện những hành động tiêu cực trong phút giây hiện tại.

Hãy quan sát cách trí năng rập khuôn đã điều hành cuộc đời ta như thế nào. Có phải lúc nào bạn cũng muốn đi đến một nơi nào khác hơn là nơi bạn đang ở? Và hầu hết những việc ta làm chỉ là phương tiện để giúp ta đạt tới mục đích? Có phải sự thỏa mãn của bạn lúc nào cũng phải là ở một nơi khác – hơn là nơi này – hay cũng chỉ

loanh quanh, hạn hẹp trong những thú vui ngắn ngủi như ăn uống, tình dục, rượu, ma túy hay các trò chơi nguy hiểm, táo bạo? Có phải bạn luôn hết sức chuyên tâm vào chuyện làm sao để thành đạt, ước vọng trở thành người này, người kia, hay hoàn tất một công trình, hoặc liên miên theo đuổi các thú chơi liêu lĩnh mới? Bạn có tin rằng nếu đạt những thứ đó, bạn sẽ trở nên tốt hơn, thỏa mãn hơn hay toàn vẹn hơn về tâm lý? Bạn có đang mong chờ một mẫu hình người đàn ông, hay một người đàn bà “lý tưởng” sẽ đến và mang lại ý nghĩa mới mẻ cho cuộc đời bạn?

Trong trạng thái đồng nhất với trí năng hay thường xuyên sống trong mê mờ, sức mạnh tiềm năng sáng tạo vô biên, chân thực ở trong bạn luôn bị che mờ hoàn toàn bởi thời gian tâm lý. Do đó, đời sống của bạn sẽ bị mất đi vẻ tươi mát, linh hoạt và kỳ diệu. Những thói quen suy tư, cảm xúc, thái độ, phản ứng và ham muốn cứ lặp đi lặp lại theo những khuôn mẫu cũ⁽³⁾ không bao giờ dứt; đó là những phác thảo cho bạn một nhân cách nào đó, nhưng lại bóp méo và che kín những gì chân thực trong *phút giây hiện tại*. Sau đó trí năng sẽ tạo ra một sự ám ảnh với một cái gì đó trong tương lai như là một lối thoát khỏi những bất mãn đang có trong hiện tại.

TIÊU CỰC VÀ KHỔ ĐAU PHÁT SINH KHI KHÔNG NHẬN THỨC ĐƯỢC HIỆN TẠI

Tôi nghĩ rằng tin tưởng ở một tương lai tốt đẹp không phải lúc nào cũng là ảo tưởng; vì hiện tại có thể rất tồi tệ và tương lai có vẻ sáng sủa hơn.

Thông thường tương lai chỉ là một phóng bản của quá khứ. Những thay đổi phù phiếm ở bên ngoài có thể xảy ra, nhưng chuyển hóa chân thực thì rất hiếm và còn tùy vào khả năng của bạn: Bạn có đủ tỉnh thức để giải trừ quá khứ bằng cách tiếp xúc với năng lực của *phút giây hiện tại* hay không? Những gì bạn cảm nhận *như là tương lai* chính là một phần căn bản của *trạng thái tâm thức của bạn trong phút giây này*. Nếu đầu óc bạn chất chứa nhiều gánh nặng của quá khứ, bạn sẽ kinh nghiệm thêm những gánh nặng tương tự như thế. Quá khứ còn tiếp diễn được ở trong bạn vì bạn ít có mặt trong phút giây hiện tại. Mức độ tỉnh thức của bạn trong phút giây này là những gì sẽ làm nên tương lai – và dĩ nhiên là bạn chỉ có thể kinh nghiệm điều đó như là những gì đang xảy ra trong phút giây hiện tại mà thôi.

Bạn có thể trúng số mười triệu đô-la, nhưng loại thay đổi này chỉ là một sự thay đổi ở bên ngoài. Vì bạn vẫn tiếp tục hành xử y theo những khuôn mẫu cũ, chỉ khác là ở trong một khung cảnh sang trọng hơn. Nhân loại đã dành rất nhiều thời gian nghiên cứu để tìm ra cách chia tách nguyên tử. Thay vì giết mười hay hai mươi người bằng một khúc côn gổ thì một người bây giờ người ta đã có thể giết hàng triệu người một lúc chỉ bằng một nút bấm. Như vậy đó có phải là tiến bộ thực sự chăng?

Nếu mức độ tỉnh thức của tâm thức bạn trong phút giây này quyết định cho số phận của bạn trong tương lai, thì điều gì sẽ quyết định chất lượng của mức độ tỉnh thức ở trong bạn? Chính là mức độ có mặt của bạn. Vì vậy chỉ có một nơi duy nhất có thể có sự chuyển hóa chân thực và là nơi có thể hóa giải quá khứ, đó chính là *phút giây hiện tại*.

§

Tất cả mọi tiêu cực đều do sự tích lũy quá nhiều thời gian tâm lý – thời gian tưởng tượng – và do chối từ phút giây hiện tại. Những hình thức như căng thẳng, bất an, lo sợ, cao huyết áp, ưu tư,... đều do bạn quá suy nghĩ về tương lai mà thiếu đi sự có mặt trong lúc này. Trái lại, những hình thức như hối hận, tiếc nuối, oán trách, tiếc thương, phiền muộn, cay đắng và tất cả những hình thức thiếu bao dung khác đều do bạn sống quá nhiều trong quá khứ, và không có mặt đủ trong hiện tại. Hầu hết người ta khó tin rằng một trạng thái tâm thức hoàn toàn thoát khỏi mọi tiêu cực là một điều có thể xảy ra. Đây cũng chính là trạng thái giải thoát mà tất cả mọi giáo lý tâm linh đều nhắm đến. Trạng thái này không phải là lời hứa hẹn hão huyền ở tương lai, mà là một điều có thể thực hiện được ngay bây giờ và ở tại đây.

Bạn khó mà nhận ra rằng thời gian chính là nguyên nhân của bao khổ đau và vắn nạn ở trong bạn. Bạn cứ lầm tưởng rằng những khổ đau của bạn là do những hoàn cảnh riêng biệt nào đó trong đời sống gây ra, và điều này cũng đúng theo quan điểm thông thường. Nhưng cho đến khi nào bạn chịu đối diện với vấn đề căn bản do sự băng hoại của trí năng ở trong bạn tạo ra – đó là sự bám víu vào quá khứ hoặc tương lai, chối bỏ hiện tại – thì bạn cứ đi loanh quanh mãi. Giả sử hôm nay mọi vấn đề và bao nỗi ưu phiền của bạn đều tan biến hết do một phép lạ nào đó, nhưng nếu bạn vẫn chưa tỉnh thức, chưa an trú trong phút giây hiện tại, thì chẳng bao lâu, bạn lại đắm chìm vào bấy nhiêu khổ đau ấy nữa, tựa như chiếc bóng cứ bám theo bạn suốt đời. Như vậy, rốt cục chỉ có một vấn đề duy nhất: đó là sự dính chặt trí năng của bạn vào thời gian.

Tôi không tin là tôi bao giờ cũng có thể đạt tới một nơi mà tôi hoàn toàn thoát khỏi mọi vấn đề mà tôi đang có.

Đúng vậy, bạn không bao giờ có thể đạt đến chỗ đó vì bạn đang ở chỗ đó ngay trong phút giây này. Không có sự cứu rỗi trong thời gian tâm lý – thời gian tưởng tượng – không thể có sự giải thoát trong tương lai. Hiện Tại là chìa khóa đưa bạn đến với giải thoát, cho nên bạn chỉ có thể có giải thoát ở trong phút giây này.

VƯỢT QUA HOÀN CẢNH SỐNG ĐỂ KHÁM PHÁ ĐỜI SỐNG ĐÍCH THỰC CỦA BẠN

Hiện giờ tôi không thấy có cách nào giúp tôi thoát ra những tình huống bế tắc này, tôi cảm thấy rất khổ sở. Đây là một thực tế, và tôi chỉ tự dối gạt mình nếu tôi cố thuyết phục rằng mọi việc đều đang trôi chảy trong khi chúng thực sự là không thông suốt. Đối với tôi, không có gì gọi là giải thoát ở đây cả, tôi đang rất khổ trong

phút giây hiện tại. Điều giúp tôi tiếp tục là hi vọng rằng mọi chuyện sẽ sáng sủa hơn ở tương lai.

Bạn tưởng rằng bạn đang chú tâm vào phút giây hiện tại nhưng sự thật là bạn đã bị cuốn hút bởi thời gian. Vì bạn không thể vừa khổ sở, lại vừa có thể hoàn toàn an trú trong *phút giây hiện tại*.

Điều mà chúng ta gọi là “đời sống” nên được gọi một cách chính xác hơn là “hoàn cảnh sống”. Mà đã là hoàn cảnh sống tức có thời gian: quá khứ và tương lai. Một vài chuyện xảy ra trong quá khứ không như ý bạn muốn, nên giờ đây bạn vẫn còn đang chống đối những gì đã xảy ra, và bạn cũng đang chống đối những gì đang xảy ra trong phút giây hiện tại. Bạn chỉ còn hi vọng vào tương lai, nhưng hi vọng này làm bạn chú tâm quá nhiều vào tương lai và như vậy bạn tiếp tục chối bỏ phút giây hiện tại. Vì thế mà bạn vẫn khổ.

Quả thật hoàn cảnh hiện nay là kết quả của những chuyện xảy ra trong quá khứ, nhưng đó vẫn là hoàn cảnh hiện tại của tôi, vì tôi vẫn còn mắc kẹt cho tới phút giây này, đó là điều làm tôi không vui.

Bạn hãy tạm quên *hoàn cảnh sống của bạn* một lát và chú tâm vào *đời sống của bạn*.

Có gì khác biệt chẳng?

Hoàn cảnh sống của bạn là một cái gì chỉ hiện hữu trong thời gian.

Còn *đời sống của bạn* đang hiện hữu ngay trong phút giây này.

Hoàn cảnh sống của bạn chỉ là những chuyện chỉ có thực ở trong suy nghĩ của bạn thôi.

Đời sống của bạn là một cái gì có thực tế.

Hãy tìm một “cánh cửa nhỏ dẫn bạn đi vào đời sống”, cánh cửa đó chính là *phút giây hiện tại*. Hãy thu gọn *cuộc đời của bạn* vào trong phút giây này. *Hoàn cảnh sống của bạn* có thể có đầy những vấn đề – và hầu hết hoàn cảnh sống của ai cũng đều như vậy cả – nhưng bạn hãy cố tìm xem *ngay trong phút giây này*, bạn thực có vấn đề gì không? Tôi không muốn hỏi bạn là ngày mai, hay trong mười phút nữa, mà tôi chỉ hỏi bạn *ngay trong lúc này*. Bạn có vấn đề gì không *trong phút giây này*?

Khi đầu bạn đang đầy ắp những vấn đề, bạn sẽ không còn chỗ cho bất kỳ một thứ gì mới đi vào, ngay cả đến chuyện không còn chỗ để cho một giải pháp xuất hiện nữa. Do đó, bất cứ lúc nào, nếu có thể, bạn nên chừa vài chỗ hay tạo thêm không gian ở bên trong để bạn có thể khám phá ra *đời sống kỳ diệu* ẩn sau những *hoàn cảnh sống của bạn*.

Hãy sử dụng tất cả các giác quan của bạn. Đang ở đâu, bạn hãy có mặt ở nơi đó. Hãy nhìn xem chung quanh có vật gì. Chỉ nhìn thôi, đừng di chuyển. Hãy nhìn ánh sáng, màu sắc, ngắm những hình dạng, cấu trúc. Hãy chú ý đến sự có mặt yên lặng của từng vật. Chú ý đến không gian cho phép mọi sự vật được hiện hữu. Hãy lắng nghe những âm thanh, nhưng đừng phê phán. Lắng nghe sự yên lặng ẩn sau những âm thanh. Hãy chạm vào bất cứ một vật gì, cảm nhận và xác minh sự Hiện Hữu của vật đó. Hãy theo dõi nhịp thở của bạn; cảm nhận luồng không khí vào, ra; cảm nhận năng lượng sống bên trong cơ thể bạn. Hãy cho phép mọi vật được diễn ra bên trong và bên ngoài. Cho phép mọi vật được y như nó đang là. Hãy đi sâu vào *phút giây hiện tại*.

Bạn đã bỏ lại đằng sau thế giới chết cứng của những suy tư trừu tượng, của thời gian. Bạn đã thoát ra khỏi thứ trí năng điên rồ đang làm cạn dần nguồn sinh lực của bạn, cũng như đang từ từ đầu độc và phá hủy trái đất. **Bạn đang thoát ra khỏi giấc mơ của thời gian để đi vào *phút giây hiện tại*.**

§

TẤT CẢ VẤN ĐỀ CỦA BẠN CHỈ LÀ ẢO TƯỢNG CỦA TRÍ NĂNG

Tôi có cảm giác như một gánh nặng vừa được nhắc lên. Có một cảm giác thật nhẹ nhàng. Tôi cảm thấy sáng tỏ... Nhưng những vấn đề của tôi vẫn còn đó, vẫn còn đợi tôi giải quyết, đúng không? Như vậy có phải là tôi đang cố tránh né những vấn đề ấy một cách tạm thời?

Nếu bạn có lên được thiên đàng, cũng chẳng bao lâu trí năng của bạn lại thì thầm: “Được rồi, tốt lắm, nhưng mà...”. Rốt cùng, thật ra đây *không* phải là chuyện giúp bạn giải quyết những vấn đề, mà chính là giúp bạn nhận thức rằng *bạn không có vấn đề gì để giải quyết cả*. Chỉ có những tình huống – để giải quyết liền ngay bây giờ hay cứ để yên và được chấp nhận như một phần của những gì đang có mặt trong phút giây này, cho đến khi điều đó khác đi hoặc được giải quyết. Vấn đề của bạn là vì những thứ đó đã do trí năng bạn tạo ra và nó chỉ tồn tại trong thời gian. Nhưng vấn đề ấy không thể tồn tại trong thực tế của *phút giây hiện tại*.

Do đó bạn hãy chú tâm vào *phút giây hiện tại* và cho tôi biết, ngay trong lúc này, bạn có vấn đề nào không?

§

Tôi không nhận được câu trả lời nào cả vì không thể nào có vấn đề khi bạn chú tâm trọn vẹn vào phút giây hiện tại. Vậy tại sao lại tạo thành một vấn đề? Tại sao bạn muốn biến bất kỳ một sự kiện gì thành một vấn đề? Đời sống tự nó chưa đủ thử thách cho bạn ư? Bạn cần thêm vấn đề để làm gì? Trí năng bạn, vì mê lầm, nên thích tạo ra vấn đề vì vấn đề giúp cho bạn cảm thấy bạn có một nhân cách, một chứng thư nào đó. Điều này rất thông thường, nhưng cũng thật là điên rồ. Có “vấn đề” nghĩa là bạn kẹt vào một trạng huống trí năng, đánh mất khả năng ứng phó với những gì đang xảy ra trong hiện tại và bạn thiếu hiểu biết khi cho vấn đề đó là một phần của cảm nhận về bản thân mình. Bạn bị áp đảo bởi *hoàn cảnh sống của bạn* và đánh mất ý nghĩa của đời sống, của *an nhiên tự tại*. Hay có khi bạn chứa trong đầu cái gánh nặng chất chồng của *hàng trăm việc* mà bạn sẽ hay phải làm trong tương lai, thay vì chỉ chú tâm vào *một việc* mà bạn có thể làm trong phút giây này.

Khi bạn tạo ra một vấn đề tức là bạn tạo ra phiền não. Do đó tất cả chỉ là một chọn lựa đơn giản, một quyết định đơn giản: *Dù bất cứ chuyện gì xảy ra, tôi sẽ không tạo thêm khổ đau cho chính tôi, tôi sẽ không bao giờ tạo thêm vấn đề nữa*. Mặc dù đó là một chọn lựa rất đơn giản nhưng cũng thật là cấp tiến. Bạn sẽ không chọn lựa điều này nếu bạn chưa chán ngấy những phiền não và khổ đau, và bạn sẽ không thực hiện trọn vẹn chọn lựa này trừ phi bạn tiếp xúc với năng lực của *phút giây hiện tại*. Khi bạn không còn tạo ra khổ đau cho chính mình, bạn sẽ không còn tạo ra khổ đau cho kẻ khác. Bạn sẽ không còn làm ô nhiễm trái đất xinh đẹp này, không làm ô nhiễm nội tâm mình và tâm thức của nhân loại với những vấn đề tiêu cực.

§

Nếu bạn đã từng lâm vào tình trạng cận kề với cái chết, bạn biết là thực sự không có vấn đề gì cả. Vì lúc đó trí năng của bạn không có thì giờ để vờ vẩn và gây ra vấn đề. Đứng trước một nguy hiểm thực sự, trí năng của bạn ngừng bật; bạn trở nên có mặt hoàn toàn trong *phút giây hiện tại*, lúc đó có một cái gì rất mạnh mẽ chiếm hữu bạn.

Đó là lý do tại sao có nhiều người rất bình thường bỗng trở nên có những hành động gan dạ khó lường. Bất cứ ở hoàn cảnh nguy khốn nào, hoặc bạn sống, hoặc bạn chết. Dù kết cuộc có ra thế nào đi nữa, bạn vẫn không có vấn đề.

Một số người đã nổi giận khi nghe tôi nói *tất cả vấn đề chỉ là ảo tưởng của chúng ta*, như thể tôi đang đe dọa lấy mất cảm nhận về nhân cách của chính họ⁽⁴⁾. Vì họ đã đầu tư quá nhiều thời gian vào cảm nhận về một bản ngã giả tạo. Trong nhiều năm, họ đã vì thiếu hiểu biết nên đã đồng hóa mình với một nhân cách, một xác minh liên quan đến những vấn đề và khổ đau của họ. Họ sợ rằng “Nếu không còn những khổ đau và vấn đề đó thì *họ sẽ là gì?*”.

Phần lớn những suy nghĩ, lời nói hay hành động của con người đều xuất phát từ lo âu mà ra, tất nhiên luôn luôn dính đến chuyện để tâm vào những mục tiêu trong tương lai và đánh mất *phút giây hiện tại*. Thật ra, vì không có vấn đề trong *phút giây hiện tại*, nên sẽ không có lo âu.

Khi có một tình huống xảy ra mà bạn cần ứng phó ngay lập tức, hành động của bạn sẽ rõ ràng và sáng suốt nếu hành động đó được phát sinh từ nhận thức những gì đang xảy ra trong phút giây hiện tại, nên càng có hiệu quả hơn. Hành động đó không phải là một phản ứng từ thói quen của trí năng trong quá khứ, mà là một cách ứng xử đầy trực giác trong tình huống đó. Còn những lúc khác, khi trí năng bị trói buộc bởi thời gian của bạn chỉ chực chờ muốn phản ứng, bạn sẽ thấy tốt hơn là không cần phải làm gì cả— chỉ cần an trú vào *phút giây hiện tại*.

BƯỚC NHẢY VỌT TRONG TIẾN TRÌNH TỈNH THỨC

Tôi có một thoáng chốc của trạng thái tự tại thoát khỏi những vọng tưởng và thời gian như ông diễn tả, nhưng tôi chẳng giữ được trạng thái ấy lâu vì quá khứ và tương lai áp đảo tôi quá mạnh.

Trạng thái tâm thức bị trói buộc bởi thời gian đã khắc sâu trong tâm khảm của con người. Điều chúng ta đang làm ở đây là một phần của sự chuyên hóa sâu sắc đang xảy ra trong tâm thức cộng đồng của hành tinh này và xa hơn nữa: **Đó là sự tỉnh thức của Tâm, thoát ly khỏi giấc mơ của hình tướng, và của sự chia cách.** Sự chấm dứt của thời gian tâm lý. Chúng ta đang phá vỡ những khuôn mẫu trí năng đã chế ngự đời sống nhân loại từ nhiều thế kỷ qua. Những khuôn mẫu tư tưởng đã gây bao nhiêu thống khổ lớn lao cho con người. Tôi không muốn dùng chữ *ác nghiệp*. Tốt hơn chúng ta nên gọi đó là vô minh hay điên khùng.

Như vậy, phá vỡ lẽ lối nhận thức cũ hay mê lầm là một điều chúng ta cần phải làm hay đó là một sự chuyển hóa sẽ tự động xảy đến? Tôi muốn hỏi sự đổi thay này có phải là một điều tất yếu?

Câu trả lời tùy theo cách nhìn của chúng ta. Trong thực tế, hành động và những gì sẽ xảy ra là chỉ là một tiến trình duy nhất; bởi vì bạn là một với tổng thể của tâm thức, bạn không thể tách rời hai thứ đó. Nhưng không có gì bảo đảm tuyệt đối rằng loài người sẽ đạt được sự tỉnh thức này. Tiến trình không xảy ra một cách tự động hay là một điều không thể tránh được. Vì sự hợp tác của loài người là một phần rất quan trọng. Tuy nhiên, dù bạn nhìn từ góc độ nào đi nữa thì đó vẫn là *một bước nhảy vọt trong tiến trình tỉnh thức*, và đây cũng là một cơ hội duy nhất cho loài người được sống còn.

NIỀM VUI TỰ TẠI

Bạn có thể dùng một cách đơn giản để nhận biết là bạn có cho phép mình bị chế ngự bởi thời gian tâm lý hay không. Đó là **hãy thường tự hỏi mình: Ta có đang vui vẻ, dễ chịu, nhẹ nhàng trong những gì ta đang làm ở phút giây hiện tại không?**

Nếu không, có nghĩa là thời gian tâm lý đã che lấp phút giây hiện tại và đời sống trở thành một gánh nặng hay là cuộc vật lộn chứ không còn thú vị gì.

Nếu bạn không cảm thấy vui vẻ, thoải mái, nhẹ nhàng trong bất cứ công việc gì đang làm, điều đó không có nghĩa là bạn cần phải thay đổi những việc đó, chỉ cần bạn **thay đổi cách bạn làm** những công việc này là đủ. Bạn không cần tự hỏi: “Ta phải làm việc gì? mà chỉ cần hỏi: Ta nên làm những việc ấy **như thế nào?**, vì “làm như thế nào” mới thực là quan trọng. Thử xem bạn có thể đặt nhiều sự chú tâm vào *công việc* bạn đang làm hơn là *kết quả* mà bạn mong muốn có được qua việc bạn làm hay không? Hãy đặt hết sự chú tâm của bạn vào bất cứ những gì xảy ra trong phút giây hiện tại. Điều này cũng có nghĩa là bạn chấp nhận mọi sự việc y như nó đang là, vì bạn không thể cùng một lúc vừa chú tâm trọn vẹn vào sự việc mà lại vừa phản kháng với sự việc đó.

Ngay khi bạn vừa trân quý phút giây hiện tại, tất cả mọi ưu phiền và vật lộn với đời sống đều tiêu tan và đời sống bỗng trở nên chan chứa niềm vui tươi và sự thanh thản. Khi bạn hành động từ ý thức của phút giây hiện tại, bất cứ điều gì bạn làm, dù chỉ là một hành vi nhỏ nhất, cũng mang đầy phẩm chất vị tha và thương yêu.

§

Vì vậy bạn đừng nên quan tâm đến thành quả của những việc bạn làm – chỉ cần chú tâm vào những công việc bạn đang làm mà thôi⁽⁵⁾. Hoa trái từ những công việc đó chắc chắn sẽ đi kèm theo sau. Đây là cách thực tập tâm linh hiệu quả nhất. Trong kinh Bhagavad Gita của Ấn Độ giáo - một trong những giáo lý cổ kính tuyệt diệu còn lưu truyền cho đến hôm nay - có đề cập đến sự *không vướng mắc* vào kết quả của những việc ta làm, được gọi là thực tập Chuyển Nghiệp⁽⁶⁾. Đó là con đường “cống hiến và phụng sự”.

Khi nỗ lực chạy trốn *phút giây hiện tại* ở trong bạn chấm dứt, niềm vui *ung dung tự tại* sẽ len vào tất cả mọi chuyện bạn làm. Khi bạn bắt đầu chú tâm trọn vẹn vào *phút giây hiện tại*, bạn sẽ cảm nhận được sự có mặt, tĩnh lặng và an bình. Bạn không còn tùy thuộc vào tương lai để được thỏa mãn, cũng không còn trông chờ tương lai để hy vọng được giải thoát. Vì thế, bạn sẽ không vướng mắc vào thành quả của những việc bạn làm. Thành công hay thất bại đều không đủ sức lay chuyển trạng thái *an nhiên tự tại* ở trong bạn. Bạn đã khám phá ra được *đời sống đích thực của bạn* nằm bên dưới những *hoàn cảnh sống của bạn*.

Khi thời gian tâm lý không còn nữa, cảm nhận về tự thân của bạn sẽ không còn xuất phát từ quá khứ của cá nhân, mà sẽ từ *bản chất tự nhiên chân thực sẵn có* ở trong bạn. Do đó, nhu cầu tâm lý muốn trở nên một nhân vật nào khác, khác hơn là chính bạn, sẽ không còn nữa. Trong đời sống này, trong những hoàn cảnh sống của bạn,

bạn có thể trở thành một người giàu có về vật chất, một người có kiến thức, thành công, hết còn vướng mắc vào điều này, điều nọ..., còn trong chiều sâu tâm linh của *an nhiên tự tại*, bạn bây giờ đã toàn hảo và toàn vẹn.

§

Trong trạng thái toàn vẹn đó, chúng ta có còn muốn theo đuổi các mục tiêu bên ngoài nữa không?

Dĩ nhiên, nhưng bạn sẽ không còn những mong đợi hão huyền rằng sẽ có một sự việc hay một người nào đó đến cứu giúp hay mang lại hạnh phúc cho bạn. Trong hoàn cảnh sống của bạn thì vẫn còn những việc bạn muốn đạt tới hay sở hữu. Nhưng đó chỉ là thế giới của hình tướng, của được và mất. Còn trong chiều sâu tâm linh, bạn thực sự đã toàn vẹn, và khi bạn nhận thức được điều này, có một niềm vui sống động dâng sau những gì bạn làm. Khi thoát khỏi thời gian tâm lý, bạn không còn theo đuổi những mục tiêu với một quyết tâm thiếu khoan dung do lòng sợ hãi, giận dữ, bất mãn, hay ước muốn trở thành một người nào khác. Bạn cũng sẽ không còn cảm thấy bất lực vì sợ thất bại - đối với bản ngã thì luôn cảm thấy như đó là sự đánh mất mạng sống riêng biệt của mình. Khi cảm nhận sâu xa về tự thân của bạn phát xuất từ *ung dung tự tại*, khi nhu yếu tâm lý bó buộc ta phải trở thành cái này hay cái kia đã được chấm dứt, bạn sẽ thoát ra khỏi lo âu, sợ hãi. Bạn sẽ không còn đi tìm *sự thường còn* ở một nơi mà sự thường còn *không thể có được*: Đó là nơi thế giới của hình tướng, của được và mất, của sinh và tử. Bạn không còn đòi hỏi hoàn cảnh, điều kiện sống, nơi chốn, hay người khác... sẽ mang hạnh phúc đến cho bạn, để rồi sẽ cảm thấy đau khổ khi những người đó không sống đúng như điều bạn mong mỏi.

Chúng ta biết trân quý mọi sự, mọi vật, nhưng không quan trọng hóa một sự vật nào cả. Vì bất cứ cái gì có hình tướng cũng đều phải tuân theo luật sinh diệt, nhưng đồng thời bạn cũng ý thức được một *cái gì không hình tướng*, nhưng trường cửu,... ẩn sau mọi hình tướng. Bạn biết rằng: “Không có sự chân thực nào có thể bị xâm phạm”.

Khi bạn an trú trong trạng thái *an nhiên tự tại*, làm sao mà bạn không thành công được? Bạn thực sự đã thành công rồi.

CHƯƠNG 4

CHIẾN LƯỢC ĐỂ TRÁNH NÉ PHÚT GIÂY HIỆN TẠI CỦA TRÍ NĂNG

ĐÁNH MẤT PHÚT GIÂY HIỆN TẠI: LÀ SAI LẦM CĂN BẢN

Cứ cho rằng rốt cuộc thì thời gian cũng chỉ là ảo tưởng, thì cuộc sống của tôi có gì khác không? Tôi vẫn phải sống trong một thế giới do thời gian chi phối hoàn toàn.

Sự thỏa thuận về mặt trí năng rằng *thời gian chỉ là ảo tưởng* vẫn chưa đủ, vì đó chỉ là một niềm tin không hơn không kém. Để nhận diện chân lý này, bạn phải thực sự sống với nó. Khi mỗi tế bào trong cơ thể bạn có mặt sâu sắc đến nỗi chúng rung lên với mỗi rung động của sự sống và khi bạn cảm nhận được niềm vui của trạng thái *ung dung tự tại* trong từng phút, từng giây, lúc ấy bạn đã thực sự thoát khỏi sự chi phối của thời gian.

Nhưng ngày mai tôi vẫn phải trả hóa đơn tiền điện, tiền nước... rồi tôi cũng sẽ già và chết như mọi người. Làm sao tôi có thể nói rằng tôi thoát ra khỏi sự khống chế của thời gian?

Dù ngày mai bạn có phải trả những hóa đơn hàng tháng, đó không phải là vấn đề. Xác thân bạn dù có tan rã đi, đó cũng không phải là vấn đề. Vấn đề ở đây là chỗ *bạn đã đánh mất phút giây hiện tại*, hay nói rõ hơn chính ảo tưởng cốt lõi này – đánh mất Hiện Tại – đã biến một tình huống, hoặc sự kiện, hay một cảm xúc đơn thuần trở thành một vấn đề rất lớn cho cá nhân bạn và đã tạo thành một nỗi khổ ở trong bạn. Đánh mất Hiện tại tức là đánh mất trạng thái *ung dung tự tại*⁽¹⁾.

Thoát khỏi sự khống chế của thời gian là thoát khỏi nhu cầu tâm lý *tìm về quá khứ để tạo cho mình một tấm căn cước*⁽²⁾, và *tìm đến tương lai để đạt được một điều mình mong cầu*. *Thoát khỏi sự khống chế của thời gian* là biểu hiện của một sự chuyển hóa nhận thức sâu sắc nhất mà ta có thể đạt được. Trong vài trường hợp rất hiếm hoi, sự chuyển biến nhận thức xảy ra chỉ một lần, rất mạnh mẽ và triệt để. Thường đó là khi một người bị rơi vào trạng thái đau khổ tột cùng, buộc người đó phải đi đến một trạng thái chấp nhận hoàn toàn những bất hạnh ấy. Tuy nhiên, hầu hết những người khác đều phải đi qua sự thực tập rất bền bỉ, cam go.

Sau vài lần nếm được hương vị ngắn ngủi của những phút giây Vô Niệm – *trạng thái tâm không bị lôi kéo bởi quá khứ và tương lai* – chúng ta bắt đầu sinh hoạt giữa hai trạng thái đối nghịch của tâm: trạng thái *tâm thường bị lôi kéo bởi quá khứ và tương lai* và trạng thái tâm Hiện Tiền sâu sắc⁽³⁾. Trước hết, chúng ta nhận thức rất rõ rằng **tâm ta rất ít khi thực sự có mặt với Phút Giây Hiện Tại**. Tuy nhiên, nhận thức đó đúng là một thành công rất lớn vì khi ta *biết rằng ta không có mặt* như thế tức là ta đã có mặt rồi, dầu chỉ có mặt vài giây lúc ban đầu, rồi lại rơi vào trạng thái

quên lãng trở lại. Nhưng sau nhiều lần, bạn sẽ “chọn” để có mặt với *phút giây hiện tại*, với trạng thái tâm Hiện Tiền sâu sắc. Đó là điểm mà tâm thức bạn sẽ chú ý đến, chứ không phải là quá khứ hay tương lai nữa. Lúc này bạn có thể *có mặt* không chỉ một vài giây, mà sẽ lâu hơn nếu cảm nhận theo thời gian trên đồng hồ. Như vậy trước khi bạn có mặt hoàn toàn với *phút giây hiện tại*, tức là trước khi bạn hoàn toàn tỉnh thức, sẽ có một khoảng thời gian mà bạn dao động giữa tỉnh thức và mê lầm, giữa trạng thái *có mặt sâu sắc* và trạng thái mê mờ - tức là tình trạng sai lầm khi đồng nhất mình với suy nghĩ miên man của mình. **Sau nhiều lần đánh mất Phút Giây Hiện Tại, rồi trở lại với phút giây hiện tại. Cuối cùng, trạng thái Hiện Tiền, trạng thái có mặt một cách sâu sắc với phút giây hiện tại là trạng thái chiếm ưu thế ở trong bạn.**

Hầu hết, chúng ta hoặc không cảm nhận được trạng thái hiện hữu sâu sắc hoặc chỉ cảm nhận một cách tình cờ và ngắn ngủi trong một vài dịp hiếm hoi, và nhiều khi đang ở trong trạng thái đó, chúng ta cũng không biết được đó chính là trạng thái Hiện Tiền sâu sắc. Hầu hết nhân loại không được cơ may sinh hoạt giữa hai trạng thái tỉnh thức và mê mờ, mà thực ra, họ chỉ sinh hoạt giữa các cấp độ vô minh khác nhau.

VÔ MINH THÔNG THƯỜNG VÀ VÔ MINH SÂU ĐẬM

Ông muốn chỉ ra điều gì khi dùng từ “các mức độ vô minh khác nhau”?

Như bạn đã biết, khi đang ngủ, chúng ta luân chuyển qua lại giữa hai trạng thái giấc ngủ có mộng mị và giấc ngủ không mộng mị. Tương tự như thế, trong khi tỉnh táo, hầu hết chúng ta luân phiên sinh hoạt giữa hai trạng thái của tâm thức: *vô minh thông thường* và *vô minh sâu đậm*. Khi tôi nói *vô minh thông thường*, đó là khi bạn tự đồng hóa mình, hay cho rằng mình chỉ là những suy tư, cảm xúc, phản ứng, ham muốn, hoặc chối bỏ... đang xảy ra ở trong bạn⁽⁴⁾. Nhưng đối với hầu hết mọi người thì chuyện tự đồng nhất mình một cách sai lầm, với những suy tư hay tình cảm ở trong mình... như thế lại là một trạng thái rất bình thường. Trong tình trạng ấy, trí năng sẽ chi phối bạn và bạn đánh mất ý thức về trạng thái *an nhiên tự tại*. Đây không phải là một trạng thái đau khổ hay bất hạnh được biểu hiện trong lòng bạn một cách rõ nét, mà chỉ là sự biểu hiện mơ hồ một cảm giác khó chịu, nhàm chán hay không hài lòng ở phía hậu trường của tâm thức. Có thể bạn không dễ gì nhận ra điều này vì nó quá “bình thường”. Cũng như khi bạn hơi khó chịu vì tiếng rì rì của cái máy điều hòa không khí đang chạy liên tục ở trong phòng, nhưng bạn không cảm nhận được trạng thái khó chịu mơ hồ này cho đến khi cái máy lạnh đó ngưng lại hẳn, lúc đó bạn mới cảm thấy thư thái, nhẹ nhõm ra. Để rũ bỏ sự khó chịu mơ hồ nhưng thường trực này, nhiều người thường bị rơi vào những thứ như rượu chè, ma túy, tìm lạc thú trong tình dục, trong thức ăn ngon, chúi đầu tìm quên trong công việc, hoặc xem truyền hình, hay thích đi mua sắm,... như một cách gây mê, cốt để tìm quên trạng thái khó chịu mơ hồ nhưng thường trực đó. Khi bạn làm những chuyện này, dù rằng một vài chuyện kể trên có thể mang lại hứng thú cho bạn nếu bạn làm có điều độ, những thứ đó đã bị biến thể thành một cái gì đó rất gượng ép hoặc gây

nên tình trạng nghiện ngập ở trong bạn, và những gì bạn thu nhận được từ trong những chuyện này chỉ là một sự giảm thiểu nhanh chóng nhưng rất tạm thời những cảm giác bất an mơ hồ thường trực trong bạn.

Nhưng *trạng thái bất an thường trực* này của tâm thức vô minh *thông thường* sẽ nhanh chóng trở thành nỗi khổ đau của *mê mờ sâu đậm* – là trạng thái khi bạn cảm nhận rõ rệt và sâu sắc hơn nỗi khổ đau và bất hạnh ở trong lòng – khi có chuyện “trục trặc”, hoặc khi bản ngã bạn bị đe dọa hay khi bạn gặp một thử thách thức lớn lao, hoặc có nguy cơ bị mất mát hay có xung đột trong một quan hệ cá nhân... *Mê mờ sâu đậm* chỉ là một phiên bản của *tâm thức mê mờ thông thường* ở trong bạn, nhưng nó được biểu hiện với một cường độ mãnh liệt hơn, nếu có khác biệt chẳng thì đó chỉ là sự khác biệt về mức độ, chứ không phải về loại tâm thức.

Trong trạng thái *vô minh thông thường*, thói quen chống đối hay phủ nhận *những gì đang hiện hữu* tạo nên một cảm giác bất an, không hài lòng,... mà hầu hết chúng ta coi đó là trạng thái bình thường. Khi thái độ chống đối, phủ nhận hiện tại này trở nên mãnh liệt hơn lúc bạn gặp phải những chuyện thách thức hay đe dọa tới bản ngã ở trong bạn, những chuyện đó sẽ nảy sinh những cảm xúc tiêu cực như: giận dữ, hoảng hốt, hung hăng, hay trầm cảm... ở trong bạn. Mê muội sâu đậm có nghĩa là khi *khối khổ đau sâu dày ở trong bạn* bị kích thích, bạn tự đồng nhất mình với với *khối khổ đau* đó⁽⁵⁾. Vô minh sâu đậm là nguyên nhân của những hành động có tính chất bạo động ở trong bạn. Bạo động cũng dễ dàng xảy ra bất cứ ở đâu và bất cứ khi nào có một số đông người tụ tập và phát ra một trường năng lượng tiêu cực của tập thể đó.

Cách bạn xử lý những thách thức trong cuộc sống là dấu hiệu rõ ràng nhất chỉ rõ trình độ của tâm thức. Do đó đối với một người vốn đã mê mờ thì họ sẽ càng mê mờ hơn và một người đã tỉnh thức thì sẽ càng tỉnh thức hơn. Bạn có thể dùng những thử thách, khó khăn đó để giúp cho bạn đi đến giác ngộ hoặc để những thử thách đó đưa bạn đi vào một trạng thái ngủ mê của tâm thức, làm cho vô minh ở trong bạn sâu đậm hơn. Lúc đó trạng thái vô minh thông thường ở trong bạn sẽ biến thành một cơn ác mộng.

Nếu bạn không thể có mặt ngay trong những tình huống bình thường như khi đang ngồi trong phòng một mình, đang đi bộ ở trong rừng, hay đang lắng nghe ai, thì chắc chắn bạn không thể tỉnh thức khi có một chuyện gì “trục trặc”, khi bạn gặp một người bạn không muốn gặp, hoặc gặp một tình trạng khó khăn, bị mất mát hay có nguy cơ bị mất mát. Lúc đó bạn sẽ dễ dàng bị khống chế bởi những phản ứng, mà rốt cục chỉ là sự biểu hiện của một dạng nào đó của niềm sợ hãi, và bạn bị đưa trở vào trạng thái mê mờ. Nhưng những thách thức đó chính là thước đo chính xác trình độ tỉnh thức của bạn. Chỉ qua cách mà bạn đối phó với nghịch cảnh thì bạn, hoặc người khác, mới biết bạn đang ở mức độ tỉnh thức nào, chứ không phải là chuyện bạn có thể ngồi thiền được bao lâu hoặc bạn đã nhìn thấy được viễn tượng gì trong khi thiền quán.

Do đó, việc **thực tập nuôi lớn ý thức sống tử trong đời sống hằng ngày**⁽⁶⁾, nhất là trong những tình huống rất bình thường khi mọi việc đang diễn ra khá suôn sẻ, là **một điều rất cần thiết**. Theo cách này, khả năng có mặt của bạn trong giây phút hiện tại sẽ lớn dần lên. Có một trường năng lượng có tần số rung cao sẽ được tạo ra trong bạn và chung quanh bạn. Không có sự mê mờ, tiêu cực, xích mích hay bạo lực nào có thể len lỏi vào trường năng lượng đó mà có thể sống sót, cũng như bóng tối trong một căn phòng không thể tồn tại khi có sự hiện diện của ánh sáng.

Khi bạn *thực tập làm một chứng nhân cho những suy nghĩ và cảm xúc miên man ở trong đầu bạn*, một phần cơ bản của sự thực tập có mặt với những gì đang xảy ra, bạn có lẽ sẽ ngạc nhiên, khi lần đầu, bạn cảm nhận được sự quấy nhiễu ở đằng sau trong tâm thức bạn bởi trạng thái tâm thức mê mờ thông thường và hiếm khi, hoặc chẳng bao giờ, bạn có được sự thanh thản ở nội tâm. Về mặt suy nghĩ, bạn sẽ tìm thấy có nhiều sự chống đối ở trong lòng dưới dạng những phán xét, bất mãn và bạn có khuynh hướng phóng tâm khỏi Phút Giây Hiện Tại. Về mặt cảm xúc, bạn sẽ cảm nhận được một dòng chảy ngấm ngấm của nỗi bất an, căng thẳng, chán nản và hồi hộp. Cả hai đều là khía cạnh của trí năng dưới phương thức chống đối theo thói quen.

“NHỮNG NGƯỜI DA TRẮNG ẤY ĐANG ĐI TÌM CÁI GÌ VẬY?”

Trong một cuốn sách của mình, Carl Jung có kể về một cuộc nói chuyện giữa ông với một thủ lĩnh người Mỹ da đỏ. Ông này cho biết là trong cảm nghĩ của ông, hầu hết những người đàn ông da trắng đều có một bộ mặt rất căng thẳng, hai mắt nhìn chòng chọc và thái độ tàn nhẫn. Vị thủ lĩnh nói tiếp: *“Họ luôn luôn như muốn tìm kiếm một cái gì. Họ đi tìm cái gì vậy? Những người da trắng này luôn luôn muốn một cái gì đó. Họ luôn luôn bút rút, không yên. Chúng tôi không biết họ muốn gì⁽⁷⁾. Chúng tôi nghĩ có lẽ họ điên hết rồi”*.

Dòng chảy của nỗi bất an thường trực trong con người đã có từ lâu, dĩ nhiên cả trước khi nền văn minh công nghiệp phương Tây xuất hiện. Tuy nhiên, dòng chảy này bộc lộ một cách sâu sắc chưa từng có trong nền văn minh phương Tây. Và khi nền văn minh này gần như bao trùm cả thế giới như ngày nay thì sự bất an bất an đó cũng đang thấm vào đại đa số người phương Đông. Nỗi bất an thường trực này đã có từ trước khi Đức Phật, Chúa Jesus ra đời.. Đức Phật cũng đã dạy rằng, cội nguồn của khổ đau nằm ở lòng ham muốn và thèm khát không nguôi của ta. Chúa Jesus cũng đã có lần hỏi các đệ tử của ngài: *“Sao các con cứ mãi băn khoăn vậy? Nỗi lo lắng ấy liệu có giúp cho các con sống thêm được một ngày không?”*

Việc chống đối *phút giây hiện tại* như là một sự băng hoại của cộng đồng nhân loại có liên quan mật thiết đến sự đánh mất trạng thái *ung dung tự tại* và tạo cơ sở cho nền văn minh công nghiệp thiếu nhân bản của chúng ta. Freud cũng nhận ra sự tồn tại của dòng chảy bất an ngấm ngấm này và đã viết trong cuốn *“Civilization and Its Discontents”* (*Nền văn minh và sự bất mãn*), nhưng ông đã không nhận ra được gốc rễ thực sự của nó và cũng không biết rằng *có một lối thoát* cho tất cả chúng ta ra

khỏi nỗi bất an này. Sự băng hoại tập thể này đã tạo ra một nền văn minh cực kỳ khổ đau và bạo động. Nó đã trở thành một mối đe dọa, không những cho con người, mà còn cho tất cả sự sống trên trái đất này.

HÓA GIẢI NHỮNG VÔ MINH THÔNG THƯỜNG

Làm sao để chúng ta thoát ra được căn bệnh này?

Hãy ý thức rõ về trạng thái vô minh thông thường này ở bản thân. Bạn hãy quan sát những cách thức mà sự bất an, bất mãn, căng thẳng được phát sinh ở trong bạn dưới dạng những *phán xét không cần thiết*, trạng thái *chống đối* hiện hữu và thái độ *phủ nhận phút giây hiện tại*. **Khi bạn chiếu ánh sáng của ý thức tỉnh táo vào những mê mờ ở trong bạn thì những vô minh ấy sẽ bị tan biến ngay.** Khi bạn đã biết cách hóa giải những vô minh thông thường rồi thì ánh sáng của sự có mặt ở trong bạn sẽ càng chiếu soi mạnh mẽ hơn và khi nào bạn cảm nhận được hấp lực của những vô minh sâu đậm ở trong bạn, bạn sẽ dễ dàng đối phó với chúng hơn nhiều. Tuy nhiên, ban đầu thật khó mà phát hiện được những vô minh thông thường vì nó có vẻ là một cái gì rất bình thường ở trong bạn.

Bạn hãy tập cho mình một thói quen thường xuyên theo dõi trạng thái tình cảm và lý trí của mình bằng cách tự quan sát mình. ***“Lúc này ta có đang thoải mái không?”*** luôn luôn là một câu hỏi hay để bạn tự hỏi mình. Hoặc bạn cũng có thể tự hỏi: ***“Chuyện gì đang xảy ra ở trong ta trong lúc này?”*** Bạn hãy tập để tâm, chú ý đến những gì đang xảy ra ở trong lòng mình, ít ra thì cũng phải nhiều bằng với việc bạn thường để tâm, chú ý đến những gì đang xảy ra ở bên ngoài mình. Nếu *bên trong* của bạn đã đầu vào đáy thì *bên ngoài* của bạn cũng sẽ đầu vào đáy. Thực tại chủ yếu của bạn phải là ở *bên trong*, còn thực tại ở bên ngoài chỉ là thứ yếu. Nhưng bạn đừng nên trả lời các câu hỏi này liền. Hãy để cho sự chú tâm của bạn hướng vào bên trong. Hãy thử nhìn vào bên trong bạn. Trí năng của bạn bây giờ đang tạo dựng, vẽ vời nên những ý tưởng gì? Bạn đang cảm thấy như thế nào? Hướng sự chú tâm của mình vào bên trong thân thể. Bạn đang có sự căng thẳng nào không? Một khi bạn phát hiện ra một mức độ nhẹ của sự bất an, tức loại nhiễu nền của tâm thức⁽⁸⁾, hãy để ý xem thử cách mà bạn đang sử dụng để tránh né, chống đối hay khước từ đời sống – *chối bỏ phút giây hiện tại*. Có nhiều cách mà chúng ta trong vô thức⁽⁹⁾ *chống đối lại phút giây hiện tại*, có dịp, tôi sẽ đưa ra một vài ví dụ. Nhưng càng thực tập, khả năng tự quan sát, và theo dõi trạng thái bên trong của bạn sẽ càng ngày càng sắc bén hơn.

THOÁT LY KHỎI NHỮNG CẢM GIÁC BẤT HẠNH

Bạn có chán ghét những gì mình đang làm không? Có thể đó là công việc của bạn ở công ty, hoặc cũng có thể là một việc mà bạn đã đồng ý làm cho ai đó. Bạn đang làm công việc ấy, nhưng có một phần ở trong bạn cảm thấy chán ghét, không muốn làm. Bạn có đang chán ghét một người thân của bạn mà bạn không thể nói ra được? Bạn có biết rằng nguồn năng lượng chán ghét và bất bình mà bạn đang phát ra đó

có tác hại như chính bạn đang đầu độc mình cũng như đầu độc những người chung quanh? Hãy nhìn cho kỹ vào bên trong bạn xem có chút dấu vết nào của uất hận, hay không hài lòng? Nếu có, bạn hãy xem xét nó trên cả hai bình diện cảm xúc và lý trí. **Đầu óc bạn đang vẽ vời ra** những ý nghĩ gì chung quanh tình huống này? Rồi hãy xem xét *những cảm xúc*, tức là *phản ứng của cơ thể* với những suy nghĩ tiêu cực đó. Hãy cảm nhận từng cảm xúc một. Bạn đang cảm thấy dễ chịu hay khó chịu? Đây có phải là thứ cảm xúc mà *bạn thực sự muốn chọn cho mình*? Bạn có một *sự chọn lựa* nào khác không?

Cho dù bạn đang bị người khác lợi dụng, hay công việc mà bạn đang làm là quá tẻ nhạt, hoặc người mà bạn đang tiếp xúc không trung thực, làm phiền bạn hoặc đang rất vô ý thức..., tất cả những điều đó không thành vấn đề. Cho dù cảm xúc của bạn về tình huống này có xác đáng hay không, nó cũng chẳng giúp gì được cho bạn. Vấn đề ở chỗ là bạn đang *chống đối những gì đang có mặt*, đang biến giây phút hiện tại thành kẻ thù của mình, đang tạo ra bất hạnh và xung đột giữa bên trong và bên ngoài. Nỗi bất hạnh mà bạn đã tự tạo ra cho mình đang làm ô nhiễm không những sự thanh thản, an ổn ở bên trong bạn và của những người chung quanh, mà còn làm ô nhiễm tâm linh tập thể của loài người, trong đó, bạn là một thành viên không thể tách rời. Sự ô nhiễm môi sinh trên trái đất lúc này chỉ là biểu hiện bên ngoài của sự ô nhiễm tâm linh ở bên trong: hàng triệu cá nhân mê mờ đang không chịu trách nhiệm cho *phần không gian bên trong*⁽¹⁰⁾ của họ.

Hoặc phải dừng ngay những gì bạn đang làm, nói chuyện riêng với những người có liên quan đến vấn đề của bạn và bày tỏ tất cả những gì bạn cảm nhận. Hoặc bạn phải vứt bỏ những suy nghĩ tiêu cực mà lý trí của bạn đã tạo dựng nên chung quanh sự việc, *những suy nghĩ tiêu cực này thực sự không phục vụ một mục đích nào khác hơn là củng cố một nhận thức sai lầm về một cái tôi biệt lập*⁽¹¹⁾, bản ngã của bạn. Nhận ra tính vô nghĩa của nó là rất quan trọng. Những suy nghĩ tiêu cực không bao giờ là cách tối ưu để cho bạn xử lý một vấn đề. Trái lại, trong nhiều trường hợp bạn sẽ bị sa lầy vào trong đó, và không thể tạo ra được những đổi thay thực sự. Những gì được tạo ra bằng năng lượng tiêu cực sẽ bị ô nhiễm bởi tính tiêu cực và theo thời gian sẽ tạo thêm đờn đau, bất hạnh. Hơn nữa, tâm trạng tiêu cực thường có khả năng lan truyền: Một nỗi buồn, bất hạnh thường lan đi nhanh chóng, dễ dàng hơn là những căn bệnh về thể xác. Theo quy luật cộng hưởng, năng lượng tiêu cực thường hay kích thích và truyền sinh lực cho những năng lượng tiêu cực đang tiềm tàng ở những người khác, trừ khi những người này đã được miễn nhiễm – tức là họ đang có một mức tinh thức cao độ ở tâm linh.

Bạn đang làm ô nhiễm hay làm tinh khôi thế giới xung quanh bạn? Bạn, chứ không phải ai khác, phải chịu trách nhiệm cho sự tinh khiết của không gian bên trong bản thân và sự tinh khiết của không gian xung quanh bạn. *Trong sao thì ngoài vậy*: Nếu mọi người dọn sạch những rác rưởi ở trong lòng họ, họ sẽ không còn làm dơ bản thể giới bên ngoài.

Làm sao tôi có thể trút bỏ trạng thái tiêu cực trong tâm thức tôi như ông đề nghị?

Bằng cách là bạn hãy buông nó xuống. Nếu lỡ cầm phải một cục than nóng rực ở trên tay thì bạn sẽ trút bỏ sự cháy bỏng, đau rát ấy bằng cách nào? Nếu bạn lỡ mang một túi hành lý quá nặng ở trên vai, bạn sẽ trút nó đi bằng cách nào? Đơn giản bằng cách nhận thấy rằng *ta không còn muốn chịu đau khổ thêm* hay cuu mang thêm gánh nặng này nữa, và rồi thì ta có thể buông cái khổ ấy xuống.

Những vô minh sâu đậm - như *khối khổ đau sâu nặng ở trong lòng ta*, hay những nỗi đau sâu kín khác như mất đi một người thân - thông thường cần được chuyển hóa bằng sự chấp nhận vô điều kiện cộng với ánh sáng của *sự có mặt* ở trong bạn – một sự chú tâm bền bỉ, không gián đoạn. Mặt khác, bạn có thể buông bỏ dễ dàng những vô minh thông thường khi bạn nhận thức rằng mình không muốn và không cần chúng nữa, khi bạn nhận thức rằng mình *có sự chọn lựa*, khi bạn nhận thức rõ **mình không phải chỉ là một mớ phản xạ bị định đặt**⁽¹²⁾. Điều này hàm ý là bạn có khả năng tiếp xúc được năng lực của Phút Hiện Tại. Không có khả năng ấy thì bạn sẽ không có sự chọn lựa gì cả.

Nếu ông gọi một vài xúc cảm là tiêu cực, có phải ông đang tạo ra sự phân cực tốt/xấu, như ông đã trình bày?

Không. Sự phân cực chỉ có ở giai đoạn đầu khi lý trí của bạn cho rằng giây phút hiện tại là xấu. Quan điểm này đã tạo ra cảm xúc tiêu cực.

Nếu ta gọi vài xúc cảm là tiêu cực, có phải ta đang nói rằng không nên có những cảm xúc đó, rằng có những xúc cảm tiêu cực đó là không ổn? Theo tôi ta nên tự cho phép mình cảm nhận bất cứ tình cảm gì nảy sinh ở trong ta; không nên cho chúng là xấu và ta không nên có những cảm xúc đó. Có cảm thấy chán ghét, giận dữ, căm kình, thất thường hay gì gì đi nữa thì cũng tốt thôi – bằng không, ta sẽ gặp phải xung đột, phủ nhận hay có sự ức chế tình cảm ở bên trong. Không phải mọi sự sẽ tốt đẹp khi ta để cho nó như thế hay sao?

Tất nhiên rồi, nếu bạn đang có một khuôn mẫu suy tưởng, một cảm xúc hay một phản ứng tiêu cực nào đó, bạn hãy chấp nhận nó. *Vì bạn chưa đủ tỉnh thức để có sự chọn lựa*. Đây là một sự kiện hiển nhiên, chứ không phải là một phán xét về bạn. Nếu thực sự bạn “có” chọn lựa, hay nhận biết là bạn có quyền chọn lựa, bạn sẽ chọn khổ hay vui, dễ chịu hay khó chịu, an lạc hay mâu thuẫn? Bạn có muốn chọn một ý tưởng hay một cảm giác, khi biết nó sẽ dứt bạn ra khỏi trạng thái an lạc, hài hòa một cách tự nhiên, khỏi niềm vui sống ở nội tâm? Bất kỳ những tình cảm nào kiểu đó, tôi đều gọi là tiêu cực; nó chỉ có nghĩa là *không hay*, một sự kiện không hay, rất đơn thuần, giống như khi ta bị đau bụng, buồn ói. Tôi không hề có ý nói: *“Bạn không nên làm như vậy!”*.

Vì sao người ta có thể giết hại hàng trăm triệu đồng loại của mình, chỉ riêng trong thế kỷ hai mươi này⁽¹³⁾? Con người đã gieo rắc khổ đau cho nhau ở một cấp độ kinh khủng đến nỗi vượt quá những gì chúng ta có thể tưởng tượng được. Đó là chưa kể những bạo hành về thể xác, tinh thần, nhân cách và tình cảm, cho đến những tra tấn, ngược đãi mà chúng ta tiếp tục gây ra cho nhau cũng như cho các loài hữu tình⁽¹⁴⁾ khác hằng ngày.

Những người hành xử rất vô ý thức này có đang được sống trong một trạng thái *ung dung tự tại*, và có niềm vui sống trong nội tâm? Dĩ nhiên không. Chỉ có những người đang sống trong trạng thái cực kỳ tiêu cực, đang thực sự có một tâm trạng bất hạnh, kém cỏi, thì mới tạo ra một hiện thực như thế, tạo ra một đời sống phản ánh những gì họ cảm nhận. Bây giờ đây, họ đang thiếu hiểu biết khi tham gia vào chuyện phá hủy thiên nhiên và hành tinh đang nuôi sống họ. Bạn không thể tin được, nhưng đó là sự thực. Còn một sự kiện khác nữa là đằng sau sự điên rồ đó, còn có một sự tỉnh thức. Sự phục hồi và cứu rỗi cho tất cả chúng ta cũng đang có mặt trong phút giây này.

Trở lại với những gì bạn vừa nói. Đúng là khi bạn chấp nhận sự ghét bỏ, giận dữ và tính khí thất thường... ở trong mình thì bạn sẽ còn không mù quáng phóng chiếu những vấn đề tình cảm chưa giải quyết của mình trong quá khứ lên người khác nữa⁽¹⁵⁾. Nhưng tôi cảm thấy băn khoăn là liệu bạn có đang tự đối gạt mình không. Khi bạn thực sự *thực tập chấp nhận* trong một thời gian, như bạn nói, sẽ có lúc bạn chắc chắn đi qua một giai đoạn kế tiếp, lúc mà những xúc cảm tiêu cực trong bạn sẽ không còn được tạo ra nữa. Nếu không, thì sự “chấp nhận” của bạn chỉ là một nhãn hiệu của lý trí cho phép bạn ngã ở trong bạn tiếp tục chìm đắm trong bất hạnh, để làm mạnh thêm cảm giác cách biệt với mọi người, với môi trường chung quanh, với sự hiện hữu của bạn bây giờ và ở đây. Như bạn đã biết, sự cách biệt chính là cơ sở cho bản ngã trong bạn nhận diện chính nó⁽¹⁶⁾. Sự chấp nhận chân thật sẽ chuyển hóa những tình cảm tiêu cực đó ngay. Và nếu bạn thực sự có một nhận thức sâu sắc rằng *mọi chuyện đều đã vào đấy, ta không có vấn đề gì phải bận tâm cả*⁽¹⁷⁾ như bạn đã nói, thì liệu khi khởi thủy, bạn có còn phát sinh những cảm xúc đó hay không? Nếu không có sự phán xét, không chống đối hiện hữu thì những cảm xúc đó sẽ không thể nào còn phát sinh ở trong bạn. Bạn cho rằng “mọi thứ đều đã vào đấy” nhưng dưới chiều sâu của tâm thức, bạn không thực sự tin tưởng vào điều này, do vậy những mô thức chống đối của lý trí - cảm xúc⁽¹⁸⁾ ở trong bạn vẫn còn. Chính cái đó đã làm cho bạn cảm thấy không yên.

Có như vậy cũng tốt thôi!

Ừ, bạn đang muốn bảo vệ cho mình đặc quyền “được” chịu khổ đau và mê đắm ư? Bạn đừng lo, chẳng ai muốn tước đi đặc quyền ấy của bạn cả. Nhưng khi đã nhận ra loại thức ăn nào sẽ gây bệnh, bạn có muốn ăn mãi những thứ đó không, và cứ nhất định cho rằng có bệnh mãi như vậy cũng không sao?

DÙ BẤT KỲ ĐANG Ở ĐÂU, BẠN HÃY CÓ MẶT Ở ĐÓ HOÀN TOÀN

Xin cho biết thêm một vài ví dụ về trạng thái vô minh thông thường?

Bạn hãy để ý thử xem có bất gặp mình đang phàn nàn - trong cách mình suy nghĩ hoặc qua lời nói - về một tình huống nào mình đã gặp phải, về những gì người khác nói hoặc làm, về những gì xung quanh, về hoàn cảnh sống của bạn, hay ngay cả trong chuyện thời tiết? **Than phiền luôn luôn là trạng thái không chấp nhận hiện hữu.** Dù muốn dù không, nó luôn chứa một năng lượng vô minh tiêu cực nào đấy. Khi phàn nàn, bạn sẽ *tự biến mình thành một nạn nhân*. Khi bạn nói lên được những gì làm khổ mình, bạn sẽ *lấy lại được chủ quyền của mình*, vì vậy, khi thấy cần thiết hay có thể, bạn hãy thay đổi tình huống bằng cách làm những gì bạn cần làm, hay nói lên những gì bạn đang cảm nhận; hoặc bạn có thể giải quyết bằng cách rời khỏi tình trạng đó, hay hãy sẵn sàng để chấp nhận tình huống. Ngoài ra, những cách phản ứng khác đều là thiếu sáng suốt.

Mê mờ thông thường luôn luôn có liên quan đến hành động chối bỏ *phút giây hiện tại*. Chối bỏ Hiện Tại cũng bao gồm chối bỏ luôn không gian ở *nơi này*. **Bạn có đang chống đối những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây không?** Nhiều người luôn thích ở một chỗ khác. “Chỗ này” của họ không bao giờ đủ tốt, đủ xứng đáng để họ cảm thấy hài lòng cả. Bằng cách tự quan sát mình, thử xem bạn có đang làm như vậy trong đời sống hàng ngày? **Dù bất cứ bạn đang ở đâu, hãy an trú hoàn toàn ở đó.** Nếu bạn nhận thấy hoàn cảnh *bây giờ và ở đây của bạn* vượt quá mức chịu đựng và làm cho bạn đau khổ, bạn có 3 giải pháp: hãy rời khỏi đó, thay đổi tình trạng, hay chấp nhận tình trạng đó vô điều kiện. Nếu bạn muốn *chịu trách nhiệm cho cuộc đời của mình*, bạn phải chọn một trong 3 giải pháp nêu trên, và phải chọn ngay bây giờ. Sau đó hãy chấp nhận hậu quả những gì mình đã chọn. Không viện cớ. Không tiêu cực. Không xả rác, hay làm ô nhiễm lòng mình. Hãy giữ cho không gian bên trong tâm bạn được trong sáng.

Nếu bạn quyết định rời bỏ hay thay đổi tình huống đó thì hãy hành động, nhưng nếu được, trước hết bạn hãy buông bỏ tất cả những tiêu cực. Hành động xuất phát từ sự thấu hiểu sâu sắc những gì cần được làm thì luôn luôn có hiệu quả hơn là những hành động xuất phát từ thái độ tiêu cực.

Bất kỳ hành động nào cũng thường tốt hơn là không làm gì, đặc biệt là khi bạn đã lâm vào một hoàn cảnh bất hạnh trong một thời gian dài. Nếu lỡ mắc phải sai lầm thì ít ra bạn cũng học được một điều gì đó, do đó điều ấy không còn là một lỗi lầm. Nếu cứ buông xuôi như thế, bạn sẽ không học hỏi được điều gì cả. **Có phải nỗi sợ hãi cản ngăn, không cho bạn hành động không?** Nếu có, bạn hãy thừa nhận, quan sát, chú tâm đến nỗi sợ hãi đó, hoàn toàn có mặt với cảm giác này. Qua đó bạn sẽ cắt đứt sự liên kết giữa nỗi sợ hãi và suy tưởng của mình. “Đừng để nỗi sợ hãi bùng vỡ lên ở trong bạn”. Hãy sử dụng năng lực của *phút giây hiện tại*. Sự sợ hãi không thể nào thắng được.

Nếu quả thật bạn không thể làm gì để thay đổi những điều đang xảy ra *bây giờ và ở đây*, và bạn cũng không thể thoát khỏi nó, lúc đó bạn chỉ còn cách duy nhất là hãy chấp nhận hoàn toàn tình huống ấy bằng cách buông bỏ tất cả những chống đối vẫn còn âm ỉ ở bên trong bạn. Cái Tôi giả dối, bất hạnh, thích thú với những cảm giác đau thương, oán hận, thích cảm thấy tội nghiệp cho chính nó... lúc đó sẽ không còn nữa. Đó là chấp nhận vô điều kiện. Chấp nhận vô điều kiện không phải là sự yếu đuối mà thực là một sức mạnh lớn lao. Chỉ có người đã hoàn toàn chấp nhận tất cả mới thực sự có sức mạnh về tâm linh. Chỉ qua buông bỏ hết tất cả những chống đối, bạn mới thực sự được giải thoát hết khỏi hoàn cảnh. Lúc ấy bạn sẽ thấy rằng tình huống tự nó thay đổi mà bạn không cần tác động gì cả. Khi đó bạn sẽ được tự do.

Nếu có một cái gì đó bạn “nên” làm nhưng chưa làm? Hãy đứng lên đi làm việc đó ngay. Nếu không thì bạn hãy hoàn toàn chấp nhận trạng thái bất động, lười biếng và thụ động của mình đang có mặt trong phút giây này, nếu quả thực bạn *chọn làm như thế*. Hãy thâm nhập vào đó một cách hoàn toàn. Hãy thưởng thức cảm giác đó. Hãy lười biếng và bất động lâu như bạn thực muốn. Nếu bạn hoàn toàn thâm nhập vào trạng thái lười biếng, bất động ấy với đầy đủ ý thức thì bạn sẽ nhanh chóng ra khỏi nó. Nếu bạn không ra khỏi được thì bạn cũng không cảm thấy có xung đột nội tại, chống đối hay tiêu cực.

Bạn có bị căng thẳng không? Bạn có bận rộn về tương lai đến độ hiện tại trở thành một phương tiện để bạn đi đến đó? Căng thẳng gây ra là do bạn ở “đây” mà chỉ muốn đến “đó”, đang ở trong phút giây hiện tại mà trong đầu chỉ muốn đến tương lai – đây là sự phân hóa cắt nát nội tâm của bạn. Sống để mà tự tạo cho mình những rạn nứt, đau đớn ở bên trong một cách thiếu hiểu biết như thế thì thật là điên rồ. Dù ngay cả khi mọi người ai cũng đều làm chuyện ngu xuẩn này, điều đó vẫn không thể làm cho sự kiện ấy ít điên rồ đi chút nào. Nếu bạn bị buộc phải làm một công việc gì thật nhanh nhẹn, hay bắt buộc phải đi nhanh, kể cả chạy, bạn cứ làm nhanh, đi nhanh, chạy nhanh... nhưng đừng để mình bị phóng về tương lai và đừng để mình chống đối những gì đang có mặt trong phút giây hiện tại. Khi làm nhanh, khi đi chuyên nhanh, khi chạy, bạn hãy để hết tâm ý của mình vào đó. Hãy thưởng thức dòng chảy của năng lượng, cường độ cao của năng lượng trong thời khắc đó. Lúc ấy bạn sẽ không còn căng thẳng, không còn bị chia cắt mình ra làm đôi như trước nữa. Chỉ còn động tác chạy, nhảy, làm việc – và niềm vui khi thực hiện những công việc đó. Hoặc bạn có thể bỏ hết mọi chuyện, ra ngồi chơi ở công viên. Nhớ là khi làm như vậy, hãy để ý, đừng cho lý trí của bạn bảo bạn: “Thôi, hãy đi làm việc đi, đang lãng phí thì giờ đấy”. Hãy để ý những gì sẽ xảy ra ở trong đầu bạn thôi và chỉ cần mỉm cười với những ý tưởng đó.

Bạn có bận tâm quá nhiều về quá khứ hay không? Bạn có thường nghĩ và nói về quá khứ, cả mặt tốt lẫn mặt xấu? Cho dù đó là những việc lớn bạn đã thực hiện, những chuyến phiêu lưu hay những kinh nghiệm bạn đã trải qua, **những mẫu chuyện với tâm thức nạn nhân của bạn**⁽¹⁹⁾ hay những điều kinh khủng đã xảy ra cho bạn, hay những gì tệ hại bạn đã hành xử với người khác? Những dòng suy nghĩ ấy có tạo ra

một cảm giác lỗi lầm, tự hào, phần uất, giận dữ, hối tiếc, hay tội nghiệp cho chính mình không? Như vậy thì bạn không những đã củng cố thêm cảm giác sai lầm về *sự có mặt của một cái tôi giả dối* ở trong bạn mà bạn còn tiếp tay thúc đẩy quá trình lão hóa bằng cách tạo ra và tích lũy những quá khứ tiêu cực trong tâm thức của mình. Bạn có thể kiểm định điều này bằng cách quan sát những người sống chung quanh bạn, những người có xu hướng thích bám víu vào quá khứ, xem có phải họ trông già nua, khắc khổ hơn bình thường?

Hãy già từ quá khứ từng phút, từng giây. Bạn thực sự không còn cần đến quá khứ nữa. Chỉ khi nào rất cần thiết trong phút giây hiện tại, bạn mới nghĩ đến quá khứ thôi. Hãy cảm nhận sức mạnh của giây phút này và sự giàu có của *an nhiên tự tại*. Hãy cảm nhận sự có mặt của chính mình.

§

Bạn có đang lo lắng gì không? Bạn thường hay đặt ra nhiều câu hỏi kiểu: *Nếu chuyện ấy... như thế này... thì tôi sẽ... như thế kia...* không? Bạn có đang đồng nhất mình với suy nghĩ miên man của mình tức là đang phóng chiếu tự thân vào một tình huống tưởng tượng trong tương lai và đang tạo ra nỗi sợ hãi? Chẳng có cách nào để bạn đối phó với tình huống đó, vì nó không có thật, đó chỉ là bóng ma của lý trí. Bạn có thể ngăn chặn sự mất trí ăn mòn cuộc sống và sức khỏe này bằng cách chỉ cần thừa nhận phút giây hiện tại. *Hãy ý thức về hơi thở của mình*. Cảm nhận hơi thở ra và hơi thở vào của thân thể mình. Hãy cảm nhận trường năng lượng bên trong của bạn. Những gì bạn cần phải xử lý trong cuộc đời thật – trái với những phóng chiếu tưởng tượng của trí năng – là trong *giây phút này*. Hãy tự hỏi mình bạn đang thực có “vấn đề” gì *ngay bây giờ*, bây giờ chứ không phải năm tới, ngày mai, hay 5 phút nữa. Bây giờ đâu có chuyện gì đâu? *Ta luôn luôn có thể tác động* tới Hiện Tại nhưng *ta không bao giờ có thể tác động đến* tương lai, và ta cũng không cần phải làm như vậy. Khi nào bạn cần một câu trả lời, cần sức mạnh, hay một hành động đúng đắn hay một phương cách gì thì bạn sẽ có *ngay lúc đó*, bạn sẽ không có *trước đó* mà cũng sẽ không có *sau đó*.

Bạn có hay tự nhủ: “*Một ngày nào đó tôi sẽ thực hiện được chuyện này*”? Mục tiêu ấy của bạn có choán hết tâm trí bạn để rồi giây phút hiện tại chỉ còn là một phương tiện để bạn đạt đến mục tiêu? Mục tiêu ấy có đang tước đoạt đi niềm vui trong công việc của bạn không? Bạn còn đang chờ đợi một cái gì nữa mới bắt đầu thực sự sống? Nếu bạn có những suy tư kiểu này thì đâu cho bây giờ có thực hiện được cái gì đi nữa, bạn cũng sẽ không bao giờ hài lòng với phút giây hiện tại vì bạn nghĩ tương lai mới thỏa mãn bạn hơn. Đó quả là một công thức tuyệt vời nấu ra cho bạn món *thường xuyên bất mãn và không hài lòng*!

Bạn có là một người hay “trông chờ” không? Bạn phí đời mình bao lâu trong trạng thái đợi chờ này? Những gì tôi gọi sự *trông chờ ở cấp độ thấp* tức là khi ta chờ ở buro điện, trong khi kẹt xe, ở sân bay, hay đợi ai đến, chờ làm xong việc... còn trông chờ ở cấp độ cao là khi ta trông cho đến ngày ta được đi nghỉ hè, trông có được một công việc tốt hơn, trông cho con cái trưởng thành, trông có một quan hệ có ý nghĩa, trông chờ sự thành công, trông làm ra tiền, trông trở thành ông này, bà nọ hay trông mong được giác ngộ... Có rất nhiều người lãng phí hết cả cuộc đời mình chỉ để *trông chờ, trông chờ, trông chờ, ...* trước khi bắt đầu thực sự sống cuộc đời của họ.

Trông chờ là một trạng thái của lý trí. Về cơ bản, điều đó có nghĩa bạn chỉ muốn tương lai, không muốn hiện tại. Bạn *không muốn những gì bạn đang có* mà chỉ muốn *những gì bạn đang không có*. Dù trông chờ theo kiểu gì đi nữa, thì bạn đang tạo ra xung đột bên trong, giữa “*những cái mà bạn đang có bây giờ và ở đây*” mà bạn đang không thương thức, với một tương lai không thật, được thêu dệt nên ở trong đầu bạn, là nơi mà bạn muốn đến. Đây là điều làm giảm chất lượng cuộc sống của bạn nhiều nhất vì *bạn đã đánh mất đi giây phút hiện tại*.

Không có gì sai trái cả khi bạn muốn phấn đấu để cải thiện cuộc sống của mình. Nhiều khi bạn làm cho *hoàn cảnh sống của bạn* khá hơn nhưng lại không thể giúp cải thiện *đời sống của bạn*. Đời sống mới là chủ chốt. Đời sống chính là Bản Thể nội tại sâu thẳm nhất của bạn⁽²⁰⁾. Đời sống vốn đã tự đầy đủ, hoàn chỉnh và toàn hảo. Tình huống sống của bạn bao gồm những hoàn cảnh và những kinh nghiệm bạn đã đi qua. Không có gì sai cả khi ta đề ra một mục tiêu trong đời sống và phấn đấu để hoàn thành những mục tiêu đó. Vấn đề là ở chỗ ta đã sử dụng nó để thay thế cho những cảm nhận về sự sống và sự Hiện Hữu. Điểm duy nhất mà bạn có thể tìm được lối vào là *phút giây hiện tại*. Nếu không thì bạn chỉ như một kiến trúc sư dành rất nhiều thì giờ cho những kiến trúc bên trên mà chẳng chú ý gì đến nền móng của căn nhà.

Ví dụ, nhiều người hiện *đang đợi* để được giàu có. Nhưng sự giàu có không thể đến được từ tương lai. Khi ta tôn trọng, thừa nhận, và chấp nhận hoàn toàn thực tế trước mắt: mình đang ở đâu, mình là ai, mình đang làm gì trong lúc này, tức là khi ta hoàn toàn chấp nhận những cái mà ta đang có, bạn sẽ biết tri ân những gì bạn đang có, tri ân những gì đang có mặt, và tri ân Hiện Hữu. Sự giàu có đích thực của bạn là khi biết tri ân giây phút hiện tại và tính trọn vẹn của cuộc sống *ngay bây giờ*. Theo thời gian, sự giàu có đó sẽ được biểu lộ với bạn theo nhiều cách khác nhau.

Nếu bạn đang thất vọng với những gì mình đang có hay bực bội và bất mãn về những gì mình chưa có, điều này có thể động viên bạn làm giàu, tuy nhiên đầu có làm ra bạc triệu bên trong bạn vẫn cảm thấy chưa đủ, vẫn tiếp tục thấy chưa thỏa mãn. Tiền bạc có thể mang lại cho bạn nhiều thú vui hấp dẫn, nhưng những niềm vui đó đến rồi đi, để lại trong bạn một cảm giác trống trải, rồi bạn sẽ cần thêm những nhu cầu khác để mong được thỏa mãn về thể chất hoặc tinh thần. Bạn chỉ thoát ra khỏi tình trạng đó khi bạn trung thành với Hiện Hữu, nơi mà sự giàu có đích thực chính là cảm nhận sự trọn vẹn trong cuộc sống hiện tại.

Vì vậy bạn hãy từ bỏ *tâm lý trông chờ* của lý trí. Khi bạn bắt gặp mình rơi vào trạng thái trông chờ, hãy bước ra khỏi tâm lý ấy ngay. Hãy bước vào phút giây hiện tại, hãy an trú và thưởng thức giây phút đó. Nếu bạn thực sự có mặt thì bạn sẽ không có nhu cầu trông chờ một thứ gì. Cho nên lần sau nếu có ai nói: “Xin lỗi đã để ông, (bà) chờ”, bạn sẽ trả lời: “Không sao, tôi có đang chờ đợi gì đâu. Tôi đang đứng đây, an vui với chính mình – trong niềm vui có sẵn ở trong tôi”.

Trông chờ chỉ là một trong số các chiến lược phủ nhận giây phút hiện tại của lý trí, chúng là một phần của tâm thức vô minh thông thường. Nhưng loại mê mờ này rất dễ dàng được bỏ qua vì chúng là một phần của đời sống bình thường: Một loại tâm thức nhiều nền của nỗi bất bình muôn thuở⁽²¹⁾. Tuy vậy, bạn càng thực tập quan sát trạng thái *ting cảm hay lý trí* ở nội tâm của mình thì bạn càng dễ biết được khi nào bạn đang bị mắc vào quá khứ hoặc tương lai, tức là rơi trở vào trạng thái mê mờ. Và do đó, bạn có thể đưa mình thoát ra khỏi giấc mơ quá-khứ-hoặc-tương-lai để trở về với hiện tại. Xin lưu ý rằng *cái tôi* khổ đau, giả tạo, *cái tôi* chỉ dựa vào sự tự đồng hóa bạn với lý trí chỉ sống nhờ vào thời gian – quá khứ và tương lai. Nó biết rằng cái chết của nó chính là *phút giây hiện tại* cho nên nó rất sợ hãi giây phút này. Nó sẽ cố hết sức đưa bạn ra khỏi phút giây hiện tại. Tự ngã của bạn sẽ cố trói buộc bạn với quá khứ và tương lai.

MỤC TIÊU ĐÍCH THỰC CUỘC HÀNH TRÌNH CỦA ĐỜI BẠN

Tôi thấy những gì ông nói là đúng. Nhưng tôi cho rằng ta cần có mục đích cho đời mình, nếu không thì chỉ như một cánh bèo trôi dạt, lênh đênh; mà đã nói đến mục đích tức là nói đến tương lai, đúng không? Làm sao mà chúng ta có thể dung hòa chuyện sống có mục đích với chuyện sống trong phút giây hiện tại?

Trong một cuộc hành trình, nếu biết mình sẽ đi đâu hoặc ít ra biết được sẽ đi hướng nào là một điều rất hữu ích, nhưng đừng quên: Điều thực nhất cuối cùng về cuộc hành trình của đời bạn chính là *những gì bạn đang làm trong phút giây này*. Tất cả chỉ có vậy thôi.

Cuộc hành trình của đời bạn có một mục đích bên ngoài và một mục đích bên trong. Mục đích bên ngoài là nhằm đạt được mục tiêu, hoàn thành những gì bạn đã đặt ra, dĩ nhiên điều này ám chỉ đến tương lai. Nhưng nếu mục đích bên ngoài, hay những gì bạn sẽ làm trong tương lai thu hút quá nhiều sự chú tâm của bạn đến nỗi những chuyện đó trở nên quan trọng hơn những *gì mà bạn đang bạn làm ngay trong phút giây này*, thì lúc đó bạn đã đánh mất hoàn toàn mục tiêu bên trong của cuộc hành trình đời bạn. Mục tiêu nội tại này không liên quan đến “cái nơi” mà bạn hướng đến, hoặc “những gì” mà bạn sẽ làm, mà chỉ có liên quan mật thiết đến “phương cách mà bạn làm” như thế nào để đạt được mục tiêu đó. Điều này không có liên quan gì đến tương lai, mà chỉ liên quan đến *chất lượng của sự tỉnh thức ở trong bạn khi bạn đang làm bất kỳ một công việc gì trong phút giây này*. Mục tiêu bên ngoài của đời bạn thuộc về chiều ngang của không gian và thời gian, còn mục tiêu bên trong liên quan đến chiều sâu của Bản Chất chân thật của bạn; mục tiêu đó có liên quan đến

chiều dọc của thứ *Hiện Tại vô thời gian*. Hành trình bên ngoài của bạn có thể có một triệu bước; nhưng hành trình bên trong của bạn chỉ có một bước: *cái bước – được biểu hiện qua bất kỳ công việc gì – mà bạn đang làm*. Khi bạn ý thức được sâu sắc về *bước đi này*, bạn sẽ thấy rằng *trong nó đã có tất cả những bước khác cũng như cả mục tiêu mà bạn sẽ đến*. Lúc đó, *bước đi này*⁽²²⁾ sẽ trở thành một nghệ thuật đưa bạn đến với biểu hiện của sự hoàn hảo: một hành vi nghệ thuật có chất lượng và nét đẹp tuyệt vời. *Những gì bạn đang làm trong hiện tại với ý thức sáng tỏ ấy* sẽ đưa bạn đến với Hiện Hữu, và ánh sáng của Hiện Hữu sẽ chiếu soi qua bước đi đó của bạn. Đây vừa là mục đích vừa là thành tựu của hành trình bên trong của đời bạn, hành trình đi vào trong chính mình.

§

Vậy có gì quan trọng không khi chúng ta đạt được những mục đích bên ngoài, có gì quan trọng không khi chúng ta thành công hay thất bại trong đời sống?

Điều này vẫn quan trọng đối với bạn chừng nào bạn vẫn còn chưa nhận thức được mục tiêu bên trong của mình. Sau đó thì mục tiêu bên ngoài của bạn chỉ còn là một trò chơi mà bạn vẫn tiếp tục chơi vì bạn thích chơi. Rất có thể là bạn hoàn toàn thất bại trong những mục tiêu ở bên ngoài, trong khi lại rất thành công đối với những mục tiêu ở bên trong. Hoặc ngược lại, là điều thường xảy ra hơn: là bạn rất giàu có bên ngoài nhưng lại rất nghèo nàn ở bên trong, như Chúa Jesus đã từng nói: “Con được cả thế gian nhưng lại đánh mất linh hồn”. Dĩ nhiên là rất cuộc mọi mục tiêu bên ngoài, chẳng chóng thì chầy, rồi cũng đi đến chỗ “thất bại”, đơn giản chỉ vì nó phải chịu tác động của quy luật Vô Thường⁽²³⁾ của mọi sự, mọi việc. Nếu bạn càng sớm nhận ra rằng những mục tiêu bên ngoài sẽ không mang lại cho bạn sự thỏa mãn lâu dài thì càng tốt cho bạn chừng ấy. Khi thấy được những hạn chế của những mục tiêu ở bên ngoài, bạn sẽ không còn trông mong hão huyền rằng những thứ đó sẽ mang lại cho bạn sung sướng, lúc đó bạn sẽ cho những mục tiêu ngoại vi ấy trở thành phụ thuộc cho những mục tiêu bên trong của bạn.

QUÁ KHỨ KHÔNG THỂ “SÓNG DẬY” KHI BẠN THỰC SỰ CẢM NHẬN ĐƯỢC HIỆN TẠI

Ông đã nói rằng nghĩ hay nói về quá khứ một cách không cần thiết là một trong những cách ta trốn tránh hiện tại. Nhưng ngoài những quá khứ mà ta nhớ và nhiều khi còn đồng hóa với nó, không phải còn có một tầng lớp quá khứ khác đã bám rễ sâu hơn ở trong ta? Tôi muốn nói đến cái quá khứ mà bây giờ ta vẫn chưa ý thức rõ, thứ quá khứ đã định đoạt cuộc đời của ta, đặc biệt là những quá khứ mà ta đã trải qua vào thời thơ ấu, hay ngay cả những gì ta đã trải qua ở kiếp trước. Cộng thêm những tác động của nền văn hóa liên quan đến vị trí địa lý và thời đại lịch sử

mà chúng ta sống và lớn lên. Những điều này quy định cách mà ta nhìn thế giới, cách chúng ta suy nghĩ, phản ứng, và những kiểu quan hệ mà chúng ta sẽ có, cách chúng ta sống như thế nào. Làm sao chúng ta ý thức được hết những điều đó hay loại bỏ chúng? Sẽ mất bao lâu chúng ta mới làm được việc này? Cho dù có làm được, thì chúng ta sẽ còn lại gì khi những quá khứ khổ đau kia không còn nữa?

Khi ảo tưởng của bạn chấm dứt thì bạn còn lại gì?

Bạn thực sự không cần phải tìm hiểu về những quá khứ thiếu hiểu biết ở trong bạn ngoại trừ những lúc nó biểu hiện ra vào lúc này, dưới dạng một ý nghĩ, một cảm xúc, một sự thèm khát, một phản ứng hay là một sự kiện bên ngoài xảy ra cho bạn. Những thử thách trong giây phút hiện tại sẽ cho bạn biết những gì bạn cần biết về những quá khứ thiếu hiểu biết ở trong mình. Nên nếu bạn có ý muốn lược loại quá khứ, nó sẽ trở thành một cái hố không đáy: sẽ luôn có thêm một điều gì đó của quá khứ. Có lẽ bạn cho rằng mình cần thêm thời gian để hiểu về quá khứ hay để thoát khỏi nó, nói một cách khác, rốt cuộc thì bạn nghĩ rằng tương lai mới là cái giải thoát bạn khỏi quá khứ. Đây chỉ là ảo tưởng. Chỉ có phút giây hiện tại mới giải thoát bạn khỏi quá khứ. Có thêm thời gian không thể giải thoát ta khỏi thời gian. Chỉ có sự tiếp xúc với năng lực của *phút giây hiện tại*. Đây là chìa khóa của bạn. Không có gì khác ngoài chính năng lực của sự hiện diện ở trong bạn, chính ý thức của bạn mới giải thoát bạn khỏi mọi khuôn mẫu suy nghĩ miên man của chính bạn.

Cho nên hãy giải quyết quá khứ trên cơ sở của hiện tại. Khi ta càng chú tâm đến quá khứ, ta làm cho nó càng mạnh hơn, càng dễ dàng làm cho cái “tôi” ở trong bạn được tạo dựng ra. Đừng hiểu lầm: Chú tâm là điều rất cần thiết, nhưng bạn đừng chú tâm đến quá khứ *như thể quá khứ vẫn đang còn xảy ra*. Quá khứ đã xảy ra và đã chấm dứt rồi. Bạn hãy chú tâm đến hiện tại; để ý cách bạn cư xử, phản ứng, tâm trạng, suy nghĩ, cảm xúc, sợ hãi, và những ham muốn ở trong bạn khi nó đang xảy ra trong phút giây hiện tại. Đó chính là quá khứ ở trong bạn. Nếu bạn có mặt đầy đủ và toàn vẹn chỉ để nhận diện và quan sát mà không cần phê phán, không cần phân tích, lúc đó bạn đối diện với quá khứ và hóa giải nó bằng năng lực của chính sự có mặt của mình. Bạn không thể tìm ra chính bạn bằng cách đi sâu vào quá khứ, bạn tìm ra chính bạn bằng cách đến với phút giây hiện tại.

Thế không phải rất có ích để hiểu thêm về quá khứ, qua đó ta hiểu tại sao ta làm một việc gì đó, tại sao ta phản ứng theo một cách nào đó, hay tại sao ta đã mê làm tạo ra những tấn tuồng nào đó, tạo ra khuôn mẫu trong những mối quan hệ nào đó của ta với người khác, v.v.?

Khi bạn ý thức hơn về tình trạng hiện thời, bỗng nhiên bạn có một sự hiểu biết sâu xa về những thói quen hành xử của ta. Ví dụ, tại sao quan hệ của ta luôn luôn đi theo một khuôn mẫu nào đó, hoặc có thể bạn nhớ lại những chuyện đã xảy ra trong quá khứ và nhìn thấy chúng rõ hơn. Đó là một điều tốt và có ích nhưng không phải là điều trọng yếu. Điều trọng yếu là *sự có mặt tinh thức của bạn*. “Đó” là cái hóa giải

được quá khứ, là tác nhân chuyển hóa. Đừng tìm hiểu thêm gì về quá khứ mà chỉ cần bạn có mặt với phút giây hiện tại càng nhiều càng tốt. **Quá khứ không thể tồn tại trong sự hiện diện đích thực của bạn.** Quá khứ chỉ tồn tại khi bạn vắng mặt.

CHƯƠNG 5

TRẠNG THÁI CÓ MẶT SÂU SẮC Ở HIỆN TẠI

ĐIỀU ĐÓ KHÔNG PHẢI NHƯ BẠN NGHĨ ĐÂU

Ông đã đề cập nhiều đến trạng thái có mặt sâu sắc như là một chìa khóa. Tôi cho rằng tôi có thể hiểu được trên mặt trí năng nhưng không rõ là tôi đã từng kinh nghiệm được trạng thái ấy chưa. Liệu trạng thái ấy có như tôi nghĩ không hay nó chỉ là một cái gì hoàn toàn khác hẳn?

Điều đó không phải như bạn nghĩ đâu! Bạn không thể nào nghĩ gì về *trạng thái có mặt sâu sắc*, lý trí của bạn không thể hiểu được trạng thái đó. Để hiểu về *sự hiện diện sâu sắc* thì bạn phải “là” sự hiện diện đó.

Hãy thử làm một thí nghiệm nhỏ. Bạn nhắm mắt lại và tự bảo mình “không biết ý tưởng sắp đến ở trong tôi sẽ là ý tưởng gì đây”. Xong bạn rất tỉnh táo và chờ đợi sự xuất hiện của ý tưởng đó. Hãy giống như một con mèo đang canh chừng một hang chuột. Ý tưởng nào của bạn sẽ xuất hiện từ hang chuột đây? Hãy làm thử đi.

§

Sao rồi?

Tôi phải đợi một thời gian khá lâu mới thấy một ý tưởng xuất hiện.

Đúng vậy, chừng nào bạn có mặt thật sâu sắc, bạn sẽ không còn một chút suy nghĩ nào nữa. Bạn cảm thấy rất yên tĩnh, nhưng tỉnh táo cao độ. Khi sự chú tâm của bạn bị chùng xuống dưới một mức nào đó, thì ý tưởng mới bắt đầu có thể tràn vào. Tiếng ồn ào của những suy nghĩ miên man mới bắt đầu trở lại, sự tĩnh lặng sẽ biến mất. Bạn lại trở về với thời gian – quá khứ và tương lai.

Để đo lường mức độ có mặt của đệ tử mình, một thiền sư thường từ từ im lặng tiến đến sau lưng một người học trò của mình, rồi bất thần đưa cây gậy lên quất. Thật là một sự bất ngờ! Nhưng nếu một thiền sinh đang hoàn toàn có mặt, và đang ở trong trạng thái tỉnh táo cao độ, như cách nói của Jesus “Hãy che chở từng thớ thịt ở trong mình và giữ cho ngọn đèn tiếp tục cháy”, khi đó hẳn họ sẽ nhận ra rằng thầy của mình đang từ phía sau tiến lại, và họ sẽ đưa tay ra ngăn chiếc gậy lại, hay tránh đi bằng cách bước sang một bên. Nếu bị thầy đánh, tức là thiền sinh đó đang bị chìm trong suy tưởng, chưa thực sự có mặt, tức là thiếu sự tỉnh thức.

Thực tập có mặt trong đời sống hàng ngày giúp bạn bồi đắp gốc rễ ở trong ta, nếu không thì những suy nghĩ miên man, với quán tính rất mạnh của nó, sẽ cuốn bạn đi như một dòng sông hoang dại.

Vậy “gốc rễ ở trong ta” là gì?

Là an trú, là sự có mặt hoàn toàn với thân thể của mình. Là luôn hướng sự chú tâm của mình vào trường năng lượng bên trong của cơ thể. Có thể nói: đó là cảm nhận cơ thể của bạn từ bên trong. Nhận thức về cơ thể giúp ta hiện diện. Nhận thức về cơ thể giúp ta cắm neo trong Giây Phút Hiện Tại.

Ý NGHĨA MẬT TRUYỀN CỦA SỰ “CHỜ ĐỢI” TRONG CẢNH GIÁC

Về một mặt nào đó, ta có thể so sánh trạng thái có mặt với sự *chờ đợi trong cảnh giác*. Chúa Jesus từng nói về trạng thái chờ đợi như thế này trong những câu chuyện ngụ ngôn của Ngài. Đây không phải là sự chờ đợi trong nôn nóng và chán nản bình thường, tức là phủ nhận hiện tại như tôi đã đề cập trước đây. Đó cũng không phải là loại chờ đợi khi tâm ý của bạn được tập trung vào một tiêu điểm trong tương lai và hiện tại lúc đó được xem như là một chương ngại *không đáng có*, ngăn không cho bạn đạt được những gì mình mong muốn. Đây là một sự chờ đợi có tính chất khác, nó đòi hỏi ta phải tỉnh táo hoàn toàn. Nếu không hoàn toàn tỉnh táo, không tuyệt đối yên tĩnh, ta sẽ bỏ qua một cách đáng tiếc một chuyện gì đó sẽ xảy ra trong bất kỳ lúc nào. Đây là kiểu chờ đợi Chúa Jesus đã từng nói đến. Trong trạng thái đó, tất cả sự chú ý của bạn là ở *phút giây hiện tại*. Không mơ màng, nghĩ ngợi, nhớ nhung hay phỏng đoán. Không có sự căng thẳng hay sợ hãi mà chỉ là sự hiện diện đầy tỉnh táo. Bạn có mặt với toàn bộ sự Hiện Hữu của mình, có mặt với từng tế bào trong cơ thể bạn. Trong trạng thái đó, cái “ta” có quá khứ có tương lai – có khi được gọi là cá tính – khó mà tồn tại được. Bạn sẽ không mất đi thứ gì cả. Vì căn bản bạn vẫn là bạn. Thực ra, lúc đó bạn mới thực là bạn, một cách đầy đủ hơn bao giờ hết, hay nói đúng hơn, *chỉ có bây giờ* bạn mới thực sự là bạn.

Chúa Jesus đã từng nói: “Hãy như là *một người hầu đợi chủ về*”. Người hầu đâu biết khi nào thì chủ mình về nên luôn luôn sáng suốt, tỉnh táo, đĩnh đạc, yên lặng trong trạng thái sẵn sàng chờ đón. Ở một câu chuyện khác, Chúa Jesus kể về năm người đàn bà bất cẩn (mê lầm) họ không có đủ dầu đốt (sự tỉnh thức) để giữ cho ngọn đèn tiếp tục cháy (an trú trong phút giây hiện tại) vì vậy, không đón được chàng rể (phút giây hiện tại) và không được đi dự tiệc cưới (giác ngộ). Năm người này khác hẳn với năm người đàn bà khôn ngoan khác, họ có đủ dầu (vẫn duy trì được sự tỉnh thức).

Qua những câu chuyện ngụ ngôn này, Chúa *đã không có ý nói về ngày tận thế* mà là về việc *chấm dứt sự thống trị của thời gian* – quá khứ và tương lai – trên tâm thức của con người. Những câu chuyện ấy muốn nói về trạng thái vượt thoát ra khỏi sự khống chế của tâm thức tự ngã và khả năng sống trong trạng thái hoàn toàn mới mẻ của nhận thức.

CÁI ĐẸP PHÁT SINH TỪ SỰ CÓ MẶT TĨNH LẶNG CỦA BẠN

Chỉ những khi ở một mình giữa thiên nhiên, thỉnh thoảng tôi có cảm nhận được, dù chỉ trong thoáng chốc, những gì ông vừa đề cập đến.

Vâng, các Thiền sư thường dùng chữ *Ngộ, satori*, để mô tả **một ánh chớp của sự tỉnh thức**, một thoáng của **trạng thái Tâm không hề suy tư nhưng lại rất hoàn toàn có mặt**. Dầu *satori* không phải là sự chuyển hóa bền lâu, bạn hãy tri ân khi nó đến vì trạng thái đó giúp ta nếm được mùi vị của trạng thái giác ngộ. Hẳn là bạn đã trải nghiệm trạng thái đó nhiều lần rồi, nhưng có thể bạn không ý thức được nó là gì cũng như không hiểu tầm quan trọng của trạng thái **tỉnh thức** đó. Ta cần có sự hiện diện sâu sắc để ý thức được nét đẹp, vẻ tráng lệ, linh thiêng của đất trời. Bạn đã từng ngược nhìn lên bầu trời đêm và thán phục bởi vẻ tĩnh lặng tuyệt đối và sự bao la của đất trời? Bạn đã từng nghe, thực sự nghe, âm thanh của một dòng suối đang chảy ở trong rừng? Hay tiếng chim hót vào lúc hoàng hôn một chiều hè vắng lặng? Để cảm nhận được những nét đẹp đó, tâm bạn cần phải tĩnh lặng, cần phải tạm thời trút bỏ những gánh nặng của suy tư, ưu phiền, về quá khứ hay tương lai, cũng như những tri thức cạn cợt của mình. Nếu không thì *thấy mà như không thấy, nghe mà như không nghe*, vì bạn đã không có mặt một cách hoàn toàn.

Ngoài vẻ đẹp của những hình thể ở bên ngoài, ở đây còn có một cái gì không thể gọi tên, không thể diễn tả bằng lời, một cái gì đó rất thiêng liêng, sâu xa ở bên trong. Bản chất này sẽ luôn chiếu sáng, bằng một cách nào đó, bất cứ khi nào có sự hiện hữu của cái đẹp. Nó chỉ biểu hiện bạn khi bạn thực sự có mặt. Có phải *cái tinh chất không tên gọi* này và *sự hiện diện của bạn* là một không? Liệu nó có tồn tại khi không có sự hiện diện của bạn không? Hãy đi sâu vào trong đó. Hãy tự tìm ra cho chính mình.

§

Có lúc bạn đã trải qua những phút giây *có mặt sâu sắc* như thế, nhưng có thể bạn không nhận ra là mình đang ở trong trạng thái *tâm thức không vướng chút suy tư*, dù chỉ trong thoáng chốc. Đó là vì khoảng cách giữa giây phút *không suy tư* đó và dòng suy tưởng miên man xuất hiện sau đó là quá ngắn ngủi. Trạng thái *satori*, chỉ kéo dài được vài giây trước khi dòng suy tưởng miên man tràn vào, nhưng nếu không có giây phút đó thì ta không thể cảm nhận được cái đẹp đang hiện hữu. Lý trí của bạn sẽ không thể nhận ra cái đẹp; lý trí của bạn cũng không bao giờ có thể tạo ra được cái đẹp. Chỉ khi bạn *hoàn toàn có mặt* thì nét đẹp và sự linh thiêng ấy mới xuất hiện, dù chỉ một vài giây. Vì khoảng cách quá ngắn ngủi và vì bạn thiếu cảnh giác và tỉnh táo, nên bạn không thấy được sự khác nhau rất cơ bản giữa hai khái niệm: sự cảm nhận vẻ đẹp mà *không thoáng một chút suy tư* nào, với việc suy

diễn và đặt tên của quá trình hình thành một ý tưởng ở trong bạn. Vì khoảng cách thời gian quá ngắn nên cái này xảy ra tiếp theo cái kia rất nhanh và bạn chỉ nhận thức chúng như là một sự kiện mà thôi. Tuy nhiên, vì bạn không có mặt để nắm bắt hết được những gì đang xảy ra lúc ấy, nên khi dòng suy tưởng tràn vào, tất cả những sự kiện đó chỉ còn là một ký ức mơ hồ ở trong bạn.

Khoảng cách thời gian giữa *nhận thức trong sáng* và *dòng suy tưởng miên man* ở trong bạn càng rộng, thì chiều sâu đời sống tâm linh của bạn với tư cách là một con người càng sâu hơn, tức là bạn càng thêm tỉnh thức.

Nhiều người bị giam hãm vì những suy nghĩ miên man đến nỗi vẻ đẹp thiên nhiên thực sự không bao giờ hiện hữu đối với họ. Họ có thể nói “Hoa rất đẹp” nhưng đó chỉ là sự cố gắng dán nhãn hiệu của lý trí một cách máy móc. Vì lòng họ không yên lắng, vì họ không có mặt, nên họ không thực sự nhìn thấy bông hoa, họ không cảm nhận được vẻ tinh tú và thiêng liêng của bông hoa – cũng như họ không hiểu được chính họ, không cảm được *bản chất thần thánh* của chính mình.

NHẬN THỨC TRẠNG THÁI TINH CHẤT CỦA TÂM

Sự có mặt sâu sắc cũng giống như Hiện Hữu⁽¹⁾?

Khi ta ý thức được Tâm thì lúc đó Tâm cũng tự nhận ra được chính Tâm. Khi Hiện Hữu nhận ra được chính nó thì đó cũng chính là *sự có mặt*, mà bạn cảm nhận được ở trong bạn. Như thế, các danh từ: Hiện Hữu, Tâm, *nhận thức* hay *đời sống* đều có cùng một nghĩa như nhau, ta có thể nói rằng *sự có mặt* là khi nhận thức trở thành tự nhận thức, hay đời sống đạt mức tự nhận thức được chính nó.

Tuy nhiên, xin đừng bám vào từ ngữ, cũng đừng cố gắng để hiểu được nó. Đừng cố gắng hiểu một cái gì trước khi bạn trở thành *có mặt*.

Tôi hiểu những gì ông vừa nói, nhưng dường như là Hiện Hữu - thực tại tối hậu vượt thoát mọi hiểu biết của con người - vẫn chưa được hoàn thiện, rằng nó đang trong quá trình phát triển. Thượng Đế cũng cần thời gian để tự phát triển ư?

Đúng, nhưng chỉ đúng từ cái nhìn giới hạn của thế giới hữu hình. Trong Kinh Thánh, Thượng Đế đã phán: “*Ta là Alpha và Omega, ta là Đời Sống Duy Nhất*”. Cõi không-có-thời-gian nơi Thượng Đế ngự trị, nơi đó cũng là “*căn nhà của bạn*”, nơi bắt đầu và kết thúc, Alpha và Omega, đều là Cái Một và bản chất của tất cả mọi thứ trước đây và sau này cũng thế, đang hiện diện miên viễn dưới một trạng thái hợp nhất và hoàn thiện không hình tướng – hoàn toàn vượt khỏi bất cứ cái gì mà con người có thể hình dung hoặc thông hiểu được. Tuy nhiên, trong thế giới của các vật hữu hình có vẻ như tách biệt này của chúng ta, khái niệm *sự hoàn thiện không bị chi phối bởi thời gian* là một khái niệm mà chúng ta khó có thể hình dung được. Ở đây, ngay cả

nhận thức, tức là ánh sáng phát ra từ Nguồn bất tận, dường như cũng đang trong quá trình phát triển, đây là do sự giới hạn về mặt cảm nhận của chúng ta. Trong thế giới tuyệt đối thì không phải vậy. Tuy nhiên, tôi muốn nói thêm về sự tiến hóa của nhận thức của con người trong thế giới này.

Mọi vật đang tồn tại đều có Hiện Hữu, đều có *tin-h-chất-của-Thượng Đế*, đều có một mức độ nhận thức nào đó. Ngay cả hòn đá cũng có một mức độ nhận thức thô sơ nào đó. Nếu không thì nó không thể tồn tại được, vì những nguyên tử và phân tử sẽ tự phân ly. Mọi thứ đều là ở thể sống. Mặt trời, quả đất, cây cối, động vật, con người... đều là thể hiện của nhận thức ở các mức độ khác nhau, các biểu hiện hữu hình khác nhau của nhận thức.

Thế giới chúng ta hình thành *khi nhận thức mang hình và dạng*, dạng suy tư và dạng vật chất. Hãy nhìn hàng triệu thể sống chỉ riêng trên hành tinh này. Chúng ở ngoài biển, trên đất liền, trong không trung; và mỗi thể sống đó nhân ra hàng triệu lần. Để làm gì? Có ai đó đang chơi trò chơi, một trò chơi “hình thể” không? Đây là câu hỏi mà các nhà hiền triết Ấn Độ xa xưa thường hỏi. Họ xem thế giới là Lila, một loại trò chơi thiêng liêng mà Thượng Đế đang chơi. Trong trò chơi này, từng cá thể rõ ràng là không quan trọng. Ở ngoài biển, hầu hết các thể sống thường không sống lâu hơn vài phút sau khi được sinh ra. Hình hài con người cũng hóa thành cát bụi khá chóng vánh, và khi đã biến mất, có thể nói rằng sự biểu hiện ấy hình như chưa từng bao giờ có thực. Điều này có bi thảm hay tàn nhẫn quá không? Điều này chỉ bi thảm khi ta muốn tạo ra một thực thể riêng biệt cho mỗi hình dạng, chỉ bi thảm khi ta quên là **nhận thức chính là bản chất của Thượng Đế** (hay Phật tánh) **đang tự biểu hiện thành hình dạng**. Nhưng ta chưa thể biết được điều này khi ta chưa nhận ra được “bản chất Thượng Đế” (hay Phật tánh) của riêng ta, như là *nhận thức thuần túy*.

Nếu có một con cá được sinh ra trong bể và ta đặt tên cho nó là John, viết cho nó một giấy khai sinh, cho nó một hoàn cảnh gia đình và hai phút sau đó, nó bị một con cá khác ăn, thì quả là bi thảm. Nhưng sở dĩ điều đó trở thành bi thảm vì ta đã phóng chiếu ra một thực thể riêng biệt - John - khi thực sự không có cái gì riêng biệt cả. Đó là vì bạn bám víu vào một phần nhỏ của một quá trình năng động của đời sống, một điệu múa ở cấp phân tử, và tạo cho nó một thực thể riêng.

Nhờ thông qua bạn, *Tâm mới cũ thể giả vờ đóng vai những hình tướng* cho đến khi những hình tướng này đạt đến một mức độ tinh vi nào đó thì Tâm tự đánh mất mình ở trong đó. Ở con người ngày nay, Tâm đã bị đồng hóa với cái mặt nạ chính nó tự đeo vào⁽²⁾. Tâm quên đi bản chất thiêng liêng của chính mình, và chỉ biết nó chỉ là một hình tướng thôi và vì thế nó luôn sợ hãi rằng hình hài của nó sẽ bị hoại diệt về thể chất cũng như tâm lý. Đây chính là cảm nhận hạn hẹp của bản ngã⁽³⁾ và cũng là nơi sự băng hoại được bắt đầu. Từ đó, bạn bỗng cảm thấy hình như có một điều gì rất sai đang xảy ra đâu đó trên con đường tiến hóa. Nhưng đây cũng là một phần của

lila, trò chơi của Đấng thiêng liêng. **Cuối cùng, dưới áp lực lớn lao của đau khổ do sự băng hoại của tự ngã ở trong bạn gây ra buộc Tâm phải thoát ly khỏi hình tướng, đưa nó ra khỏi giấc mơ hình tướng; Tâm “tự tỉnh thức” nhưng lần này sự tỉnh thức xảy ra ở một cấp độ sâu xa hơn trước đây, khi Tâm tự đánh mất chính mình.**

Quá trình này được Chúa Jesus giải thích trong câu chuyện ngụ ngôn về đứa con rời bỏ nhà đi lưu lạc, tiêu hết của cải, trở thành cơ cực, do khổ đau quá sức chịu đựng mà phải trở về lại nhà. Khi người con trở về thì người cha đem lòng yêu thương con mình hơn trước nữa. Tâm trạng của người con cũng giống như trước đây, nhưng bây giờ có thêm chiều sâu. Câu chuyện ngụ ngôn này diễn tả cuộc hành trình của Tâm thức của chúng ta, bắt đầu đi từ sự toàn thiện nhưng vẫn còn thiếu hiểu biết, cho đến khi sự bất toàn rất hiển nhiên và cả những “thói hư” tật xấu, sau đó thì nhờ thông qua bạn, Tâm mới đạt đến sự hoàn thiện về nhận thức.

Do đó bạn có nhận thấy ý nghĩa rộng lớn và sâu xa hơn khi bạn *trở nên có mặt*, làm một kẻ quan sát tất cả những ý nghĩ, cảm xúc đang xảy ra ở trong mình không? Khi bạn quan sát tâm mình, là bạn tách nhận thức ra khỏi mọi loại suy nghĩ, biến nó thành một chứng nhân. Rốt cuộc phân quan sát ở trong bạn, tức là nhận thức thuần túy vượt lên trên hình tướng – trở nên mạnh hơn và những tâm tư đang hình thành khác⁽⁴⁾ ở trong bạn trở nên yếu hơn. Khi chúng ta nói về **thực tập theo dõi những gì xảy ra ở trong tâm ta, chúng ta đang cá thể hóa một sự kiện có ý nghĩa vũ trụ: vì nhờ thông qua bạn, mà Tâm đang thức dậy, đi ra khỏi giấc mơ đồng nhất nó với thế giới hình tướng và rút lui khỏi sự mê đắm này.**

Đây là điềm báo, và là một phần của một biến cố lớn xảy ra trong tương lai. Biến cố ấy được gọi là “ngày khi mà thời gian chấm dứt”⁽⁵⁾. Đó là khi thời gian tâm lý – tức quá khứ và tương lai – không còn thống trị chúng ta nữa. Nhưng điều này thường bị người đời diễn dịch một cách sai lầm rằng: “*ngày khi thời gian không còn nữa*” (*The end of time*), tức là “ngày tận thế”.

§

Khi nhận thức thoát ra khỏi trạng thái đồng nhất với hình tướng, vật chất cũng như tinh thần, nó trở thành cái ta có thể gọi là *nhận thức thuần túy*, nhận thức giác ngộ hay *hiện hữu*. Hiện nay điều này đã xảy ra ở một vài cá nhân, và có thể sẽ xảy ra với một quy mô lớn hơn. Hầu hết tâm thức nhân loại đang bị khống chế bởi loại nhận thức đầy tính bản ngã: tự đồng nhất mình với những lo sợ, những suy nghĩ miên man hay xuất hiện ở trong đầu mình và bị những tâm thức lo sợ ấy kèm chế.

Nếu không kịp thời thoát ra khỏi sự khống chế này, chúng ta sẽ bị nó tiêu diệt. Chúng ta sẽ chứng kiến những cảnh hỗn loạn, xung đột, bạo lực, ốm đau, thất vọng và điên cuồng ngày càng gia tăng trên thế giới. Tâm thức bản ngã của nhân loại giống như một con thuyền đang chết chìm. Nếu chúng ta không thức tỉnh để bước ra khỏi thuyền, chúng ta sẽ chết chìm với nó.

Nếu loài người muốn tồn tại thì chúng ta phải đi qua giai đoạn phát triển tâm thức tiếp theo. Tâm thức đang tiến hóa khắp vũ trụ qua hàng tỉ dạng khác nhau. Nên cho dù loài người chúng ta không tiến hóa kịp, trên bình diện vũ trụ, điều đó sẽ không thành vấn đề. *Nhận thức* chỉ có thêm chứ không bao giờ bị mất đi, mà nó chỉ tự thể hiện qua các dạng khác. Việc tôi đang nói ở đây và các bạn đang đọc hoặc đang nghe tôi là một dấu hiệu rõ ràng cho thấy *nhận thức mới* đang giành được chỗ đứng trên hành tinh này.

Không phải tôi đang dạy các bạn mà *chính bạn là nhận thức và bạn chỉ đang lắng nghe chính mình*. Người phương Đông có câu: “Dạy dỗ là kết hợp giữa người dạy và cái được dạy”. Dù sao đi nữa thì ngôn từ tự nó cũng không quan trọng mấy. *Ngôn từ đâu phải là Chân lý*. Chúng chỉ giúp bạn hướng đến đó mà thôi. Tôi nói trong khi tôi đang hiện diện, và khi tôi nói, bạn có thể tham dự được với tôi ở trong trạng thái hiện diện đó. Mặc dù những chữ tôi dùng đều có một lịch sử riêng và chúng đã được hình thành trong quá khứ, nhưng giờ đây những chữ mà tôi đang nói với bạn đều mang một tần số rất cao của *sự hiện diện*, khác với ý nghĩa mà chúng thường có.

Sự im lặng còn là một con thuyền lớn chuyên chở được sự có mặt, cho nên khi bạn đọc, hay lắng nghe những gì tôi đang nói, bạn hãy ý thức về khoảng trống im lặng giữa hay đằng sau những từ đó. Hãy luôn chú tâm đến những khoảng trống im lặng ấy. Dù bất cứ đang ở đâu, bạn hãy lắng nghe sự im lặng vì đó là cách dễ dàng và trực tiếp nhất để *giúp bạn trở nên có mặt*. Dù đang có tiếng ồn đi nữa, vẫn luôn có một khoảng lặng ở đằng sau hoặc giữa những âm thanh ồn ào ấy. Lắng nghe sự im lặng ngay lập tức tạo ra sự yên tĩnh ở trong bạn. Và chỉ có sự yên tĩnh ở bên trong đó mới giúp bạn cảm nhận được những im lặng ở bên ngoài. Và sự yên tĩnh, không phải chính là sự có mặt của bạn, là nhận thức đã được giải phóng khỏi cả những biểu hiện khác nhau của suy tư đó sao? Đây chính là nhận thức sống động nhất về những gì chúng ta đang nói đến.

§

ĐỨC PHẬT: HIỆN THÂN CỦA SỰ HIỆN HỮU SIÊU PHẠM CỦA BẠN

Đừng bị vướng mắc vào bất cứ ngôn từ nào. Bạn có quyền thay thế chữ “Phật” bằng những từ ngữ: *an nhiên tự tại*, hay *Chúa, Vũ Trụ*,... nếu những danh từ này có ý nghĩa hơn đối với bạn. Phật Tánh hay “tự tánh”, nói theo danh từ Phật giáo, chính là bản chất vốn đã có sẵn ở trong bạn. Sự khác nhau giữa *Đức Phật* hay *Chúa Jesus*

và *sự hiện hữu* là ở chỗ, Đức Phật, hay Chúa là tượng trưng cho *tính siêu phàm sẵn có* ở trong bạn, bất kể bạn có ý thức về điều này hay không, trong khi *sự hiện diện* có nghĩa là sự tinh thức thiêng liêng hay tinh chất của Thượng Đế ở trong bạn.

Những hiểu lầm và niềm tin sai lạc về Chúa Cứu Thế sẽ bị xóa tan nếu bạn nhận thức rằng Chúa không thuộc về quá khứ cũng không thuộc về tương lai. Nếu nói rằng Chúa “đã” hay “sẽ là” thì ta sẽ có sự mâu thuẫn trong ngôn từ. Vâng, có Jesus, một người có tên như thế đã sống cách đây hơn 2000 năm và đã nhận chân được sự hiện hữu thần thánh - bản chất thực sự của mình. Vì vậy Chúa mới nói “Trước khi có Abraham, tôi hiện hữu” (*Before Abraham was, I am.*). Ngài đã không nói “Tôi đã có mặt trước khi Abraham sinh ra” vì điều đó có nghĩa là Ngài vẫn đang còn trong cõi bị chi phối bởi không gian và thời gian và vẫn còn đồng nhất mình với hình tướng. Cụm từ *Tôi là (I am)* được sử dụng trong một câu bắt đầu bằng thì quá khứ⁽⁶⁾ (*Before Abraham was, I am.*) biểu hiện một sự thay đổi tận gốc rễ, một sự bất liên tục trong cõi thế tục – cõi còn chịu sự chi phối bởi thời gian. Một cách nói rất thâm thúy của Thiên. Chúa Jesus muốn truyền đạt một cách trực tiếp, mà không qua những ý tưởng lan man, những ý nghĩa của *sự có mặt*, của *sự nhận thức về tự tánh của mình*⁽⁷⁾. Ngài đã vượt qua chiều nhận thức vẫn còn bị chi phối bởi thời gian, và đi sâu vào vương quốc *phi thời gian*. Cõi bất diệt đã đi vào thế giới này. Dĩ nhiên bất diệt không có nghĩa là có thời gian liên tục, hay vô tận mà chỉ có nghĩa là *không có thời gian*. Như thế, cái người có tên là Jesus đã trở thành Chúa Cứu Thế, hiện thân của nhận thức thuần túy. Và Thượng Đế đã tự định nghĩa về mình như thế nào trong Kinh Thánh? Phải chăng Ngài đã nói: “*Ta đã và sẽ luôn (hiện hữu)*”? Dĩ nhiên là không, vì điều đó tạo ra một thực tại cho quá khứ và tương lai. Mà Thượng Đế nói: “*Ta chỉ là ta mà thôi*”. Không có thời gian ở đây, chỉ có sự *hiện diện*.

§

Đừng cá thể hóa Đức Phật hay Chúa. Đừng biến Đức Phật, Chúa thành một thực thể có hình dạng. Những bậc hóa thân, các thánh nữ, những bậc thầy giác ngộ là một thiểu số rất ít nhưng là những gì rất thật, nhưng không phải đặc biệt như những con người bình thường. Vì họ không còn một cái tôi giả tạo để bám víu, nuôi nấng hay bảo vệ. Họ rất đơn giản, đơn giản và bình thường hơn những người bình thường. Những người nào còn bản ngã lớn sẽ xem những bậc này là những người vô danh tiểu tốt, không đáng kết giao.

Nếu trong bạn có sự thôi thúc nội tâm muốn tìm đến một bậc thầy giác ngộ, chính bởi vì bạn đã có đủ sự hiện diện ở trong bạn để nhận ra sự hiện diện ở người khác. Nhiều người không nhận ra Chúa Jesus hay Đức Phật, cũng như ngược lại, luôn có

những người thường bị cuốn hút bởi những bậc thầy giả hiệu. Bản ngã của ta thường bị thu hút bởi những bản ngã khác lớn hơn. Bóng tối không thể nhận ra ánh sáng. Chỉ có ánh sáng mới nhận ra được ánh sáng. Nhưng đừng tin rằng *ánh sáng* ấy ở ngoài bạn, hay nó chỉ có thể được biểu hiện qua một hình tướng đặc thù nào đó. Nếu thầy bạn đã là một hóa thân của Thượng Đế, thì bạn là ai, nếu không phải là một hóa thân khác của Thượng Đế (8)? Nếu bạn cho rằng bạn chỉ là một tư cách nào khác với tư cách này thì tất cả đều là tự đồng nhất mình một cách sai lầm với những biểu hiện của hình tướng, và khi bạn đã tự đồng hóa mình với hình tướng thì đó chỉ là tự đồng hóa mình với bản ngã nhỏ bé ở trong mình, đâu có được nguy trang dưới hình thức gì đi nữa.

Hãy dùng *sự có mặt*, năng lực hiện diện của thầy mình để giúp mình suy gẫm về bản chất chân thật của chính mình, vượt lên trên Danh và Sắc(9), trở về lại với tự thân ta và trở nên có mặt sâu sắc, mạnh mẽ hơn. Ta sẽ sớm nhận ra là trong hiện hữu không có “của tôi” hay “của anh”. Hiện hữu chỉ là một.

Nếu được, bạn nên tìm đến để sinh hoạt trong một tăng thân hay một đoàn thể tu học. Điều này rất hữu ích, vì thực tập chung với tăng thân sẽ làm cho mạnh hơn ánh sáng của *sự có mặt* ở trong bạn. Khi nhiều người đến với nhau trong trạng thái có mặt, điều này giúp tạo ra một trường năng lượng tập thể có sức mạnh lớn của trạng thái hiện diện. Không những điều đó sẽ nâng cao mức độ hiện diện của từng thành viên mà còn giải phóng nhận thức tập thể của con người khỏi tình trạng bị chi phối bởi những suy tưởng miên man. Thực tập với tăng thân sẽ giúp cho mỗi cá nhân tiếp xúc được với *trạng thái có mặt* dễ dàng hơn. Tuy nhiên, trong nhóm ít nhất phải có một người đã có căn bản vững chắc để duy trì tần số năng lượng ở *trạng thái có mặt* đó, nếu không thì tâm thức bản ngã sẽ dễ dàng bước ra, tự khẳng định mình và phá hoại sự cố gắng của tập thể đó. Tuy nhiên, mỗi người chúng ta cũng không nên phụ thuộc vào đoàn thể mà quên đi nỗ lực và đóng góp bằng việc thực tập chuyên cần của riêng mình, ngoại trừ trong thời gian chuyên tiếp, khi bạn đang học hỏi và luyện tập để trở nên có mặt sâu sắc hơn trong mỗi phút, mỗi giây.

CHƯƠNG 6

CƠ THỂ NĂNG LƯỢNG BÊN TRONG BẠN⁽¹⁾

HIỆN HỮU LÀ CHÂN NGÃ⁽²⁾ THÂM SÂU NHẤT CỦA BẠN

Ông có nói về tầm quan trọng để tạo được gốc rễ sâu bền ở bên trong hay an trú⁽³⁾ trong cơ thể mình: Xin giải thích thêm?

Thân thể có thể trở thành cánh cửa đưa bạn đi vào lĩnh vực Hiện Hữu. Bây giờ chúng ta hãy đi sâu vào đề tài đó.

Tôi vẫn chưa hiểu lắm những gì ông nói về Hiện Hữu.

Nếu có ai hỏi một con cá: “Nước là gì?” thì con cá sẽ trả lời: “Nói cái gì kỳ cục vậy, thực ra ông muốn nói gì vậy? Tôi không thể hiểu được”. Vâng, nếu cá có khả năng nói được tiếng người, nó sẽ trả lời như vậy.

Xin đừng gắng hiểu nghĩa của từ Hiện Hữu. Bạn đã hé thấy nó vài lần rồi, nhưng lý trí ta luôn muốn nhét nó vào một cái hộp bé nhỏ (của khái niệm) và dán cho nó một cái tên. Đó là một điều không thể làm được. Hiện Hữu không thể là một đối tượng của trí năng để bạn thu thập như thu thập một dữ kiện hay kiến thức. Vì trong Hiện Hữu, chủ thể và đối tượng đã hòa nhập với nhau làm một⁽⁴⁾.

Hiện Hữu có thể được cảm nhận như là cái-biết-luôn-thường-còn, bất-diệt ở trong ta, vượt lên trên *tên gọi và hình tướng*⁽⁵⁾. Việc cảm nhận để biết được *ta là cái gì* và an trú thường xuyên ở trong trạng thái cảm rễ sâu xa đó chính là *giác ngộ*. Đó là cái tự biết mà Chúa Jesus thường nói: “Sự thật ấy sẽ giải thoát bạn”.

Giải thoát khỏi cái gì?

Giác ngộ giúp ta thoát khỏi ảo tưởng rằng “tôi chỉ là thân xác và suy tư này thôi”. Ảo tưởng của bạn cho rằng *có một cái Tôi biệt lập*⁽⁶⁾, không dính gì đến mọi thứ chung quanh cả. Phật gọi đó là sai lầm chủ yếu của chúng ta. Giác ngộ giải thoát ta khỏi hậu quả tất yếu của ảo tưởng đó, chính là cảm giác *sợ hãi* dưới muôn hình muôn vẻ của nó. Nỗi sợ hãi còn tra tấn ta chừng nào ta còn đồng hóa, cho rằng mình chỉ là thân thể, hình hài chóng tàn hoại và dễ bị tổn thương này. Sự giác ngộ giải thoát ta khỏi cảm giác “tội lỗi”, tức là những khổ đau mà bạn vì không biết nên đã gây ra cho chính mình hoặc cho người khác.

VƯỢT LÊN TRÊN NGÔN TỪ

Tôi không thích từ “tội lỗi”, vì nó khiến tôi cảm thấy mình đang bị phán xét và bị cho là phạm lỗi.

Tôi thông cảm với bạn điều đó. Nhiều thế kỷ qua, có nhiều quan điểm và cách diễn dịch sai lầm quanh từ “tội lỗi”, do ngu dốt, hiểu lầm hay do tham vọng trấn áp, nhưng từ này vẫn chứa đựng một sự thật rất cốt tủy. Nhưng nếu bạn không thể vượt lên trên những suy diễn như thế, và do vậy không thể nhận ra cái thực tiễn mà nó chỉ ra cho bạn, thì bạn đừng dùng nó. Đừng vướng mắc vào ngôn từ. Ngôn từ chỉ là phương tiện giúp ta đi đến cứu cánh. Nó chỉ là một ý niệm trừu tượng, giống như một bảng chỉ đường. Từ ngữ hướng đến một cái gì vượt lên trên chính nó. *Chữ* mật ong đâu phải là *mật ong*(⁷). Ta có thể nghiên cứu và bàn luận về *mật ong* tùy thích, nhưng chỉ khi ta *thực sự nếm được* mật ong, ta mới *biết* được mật ong. Một khi ta đã nếm được mật ong thì danh từ đó không còn quan trọng đối với ta nữa. Ta sẽ không còn vướng mắc vào từ ngữ đó nữa. Tương tự như thế, bạn có thể suốt đời luôn nói hoặc nghĩ về danh từ “Thượng Đế”, nhưng liệu điều đó có giúp bạn biết được hay hé thấy được cái thực tại mà danh từ đó muốn nói đến hay không? Điều này có thể được xem như là một sự ám ảnh, vướng mắc vào một bảng chỉ đường, một thân tượng tinh thần, không hơn không kém.

Ngược lại, nếu vì một lý do nào đó, bạn không thích chữ *mật ong*, thì điều đó có thể ngăn bạn biết được mật ong là gì. Nếu bạn có một phản ứng ghét bỏ rất mạnh mẽ chữ *Thượng Đế*, tức là một dạng vướng mắc tiêu cực, bạn có thể đang chối bỏ không những danh từ đó mà bạn còn chối bỏ luôn thực tại mà danh từ đó muốn hướng đến. Có thể bạn đang cắt mình ra khỏi khả năng trải nghiệm thực tại đó. Dĩ nhiên là tất cả những vấn đề này đều có liên quan đến vấn đề căn bản: *vì thiếu hiểu biết, bạn đã tự đồng hóa mình với những suy tư, cảm xúc tiêu cực của mình.*

Do vậy nếu bạn cảm thấy có một từ ngữ nào đó không có ích nữa, hãy buông bỏ từ đó và thay vào một từ khác có tác dụng cho bạn hơn. Cho nên nếu bạn không thích từ *tội lỗi* thì hãy thay bằng từ *mê lầm* hay *điên rồ* cũng được. Điều này có thể giúp bạn tiếp cận được với chân lý, với thực tại đằng sau một danh từ hơn là một từ ngữ cũ kỹ, đã bị lạm dụng lâu đời như từ *tội lỗi* và điều này sẽ giúp cho bạn bớt đi cảm giác phạm tội.

Tôi cũng không thích những từ này. Vì nó ám chỉ là tôi đang có vấn đề gì đó. Như là tôi đang bị phán xét.

Dĩ nhiên là bạn đang có vấn đề gì đó rồi – nhưng không phải bạn đang bị phán xét.

Tôi không hỏi điều này vì muốn xúc phạm bạn, nhưng chẳng phải *bạn thuộc về giống người đã giết hại hơn một trăm triệu đồng loại của mình*, chỉ riêng trong thế kỷ 20 này sao?

Ông muốn nói là tôi phạm tội liên đới?

Đây không phải là vấn đề lầm lỗi. Nhưng chừng nào mà bạn còn bị lý trí và bản ngã ở trong bạn chi phối, thì bạn cũng là một phần của tình trạng điên rồ của tập thể. Có thể bạn chưa nhìn sâu vào hoàn cảnh của con người đang ở trong tình trạng bị kiềm chế bởi lý trí và bản ngã. Hãy mở mắt ra và nhìn cho rõ nỗi sợ hãi, thất vọng, lòng tham đắm, và tình trạng bạo hành lan tràn khắp nơi. Hãy nhìn cho rõ sự tàn ác dã man và khổ đau ngoài sức tưởng tượng mà con người đã gây ra và tiếp tục gây ra cho đồng loại cũng như cho các loài khác trên trái đất này. Chỉ nhìn thôi. Không cần phải chỉ trích. Đó chính là *tội lỗi*. Đó là sự điên rồ. Đó là vì sự thiếu hiểu biết, vì vô minh. Nhưng trên hết, bạn đừng quên tự quan sát những suy tư của chính mình. Hãy tìm ra cội rễ của sự điên rồ ngay ở trong mình.

NHẬN RA BẠN CHÍNH LÀ THỰC TẠI VÔ HÌNH TƯỢNG VÀ TRƯỜNG CỬU

Ông có nói rằng đồng nhất mình với thân xác hữu hình chính là một phần sai lầm của ảo tưởng, vậy làm thế nào mà thân thể - tức là dạng vật chất hữu hình đó - có thể đưa ta đến với sự Hiện Hữu?

Thân xác mà bạn đang sở hữu, có thể nhìn thấy, có thể cảm nhận, có thể đụng chạm được đó không thể đưa bạn đến với Hiện Hữu. Cái thân thể hữu hình đó chỉ là một cái vỏ bên ngoài, hay đúng hơn là một khái niệm giới hạn và méo mó của trí năng về một thực tại sâu xa hơn ở bên trong. Trong trạng thái liên hệ tự nhiên với Hiện Hữu, thực tại sâu xa này có thể được cảm nhận trong mỗi phút giây như là phần thân thể vô hình bên trong, *sự hiện hữu sống động* ở trong bạn. Vì vậy “an trú trong cơ thể” là cảm nhận cơ thể mình từ bên trong, cảm nhận sự sống bên trong thân thể, qua đó biết được *ta là ai*, vượt lên trên hình hài bên ngoài này.

Nhưng đó chỉ mới là bước khởi đầu của một cuộc hành trình khám phá thế giới bên trong, đưa bạn đi sâu vào cõi tĩnh mặc và an bình tuyệt đối, nhưng đồng thời cõi đó cũng chính là bạn. **Bạn chính là đời sống sinh động đang diễn ra từng phut từng giây, khắp mọi nơi trong vũ trụ.** Lúc đầu, có thể bạn chỉ cảm nhận được trong thoáng chốc trạng thái sâu thẳm đó, qua đó bạn hiểu rằng mình không phải chỉ là một mảnh vụn vô nghĩa trong cái vũ trụ bao la, bị treo giữa sự sống và cái chết ngắn ngủi, hay vài thú vui chóng tàn, theo sau là khổ đau và cuối cùng là bị hoại diệt. Bên dưới hình hài này, bạn đang là một phần của một cái gì đó thật lớn lao, linh thiêng và vô cùng. *Cái-không-thể-nói* hay *hình-dung-ra-được* đó – thế mà tôi lại đang nói về điều đó - thực ra không phải để thuyết phục bạn tin theo đâu, mà chỉ để giúp bạn nhận diện ra điều hiển nhiên ấy ở trong mình.

Chừng nào mà toàn bộ sự chú tâm của bạn còn bị chi phối bởi những suy tư, cảm xúc không chủ đích ở trong bạn, thì khi đó bạn vẫn còn bị tách biệt với Hiện Hữu. Khi điều này xảy ra – và vẫn đang xảy ra liên tục cho hầu hết mọi người – bạn sẽ “không có mặt” ở trong cơ thể của mình. Suy tư không chủ đích của bạn sẽ thu hút tất cả sự chú tâm của bạn và biến nó thành chất liệu của những suy tư không chủ đích của trí năng. Ta không thể ngừng lại lối suy tư không chủ đích này. Sự bó buộc trong lối suy tư kiểu này đã trở thành một căn bệnh của tập thể. *Cảm nhận hoàn*

toàn về mình là ai, lúc đó chỉ còn dựa vào những hoạt động giới hạn của trí năng. Vì không cảm rõ được với Hiện Hữu, nên nhận diện về tự thân mình – bản chất chân thực của mình là cái gì – đã trở thành một cấu trúc trí năng mong manh và đầy lệ thuộc, do đó dễ tạo ra một nỗi sợ hãi thường trực ở trong lòng. Điều duy nhất thực sự có giá trị mà bạn đang khiếm khuyết: Nhận thức về chân ngã thâm sâu bên trong bạn – thực tại *không-thể-hình-dung* và bất diệt của bạn.

Để ý thức được Hiện Hữu, bạn cần phải hướng sự tập trung để đưa nhận thức của mình ra khỏi lý trí. Đây là công việc cơ bản nhất của cuộc hành trình tâm linh của bạn. Điều này sẽ giải thoát phần lớn tâm thức của bạn trước đây vốn bị mắc kẹt triền miên trong lối suy nghĩ bó buộc và vô ích. Để làm được điều này, có một cách rất hữu hiệu là đưa sự chú ý của bạn ra khỏi những suy nghĩ và hướng nó vào bên trong thân thể, ở đó Hiện Hữu có thể được cảm nhận ngay lập tức, như là một trường năng lượng vô hình, cung cấp sự sống cho những gì bạn cảm nhận như là cơ thể của mình.

TIẾP XÚC VỚI CƠ THỂ NĂNG LƯỢNG BÊN TRONG

Bài tập 6.a: An Trú Trong Thân Thể Mình

Giờ ta làm thử. Nếu bạn nhắm mắt lại để thực tập thì tốt hơn. Sau này, khi thực tập “an trú trong thân thể mình” đã trở thành dễ dàng và tự nhiên hơn thì bạn không cần phải nhắm mắt. Hãy hướng sự chú ý của mình vào thân thể. Cảm nhận từ bên trong. Nó đang sống phải không? Có sự sống trong hai cánh tay, bàn tay, hai chân và bàn chân, ở trong bụng, trong ngực không? Bạn có cảm nhận được trường năng lượng tinh tế lan tràn khắp cơ thể và cung cấp sự sống rộn ràng cho mọi cơ quan và tế bào trong cơ thể? Bạn có thấy nó là trường năng lượng duy nhất được cảm nhận đồng thời ở khắp các nơi trong cơ thể? Bạn hãy tập trung cảm nhận bên trong cơ thể trong một thời gian. Tránh đừng suy nghĩ về nó. Chỉ cảm nhận thôi. Chú ý càng nhiều thì cảm nhận này càng rõ ràng và mạnh mẽ. Có vẻ như mọi tế bào đều sống động hơn, và nếu bạn có năng khiếu tinh tế về quán tưởng, bạn có thể cảm nhận được hình ảnh cơ thể của mình phát sáng lên. Dù là một hình ảnh như thế nhất thời là tốt, hãy tiếp tục chú ý đến cảm nhận hơn là bất kỳ một hình ảnh nào khởi lên. Một hình ảnh, dầu đẹp đẽ hay mạnh mẽ thế nào, cũng chỉ là một hình tượng; không cung cấp bạn thêm phạm vi để thâm nhập sâu hơn vào Hiện Hữu.

§

Cảm nhận về thân thể bên trong là cảm nhận một cái gì không hình tượng, không giới hạn và sâu xa vô cùng. Ta luôn có thể thâm nhập vào đó sâu hơn. Nếu lúc này ta không cảm nhận được nhiều, thì hãy chú ý đến bất cứ cái gì mình đang “có thể” cảm nhận được. Có thể đó chỉ là một cảm giác hơi tê ở đầu ngón tay hay chân, cũng tốt. Chỉ chú ý đến cảm nhận. Thân thể của bạn đang dần dần sống lại. Sau đó, chúng ta sẽ luyện tập thêm nữa. Lúc này bạn có thể mở mắt được rồi, nhưng khi nhìn quanh

phòng, bạn vẫn nên giữ một phần sự chú tâm của mình vào trường năng lượng bên trong cơ thể. Cái cơ thể bên trong này nằm ở ngưỡng cửa giữa biểu hiện của hình tướng và biểu hiện của vô tướng – bản chất thực sự của bạn. Đừng bao giờ đánh mất bản chất chân thực, vô hình tướng của mình.

§

CHUYỂN HÓA QUA CƠ THỂ MÌNH

Tại sao hầu hết các tôn giáo đều phê phán và khước từ cơ thể? Có vẻ như những người theo đuổi giác ngộ luôn xem thân thể là vật cản trở hoặc thậm chí là tội lỗi.

Tại sao rất ít những người theo đuổi giác ngộ trở thành những người đắc đạo?

Về mặt cơ thể, con người rất giống với con vật. Tất cả chức năng cơ thể căn bản của ta đều giống với loài vật: thú vui, đau đớn, thờ, ăn, uống, bài tiết, ngủ, bản năng đi tìm bạn gôi chẵn và sinh sản, dĩ nhiên là cả sống và chết. Thuở xưa sau khi loài người bị thất sủng và tách biệt với Nhất Thể, với Cội Nguồn của mình⁽⁸⁾, thành linh những con người ấy tỉnh giấc và chợt nhận ra là mình đang ở trong một cơ thể thú vật và điều này làm họ rất khó chịu. Giọng nói của bản ngã cứ vang vang ở trong đầu: “Thôi đừng tự lừa dối mình nữa. Mà chỉ là một con vật, không hơn”. Điều này dường như một sự thật đang trùng trùng đối diện trước mặt họ, không thể trốn tránh được. Đó là một sự thật quá phũ phàng và khó mà chấp nhận được. Adam và Eve đã nhận ra mình đang lừa thân, và họ quá sợ hãi. Ngay lập tức họ liền khước từ, một cách vô ý thức, bản năng thú tính của mình. Con người nguyên thủy thường cảm nhận một mối đe dọa từ việc có thể bị bản năng thú tính rất mạnh ở trong mình chế ngự, và tình trạng bị buộc phải trở về với trạng thái vô minh hoàn toàn của thú vật là một điều rất có thể xảy ra. Nỗi hổ thẹn và những cảm kị xuất hiện đối với một số bộ phận trên cơ thể họ, với những chức năng của cơ thể và đặc biệt là chức năng dục tình. Ánh sáng nhận thức của con người lúc đó chưa đủ mạnh để làm quen với bản chất thú tính này, để cho bản năng đó được tự nhiên và thậm chí tận hưởng những khía cạnh đó của con người. Chưa nói gì đến chuyện đi sâu vào đó để nhìn ra cái siêu phàm ẩn giấu ở bên trong – thực tại nằm trong cái ảo tưởng sai lầm. Vì vậy, trong vô minh đó, con người nguyên thủy chỉ làm những gì họ cần phải làm. Họ bắt đầu cách ly khỏi cơ thể của mình. Họ xem như họ “có” một thân thể, chứ không phải an nhiên “là” thân thể đó.

Khi tôn giáo xuất hiện, sự cách ly này càng bị biến thành niềm tin “bạn không phải là cơ thể bạn”. Rất nhiều người ở phương Đông cũng như phương Tây qua nhiều thời đại đã cố tìm ra Thượng Đế, cứu rỗi và giác ngộ thông qua việc khước từ cơ thể, dưới hình thức khước từ những cảm giác vui sướng, đặc biệt là khước từ dục tình qua việc ăn chay⁽⁹⁾ và những lối tu khổ hạnh khác. Thậm chí họ còn gieo đầu đón cho cơ thể vì muốn làm giảm đi những cảm giác bình thường của cơ thể hay

trừng phạt nó vì họ xem cơ thể là tội lỗi. Với Cơ Đốc giáo, điều này thường được gọi là thực tập *hành hạ thân xác*⁽¹⁰⁾. Có người còn muốn trốn chạy thân thể bằng cách đi vào những trạng thái *nhập đồng* hoặc tìm những kinh nghiệm trong việc xuất hồn. Tương truyền ngày xưa khi còn chưa đắc đạo, Phật cũng đã thực tập ăn chay và các hình thức khổ hạnh khác để khước từ thân thể trong sáu năm, nhưng Ngài không chứng Đạo cho đến khi Ngài từ bỏ lối tu này.

Thực tế là chưa có ai đạt được giác ngộ qua chuyện khước từ, hành xác hay kinh nghiệm xuất hồn. Dù những kinh nghiệm như thế có thể rất hấp dẫn và giúp bạn hé thấy được sự tự do khi thoát khỏi hình hài vật chất này, nhưng rốt cuộc bạn vẫn phải trở về với cơ thể của mình, nơi những chuyển hóa thiết yếu xảy ra. Chuyển hóa là chuyển hóa *qua* cơ thể, chứ không phải là *ngoài* cơ thể. Điều này giải thích tại sao không có bậc thầy chân chính nào cổ vũ việc hành hạ hay tách ly khỏi cơ thể, dù nhiều đệ tử đang bị-kềm-tỏa-bởi-trí-năng của họ vẫn thường làm.

Trong số những giáo lý cổ truyền liên quan đến thân thể, chỉ còn lại một vài mảnh rời rạc là còn lưu lại, ví dụ như lời Chúa Jesus nói “Cơ thể con sẽ tràn đầy ánh sáng”. Hay chỉ lưu truyền lại như những huyền thoại, như chuyện tin rằng Chúa Jesus không bao giờ từ bỏ cơ thể của Ngài, mà Ngài, với *hình hài vật chất* đó, đi lên “thiên đàng”. Cho đến ngày nay, hầu như không ai hiểu được những mẩu chuyện đó hay ý nghĩa ẩn giấu của những huyền thoại đó, và niềm tin “bạn không phải là cơ thể bạn” vẫn còn thống trị nhiều nơi, tạo ra sự khước từ và cố gắng thoát ly khỏi thân xác. Biết bao nhiêu người đi *tìm đạo* vì thế mà không đạt được tỉnh thức cho chính mình để trở thành các bậc khai sáng.

Có thể nào khôi phục lại những lời răn dạy đã thất truyền về tầm quan trọng của thân thể hay xây dựng lại những giáo lý đó từ những mẩu rời rạc còn sót lại không?

Không cần thiết. Tất cả những răn dạy về tâm linh đều phát xuất từ một Nguồn. Trong ý nghĩa đó, trước đây và bây giờ chỉ có một bậc thầy, được thể hiện ra nhiều dạng khác nhau. Tôi là bậc thầy đó và khi bạn tiếp cận được với Nguồn bên trong thì bạn cũng vậy. Và cách tiếp cận là qua thân thể bên trong của bạn. Dầu tất cả lời dạy về tâm linh đều xuất phát từ một Nguồn, nhưng khi được thể hiện ra thành văn và được viết ra, chúng chỉ còn là một tập hợp từ ngữ – và như đã nói, ngôn từ chỉ là một cái bảng chỉ đường. Tất cả những lời dạy chỉ có ý nghĩa như những bảng chỉ đường giúp ta tìm ra một con đường trở về Nguồn Cội.

Tôi đã nói về cái Chân lý còn ẩn sâu trong cơ thể bạn, ở đây tôi chỉ tóm tắt lại lần nữa những lời răn dạy đã thất truyền của các bậc thầy – tức là một bảng chỉ đường khác. Khi đọc hay nghe, bạn hãy gắng cảm nhận phần thân thể bên trong của bạn.

BÀI THUYẾT PHÁP VỀ THÂN THỂ

Những gì bạn cảm nhận như là cấu trúc vật chất đông đặc mà ta gọi là cơ thể – cái phải chịu bệnh tật, tuổi già và cái chết – rốt cuộc lại không có thật và cũng không phải là bản chất của bạn. Đó chỉ là cảm nhận sai lầm do những giới hạn của trí năng bị mất liên hệ với Hiện Hữu tạo nên. Nó tạo ra cơ thể để làm bằng chứng cho những niềm tin sai lầm vào sự phân ly và để biện minh cho trạng thái sợ hãi của nó. Nhưng bạn cũng đừng vì thế mà quay lưng với cái thân thể đó, vì bên trong cái biểu tượng của vô thường, của giới hạn và cái chết do sự tạo dựng mê mờ của lý trí đó, lại ẩn giấu vẻ huy hoàng của một thực tại cốt yếu và bất tử của bạn. Bạn đừng đi tìm Chân Lý ở đâu khác, vì nó chẳng ở đâu cả, ngoại trừ bên trong cơ thể của bạn.

Đừng kinh chống với cơ thể, vì làm vậy là bạn chống lại thực tại của chính mình. Bạn chính “là” cơ thể vô hình ở trong bạn. Cái cơ thể mà bạn có thể nhìn thấy và đụng chạm được chỉ là một tấm màn ảo giác mỏng. Vì bên trong nó còn có phần cơ thể vô hình ở phía trong, cánh cửa để bạn đi vào Hiện Hữu, vào Sự Sống Vô Tướng. Qua thân thể bên trong, bạn nối kết được một cách không thể nào phân ly với Sự Sống Duy Nhất này – cái thực tại vô biên, bất sinh, bất diệt.

§

TẬP TRUNG SỰ CHÚ Ý CỦA BẠN VÀO CƠ THỂ BÊN TRONG

Điều quan trọng là luôn an trú trong trạng thái hợp nhất thường xuyên với cơ thể bên trong – cảm nhận sự hợp nhất đó bất kỳ lúc nào. Điều này sẽ giúp bạn nhanh chóng chuyển hóa và cắm rễ sâu sắc vào đời sống của bạn. Càng chú tâm vào cơ thể bên trong của bạn chừng nào, thì tần số rung của nó càng được khuếch đại hơn, tựa như bóng đèn sẽ sáng hơn khi ta vặn nút chỉnh độ sáng lên, và làm gia tăng dòng điện. Ở cấp độ năng lượng cao này, những thái độ tiêu cực không còn ảnh hưởng đến bạn nữa và bạn có khuynh hướng thu hút những tình huống mới tích cực hơn, phản ánh tần số cao hơn này.

Nếu bạn hướng sự chú tâm của mình vào bên trong cơ thể bạn càng nhiều, thì bạn càng tiếp xúc được với *phút giây hiện tại*. Bạn không còn tự đánh mất mình vào thế giới bên ngoài, hoặc bị lôi cuốn bởi những suy tư không chủ đích, hoặc những cảm xúc miên man ở trong mình. Suy nghĩ và cảm xúc, nỗi sợ và lòng tham đắm vẫn còn trong một mức độ nào đó, nhưng chúng không còn khống chế được bạn nữa.

Xin hãy để ý xem, ngay trong phút giây này, bạn đang chú tâm vào chuyện gì. Bạn có đang lắng nghe tôi, hay chỉ đang đọc những dòng chữ này trong sách. Đó là nơi tập trung sự chú tâm của bạn. Ngoài ra, bạn cũng nên chú ý phần nào đến những gì đang xảy ra chung quanh bạn, những người khác, v.v. Hơn nữa, khi chú tâm, bạn cũng có thể nhận ra có những hoạt động của trí năng quanh những gì bạn đang đọc hay nghe, có những tiếng bình phẩm vang vọng ở trong đầu bạn. Tuy nhiên, bạn

không cần để cho điều nào kể trên choán “hết” tất cả sự chú tâm của bạn. Thử xem là cùng lúc bạn có thể liên hệ được với cơ thể năng lượng của mình ở bên trong không. Hãy giữ một ít sự chú tâm của mình ở bên trong. Đừng để nó trôi tuột hết qua những gì đang xảy ra ở bên ngoài. Cảm nhận cơ thể từ bên trong, như là một trường năng lượng nguyên vẹn. Lúc đó, bạn như đang nghe hoặc đọc với toàn bộ cơ thể của mình. Hãy thực tập điều này trong những ngày, những tuần sắp đến.

Đừng hướng toàn bộ sự chú tâm của bạn vào những suy tư không chủ đích hay vào thế giới bên ngoài. Bằng mọi cách, hãy chú tâm vào những gì bạn đang làm, nếu được, thì đồng thời hãy cảm nhận cơ thể bên trong của mình. Cắm rễ vào bên trong. Sau đó hãy quan sát việc thực hành này đã thay đổi trạng thái nhận thức của bạn và chất lượng những gì bạn đang làm như thế nào. Khi nào bạn đang đợi chờ, bất kỳ ở đâu, hãy dùng thời gian đó để cảm nhận thân thể năng lượng ở bên trong của mình. Như thế, kẹt xe hoặc đứng xếp hàng cũng có thể trở thành một điều rất lý thú. Thay vì phóng tâm ra khỏi Hiện tại, bạn hãy đi sâu vào Hiện tại bằng cách đi sâu vào cơ thể.

Nghệ thuật nhận thức cơ thể từ bên trong sẽ phát triển thành một lối sống hoàn toàn mới - trạng thái an trú thường xuyên với Hiện Hữu - qua đó cuộc sống của bạn sẽ có chiều sâu hơn, điều mà trước đây bạn chưa hề có.

Khi bạn cắm rễ vững chắc ở trong cơ thể mình thì chuyện an trú trong phút giây hiện tại, làm một người im lặng quan sát những suy tư ở trong mình, sẽ trở thành một điều không khó. Không còn bất kỳ chuyện gì xảy ra ở bên ngoài mà có thể lay chuyển được bạn.

Trừ phi bạn có mặt trong phút giây hiện tại – và luôn có mặt trong cơ thể mình – bạn sẽ còn tiếp tục bị chi phối bởi những suy tư không chủ đích. Những kịch bản cũ kỹ ở trong đầu mà bạn đã học được từ lâu - những hoàn cảnh, thói quen suy tư không kiểm soát được của lý trí - sẽ quy định lối nghĩ cũng như hành vi của bạn. Có thể bạn tự do trong một vài phút giây ngắn ngủi nào đó, nhưng hiếm khi tình trạng đó được kéo dài. Điều này đặc biệt đúng khi có gì đó “trục trặc”, khi có sự mất mát hay buồn bực. Lúc đó những phản ứng bị định đặt, không kiểm soát được, tự động hóa và dễ đoán trước được của bạn, sẽ bị kích động bởi một xúc cảm cơ bản ẩn sau trạng thái nhận thức tự động hóa mình với lý trí: Đó là nỗi sợ hãi.

Vì vậy khi những thử thách xảy ra, và chúng xảy ra rất thường xuyên, bạn hãy tạo một thói quen đi sâu ngay vào bên trong cơ thể và tập trung càng nhiều càng tốt vào trường năng lượng bên trong của cơ thể bạn. Bạn không phải mất nhiều thì giờ đâu, mà chỉ cần vài giây. Nhưng bạn cần phải làm ngay khi thử thách phát sinh. Chậm trễ sẽ làm cho phản ứng lý trí-tình cảm tiêu cực bị điều kiện hóa⁽¹¹⁾ sẽ nảy sinh, và chúng sẽ không chế bạn. Khi bạn tập trung vào bên trong và cảm nhận cơ thể năng lượng ở bên trong của mình, ngay lập tức bạn sẽ trở nên tĩnh lặng và có mặt vì bạn đang tách nhận thức ra khỏi lý trí. Nếu lúc đó bạn cần có một phản ứng, phản ứng này cũng nảy sinh từ một mức độ sâu xa hơn của Hiện Hữu. Cũng như mặt trời thì

dứt khoát chiếu sáng hơn là ngọn nến, có nhiều sự thông thái từ Hiện Hữu hơn là từ lý trí của ta.

Chùng nào bạn còn tiếp xúc có ý thức với cơ thể ở bên trong, bạn sẽ như một thân cây cắm rễ sâu vào trong đất, hay là một tòa nhà có nền móng vững sâu. Chúa Jesus đã dùng lối so sánh này trong một câu chuyện thường hay bị hiểu sai về hai người đàn ông xây một ngôi nhà. Một người xây trên cát, không có móng vững, khi bão lũ kéo đến, ngôi nhà bị cuốn trôi. Người kia “đào móng sâu” cho đến khi móng chạm lớp đá sâu ở dưới đất, rồi mới xây nhà, căn nhà này không bị lũ cuốn trôi.

HÃY MỞ LÒNG BAO DUNG TRƯỚC KHI ĐI VÀO BÊN TRONG CƠ THỂ

Tôi cảm thấy rất khó chịu khi cố hướng sự chú tâm vào bên trong cơ thể. Tôi có cảm giác khó chịu và buồn nôn. Vì vậy tôi không thể kinh nghiệm được những gì ông đang nói.

Những gì bạn đang cảm thấy chỉ là một cảm xúc chưa nguôi, còn rơi rớt lại mà bạn không nhận ra trước đây, cho đến khi bạn bắt đầu hướng một ít chú tâm vào cơ thể mình. Trừ khi bạn chú tâm vào những cảm xúc đó, nếu không, nó sẽ ngăn không cho bạn đi vào bên trong cơ thể, phần nội thân nằm ở một tầng sâu hơn, bên dưới những cảm xúc đó. Chỉ cần chú tâm thôi chứ bạn không cần phải khởi sự “suy nghĩ” về những cảm xúc ấy. Quan sát những cảm xúc đó trong im lặng, cảm nhận nó trọn vẹn, tức là thừa nhận và chấp nhận để cho nó được như thế. Có một số cảm xúc thông thường, bạn rất dễ nhận ra như giận dữ, sợ hãi, đau buồn... Một số khác thì bạn sẽ khó gọi cho đúng tên. Có thể vì chúng là những cảm xúc mơ hồ như khó chịu, nặng nề hay một cái gì đó dồn nén, nằm ở ranh giới giữa cảm xúc và sự kích động trong cơ thể. Dầu gì đi nữa thì vấn đề ở đây không phải là bạn có thể dán một nhãn hiệu nào đó cho cảm xúc, mà thực ra là bạn có khả năng để mang những cảm xúc đó vào trong ý thức của bạn được bao nhiêu. *Sự chú tâm trong yên lặng, không phê phán, vào những cảm xúc tiêu cực đang có ở trong lòng chính là chìa khóa của sự chuyển hóa* – và khi bạn có sự chú tâm hoàn toàn vào một cảm xúc, đó là khi bạn dễ dàng đi đến sự chấp nhận nỗi khổ ấy. Sự chú tâm của ta giống như một chùm ánh sáng – tức là năng lực tập trung của nhận thức để chuyển đổi mọi thứ từ vô minh thành ánh sáng, thành tự thân của nhận thức ⁽¹²⁾.

Trong một cơ thể hoạt động hoàn toàn, một cảm xúc có tuổi thọ rất ngắn. Nó giống như một ngọn sóng trên bề mặt Hiện Hữu của ta. Tuy nhiên, khi ta không có mặt ở bên trong thì cảm xúc đó có thể lay lắt nhiều ngày hay nhiều tuần, hay nhiều khi kết hợp với những cảm xúc khổ sở khác có tần số tương tự và trở thành khối khổ đau lớn ở trong ta. Những cảm xúc đó như một loại ký sinh trùng có thể sống ở trong bạn nhiều năm, ăn mòn sức lực bạn, đưa đến nhiều bệnh tật về thể xác, và làm cho đời bạn khốn khổ (xem chương 2).

Cho nên, bạn hãy chú tâm vào cảm nhận những cảm xúc tiêu cực, thử xem lý trí của bạn đang bám vào kiểu bất bình nào đó như là trách móc, tự thương xót hay căm

ghét - chúng là thức ăn nuôi sống những cảm xúc tiêu cực đó. Nếu quả như thế, tức là bạn chưa thực sự tha thứ. Có thể bạn không tha thứ cho một người nào đó hoặc cho chính bạn, nhưng cũng có thể đó là một tình huống hay hoàn cảnh nào đó – ở quá khứ, hiện tại hay tương lai – mà lý trí của bạn không muốn chấp nhận. Vâng, có khi chúng ta oán ghét tương lai. Đây là lúc lý trí không chịu chấp nhận rằng tương lai là một điều không thể biết trước và nằm ngoài tầm kiểm soát của trí năng. Tha thứ là từ bỏ những lời kêu ca, phàn nàn và buông bỏ nỗi sầu khổ. Tha thứ sẽ đến một cách tự nhiên khi bạn nhận thức rằng sự phàn nàn không có mục đích nào ngoài việc củng cố cảm giác sai lầm về một bản ngã giả tạo ở trong mình. Tha thứ là không còn tạo ra sự chống đối với sự sống – để cho sự sống biểu hiện qua chính bạn. Nếu không, bạn sẽ phải khổ đau và chịu đựng, đó là khi bạn cố kềm hãm dòng sinh lực của sự sống, nhiều lúc đưa đến nhiều tật bệnh về thể xác.

Khi bạn thực sự tha thứ, bạn sẽ giành lại được sức mạnh của mình từ vòng kiềm tỏa của lý trí. Bản chất của lý trí là không thể tha thứ, cũng như cái bản ngã sai lầm do lý trí tạo ra, cái bản ngã không thể tồn tại nếu không có sự xung đột và mâu thuẫn liên tục ở trong bạn. Chỉ có “bạn” mới có thể tha thứ. Lúc đó bạn trở nên có mặt hơn, bạn đi vào cơ thể, bạn cảm nhận được nỗi an bình và tĩnh lặng đầy tinh lực phát sinh từ Hiện Hữu. Vì thế Chúa Jesus đã nói “*Trước khi con vào đền thờ, hãy mở lòng tha thứ*”.

§

SỰ LIÊN HỆ GIỮA BẠN VỚI CỘI VÔ TƯỚNG⁽¹³⁾

Quan hệ giữa sự hiện diện và cơ thể bên trong là gì?

Sự hiện diện là nhận thức rất thuần khiết – nhận thức đã tách ra khỏi lý trí, ra khỏi thế giới của hình tướng. Thân thể năng lượng bên trong của bạn là cây cầu nối kết bạn với Cội Vô Tướng, và trong khía cạnh sâu xa nhất của nó, thân thể năng lượng vô hình tướng đó của bạn cũng chính là Cội Vô Tướng: Suối Nguồn phát sinh ra khả năng *nhận thức ở trong bạn*, cũng như mặt trời là nơi phát ra ánh sáng. Khi bạn có nhận thức về cơ thể bên trong của mình chính là lúc Tâm–*nhận thức* nhớ lại nguồn cội của nó và trở về Nguồn.

Vô Tướng có giống với Hiện Hữu không?

Vâng. Từ “Vô Tướng” cố gắng diễn đạt, bằng cách nói ngược, cái mà không thể nói, nghĩ hay tưởng tượng ra được: Gọi Cái-Không-Thể-Nghĩ-Bàn đó là gì bằng cách nói lên những gì không phải là nó. Còn Hiện Hữu là một từ có ý nghĩa tích cực. Nhưng xin bạn đừng vướng mắc với hai từ ngữ này hay bắt đầu đặt niềm tin vào những từ đó. Chúng chỉ là những tấm bảng chỉ đường.

Ông nói rằng “sự có mặt ở trong tôi” chính là nhận thức khi đã được thu hồi từ sự kèm tủa của trí năng. Ai làm công việc thu hồi này?

Chính bạn. Nhưng vì, về bản chất, bạn chính là *nhận thức ở trong bạn*, nên cũng có thể nói sự thu hồi đó chính là *sự bình tĩnh của nhận thức* khỏi giấc mơ hình tướng. Như thế cũng không có nghĩa là hình hài, tướng trạng của bạn sẽ lập tức tan biến trong một vụ nổ bùng của ánh sáng. Bạn vẫn ở trong hình hài mình đang có, nhưng đã nhận thức được chiều sâu vô hình tướng và bắt từ ở trong bạn.

Tôi phải thừa nhận rằng điều ông nói này nằm ngoài sự hiểu biết của trí năng tôi, tuy nhiên, ở một cấp độ sâu hơn, dường như tôi lại hiểu được những gì ông đang nói. Nó giống như là một cảm nhận nhiều hơn là một cái gì khác. Tôi có đang tự lừa dối mình?

Không có đâu. Cảm nhận sẽ giúp bạn đến gần với chân lý hơn là những suy nghĩ miên man, không-có-chủ-đích của mình. Những gì tôi đang nói cho bạn ở đây chỉ là những điều gì mà trong sâu thẳm, bạn đã biết rồi. Khi bạn đạt đến một mức độ nổi kết sâu sắc với sự chân thật ở bên trong của bạn, bạn sẽ nhận ra ngay khi nghe một điều gì đến từ sự chân thật. Nếu chưa đến mức độ đó, việc luyện tập nhận thức sâu về cơ thể năng lượng ở bên trong của bạn sẽ mang lại chiều sâu nhận thức cần thiết cho bạn.

LÀM CHẬM QUÁ TRÌNH LÃO HÓA

Nhận thức về cơ thể bên trong còn có những lợi ích khác về mặt thể chất. Một trong những lợi ích này là việc làm chậm lại đáng kể quá trình lão suy của cơ thể.

Trong khi cơ thể bên ngoài của bạn thường già nua và tàn lụi khá nhanh theo thời gian, cơ thể năng lượng vô hình bên trong của bạn vẫn không thay đổi mấy - ngoại trừ là bây giờ bạn cảm nhận được nó sâu sắc hơn và toàn vẹn hơn. Nếu bạn đang ở độ tuổi 20, thì trường năng lượng bên trong cơ thể bạn cũng sẽ được cảm nhận giống như khi bạn đã đến độ tuổi 80. Cũng sẽ sống động, đầy năng lực như thế. Từ khi thay đổi trạng thái trước đây (thường hay bận tâm vào bên ngoài cơ thể và hay bị chi phối, kèm tủa bởi trí năng,...) sang trạng thái mới (chú tâm vào bên trong cơ thể và có mặt trong *phút giây hiện tại*) cơ thể của bạn sẽ trở nên nhẹ nhàng, trong sáng và sống động hơn. Và vì có thêm nhận thức ở trong bạn về thân thể bên trong, nên cấu trúc phân tử trong cơ thể bớt dày đặc hơn. Có thêm nhận thức tức là có ít tham đắm về vật chất hơn.

Khi bạn đồng nhất mình với cơ thể năng lượng phi-thời-gian ở *bên trong* nhiều hơn là với cơ thể vật lý ở bên ngoài, khi *sự có mặt* thường xuyên ở trong bạn trở thành một lối nhận thức mới, rất bình thường, thì quá khứ và tương lai sẽ không còn làm bận tâm được bạn, lúc đó bạn không còn tích lũy thêm thời gian tâm lý⁽¹⁴⁾ nữa vào trong những tế bào của cơ thể. Tích lũy thời gian chính là gánh nặng tâm lý của quá khứ và tương lai, nó sẽ cản trở nhiều đến khả năng tự làm mới của tế bào. Vì vậy nếu bạn an trú được ở bên trong cơ thể năng lượng của mình, thì quá trình lão suy

của cơ thể bên ngoài của bạn sẽ được chậm lại nhiều lần, và ngay cả khi đang ở trong tuổi già, thì bản chất *không-bị-chi-phối-bởi-thời-gian* ở trong bạn sẽ chiếu rọi, tỏa ra bên ngoài, làm cho bạn không có dáng vẻ của một người già nua.

Ông có bằng chứng khoa học nào trong chuyện này không?

Bạn hãy thử và cảm nhận. Chính bạn sẽ là bằng chứng.

GIA TĂNG HỆ THỐNG MIỄN NHIỄM

Một ích lợi khác về khía cạnh thể chất khi thực tập phương pháp này là hệ thống miễn nhiễm của bạn được làm mạnh lên rất nhiều. Điều này xảy ra khi bạn có mặt ở trong cơ thể, càng đưa ý thức vào bên trong cơ thể thì hệ miễn nhiễm ở trong bạn càng mạnh hơn. Giống như là tất cả các tế bào đều thức tỉnh và hoan lạc. Cơ thể bạn yêu thích sự quan tâm của bạn. Đây cũng là một cách bạn tự chữa lành cho mình với một tiềm năng rất cao. Hầu hết tật bệnh tật len lỏi vào khi ta không thực sự có mặt ở trong cơ thể. Nếu chủ nhân vắng nhà thì tất cả những gì ám muội sẽ xuất hiện và chiếm lĩnh chỗ cư trú đó. Khi bạn thường trú trong cơ thể của mình thì những người khách không được mời đó sẽ khó mà vào nhà bạn được.

Không chỉ hệ miễn nhiễm trong cơ thể bạn được tăng cường, mà hệ miễn nhiễm tâm linh của bạn cũng được tăng cường theo. Điều này sẽ bảo vệ cho bạn khỏi rơi vào ảnh hưởng tiêu cực của các trường năng lượng cảm xúc– tinh thần tiêu cực của người khác. Trường năng lượng này thường lan nhiễm ra rất nhanh. Thường trú trong cơ thể bảo vệ bạn không những bằng cách dựng nên một tấm chắn, mà còn nâng cao tần số rung của toàn bộ trường năng lượng chung quanh bạn, để cho những gì rung động ở những tần số thấp hơn như nỗi sợ hãi, giận dữ, và buồn rầu,... giờ đây không còn ảnh hưởng đến bạn vì chúng chỉ tồn tại trong một trật tự riêng biệt của một thực tại khác. Nó không còn chen vào trường năng lượng của nhận thức ở trong bạn nữa. Nếu có, thì bạn cũng không cần phải chống lại năng lượng có tần số rung thấp đó vì nó chỉ đi băng qua bạn thôi. Xin bạn hãy đừng chấp nhận hay bài bác ngay những gì tôi đang nói. Mà hãy tự thử nghiệm cho chính mình điều này.

Bài tập 6.b: Thực tập Hơi Thở Có Ý Thức

Bạn có thể sử dụng một phương pháp thiền quán rất đơn giản nhưng có công năng rất mạnh giúp làm tăng hệ miễn dịch của mình. Phương pháp này không những rất hiệu quả đối với các triệu chứng đầu tiên của bệnh tật mà nó còn có tác dụng tốt với những căn bệnh đã có từ lâu, nếu bạn áp dụng thường xuyên và với sức tập trung mạnh mẽ. Đồng thời bài tập này cũng giúp bạn được miễn nhiễm những năng lượng tiêu cực khi có những xáo trộn xảy đến cho trường năng lượng của bạn. Tuy nhiên, điều này không thể thay thế cho cách tập luyện có mặt trong cơ thể từng-phút-từng-giây, nếu không thì hiệu quả của nó cũng chỉ là tạm thời. Ta hãy làm như sau:

Khi bạn có một vài phút thư giãn, đặc biệt là ban đêm trước khi bạn ngủ và nhất là vào buổi sáng trước khi bạn ra khỏi giường, hãy để cho nhận thức của mình “tràn

ngập” thân thể mình. Hãy nhắm mắt lại. Nằm ngửa duỗi thẳng người. Trước hết bạn hãy chọn một phần nào đó trên cơ thể của bạn để giữ sự chú tâm của mình trong một thời gian như: tay, bàn chân, cánh tay, cẳng chân, bụng, ngực, đầu... Hãy cảm nhận năng lượng của sự sống trong những phần đó càng mạnh càng tốt. Với mỗi bộ phận, hãy duy trì sự chú tâm của bạn khoảng 15 giây. Xong hãy để sự chú tâm của bạn lan đi khắp cơ thể, như một ngọn sóng, trong vài lần, từ chân lên đầu và ngược lại. Động tác này mất khoảng chừng một phút. Sau đó, bạn cảm nhận toàn bộ cơ thể bên trong như là một trường năng lượng đơn thuần. Hãy giữ lấy cảm giác đó trong vài phút. Hãy có mặt cao độ trong suốt quá trình đó, và hãy có mặt trong mỗi tế bào trong người bạn. Nếu thỉnh thoảng lý trí bạn có đưa bạn ra khỏi sự chú tâm bên ngoài cơ thể hay bạn bị cuốn hút theo vài ý tưởng nào đó thì bạn cũng đừng quá quan tâm. Khi nào bạn nhận ra điều này, thì bạn hãy đưa sự chú tâm của mình trở về lại trong người mình.

ĐỀ HƠI THỞ ĐƯA BẠN VÀO BÊN TRONG CƠ THỂ BẠN

Nhiều lúc, lý trí của tôi quá bận rộn. Vì bị cuốn hút theo một quán tính của suy tư mà tôi cảm thấy không thể thu hồi lại sự chú tâm của mình ra khỏi những suy tưởng đó để trở về, cảm nhận cơ thể bên trong của tôi. Điều này xảy ra khi tôi rơi vào những khuôn mẫu phản ứng lo lắng, bất an, tiêu cực⁽¹⁵⁾ ở trong tôi. Ông có cách nào không?

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy khó khăn khi muốn tiếp xúc với phần cơ thể bên trong, điều dễ dàng nhất là bạn hãy tập trung vào hơi thở trước. *Hơi thở có ý thức*⁽¹⁶⁾, là một phương pháp thiền quán giúp bạn an tĩnh tâm thần rất mạnh mẽ, sẽ giúp bạn dần dần liên lạc lại với cơ thể bạn. Theo dõi hơi thở với sự chú tâm của mình khi bạn đang thở vào, hay đang thở ra. Bạn hãy thở vào, và cảm nhận bụng mình đang phồng lên và xẹp xuống qua từng hơi thở vào, ra. Nếu bạn cảm thấy dễ hình dung một cái gì đó thì nhắm mắt lại và thấy mình như đang được bao quanh bởi ánh sáng hay đang chìm trong một chất phát sáng – một biển nhận thức bao la. Sau đó bạn thở vào và thấm hết luồng sáng đó vào người mình. Hãy cảm nhận là chất phát sáng đó đang tràn ngập cơ thể bạn và làm cho cơ thể bạn cũng phát sáng. Rồi bạn để sự chú tâm của mình nhiều hơn vào những cảm xúc ở bên trong. Bây giờ bạn đã ở trong cơ thể của mình. Hãy nhớ đừng bị vương mắc với bất cứ hình ảnh nào mà bạn nhìn thấy.

HÃY SỬ DỤNG TRÍ NĂNG CỦA BẠN MỘT CÁCH SÁNG TẠO

Nếu bạn cần sử dụng trí năng cho một mục đích đặc thù nào đó, hãy dùng nó để liên kết với cơ thể bên trong của bạn. Chỉ khi nào bạn có thể nhận thức mà không vướng chút suy tư nào, lúc đó bạn mới có thể dùng lý trí của mình một cách sáng tạo và cách dễ nhất để thực hiện điều đó là đi vào bên trong cơ thể của mình. Khi nào bạn cần có một câu trả lời, một giải pháp hay một ý tưởng sáng tạo, bạn hãy dừng lại hết mọi suy tư trong chốc lát và tập trung sự chú tâm của mình vào trường năng lượng bên trong cơ thể bạn. Hãy chú tâm đến sự tĩnh lặng ở bên trong. Khi bắt đầu suy nghĩ trở lại, những suy tư ấy sẽ tươi trẻ và đầy sáng tạo. Trong bất cứ hoạt động suy tư nào, bạn hãy tạo một thói quen dao động một vài phút giữa suy tư và yên tĩnh, lắng nghe sự tĩnh lặng của bạn ở bên trong. Chúng ta có thể nói là: Dừng chỉ suy tư với cái đầu, hãy suy tư với toàn bộ cơ thể của mình.

§

NGHỆ THUẬT LẮNG NGHE

Khi lắng nghe người khác, bạn đừng chỉ lắng nghe với lý trí, mà hãy nghe với toàn bộ cơ thể của mình. Khi lắng nghe, hãy cảm nhận trường năng lượng của cơ thể năng lượng bên trong bạn. Điều đó giúp bạn tách sự chú tâm ra khỏi những suy nghĩ và tạo ra một khoảng không gian yên tĩnh, giúp bạn lắng nghe thực sự mà không bị trí năng quấy rầy. Lúc đó, bạn đang cho người kia không gian – không gian để thể hiện. Đó là một món quà quý giá nhất bạn có thể cho người đó. Hầu hết mọi người thường không biết cách lắng nghe, vì những suy tư ở trong đầu họ thường chiếm hết sự chú tâm của họ. Họ chú ý vào những suy tư đó hơn là những gì người kia đang nói, và không chú tâm tí nào đến một điều quả thực rất quan trọng là: Sự Có Mặt của người kia, bên dưới những ngôn từ và suy tư. Dĩ nhiên là bạn không thể cảm nhận được sự Hiện Hữu của người khác, ngoại trừ qua sự Hiện Hữu ở trong chính bạn. Đây chính là bước khởi đầu của quá trình nhận thức về cái Một, Cái Duy Nhất⁽¹⁷⁾, tức cũng là tình yêu. **Ở cấp độ sâu nhất của Hiện Hữu, bạn là một với tất cả.**

Hầu hết quan hệ con người chỉ đơn thuần là sự tương tác giữa lý trí với nhau, mà không phải là hai con người đang giao tiếp, đang hòa nhập với nhau. Không có mối quan hệ nào có thể phát triển được theo chiều hướng đó, và đó cũng là lý do tại sao trong quan hệ giữa người với người có quá nhiều xung đột. Khi đời bạn còn bị khống chế bởi lý trí thì xung đột, mâu thuẫn và rắc rối là điều không thể tránh khỏi. Khi liên kết được với cơ thể bên trong của mình tạo ra một chiều không gian-không-có-ly-trí-kèm-tỏa, thì quan hệ của bạn với người khác mới được đơm hoa, kết trái trong không gian đó.

CHƯƠNG 7

LỐI VÀO CỐI VÔ TƯỚNG

ĐI SÂU VÀO CƠ THỂ

Tôi có thể cảm nhận được năng lượng bên trong cơ thể của tôi, đặc biệt là ở tay và chân, nhưng có vẻ như tôi không thể đi sâu hơn nữa như ông đã nói ở trên.

Hãy biến nó thành một thiền tập để an tĩnh tâm mình. Bạn sẽ không mất nhiều thì giờ đâu. Chỉ cần mười đến mười lăm phút đồng hồ là đủ. Hãy chắc chắn là bạn không bị những quấy rầy ở bên ngoài như điện thoại, ngoại cảnh hoặc ai đó có thể làm gián đoạn buổi thực tập của bạn. Bạn có thể ngồi ở trên ghế, giữ lưng cho thẳng, nhưng không nên dựa lưng mình về phía sau. Làm như thế sẽ giúp cho bạn tỉnh táo hơn. Hoặc bạn có thể chọn cho mình một tư thế khác mà bạn ưa thích để thiền tập.

Bài tập 7.1a: Có Mặt Với Hơi Thở Vào Ra

Nằm nhắm mắt và buông lỏng toàn thân. Thở một vài hơi thật sâu. Hãy cảm nhận bạn đang thở vào phía bụng dưới. Hãy quan sát bụng mình giãn ra và co vào như thế nào với từng hơi thở vào, ra của bạn. Sau đó nhận thức toàn bộ trường năng lượng bên trong của cơ thể bạn. Đừng suy nghĩ gì cả, chỉ cảm nhận thôi. Khi làm như thế, bạn sẽ thu hồi lại ý thức của mình, thoát ra khỏi những suy tưởng miên man của lý trí. Nếu bạn thấy có ích, hãy dùng phương pháp quán tưởng⁽¹⁾, bằng cách hình dung về bài tập “ánh sáng” như tôi đã nói ở trên.

Bài tập 7.1b: Dùng Hơi Thở Để Đi Sâu Vào Cơ Thể

Khi bạn đã có thể cảm nhận rõ ràng cơ thể từ bên trong như là một trường năng lượng riêng rẽ, nếu được, bạn hãy buông bỏ mọi hình ảnh ở trong đầu và chỉ tập trung vào cảm nhận mà thôi. Nếu làm được, bạn hãy tiếp tục buông bỏ luôn tất cả những hình ảnh bạn có ở trong đầu về thân thể vật lý của bạn ở bên ngoài. Lúc đó tất cả chỉ còn lại một cảm giác hiện diện bao trùm, được gọi là “sự Hiện Hữu”, và cơ thể bên trong của bạn được cảm nhận là không còn biên giới. Rồi bạn hướng sự chú tâm của mình sâu hơn vào cảm nhận đó. Hòa làm một với cảm nhận đó. Hòa nhập làm một với trường năng lượng đó, để không còn sự phân biệt giữa *người quan sát* và *đối tượng bị quan sát*, sự phân biệt giữa *bạn* và *cơ thể bạn*. Bây giờ sự phân biệt giữa bên trong và bên ngoài cũng tan biến, không còn cơ thể bên trong nữa. Bằng cách đi sâu vào cơ thể, bạn đã *vượt lên trên* cơ thể.

Hãy an trú trong trạng thái Hiện Hữu thuần khiết này lâu chừng nào tốt chừng ấy, cho đến khi nào bạn còn cảm thấy dễ chịu; sau đó bạn đưa nhận thức mình trở về với cơ thể vật lý ở bên ngoài, về với hơi thở và những cảm giác của cơ thể, rồi bạn có thể mở mắt ra. Hãy nhìn quanh một vài phút với sự an tĩnh trong tâm hồn – tức

là không có nhu yếu phân biệt, phê phán – và lại tiếp tục cảm nhận thân thể bên trong của mình.

§

Khi tiếp xúc được với cõi Vô Tướng như thế thật là một giải thoát lớn lao. Nó giúp bạn thoát ra khỏi những vướng mắc, ràng buộc với hình tướng và sự đồng nhất sai lầm với hình tướng. Đó là sự sống ở trong tình trạng toàn vẹn, không phân biệt trước khi bị phân thành vô số mảnh. Ta có thể gọi đó là cảnh giới Vô Tướng, nguồn gốc vô hình của tất cả mọi thứ, sự Hiện Hữu ở trong mọi tất cả mọi Hiện Hữu. Đó là cõi an bình và tĩnh lặng sâu sắc, cũng là nơi của niềm vui và sự sống mãnh liệt. Khi nào bạn có mặt, trong một chừng mực nào đó, bạn trở thành “trong suốt” với ánh sáng, với nhận thức thuần khiết xuất phát từ Nguồn Cội. Bạn cũng nhận thấy rằng ánh sáng không Hiện Hữu riêng rẽ với bản thể của bạn, mà ánh sáng tạo nên bản chất của chính bạn.

CỘI NGUỒN CỦA KHÍ

Có phải Vô Tướng là những gì phương Đông thường gọi là khí, một loại năng lượng sống của vũ trụ?

Không. Ngược lại Cõi Vô Tướng mới chính là cội nguồn của Khí. Khí là trường năng lượng bên trong cơ thể bạn. Nó là nhịp cầu giữa cái bên ngoài của bạn và Cội Nguồn. Nó nằm giữa hình tướng, thế giới của hình dạng, và Vô Tướng. Khí có thể được ví như một dòng sông, hay dòng năng lượng. Nếu bạn tập trung nhận thức vào sâu trong cơ thể bên trong, bạn đang lần theo dòng sông này để trở về Nguồn. Khí là chuyển động, Vô Tướng là tĩnh lặng. Khi đạt đến độ tĩnh lặng tuyệt đối, nhưng lại rộn ràng với sự sống, tức là bạn đã ra khỏi cơ thể bên trong và ra khỏi Khí để trở về với tự thân Cội Nguồn – Cõi Vô Tướng. Khí là nhịp cầu nối kết giữa cảnh giới Vô Tướng và thế giới vật chất.

Bài tập 7.2a: Đi Vào Cõi Vô Tướng

Vì vậy nếu bạn đưa sự chú tâm của mình vào sâu bên trong cơ thể, bạn có thể đạt đến điểm hội tụ này, nơi mà thế giới hòa vào trong Cõi Vô Tướng và cảnh giới Vô Tướng mang hình dạng là một dòng năng lượng của Khí, và trở thành thế giới. Đây là mốc của sự sống và cái chết. Khi nhận thức của bạn được hướng ra bên ngoài, thì suy tư và “thế giới vật chất” hiện ra. Khi nhận thức của bạn được hướng vào bên trong, thì Tâm nhận ra Cội Nguồn của chính nó và trở về nhà, trở về với Cõi Vô Tướng. Rồi thì, khi nhận thức trở lại với thế giới hình tướng, bạn trở lại nhận hình tướng mà bạn vừa tạm thời từ bỏ. Bạn trở lại một con người có một cái tên, có quá khứ, có hoàn cảnh sống, có *tương lai*. Nhưng về một khía cạnh căn bản nào đó, bạn không còn giống như là bạn trước đây. Hẳn bạn sẽ hé thấy một thực tại ở trong bạn

mà không thuộc về “thế giới này”, dầu nó không hiện hữu riêng rẽ với thế giới, cũng như nó không hiện hữu riêng rẽ với bạn.

Bài tập 7.2b: Giữ Sự Liên Lạc Thường Xuyên Với Cõi Vô Tướng

Bạn hãy thực tập tâm linh theo cách này: Trong đời sống, đừng dồn hết sự chú tâm của mình vào thế giới bên ngoài và cho suy tư. Hãy giữ lại một ít ở bên trong. Hãy cảm nhận cơ thể bên trong ngay cả khi bạn đang tham gia vào các hoạt động thường nhật, đặc biệt là trong các mối quan hệ giao tiếp cũng như khi liên hệ với thiên nhiên. Hãy cảm nhận sự tĩnh lặng sâu thẳm ở bên trong. Hãy giữ cho cánh cửa với cảnh giới Vô Tướng được tiếp tục mở. Ý thức về Cõi Vô Tướng trong suốt cuộc đời bạn là một điều bạn có thể làm. Bạn sẽ cảm nhận nó như là một cảm giác yên bình sâu lắng đâu đó ở đằng sau hậu trường của tâm thức, một sự tĩnh lặng không bao giờ rời xa bạn, dầu cho có điều gì đang xảy ra ở bên ngoài đi nữa. Bạn trở thành nhịp cầu nối liền với cảnh giới Vô Tướng và hình tướng, giữa vũ trụ và thế giới này. Đây là tình trạng nối kết với Nguồn Cội mà ta gọi là giác ngộ.

Đừng có ấn tượng sai lầm rằng Cõi Vô Tướng tách rời khỏi Cõi Hình Tướng – Thế Giới biểu hiện. Làm sao có được! Đó là sự sống tiềm ẩn trong mọi hình tướng, là bản chất bên trong của mọi thứ đang hiện hữu. Nó bao trùm cả thế giới này. Tôi sẽ giải thích thêm về điều này sau.

GIÁC NGỦ KHÔNG MỘNG MỊ

Mỗi khi bạn đi vào một giấc ngủ sâu, không mộng mị, lúc đó bạn đang thực hiện một cuộc hành trình đi vào Cõi Vô Tướng. Bạn hòa nhập với Nguồn Cội. Bạn tiếp nhận năng lượng cần thiết cho sự sống giúp bạn giữ vững sinh mạng thêm một thời gian khi bạn trở về với thế giới hình tướng, thế giới của những hình thể riêng rẽ. Nguồn năng lượng này cần cho sự sống của bạn hơn thực phẩm nhiều: “*Con người không chỉ sống nhờ vào bánh mì*”. Nhưng trong một giấc ngủ không mơ, bạn không đi vào đó một cách có ý thức. Mặc dầu các chức năng cơ thể vẫn đang hoạt động, “*bạn*” không còn hiện hữu khi đang ở trạng thái hòa nhập đó nữa. Bạn có thể tưởng tượng được là đi vào giấc ngủ không mơ với đầy đủ nhận thức sẽ như thế nào không? Không thể nào tưởng tượng được vì trạng thái đó không có nội dung.

Cảnh giới Vô Tướng không thực sự giải thoát bạn cho đến khi bạn đi vào đó một cách có ý thức. Vì thế Chúa Jesus đã không nói “*Sự thật sẽ giải thoát bạn*”, mà là: “*Bạn sẽ biết được sự thật và sự thật đó sẽ giải thoát bạn*”. Đây không phải là sự thật thuộc về thế giới của khái niệm mà là sự thật của *sự sống bất diệt vượt lên trên hình tướng*, có thể cảm nhận trực tiếp hay là không bao giờ nắm được mùi vị của nó. Nhưng bạn đừng cố gắng duy trì ý thức khi ở trong giấc ngủ không mộng mị. Bạn sẽ rất hiếm khi thành công. Giới lăm là bạn chỉ có thể có chút ý thức trong giai đoạn có mộng mị (đi qua khỏi điềm đó thì bạn sẽ không còn giữ được ý thức nữa). Đây gọi là trạng thái *mộng mị mà vẫn tỉnh táo, vẫn có ý thức*, biết là mình đang mơ,

một trạng thái có thể rất thú vị và hấp dẫn nhưng đó không phải là giải thoát thực sự.

Vì vậy cơ thể bên trong có thể dùng như một cái cánh cửa giúp bạn đi vào Cõi Vô Tướng. Hãy giữ cho cánh cửa đó luôn rộng mở để bạn nối kết được với Nguồn Cội bất kỳ lúc nào. Dầu cho cơ thể bên ngoài của bạn già hay trẻ, mảnh mai hay mạnh khỏe, thì cơ thể bên trong của bạn cũng không bị ảnh hưởng gì. Cơ thể bên trong của bạn không bao giờ bị phụ thuộc vào thời gian. Nếu bạn vẫn chưa cảm nhận được cơ thể bên trong, thì hãy dùng một cánh cửa khác, dầu rất cuộc, chúng đều dẫn đến cùng một nơi. Một số cánh cửa tôi đã đề cập đến nhiều lần, nhưng tôi xin nhắc lại ở đây.

CÁC LỐI VÀO KHÁC

Phút giây hiện tại có thể xem là cánh cửa chính. Đó là khía cạnh cơ bản của mọi cánh cửa khác, kể cả cơ thể bên trong của bạn. Bạn không thể nào vừa ở “trong cơ thể mình” mà lại không có mặt một cách sâu sắc trong *phút giây hiện tại*.

Thời gian và thế giới có hình tướng luôn có sự liên kết với nhau một cách không thể tách rời, cũng giống như Hiện Tại vĩnh cửu và cảnh giới Vô Tướng. Khi bạn hóa giải thời gian tâm lý qua ý thức mạnh mẽ về giây phút hiện tại, bạn sẽ ý thức được Cõi Vô Tướng một cách trực tiếp và gián tiếp. Trực tiếp vì bạn cảm nhận được nó chính là vẻ rực rỡ và mạnh mẽ của *sự hiện diện có ý thức* của bạn – không có chi tiết, chỉ có sự có mặt. Gián tiếp ở chỗ bạn nhận thức được Cõi Vô Tướng thông qua và vào sâu trong lãnh vực cảm nhận. Nói một cách khác, bạn nhận thức được cái bản chất Thượng Đế⁽²⁾ ở trong mỗi sinh vật, mỗi bông hoa, mỗi hòn sỏi và bạn nhận ra rằng: “*Tất cả hết thảy, cái gì cũng thánh thiện cả*”. Đây là lý do Chúa Jesus đã nói, một cách hoàn toàn từ chính bản chất Thượng Đế của mình, trong cuốn Phúc Âm của Thánh Thomas: “*Khi con bỏ một thanh củi ra, con sẽ nhìn thấy ta ở đó. Khi con nhắc một hòn đá lên, con cũng sẽ thấy ta ở đó*”⁽³⁾.

Một cánh cửa khác dẫn ta vào cảnh giới Vô Tướng là khi ta dùng hết tất cả mọi suy tư. Điều này có thể bắt đầu một cách rất đơn giản, như việc hít một hơi thở có ý thức, hay nhìn một bông hoa trong trạng thái tỉnh giác cao độ, làm sao để lúc đó trong bạn không có tiếng bình phẩm vang vọng của lý trí thường vẫn có ở trong đầu ta. Có nhiều cách để ta tạo ra được một khoảng trống trong dòng suy tưởng liên miên ở trong đầu ta. Đây chính là điều mà thiền tập muốn hướng đến. Suy tư là một phần của cõi hình tướng. Hoạt động không ngừng của lý trí giam giữ bạn trong thế giới hình sắc, làm thành một tấm màn che, ngăn trở bạn nhận thức được Cõi Vô Tướng, nhận thức được cái bản chất Thượng Đế không-hình-tướng, không-thời-gian ở trong bạn, ở trong mọi sự, mọi vật. Khi bạn “có mặt” một cách mạnh mẽ, bạn không cần nghĩ đến chuyện dùng suy nghĩ vì lúc đó lý trí của bạn đã tự động dừng lại. Vì vậy tôi nói *phút giây hiện tại* là khía cạnh cơ bản của mọi cánh cửa khác để giúp bạn đi vào cảnh giới Vô Tướng.

Một cổng khác để đi vào Cõi Vô Tướng là thái độ *chấp nhận mọi chuyện vô điều kiện* – không còn có sự chống đối nào về mặt cảm xúc hay suy nghĩ với những gì đang hiện diện. Lý do thật là đơn giản: Chống đối ở trong lòng làm bạn sẽ chia cách với người khác, với chính mình và với thế giới chung quanh. Sự chống đối ấy làm mạnh thêm cái cảm giác cách biệt mà bản ngã ở trong bạn thường dựa vào để tồn tại. Cảm giác cách biệt trong bạn càng mạnh bao nhiêu, bạn càng bị trói buộc vào thế giới của hình tướng, với thế giới của những hình sắc riêng rẽ. Bạn càng bị trói buộc vào thế giới hình tướng bao nhiêu, thì hình tướng ở trong bạn càng trở nên cứng nhắc hơn và càng khó cho sự hiểu biết và tình thương thâm thấu vào trong bạn. Khi cánh cửa Vô Tướng đã bị đóng lại, bạn sẽ bị cắt đứt với chiều không gian bên trong, chiều không gian sâu thẳm. Do đó trạng thái chấp nhận hoàn toàn, giúp sự đồng hóa với hình tướng ở trong bạn mềm dịu lại và trở nên “trong suốt” để cho Cõi Vô Tướng có thể chiếu soi qua.

Nếu bạn muốn mở một cánh cửa giúp mình tiếp cận có nhận thức với cảnh giới Vô Tướng, hãy giữ liên hệ với trường năng lượng của cơ thể ở bên trong bạn, hãy hiện diện một cách mạnh mẽ, hãy tách ly khỏi lý trí, hãy chấp nhận mọi chuyện đang có mặt trong đời bạn. Tất cả đều là những cánh cửa mà ta có thể đi vào – và bạn chỉ cần dùng một cánh cửa mà thôi.

Chắc rằng yêu thương là một trong những cánh cửa đó?

Không phải, ngay khi một cánh cửa được hé mở, tình thương hiện diện trong bạn do “nhận thức/cảm nhận” về nhất thể. Tình thương không phải là một lối vào; đó chỉ là những gì “đi qua” cổng đó để đi vào thế giới này. Chừng nào mà bạn vẫn còn hoàn toàn bị mắc kẹt vào chuyện tự đồng hóa mình với hình tướng của mình thì bạn sẽ không cảm nhận được tình thương. Việc của bạn không phải là đi tìm tình thương mà là tìm ra cánh cửa để cho tình thương đi qua.

SỰ TĨNH MẶC

Còn có lối nào khác nữa không?

Có chứ. Cõi Vô Tướng không tồn tại riêng rẽ với cõi hình tướng. Cảnh giới Vô Tướng thâm nhập khắp mọi ngõ ngách của thế giới này, nhưng cảnh giới này thường ngụy trang rất kỹ đến nỗi, hầu hết mọi người đều bỏ quên nó hoàn toàn. Nếu bạn biết cách tìm, thì bạn sẽ tìm thấy Cõi Vô Tướng ở khắp mọi nơi. Cứ mỗi lúc như thế thì một cánh cửa được mở ra.

Bạn có nghe con chó sủa ở đằng xa không? Hay một chiếc xe đang chạy ngang qua? Hãy lắng nghe cho kỹ. Bạn có thể cảm nhận được sự hiện diện của Vô Tướng trong đó không? Không thể ư? Hãy tìm Vô Tướng trong khoảng im bật, chỗ mà từ đó, âm thanh đã phát ra và đã trở về lại ở đó. Hãy chú ý đến khoảng lặng im thôi mà đừng để tâm đến tiếng động. Khi bạn chú tâm vào khoảng lặng im ở bên ngoài, điều này sẽ giúp tạo ra một khoảng lặng im ở bên trong: lý trí lúc đó đã trở thành sự tĩnh lặng. Một cánh cửa khác đang được mở ra.

Mỗi âm thanh đều sinh ra từ tĩnh lặng, và trở về với tĩnh lặng, và trong suốt quãng đời ngắn ngủi của mình, âm thanh luôn bị bao trùm bởi sự tĩnh mặc. Tĩnh lặng giúp âm thanh tồn tại. Tĩnh lặng là một phần không thể tách rời, nhưng không hiển lộ của mỗi âm thanh, mỗi nốt nhạc, mỗi bài hát, mỗi tiếng nói. Tĩnh lặng chính là Vô Tướng hiển hiện trong thế giới này. Thế cho nên người ta đã nói, không một thứ gì trên thế giới này giống với Thượng Đế như sự tĩnh lặng. Điều bạn chỉ cần làm là chú ý đến sự tĩnh lặng. Ngay cả khi đang nói chuyện, bạn nên chú ý đến khoảng lặng im giữa những tiếng nói, khoảng im lặng ngắn ngủi giữa các câu nói. Khi bạn làm được như vậy thì chiều tĩnh lặng ở trong bạn sẽ lớn dần. Khi bạn vừa chú ý đến sự tĩnh mặc ở bên ngoài, thì bạn cũng vừa khám phá được sự tĩnh mặc của bạn ở bên trong. Bên ngoài yên như thế nào thì ở trong cũng tĩnh lặng như thế ấy. Bây giờ bạn vừa đi vào cõi Vô Tướng.

KHÔNG GIAN

Không có âm thanh nào có thể tồn tại được mà không có sự tĩnh mặc, không gì tồn tại được nếu không có hư không, khoảng không trống rỗng làm cho vật ấy hiện hữu. Mọi vật thể vật lý hay cơ thể ta đều từ hư không mà ra, bao bọc bởi hư không, rồi cuộc đời cũng trở về với hư không. Không những vậy, mà ngay cả bên trong mỗi vật thể, có nhiều chất “không có gì” nhiều hơn là những chất “có gì”. Các nhà vật lý cho ta biết rằng tính rắn chắc, đặc đặc của vật chất chỉ là một ảo tưởng của chúng ta. Ngay cả những thứ dường như rắn chắc, trong đó bao gồm cả cơ thể chúng ta, thì chúng chứa gần cả 100 phần trăm là khoảng không – khoảng cách giữa các nguyên tử quá lớn lao so với kích thước của chúng. Hơn nữa, ngay bên trong mỗi nguyên tử thì hầu hết là khoảng không. Phần còn lại thì như là một làn sóng, hay một tần số rung động nhiều hơn là những vi thể của vật rắn. Phần còn lại ấy giống như là một nốt nhạc. Đức Phật đã biết điều đó cách đây hơn 2.500 năm. “Tâm Kinh Bát Nhã”, một trong những kinh điển cổ của Phật giáo được chúng ta biết đến nhiều nhất, đã viết rằng: “*Sắc tức thị không, Không tức thị sắc*”⁽⁴⁾. Bản chất của mọi sự, mọi vật là vô ngã⁽⁵⁾.

Cõi Vô Tướng không chỉ hiện diện trên thế giới này như là sự im lặng. Mà Vô Tướng còn bao trùm khắp vũ trụ vật chất dưới dạng *không gian* – cả trong lẫn ngoài. Điều này cũng dễ dàng bị bỏ qua như là sự tĩnh lặng. Mọi người thường chú ý đến các vật có mặt ở trong không gian, mấy ai chú ý đến chính *không gian*?

Dường như ông ám chỉ rằng “không có gì” hay “sự trống rỗng” không có nghĩa là “không có gì hết”, rằng có một số tính chất bí ẩn nào đó ở trong đó. Vậy cái “không có gì” này là gì?

Bạn không thể hỏi một câu hỏi như thế! Vì lý trí của bạn đang muốn biến cái “không có gì” thành “có gì”. Phút giây bạn biến “không gian” thành một cái gì đó thì bạn đã đánh mất nó rồi. “Không có gì” – *không gian* – là dáng vẻ bề ngoài của Vô Tướng

trong một thế giới được cảm nhận bởi cảm giác. Đó là điều duy nhất mà người ta có thể nói về sự Không Có Gì, thậm chí đó thực là một điều nghịch lý. Vì Không Có Gì không thể là một đối tượng của kiến thức. Bạn không thể làm một luận án tiến sĩ về sự “Không Có Gì” đó. Khi các nhà khoa học nghiên cứu về *không gian*, họ thường biến nó thành một cái gì đó và do đó đánh mất hoàn toàn bản chất của *không gian*. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi một giả thuyết khoa học gần đây nhất cho rằng không gian *chẳng thực sự* hoàn toàn là trống rỗng, rằng không gian chứa đầy rẫy một chất gì đó. Khi bạn đã có được một lý thuyết rồi thì việc tìm ra bằng chứng để hỗ trợ cho lý thuyết đó sẽ chẳng khó khăn gì, ít ra là cho đến khi một lý thuyết mới được đề ra.

“Không có gì” chỉ có thể trở thành một cánh cửa đi vào Cõi Vô Tướng nếu bạn *không cố nắm bắt hay cố hiểu* được nó.

Đó không phải là những điều chúng ta đang làm ư?

Không. Vì tôi đang giúp cho bạn những chỉ dẫn để chỉ cho bạn cách đem chiều không gian Vô Tướng đi vào cuộc sống của bạn. Không phải chúng ta đang cố gắng để hiểu nó. Vì chẳng có gì để hiểu cả.

Không gian không thực sự “hiện hữu”. Hiện hữu có nghĩa đen là biểu lộ ra ngoài. Bạn không thể hiểu được không gian vì nó không biểu lộ ra ngoài. Mặc dầu tự bản thân nó, không gian không có thực, nhưng không gian làm cho mọi vật khác hiện hữu. Im lặng cũng không có thực, Vô Tướng cũng vậy.

Vậy điều gì sẽ xảy ra khi bạn *thôi không còn chú tâm đến các vật thể trong không gian nữa* và hướng nhận thức của bạn vào chính *không gian*? Bản chất những căn phòng này là gì? Bàn ghế, tranh ảnh, v.v. đều đang “ở trong” phòng, nhưng chúng không phải là căn phòng. Sàn nhà, tường và trần nhà quy định ranh giới của căn phòng, nhưng chúng cũng không phải là căn phòng. Vậy thì bản chất của căn phòng này là gì? Là *không gian*, dĩ nhiên là *không gian trống không*. Không có không gian thì không có “phòng”. Vì không gian là “không có gì” nên có thể nói rằng những gì *đang không ở đó* thì còn quan trọng hơn là những gì *đang ở đó*. Vì vậy, bạn hãy chú ý đến không gian xung quanh bạn. Đừng nghĩ về không gian. Chỉ cần cảm nhận không gian như nó là. Chú ý đến cái “không có gì” đó.

Khi bạn làm như thế, trong bạn sẽ có sự chuyển hướng trong nhận thức. Lý do là: Ở bên trong, tương đương với những vật thể có trong không gian như bàn ghế, bức tường,... là đối tượng của tâm thức của bạn như: suy tư, cảm xúc, và những đối tượng của cảm xúc. Và sự tương đương ở bên trong về không gian là *nhận thức của bạn*, cái làm cho những đối tượng của tâm trở nên có mặt, cũng giống như không gian làm cho mọi vật được có mặt. Vì vậy khi bạn tách sự chú tâm của mình ra khỏi “sự vật” – vật thể trong không gian – tự nhiên bạn cũng tách sự chú tâm của bạn ra khỏi những đối tượng của tâm. Nói một cách khác, bạn không thể vừa suy tư “và

vừa đồng thời” nhận thức được không gian hay sự im lặng ở quanh bạn. Chỉ bằng nhận thức được khoảng không trống rỗng chung quanh, bạn cũng đồng thời nhận thức được trạng thái có mặt hiện tiền, trạng thái Vô Niệm, tức là trạng thái Tâm không-có-những-suy-tưởng-miên-man của lý trí. Đó là trạng thái thuần khiết của Tâm: tức cũng chính là Vô Tướng. Đây là lý do tại sao phương pháp trầm tư, suy gẫm về không gian có thể là một cánh cửa khác mở ra cho bạn để đi vào cõi Vô Tướng.

Không gian và tĩnh lặng là hai khía cạnh khác nhau của cùng một sự việc, cũng chính là cái *không-có-gì* mà tôi đã đề cập đến ở trên. Đây là chiều không gian bên trong và sự lặng im ở bên trong được thể hiện ra bên ngoài, đó là sự tĩnh lặng: cái nôi vô cùng sáng tạo của hóa công, nơi sản sinh ra tất cả mọi sự, mọi vật. Hầu hết nhân loại hoàn toàn chưa nhận thức được chiều không gian này. Vì đối với họ, không hề có khoảng không gian hay sự tĩnh lặng ở bên trong. Vì họ đã bị mất đi sự quân bình. Nói một cách khác, những người này chỉ biết về thế giới, hay họ cứ tưởng là họ biết chắc điều này, nhưng họ thực không hề biết đến Thượng Đế, đến Vô Tướng. Họ chỉ đồng nhất mình với những hình tướng về vật chất hoặc tâm lý của mình, không ý thức được bản chất chân thực của mình. Và vì bản chất mọi vật có hình tướng đều rất không bền vững, nên họ thường xuyên sống trong nỗi sợ hãi⁽⁶⁾. Nỗi sợ này gây ra cảm nhận sai lầm một cách sâu sắc về chính họ và về những người khác; họ có một cái nhìn méo mó về chính họ và về thế giới.

Nếu bây giờ có “*một chấn động vũ trụ*” làm cho thế giới này bị tiêu diệt thì Vô Tướng cũng hoàn toàn không bị ảnh hưởng gì bởi biến cố này. Cuốn sách “*A Course in Miracles*”⁽⁷⁾ nói lên chân lý này một cách rõ ràng: “*Không gì chân thật có thể bị đe dọa, không gì không chân thật có thể tồn tại được. Ở đây chỉ có sự an bình của Thượng Đế*”.

Nếu bạn vẫn luôn có sự liên lạc một cách có ý thức với Cõi Vô Tướng, thì bạn sẽ luôn đề cao, thương yêu và tôn trọng sâu sắc bất kỳ biểu hiện nào của thế giới hình tướng và mỗi sinh thể đang sống trong đó; vì đây chính là sự biểu hiện của Đời Sống Duy Nhất vượt lên trên hình tướng. Bạn cũng biết rằng mọi hình tướng cuối cùng đều sẽ bị tan biến và chẳng có cái gì chung quanh ta là quan trọng cả. Lúc đó, nói theo lời Chúa Jesus, là lúc bạn đã “chiến thắng được mọi cám dỗ của thế gian”, hoặc nói như Đức Phật là: “*Đáo bỉ ngạn*” tức là đã qua được đến bờ bên kia, không còn bị mê hoặc bởi những ham muốn của thế gian.

BẢN CHẤT ĐÍCH THỰC CỦA KHÔNG GIAN VÀ THỜI GIAN

Hãy xem xét điều này: Nếu chỉ có sự lặng im không thôi, với bạn, sự lặng im đó sẽ không tồn tại; bạn sẽ không biết được đó là cái gì. Chỉ khi có âm thanh, thì lặng im mới trở thành hiện thực. Tương tự như thế, nếu chỉ có không gian mà không có vật gì trong đó cả, thì không gian cũng không hiện hữu với bạn được. Hãy tưởng tượng ta là một điểm nhận thức trôi nổi trong không gian bao la – không có tinh tú, không có thiên hà, chỉ là sự trống không. Tự nhiên, lúc đó không gian không còn bao la

nữa; không gian không còn tồn tại nữa, sẽ không có tốc độ, cũng không có sự chuyển động từ chỗ này đến chỗ kia. Để có được khoảng cách, và không gian, ta phải có ít nhất là 2 điểm để đối chiếu. Khi Nhất Thể trở thành lưỡng cực, rồi lưỡng cực trở thành tứ tượng... trở thành “mười nghìn thứ”⁽⁸⁾, như Lão Tử thường gọi thể giới hữu hình này, thì không gian lúc đó mới hiện hữu, mới trở thành bao la hơn. Cho nên đời sống và không gian, *cả hai thứ đều đồng thời phát sinh ra.*

Không có gì có thể tồn tại được nếu không có không gian, thế mà không gian chỉ là khoảng không, không có gì trong đó cả. Trước khi vũ trụ xuất hiện, trước khi có “big bang” (giả thuyết rằng *có một vụ nổ lớn* của vũ trụ để khai thiên lập địa), cũng không có không gian bao la chờ đợi để được lấp đầy. Không có không gian, cũng như không có gì cả. Chỉ có Vô Tướng – Nhất thể. Khi Nhất thể đã biểu hiện thành “mười nghìn thứ”, thì thành linh dường như có không gian và cũng “có” luôn nhiều thứ khác nữa. Nhưng không gian từ đâu đến? Có phải do Thượng Đế tạo ra để hình thành vũ trụ? Dĩ nhiên là không. *Không gian* có nghĩa là *không có gì cả*, cho nên không gian *không bao giờ được tạo ra cả.*

Bạn hãy nhìn lên bầu trời vào một đêm quang đãng. Hàng nghìn ngôi sao mà bạn thấy được bằng mắt cũng chỉ là một phần rất nhỏ của những gì đang hiện hữu. Với kính viễn vọng mạnh nhất, người ta đã phát hiện ra có hàng trăm tỉ thiên hà ở chung quanh ta; mỗi thiên hà lại là một vũ trụ riêng rẽ với hàng tỉ ngôi sao. Kinh sợ hơn nữa là sự vô tận của chính không gian, chiều sâu và sự tĩnh lặng làm nền cho mọi vẻ tráng lệ đó. Tương tự như thế, không có gì oai nghiêm và đáng kính nể hơn là sự bao la và vẻ tĩnh lặng vượt ngoài mọi cảm nhận của không gian. Tuy vậy *không gian* là cái gì? Chỉ là sự trống không, một khoảng trống lớn vô cùng, vô tận.

Những gì được thể hiện ra bên ngoài như là không gian trong vũ trụ được cảm nhận bằng lý trí và các giác quan của chúng ta chính là Vô Tướng đã được biểu hiện thành hình tướng. Đó là “hình hài” của Thượng Đế. Và điều kỳ diệu nhất: Cái tĩnh lặng và bao la tạo điều kiện cho vũ trụ “tồn tại” không phải chỉ hiện hữu trong không gian *ở ngoài kia* - mà sự tĩnh lặng và bao la đó cũng có mặt *ở trong ta*. Khi bạn hoàn toàn “hiện diện” một cách tuyệt đối, bạn sẽ đối diện với nó như là chiều không gian tĩnh lặng ở bên trong, hiện diện rất sâu sắc, nhưng không-một-thoáng-suy-tư nào của lý trí cả. Trong ta, sự tĩnh lặng và bao la ấy là về chiều sâu, chứ không phải chiều rộng. Khái niệm mở rộng về không gian rốt cuộc chỉ là một nhận thức sai lầm khi nói về độ sâu vô cùng – một thuộc tính của *thực tại duy nhất* vượt thoát mọi suy tư, lý luận.

Theo Einstein, không gian và thời gian không thể bị tách rời. Thật sự tôi không hiểu ông ấy muốn nói gì, nhưng tôi nghĩ Einstein cho thời gian là chiều thứ 4 của không gian. Ông ta gọi đó là “chuỗi không gian-thời gian”.

Đúng vậy. Những gì bạn cảm nhận như là không gian và thời gian rốt cuộc chỉ là ảo tưởng, nhưng chúng chứa đựng một sự thật cốt tủy. Chúng là hai thuộc tính căn bản của Thượng Đế, bất tận và miên viễn, được cảm nhận như hiện hữu ở bên ngoài

bạn. Ở trong bạn, cả không và thời gian cũng có phần tương đương nội tại làm tiết lộ bản chất thực của chúng, cũng như bản chất của chính bạn. Trong khi không gian là cõi tĩnh lặng, không-có-những-suy-tưởng-miên-man và sâu lắng vô cùng thì phần tương đương nội tại của thời gian là sự hiện diện, là nhận thức về một thực tại vĩnh cửu. Bạn cần nhớ là ta không thể phân biệt cái gì là không gian, cái gì là thời gian. Khi bạn nhận ra rằng không gian và thời gian chính là biểu tượng của Vô Tướng – tức là sự hiện diện sáng tỏ, không-có-lý-trí-suy-tư – không gian và thời gian bên ngoài vẫn tiếp tục tồn tại đối với bạn, nhưng chúng trở thành không quan trọng đối với bạn nữa. Cuộc đời vẫn tiếp tục tồn tại, nhưng cuộc đời không còn trói buộc ta nữa.

Vì lẽ đó, **mục tiêu tối hậu của cuộc đời không nằm trong bản thân cuộc đời mà ở sự vượt thoát khỏi những vướng mắc của cuộc đời.** Cũng như bạn không thể nhận thức được không gian nếu không có những vật thể ở trong đó, cuộc đời cũng cần thiết để giúp chúng ta nhận ra được Vô Tướng. Chắc là bạn đã từng nghe câu nói trong đạo Phật: *“Nếu không có mê mờ, thì sẽ không có giác ngộ”*. Chính nhờ có cuộc đời và tối hậu là **nhờ có “bạn” mà Vô Tướng kinh nghiệm được chính nó.** Bạn có mặt ở cuộc đời này là để làm cho mục tiêu cao cả của vũ trụ được hiển bày. *Nên sự có mặt của bạn trong cuộc đời này vô cùng quan trọng!*

HÃY ĐÉN VỚI CÁI CHẾT MỘT CÁCH CÓ Ý THỨC

Ngoài giấc ngủ không mơ như tôi đã nói, còn có một cánh cửa khác để đi vào Vô Tướng nữa, tuy bạn ít khi tự nguyện đi qua cánh cửa này. Đó là cánh cửa khi bạn đi vào Cõi Chết. Cánh cửa Vô Tướng sẽ mở ra rất ngắn ngủi lúc bạn đi vào cõi chết. Cho dù trong suốt cuộc đời mình, bạn đã bỏ lỡ tất cả các cơ hội để đạt được sự thức ngộ về tâm linh, thì cánh cửa Vô Tướng cuối cùng cũng sẽ mở ra cho bạn khi xác thân bạn chết đi⁽⁹⁾.

Có rất nhiều người suýt chết thuật lại rằng họ đã cảm nhận được hình ảnh của cánh cửa này như là một vầng ánh sáng chói lọi khi họ kinh nghiệm cận kề với cái chết. Nhiều người trong số này cũng nói đến một cảm giác thanh bình đầy ân sủng và sự an lành sâu sắc. Trong cuốn “*Tử Thư của Tây Tạng*”⁽¹⁰⁾ điều này được mô tả như là “vẻ chiếu sáng huy hoàng của quang ảnh không màu sắc của cõi hư không” mà cũng theo sách ấy, đó chính là “bản chất chân thực của chính bạn”. Cánh cửa này chỉ mở trong phút chốc và rất có thể bạn sẽ bỏ lỡ nếu bạn chưa bao giờ tiếp xúc được với cõi Vô Tướng trong đời mình. Hầu hết mọi người mang theo quá nhiều chống đối còn sót lại, mang theo quá nhiều sợ hãi, quá nhiều vướng mắc với những kinh nghiệm về cảm giác; hoặc thường tự đồng hóa mình với thế giới hình tướng. Vì vậy khi họ nhìn thấy cánh cửa, họ sẽ quay lui vì sợ hãi và rồi đánh mất ý thức. Hầu hết những gì xảy ra sau đó thường là tự động và vượt ra ngoài chủ ý của bạn. Cuối cùng, bạn lại đi thêm một vòng sinh tử khác. Sự hiện diện của họ chưa đủ mạnh để đạt được nhận thức về bất sinh, bất diệt.

Vậy thì khi tôi đi qua cánh cửa này không có nghĩa là tôi sẽ bị hoại diệt?

Cũng như với các công khác, bản chất thực sự sáng tỏ của bạn sẽ luôn tồn tại nhưng cá tính tạm thời của bạn thì không. Trong bất luận trường hợp nào, những gì chân thật hay có giá trị trong cá tính của bạn chính là bản chất chân thật của bạn, những tính chất đó sẽ được chiếu sáng từ bên trong. Những tính chất này sẽ không bao giờ bị mất đi. Không có cái gì có giá trị, hoặc chân thật có thể bị mất đi cả.

Tiền gần đến cái chết, và bản thân cái chết, tức là sự giải thể của cơ thể, hình hài vật lý này, luôn là một cơ hội lớn để bạn có sự giác ngộ về tâm linh. Bị thảm thay, chúng ta thường bỏ lỡ những cơ hội này nhiều lần, vì chúng ta đang sống trong một nền văn hóa mà hầu như mọi người hoàn toàn không biết tí gì về cái chết, cũng như hoàn toàn không biết tí gì về những giá trị chân thực.

Thực ra, mọi cánh cửa Vô Tướng đều dẫn đến cái chết, cái chết của cái tôi nhỏ bé, sai lầm. Khi bạn đi qua đó, bạn sẽ thôi không còn sai lầm khi nhận rằng mình chỉ là những biểu hiện của hình tướng tâm lý, hay trí năng tạo ra. Lúc đó bạn sẽ nhận ra rằng cái chết chỉ là một ảo tưởng, cũng giống như sự đồng nhất mình với hình tướng cũng là ảo tưởng sai lầm. Khi cái chết xảy đến, đó chính là lúc bạn chấm dứt ảo tưởng sai lầm đó, thể thôi. Chừng nào bạn còn bám víu vào những ảo tưởng sai lầm ấy thì lúc đó bạn mới còn cảm thấy khổ đau.

CHƯƠNG 8

QUAN HỆ NAM NỮ TRONG TRẠNG THÁI TỈNH THỨC

DÙ ĐANG Ở ĐÂU, BẠN HÃY AN TRÚ TRONG PHÚT GIẤY HIỆN TẠI

Tôi thường cho rằng không thể có giác ngộ đích thực ngoại trừ qua tình yêu nam nữ. Không phải điều này làm cho ta cảm thấy toàn vẹn ư? Nếu điều này không xảy ra thì làm sao ta có được cuộc sống thỏa mãn?

Theo kinh nghiệm của bạn thì điều này có đúng không? Điều đó đã xảy ra cho bạn?

Chưa, nhưng làm sao mà có thể khác đi được? Tôi biết rằng nó “sẽ” phải xảy ra.

Nói một cách khác, bạn đang trông đợi một điều gì đó xảy ra *trong tương lai* để cứu vớt bạn kịp lúc. Đây không phải là một sai lầm căn bản mà ta đã nói trước đây ư? Sự cứu rỗi không thể xảy ra ở một nơi chốn, hay thời gian nào khác. Giải thoát chỉ có thể xảy ra ở đây và ngay bây giờ.

Câu nói “giải thoát chỉ có thể xảy ra ở đây và ngay bây giờ” có nghĩa là gì? Tôi không hiểu gì cả. Giải thoát có nghĩa là gì, tôi cũng không biết nữa.

Hầu hết mọi người tìm kiếm sự thỏa mãn về mặt tâm lý qua những thú vui xác thịt hay những thú vui nào đó vì họ tin rằng những thú vui này mang lại cho họ hạnh phúc hay giúp họ thoát khỏi cảm giác sợ hãi hay thiếu thốn. Họ cảm nhận hạnh phúc như là một cảm giác sống động mạnh mẽ đạt được bằng sự khoái cảm về thể xác hay là cái cảm giác yên ổn và toàn vẹn hơn với bản thân mình, qua một hình thức thỏa mãn tâm lý nào đó. Đây là một *sự tìm cầu được giải thoát* vì tự thân họ cảm thấy *bất toàn hoặc bất như ý*. Dĩ nhiên, những cảm giác thỏa mãn như thế dù có được đi nữa thì thường cũng chỉ nhất thời, vì vậy những gì con người cảm thấy cần được thỏa mãn, một lần nữa, lại được phóng chiếu về một tiêu điểm tưởng tượng ở trong tương lai, không có ngay ở đây và bây giờ. Sự tìm cầu như thế sẽ dễ dẫn dắt ta đến lối suy nghĩ: “*Khi tôi có được cái này hay không vương bận bởi cái kia, thì tôi sẽ được thông dong*”(1). Đây là lối suy nghĩ mê lầm tạo nên bởi ảo tưởng rằng *có thể* có một sự giải thoát nào đó trong tương lai.

Nhưng sự giải thoát đích thực chính là sự hài lòng, sự yên bình trong nội tâm mà không do những thành tựu ở bên ngoài mang lại. Đó là đời sống của bạn với tất cả những *thành công và thất bại* của nó. Đó là khi bạn dám sống với con người chân thật của mình, là khi bạn cảm nhận cái thánh thiện, luôn sẵn có ở bên trong, mà không có sự đối nghịch; đó là niềm an vui từ thái độ sống *an nhiên tự tại* với mọi sự, mọi hoàn cảnh trong đời bạn, mà không bị phụ thuộc vào bất cứ cái gì ở bên ngoài. Sự cứu rỗi đích thực được cảm nhận như là một sự có mặt vững bền, hơn là một cái gì chóng qua. Nói theo người Cơ Đốc, đó là “*nhận thức được bản chất Thượng Đế*”, không phải là một cái gì ở bên ngoài mình, mà đó cũng chính Phật

Tánh, là bản chất sâu lắng nhất của chính bạn. Cứu rồi đích thực là biết được ta chính là một phần bất khả phân ly của Sự Sống Duy Nhất, vĩnh cửu, không hình tướng, *chỗ mà từ đó, tất cả mọi vật trên thế gian này được phát sinh.*

Sự cứu rồi đích thực là thoát ly khỏi mọi sợ hãi, khổ đau, không còn cảm thấy mình chưa toàn vẹn, chưa đầy đủ hay chưa tốt, và vì thế mà bạn thoát ra khỏi mọi ham muốn, mọi nhu cầu thu giữ và bám víu. Đó là sự thoát ly khỏi lối suy nghĩ có tính chất bó buộc, thúc bách, thoát ly khỏi những thái độ tiêu cực, và trên hết thoát ly khỏi nhu cầu tâm lý về quá khứ và tương lai. Lý trí của bạn luôn cho rằng, trước khi bạn có thể đi từ chỗ này đến chỗ kia, bạn cần phải làm một cái gì đấy, hay bạn phải là cái này hay cái nọ trước khi bạn có thể đạt được tự do mỹ mãn. Thật ra trí năng bạn đang ám chỉ rằng *bạn cần thời gian*, rằng bạn phải tìm tòi, sắp xếp, thực hiện, thu hoạch, thay đổi hay học thêm về một cái gì đó trước khi bạn có được tự do trọn vẹn. Bạn *xem thời gian là phương tiện của sự cứu rồi*, trong khi thực sự thời gian là trở ngại lớn nhất của bạn. Bạn cho rằng bạn không thể đến đó từ nơi này và từ chính con người bạn vào lúc này vì bạn chưa hoàn thiện hay chưa tốt lắm. Sự thật là ở đây và bây giờ là điểm xuất phát duy nhất để đến đó. Bạn “đến” đó bằng cách nhận ra là bạn đã ở đó rồi. Lúc nào bạn cảm thấy bạn không cần phải đi tìm kiếm Thượng Đế nữa là lúc bạn tìm ra Thượng Đế. Vì vậy con đường đến với sự cứu rồi không phải chỉ có *một con đường*, có nghĩa là có rất nhiều cách, bất kỳ hoàn cảnh nào cũng có thể đưa ta đến giải thoát, không cần phải có một hoàn cảnh, điều kiện đặc thù nào. Tuy nhiên chỉ có một điểm tiếp cận, một lối vào: Đó là *phút giây hiện tại*. Không có sự cứu rồi nào bên ngoài phút giây này. Bạn đang cô đơn vì không có người kết bạn? Hãy đi vào *phút giây hiện tại* từ chỗ đó⁽²⁾. Bạn đang sẵn có một quan hệ với một người khác phái⁽³⁾? Hãy đi vào *phút giây hiện tại* từ chỗ đó. Nói một cách khác: Hãy an trú, và chấp nhận tất cả những gì đang có mặt trong quan hệ của bạn trong phút giây này.

Không có điều gì khác mà bạn có thể làm được để đưa bạn đến gần sự giải thoát hơn là phút giây này. Rất khó cho trí năng của bạn để hiểu được điều này vì trí năng thường quen với lối suy tưởng rằng những gì có giá trị đối với bạn chỉ có ở tương lai. Ngược lại, dù cho những gì bạn đã làm hay những gì đã xảy đến cho bạn trong quá khứ cũng không thể ngăn cản được bạn chấp nhận tất cả những khó khăn đang có mặt trong đời sống của bạn và giúp bạn chú tâm sâu sắc hơn vào *phút giây hiện tại*. Bạn đâu thể làm được điều này trong tương lai. Bạn chỉ có thể làm điều này ngay bây giờ hay bạn sẽ không bao giờ làm được cả.

NHỮNG QUAN HỆ YÊU/GHÉT TÂM THƯỜNG

Cho đến khi nào bạn tiếp xúc được với tần số rung của tâm thức của sự có mặt đích thực ở trong bạn, thì tất cả những quan hệ của bạn với người khác, đặc biệt là các quan hệ thân mật giữa nam nữ đều có sẵn nhiều bất toàn và rớt cuộc sẽ dẫn đến sự tha hóa, phân rã. Trên bề mặt, chúng có vẻ hoàn hảo trong một thời gian nào đó, như trong khi bạn “đang yêu”, nhưng cái vẻ hoàn hảo hiển nhiên đó luôn luôn dễ bị phá vỡ khi những tranh cãi, xung đột, bất mãn, thậm chí bạo hành thể xác hoặc tinh thần⁽⁴⁾ xảy ra ngày càng nhiều. Dường như là hầu hết những “quan hệ yêu đương” đều nhanh chóng trở thành những quan hệ yêu/ghét tâm thường. Lúc đó *tình yêu* đã biến thành sự đả kích tàn nhẫn, cảm giác hận thù, hay hoàn toàn dừng đứng chỉ trong một thoáng chốc. Hiện tượng này vẫn được cho là bình thường. Quan hệ lúc đó chỉ dao động trong một thời gian, vài tháng hay vài năm, giữa hai thái cực của “yêu” và “ghét”, và quan hệ đó cho ta nhiều khoái cảm dễ chịu cũng như nhiều hệ lụy, khổ đau. Nhiều cặp thường đâm ra *ghỉn* những quan hệ lẩn quẩn như thế. Vì những bị kịch trong những quan hệ loại ấy có lẽ làm họ cảm thấy như là họ đang thực sự sống. Nhưng sớm muộn gì rồi cũng có lúc sự mất quân bình giữa hai thái cực *tích cực* và *tiêu cực*, và khi chu kỳ có tính tiêu cực và hủy hoại xảy ra ngày càng nhiều và mạnh mẽ hơn, lúc đó quan hệ của họ sẽ nhanh chóng đi đến chỗ đổ vỡ.

Thoạt tiên, bạn nghĩ có lẽ ta chỉ cần loại bỏ chu kỳ tiêu cực hay hủy hoại kia thì mọi chuyện sẽ ổn thỏa thôi và quan hệ đó sẽ mặn nồng trở lại. Nhưng than ôi, điều này không bao giờ xảy ra được vì hai đối cực yêu/ghét kia phụ thuộc lẫn nhau. Bạn không thể có cái này mà không có cái kia. Cái tích cực đã chứa đựng sẵn trong nó cái tiêu cực chưa hiện lộ. Cả hai đều là hai khía cạnh của cùng một sự tha hóa trong tự thân. Ở đây tôi đang nói đến loại quan hệ có tính chất lãng mạn thông thường, không phải là thứ tình yêu đích thực, vì tình yêu đích thực không thể có đối nghịch do nó xuất phát từ một chỗ sâu hơn ở trong bạn, vượt lên trên lý trí. Thứ tình yêu lâu bền như thế thường rất hiếm, hiếm hoi như những con người đã có được sự tỉnh thức. Tuy nhiên, những thoáng yêu thương ngắn ngủi như thế cũng có thể xảy ra *khi có sự gián đoạn* trong dòng suy nghĩ miên man ở trong bạn, nhưng những thoáng yêu thương như thế rất ngắn ngủi và rất khó duy trì.

Dĩ nhiên là trong một mối quan hệ, khía cạnh tiêu cực thường dễ dàng được nhận ra hơn là khía cạnh tích cực. Ta cũng thường dễ dàng nhận ra những tiêu cực xuất phát từ người mình yêu hơn là những tiêu cực có gốc rễ ở trong chính mình. Tiêu cực có thể được thể hiện dưới nhiều dạng: khuynh hướng chiếm hữu, tính ghen tuông, sự lấn quyền, thái độ lạnh nhạt, lòng oán hận không hề nói ra, sự cố chấp, khuynh hướng thích tranh phần đúng về mình, sự thô lỗ, thái độ chỉ biết lo cho riêng mình, thói quen đòi hỏi và toan tính trong tình cảm, thích gây hấn, phê bình, phán xét, đổ lỗi cho người khác, đả kích, giận dữ, báo thù một cách thiếu hiểu biết vì những khổ đau của cha mẹ mình đã gây ra cho mình trong quá khứ, hoặc thịnh nộ và đi đến khuynh hướng bạo hành về thể xác⁽⁵⁾.

Về mặt tích cực, đó là cảm giác “đang say đắm trong tình yêu” với người bạn gối chăn của mình. Thoạt đầu, đây là một trạng thái cực kỳ thỏa mãn. Bạn cảm thấy sống động một cách mãnh liệt. Sự có mặt của bạn trên cuộc đời này bỗng nhiên trở nên có ý nghĩa hơn vì có một người đang cần đến bạn, đang ham muốn bạn, và điều này làm bạn cảm thấy mình rất đặc biệt và bạn cũng làm như vậy đối với người kia. Những khi bạn có nhau, bạn cảm thấy như toàn vẹn và đầy đủ hơn. Cảm giác ấy có thể mạnh đến nỗi thế giới lúc ấy đối với bạn không còn quan trọng như trước đây nữa.

Tuy nhiên, hẳn bạn cũng nhận thấy rằng có sự phụ thuộc và đeo cứng lấy nhau trong cơn đắm say đó. Bạn trở nên *nghiện* người kia. Người ấy tác động đến bạn giống như một chất gây nghiện. Bạn cảm thấy phấn khởi khi bạn có thuốc. Nhưng khi bạn chỉ thoáng nghĩ, hoặc khi có một khả năng là bạn sẽ bị mất người kia thì bạn sẽ trở nên ghen tuông, muốn chiếm hữu, dọa nạt, uy hiếp trong tình cảm, trách móc và tố cáo. Nói chung là vì bạn sợ đánh mất mối quan hệ này. Nếu bạn bị ruồng bỏ, bạn sẽ cảm thấy thù hận hoặc khổ đau và thất vọng không cùng. Trong phút chốc, tình yêu dịu ngọt bỗng nhiên trở thành một sự công kích không chút xót thương hoặc là nỗi đau buồn kinh khủng. Tình yêu nồng thắm đó bây giờ đi đâu mất? Tình yêu nồng cháy đó có thể nào trong phút chốc trở thành một thái cực đảo ngược? Đó có phải là tình yêu chân chính ngay từ thuở ban đầu, hay chẳng qua đó chỉ là sự vô vậ có tính nghiện ngập và vương mắc?

LÒNG ĐAM MÊ VÀ SỰ TÌM VỀ TRẠNG THÁI HỢP NHẤT

Tại sao ta trở nên “nghiện ngập” với một người khác phái?

Lý do tại sao quan hệ tình yêu lãng mạn của nam nữ là một trải nghiệm mạnh mẽ và được mọi người tìm kiếm là vì một quan hệ như thế dường như đưa người ta đến cảm giác thoát ra khỏi tình trạng sợ hãi, nhu cầu cần có một người khác phái để bù đắp cảm giác cô độc và thiếu thốn; đây là một phần của lối sống của nhiều người trong điều kiện chưa có sự cứu rỗi và giác ngộ đích thực. Trạng thái này có chiều sâu về thể chất và tâm lý.

Về mặt thể chất, rõ ràng bạn chưa toàn vẹn, và cũng không bao giờ cảm thấy thực sự toàn vẹn cả: vì bạn hoặc là đàn ông, hoặc là đàn bà, tức là một nửa của cái toàn thể. Về phương diện này, cảm giác mong muốn để trở thành một cái gì toàn thể – trở về với nhất thể – được thể hiện dưới lực hấp dẫn giữa người đàn ông và người đàn bà, nhu yếu của *người đàn ông cần có một người đàn bà*, và nhu yếu của *người đàn bà cần có một người đàn ông*. Đây là một sự đòi hỏi hầu như không thể cưỡng lại được để tiến tới sự hợp nhất giữa hai thái cực có năng lượng đối nghịch. Lòng ham muốn thể xác này còn có gốc rễ trong lĩnh vực tâm linh: Đó là sự mong muốn chấm dứt sự phân cách giữa hai đối cực ở trong bạn, để trở về trạng thái hợp nhất. Về mặt thể chất thì sự giao hợp trong tình dục là cách ngắn nhất để đạt đến tình trạng hợp nhất này. Cho nên kinh nghiệm tình dục này mang lại cho ta nhiều khoái cảm nhất trong thể xác, trong cảnh giới vật chất này. Nhưng sự giao hợp trong tình

dục chi là một thoáng của trạng thái hợp nhất, một khoảnh khắc quá ngắn ngủi của niềm hạnh phúc sâu xa. Chẳng nào mà bạn còn thiếu hiểu biết, xem tình dục như là một phương tiện cứu rỗi cho bạn, chẳng đó bạn còn cố tìm cách chấm dứt sự phân cực trên bình diện hình tướng, và đó là một điều không bao giờ có thể xảy ra được. Đời sống cho bạn cảm nhận một thoáng hợp nhất ngắn ngủi như được lên thiên đàng, nhưng bạn không được phép ở lại đó lâu, và sau đó, bạn lại tìm thấy mình trong một hình hài riêng biệt, không còn cảm thấy hợp nhất với mọi thứ chung quanh mình.

Về mặt tâm lý, cái cảm giác thiếu thốn và chưa trọn vẹn ở trong bạn ít nhiều còn mãnh liệt hơn so với mặt thể chất. Khi nào bạn còn đồng nhất mình với lý trí, bạn sẽ có khuynh hướng tìm kiếm chính mình qua những gì ở bên ngoài. Tức là bạn sẽ có khuynh hướng tìm kiếm chính mình qua những thứ mà rốt cuộc không liên quan gì đến những gì chân thật của bạn như: địa vị xã hội, của cải, ngoại hình, thành công hay thất bại, tín ngưỡng, v.v. Cái bản ngã sai lầm do lý trí tạo ra, cái bản ngã luôn cảm thấy dễ bị thương tổn, thiếu an toàn, và luôn tìm kiếm một cái gì mới để bám vào, cho mình chính là cái đó và tạo ra cảm giác là nó vẫn đang tồn tại. Tuy nhiên, không một thứ gì có thể tạo cho bản ngã ở trong bạn một cảm giác đầy đủ, trọn vẹn và vững bền.

Rồi một quan hệ duyên ái nào đó của bạn bỗng dung xuất hiện. Quan hệ đó có vẻ là câu trả lời cho tất cả mọi vấn đề của bản ngã bạn đang có, và đáp ứng được mọi yêu cầu của bản ngã, ít ra là lúc ban đầu. Lúc này mọi thứ trước đây được dùng để tạo ra cảm giác về một cái tôi, một cá thể ở trong bạn không còn quan trọng đối với bạn nữa. Giờ đây bạn có một tiêu điểm thay thế cho mọi cái khác, làm cho cuộc sống của bạn có ý nghĩa hơn, và qua đó mà bạn xác định tư cách của chính mình: đó là người mà bạn “đang yêu”. Bạn bây giờ không còn là một mảnh rời rạc trong một vũ trụ lạnh lẽo, ít ra bạn cũng tưởng như thế. Thế giới của bạn giờ đây có một tâm điểm mới: người mà bạn đang yêu. Sự kiện là tâm điểm đó vốn ở bên ngoài bạn và do đó cảm nhận về tự thân bạn cũng xuất phát từ bên ngoài, thoát đầu chưa trở thành vấn đề đối với bạn. Vấn đề là bạn không còn cảm thấy các đặc điểm của bản ngã như là nỗi sợ hãi, hay cái cảm giác thiếu thốn, bất toàn ở trong bạn nữa — nhưng chưa chắc. Chúng thực sự đã biến mất hay vẫn còn tồn tại bên dưới *cái vỏ hạnh phúc bề ngoài?*

Nếu trong quan hệ duyên ái của mình, bạn vừa cảm thấy cả “yêu” và cả những điều trái nghịch như đá kích nhau, dầy vò, tra tấn nhau, v.v. thì rất có thể bạn đang lẫn lộn tình yêu với sự vướng mắc của bản ngã và sự bám víu đầy tính nghiện ngập. Bạn không thể lúc này thì rất yêu người bạn gối chăn của mình, còn lúc khác thì chỉ muốn làm tổn thương người đó. Tình yêu đích thực không thể có điều trái nghịch đó. Nếu “tình yêu” của bạn có điều trái nghịch thì đó không phải là tình yêu mà chỉ là một nhu yếu mạnh mẽ của bản ngã, đòi hỏi một cảm nhận về bản ngã toàn diện và sâu sắc hơn, một ham muốn mà người kia tạm thời đang đáp ứng được. Loại

“tình yêu” này là cái mà bản ngã muốn dùng để thay thế cho sự giải thoát đích thực, và thoát tiên thì bạn cảm thấy nó rất giống với sự giải thoát mà bạn đang tìm kiếm.

Nhưng rồi sẽ đến lúc người tình của bạn có cư xử khiếm khuyết với bạn, không còn đáp ứng được nhu cầu của bạn, đúng hơn là nhu cầu của bản ngã ở trong bạn. Lúc đó những cảm giác sợ hãi, đau khổ và thiếu thốn ở trong bạn lâu nay thường bị che đậy bởi “quan hệ yêu đương” bỗng trỗi dậy. Cũng như những con nghiện khác, khi sẵn thuốc thì bạn rất phấn khởi, nhưng rồi sẽ đến lúc chất thuốc đó mất tác dụng. Khi những cảm giác đau khổ tái xuất hiện thì bạn sẽ thấy nó còn mạnh hơn trước đây, và thậm chí bạn còn xem người kia là *nguyên nhân gây ra đau khổ của bạn*. Đó là lúc bạn sẽ không thừa nhận khổ đau ấy vốn của bạn, và bạn sẽ phóng chiếu những khổ đau sẵn có ấy ở trong tự thân ra bên ngoài và đá kích người kia không một chút xót thương, để phát tiết bớt nỗi khổ đau của bạn. Sự công kích này có thể đánh thức khối khổ đau sâu nặng có sẵn trong người kia và họ có thể phản ứng lại sự công kích của bạn. Lúc này, bản ngã của bạn vẫn còn mê mờ vì hy vọng rằng bằng cách thao túng hay công kích như thế sẽ có tác dụng buộc người kia phải thay đổi thái độ, qua đó nỗi đau của bạn lại được che lấp thêm lần nữa.

Mỗi sự nghiện ngập đều phát sinh từ cố gắng trong sự thiếu hiểu biết của bạn để chối từ việc đối diện, và đi qua nỗi đau của mình. Sự nghiện ngập nào cũng bắt đầu bằng khổ đau và chấm dứt bằng khổ đau. Dầu bạn nghiện thứ gì: rượu, thức ăn, thuốc men, ma túy, hay một người nào đó – **bạn đang dùng thứ đó để che đậy nỗi đau ở trong lòng.** Điều này giải thích tại sao, sau những phần chấn lúc ban đầu, quan hệ luyến ái mà bạn đã đặt rất nhiều kỳ vọng ấy bây giờ lại có quá nhiều bất hạnh và khổ đau. Tự thân của quan hệ luyến ái ấy không hẳn tạo ra nỗi bất hạnh và khổ đau cho bạn. Nhưng một **quan hệ luyến ái thực ra chỉ làm bộc lộ rõ ra nỗi đau và bất hạnh đã có sẵn ở trong bạn.** Sự nghiện ngập cũng vậy. Bất kỳ sự nghiện ngập nào rồi cũng đến lúc không còn tác dụng nữa, và lúc đó bạn sẽ cảm thấy nỗi đau càng sâu sắc hơn bao giờ.

Đây là lý do tại sao hầu hết mọi người đều cố gắng trốn tránh phút giây hiện tại và tìm kiếm một sự cứu rỗi nào đó trong tương lai. Có lẽ vì biết rằng *điều trước tiên họ phải đối diện khi chú tâm vào phút giây hiện tại là tiếp xúc với nỗi đau cũ ở trong mình.* Và đây chính là điều mà họ rất sợ phải đối mặt. Ước gì họ biết rằng, chuyện này rất dễ dàng, vì từ *phút giây hiện tại*, họ có thể tiếp xúc với năng lực của sự có mặt của chính mình, xua đi quá khứ và những nỗi đau cũ, tiếp xúc được một thực tại có thể làm tiêu tan mọi ảo tưởng mê lầm.

Trốn tránh tất cả mọi quan hệ luyến ái để xa lánh khổ đau cũng không phải là một giải pháp đúng đắn. Dầu sao nỗi đau của bạn cũng vẫn còn đó. Đôi ba lần thất bại trong từng ấy năm thì cũng dễ khai mở cho bạn được tỉnh thức hơn là sống ba, bốn năm trên một hoang đảo hay trong một căn phòng đóng kín. Tuy vậy, một khi bạn *để sự có mặt sâu sắc của mình* tiếp xúc với nỗi cô đơn ở trong mình⁽⁶⁾ thì sự thực tập này chắc chắn sẽ giúp cho bạn chuyển hóa được nỗi cô đơn của mình.

§

CHUYỂN HÓA MỘT QUAN HỆ NGHIỆN NGẬP SANG MỘT QUAN HỆ ĐÍCH THỰC

Chúng ta có thể chuyển hóa một quan hệ NGHIỆN NGẬP sang một quan hệ ĐÍCH THỰC không?

Vâng, được chứ. Bằng cách bạn hãy có mặt và làm mạnh thêm sự có mặt của mình khi bạn chú tâm sâu sắc vào *phút giây hiện tại*. Điều này rất thiết yếu dù cho bạn sống một mình hay đang sống chung với một người bạn khác phái. Để tình yêu của bạn được nảy nở, ánh sáng của sự có mặt ở trong bạn phải đủ mạnh để cho bạn không còn bị chiếm hữu bởi *con người hay suy tư ở trong bạn* hay nỗi đau sâu dày cũ ở trong bạn và nhằm lẫn chúng với chính bản thân bạn. Khi bạn biết được mình chính là sự *ung dung tự tại* nằm đằng sau con người hay suy nghĩ; biết được mình chính là sự tĩnh lặng đằng sau tiếng ồn ào của lí trí; biết được mình chính là tình yêu và niềm vui sống luôn nằm phía dưới tất cả khổ đau mà bạn đã cru mang, lúc đó bạn sẽ có tự do, cứu rỗi và giác ngộ. Biết tách mình ra khỏi những nỗi đau sâu dày ở trong mình tức là mang sự hiện diện của bạn vào trong những nỗi đau đó, qua đó, bạn sẽ chuyển hóa được những khổ đau ấy. *Biết tách mình ra khỏi những suy tư, và chỉ làm một người quan sát trong tĩnh lặng tất cả những ý tưởng và hành vi của mình, đặc biệt là những kiểu suy nghĩ lặp đi lặp lại ở trong mình*⁽⁷⁾ và biết những vai tuồng, nhân vật⁽⁸⁾ của bản ngã mình trong những hành vi đó.

Nếu bạn thôi không cung cấp cho lí trí những cái đề tạo nên “một tư cách, một cái Tôi”⁽⁹⁾, thì lí trí của bạn sẽ không còn tiếp tục *những lối hành xử một cách cưỡng bách*⁽¹⁰⁾ ở trong bạn nữa. Những lối hành xử cưỡng bách này có thể được biểu hiện như là nhu yếu cần phán xét ở trong bạn⁽¹¹⁾, qua đó, bạn chống đối những gì đang có mặt trong đời bạn và tạo ra nhiều mâu thuẫn, tạo ra những tấn tuồng⁽¹²⁾ và tạo thêm đau khổ cho chính tự thân và cho những người chung quanh. Thực ra, lúc mà bạn thôi phán xét người khác vì đã chấp nhận được những gì đang hiện hữu, bạn đã thoát ra khỏi sự kềm tỏa của lí trí. Bạn đã tạo ra một chỗ đứng cho tình yêu, cho niềm vui và cho niềm an bình ở trong bạn. Trước tiên là bạn thôi không còn phán xét chính mình, và sau đó bạn thôi không còn phán xét kẻ khác. **Chất xúc tác tạo thay đổi lớn lao nhất cho bạn, trong một mối quan hệ luyện ái, chính là sự chấp nhận vô điều kiện tất cả những gì liên quan đến người bạn gối chăn của mình, nhất là chấp nhận bản tính, và những khiếm khuyết mà người ấy đang có.** Bạn sẽ thực tập để không còn phán xét hay muốn thay đổi người ấy dù chỉ một phần nhỏ. Thực tập đó sẽ lập tức đưa bạn thoát ra khỏi sự khống chế của bản ngã của bạn ngay. Tất cả mọi trò chơi lí trí và tất cả mọi bám víu, NGHIỆN NGẬP ở trong bạn rồi sẽ qua đi. Bạn sẽ không còn muốn làm một nạn nhân trong quan hệ luyện ái này cũng như không muốn truy tìm một thủ phạm, không có người tố cáo cũng như kẻ bị cáo. Đây là hồi kết thúc của sự phụ thuộc lẫn nhau trong quan hệ luyện ái của bạn. Bạn sẽ

không còn bị cuốn hút vào những mê lầm, vô minh của người kia và làm cho những mê lầm, vô minh ấy tiếp tục tồn tại. Lúc đó, nếu cần chia tay, bạn sẽ chia tay trong tình bạn, hoặc là sẽ đến thực lòng với nhau trong tình yêu chân chính, cùng nhau tiến sâu vào *phút giây hiện tại* – vào trạng thái *an nhiên tự tại*. Đơn giản vậy ư? Vâng, chỉ đơn giản vậy thôi.

Lòng trắc ẩn là một trạng thái của *ung dung tự tại*. Lòng trắc ẩn của bạn không phải ở bên ngoài, mà ở sâu trong bạn. Bạn không bao giờ đánh mất lòng trắc ẩn đó và nó cũng không thể rời xa bạn. Lòng trắc ẩn đó không phụ thuộc vào một thân thể hay một hình tướng bên ngoài nào khác. Trong tĩnh lặng của sự có mặt của bạn, bạn có thể cảm nhận được một *thực tại không hình tướng và vượt thời gian* của chính bạn như là sự sống Vô Tướng, cái làm chuyển động tám hình hài vật chất của bạn. Từ đó bạn có thể cảm nhận sự sống đó sâu lắng trong người khác và mọi sinh vật khác. Bạn nhìn vượt lên trên tấm màn che của hình tướng và sự phân cách. Đây là sự chứng ngộ về Nhất Thể⁽¹³⁾. Đây chính là lòng trắc ẩn.

Thượng Đế là gì? Là Đồi Sống Nhất Thể bất diệt, ẩn sau tất cả mọi thể sống. Lòng trắc ẩn là gì? Là cảm nhận sự có mặt của Đồi Sống Nhất Thể đó nằm sâu ở trong bạn và trong tất cả những sinh vật khác. Hãy là sự sống đó. Do đó, tất cả lòng trắc ẩn chính là tình yêu Thượng Đế.

§

Lòng trắc ẩn - Đại Bi Tm - không có sự phân biệt, cũng như ánh sáng mặt trời không phân biệt một ai. Nó không làm người nào, vật nào đặc biệt hơn. Nó cũng không phải là thứ tình yêu chỉ dành riêng cho một người. Lòng trắc ẩn dành riêng cho ai đó không phải tình yêu của Thượng Đế mà là tình yêu của bản ngã. Tuy nhiên, tình yêu đích thực có thể được cảm nhận với mức độ mạnh mẽ khác nhau. Có thể tình yêu của bạn được phản ảnh bởi một người nào đó rõ ràng và mạnh mẽ hơn so với những người khác và nếu người đó cảm nhận giống như thế đối với bạn thì có thể nói rằng bạn có *một mối quan hệ yêu đương* với người đó. Ở đây mối liên hệ ràng buộc bạn với người đó cũng giống như mối liên hệ ràng buộc bạn với một người bạn ngồi chung trên một chuyên xe buýt, với một con chim, với một bụi cây hay với cành hoa. Điều khác biệt chỉ là cường độ cảm nhận của bạn sẽ có mức độ khác nhau trong mỗi quan hệ.

Ngay cả trong một môi quan hệ nghiện ngập, sẽ có lúc có một cái gì đó rất thực chiếu xuyên qua những hệ lụy của loại quan hệ này, điều đó có thể vượt lên trên những nhu cầu gây nghiện cho nhau. Đó là lúc lý trí của cả hai người tạm thời lắng xuống và khối khổ đau sâu đậm trong mỗi người tạm thời ngủ yên. Điều này thỉnh thoảng xảy ra trong khi bạn đang âu yếm, thân mật với nhau, hay trong khi bạn

chúng kiến phút giây sinh nở kỳ diệu, hoặc đứng trước sự hiện diện của cái chết, hay trong một cơn bệnh ngặt nghèo, hay bất kỳ những gì làm cho lý trí của bạn chịu đầu hàng. Khi điều này xảy ra, Bản Chất chân thực của bạn, thường bị chôn sâu dưới những hoạt náo của lý trí, bỗng nhiên được phơi bày ra, làm cho sự truyền thông chân thật có cơ hội được xảy ra.

Sự truyền thông chân thật chính là sự hòa đồng để trở thành một – sự nhận thức được tính Nhất Thể đó cũng chính là lòng trắc ẩn. Thường thì điều này bị biến mất nhanh chóng trừ phi bạn có khả năng hiện diện đủ mạnh để không bị lý trí và những kiểu hành xử theo thói quen cũ của trí năng chi phối. Ngay khi trí năng và thói quen *cho rằng tôi chỉ là những ý nghĩ hay cảm xúc tiêu cực ở trong tôi* trở lại, bạn sẽ không còn là chính mình nữa mà chỉ là một hình ảnh tượng trưng của lý trí của mình mà thôi, và bạn lại bắt đầu những trò chơi, hay đóng những vai tuồng để đáp ứng những nhu cầu của bản ngã bạn. Lúc đó bạn lại trở thành một khối suy tư mang dáng dấp của một con người, giao tiếp với những khối suy tư khác để diễn tuồng kịch gọi là “yêu đương”.

Dẫu có những phút giây thoáng qua ngắn ngủi, tình yêu sẽ không thể nảy nở được ngoại trừ khi bạn thoát ly vĩnh viễn khỏi sự khống chế của trí năng và có sự hiện diện đủ mạnh của mình để hóa giải hết *khối khổ đau sâu dày* – hoặc ít ra, bạn cũng làm một chứng nhân, yên lặng quan sát những gì đang xảy ra ở trong mình. Lúc đó khối khổ đau sâu kín ở trong bạn mới không còn chế ngự được bạn nữa và không biến bạn thành *một kẻ phá hoại tình yêu*.

HÃY DỪNG QUAN HỆ LUYẾN ÁI ĐỂ RÈN LUYỆN TÂM LINH⁽¹⁴⁾

Khi lỗi nhận thức vị kỷ và tất cả những cấu trúc xã hội, chính trị, kinh tế... mà bản ngã của chúng ta đã tạo ra đi vào giai đoạn sụp đổ cuối cùng thì quan hệ giữa đàn ông và đàn bà sẽ phản ảnh trọn vẹn tình trạng khủng hoảng sâu sắc mà con người đang phải đối mặt. Vì nhân loại càng ngày càng đồng nhất mình với lí trí⁽¹⁵⁾, hầu hết những quan hệ luyến ái giữa nam và nữ thường không có gốc rễ trong trạng thái *an nhiên tự tại*, cho nên những quan hệ luyến ái thường là nơi phát sinh ra khổ đau, càng ngày càng gặp phải nhiều vấn đề và mâu thuẫn.

Giờ đây hàng triệu người đang sống một mình, hoặc đơn thân làm bố hoặc mẹ. Họ không thể xây dựng được một quan hệ luyến ái hay không mong muốn *lập lại những tấn tuồng*⁽¹⁶⁾ qua những quan hệ luyến ái một cách điên rồ như trong quá khứ. Nhiều người khác thì đi từ quan hệ luyến ái này đến quan hệ luyến ái khác, từ chu kỳ *khoái-lạc-rời-khổ-đau* này đến chu kỳ *khoái-lạc-rời-khổ-đau* khác, mong đạt được một mục tiêu quá mông lung, để mong có sự hợp nhất với năng lượng đối cực với người khác phái. Một số khác thì chịu thỏa hiệp và tiếp tục chung sống lê thê với nhau trong một quan hệ đã bị tha hóa, với nhiều sự thắng thế của những năng lượng tiêu cực; họ tiếp tục sống một cách chịu đựng với nhau chỉ vì con cái, hay chỉ để được yên ổn, hoặc do áp lực của thói quen, vì sợ phải đối diện với cô đơn, hay phải ở một mình, hay do một sự sắp xếp nào đó để đôi bên cùng “có lợi”, hay ngay cả do sự

nghiện ngáp nhau, một cách không ý thức, *nghiện ngáp* những cảm xúc mạnh mẽ gây ra bởi những *tấn tuồng cảm xúc và khổ đau*⁽¹⁷⁾.

Tuy nhiên, khủng hoảng nào cũng đưa đến nguy cơ và đó cũng chính là một cơ hội tốt. Nếu quan hệ luyến ái nào cũng làm gia tăng sức mạnh và phóng đại *những khuôn mẫu phản ứng đầy tính lý trí và bản ngã*⁽¹⁸⁾, hay kích động nỗi đau sâu kín ở trong ta, thì tại sao chúng ta không chấp nhận sự thực hiện nhiên này thay vì tìm cách chạy trốn chúng? Tại sao ta không tìm cách hợp tác với nó thay vì trốn tránh các quan hệ luyến ái này hay tiếp tục mơ mộng, đeo đuổi một ảo tưởng rằng, ở đâu đó, có một người bạn gôi chẵn rất lý tưởng, đang đợi chờ mình, chỉ để mong tìm ra một câu trả lời cho tất cả những vấn đề mình đang gặp phải, hoặc coi sự đeo đuổi đó như là một phương tiện để cho mình cảm thấy thỏa mãn? Mỗi cơ hội, ẩn giấu đằng sau mọi cuộc khủng hoảng của bạn, sẽ không lộ diện cho đến khi nào tất cả các sự kiện, của bất kỳ tình huống nào bạn đang gặp phải, được thừa nhận và chấp nhận một cách hoàn toàn. Chừng nào mà bạn còn chối bỏ, còn cố chạy trốn hay ước mong mọi việc sẽ khác đi, ... cánh cửa cơ hội của bạn sẽ không được mở ra, và bạn vẫn bị mắc kẹt trong tình huống đó, một tình huống mà sẽ không có hy vọng gì để thay đổi, thậm chí có thể ngày càng trầm trọng hơn.

Khi bạn thừa nhận và chấp nhận các sự kiện, lúc đó bạn sẽ thoát khỏi chúng. Ví dụ, khi bạn biết bạn đang có bất hòa và bạn duy trì “cái biết” đó, khi đó sẽ có một nhân tố mới xuất hiện và sự bất hòa đó không thể không đổi thay. Khi bạn *biết* mình đang có sự bất an, cái biết đó tạo nên một khoảng không tĩnh lặng bao quanh cái không bình an của bạn bằng một vòng ôm dịu dàng và trù mến rồi chuyển hóa sự bất an đó thành sự bình an. Khi nói về sự chuyển hóa ở bên trong, bạn không thể làm được gì cả ngoài việc thực tập chuyển hóa cho chính mình, vì chắc chắn bạn sẽ không thể chuyển hóa người bạn gôi chẵn của mình hay một ai khác. Điều mà bạn có thể làm là tạo ra không gian cho sự chuyển hóa đó có thể xảy ra, cho ân sủng và tình yêu đi vào.

§

Vì vậy, khi nào quan hệ luyến ái của bạn không được xuôi thuận, khi nào quan hệ đó chỉ làm bạn hay người kia “nổi điên” thì bạn cũng đừng lấy đó làm chuyện buồn lòng. Vì những gì mê lầm của bạn trước đây đang được đưa ra ánh sáng. Đó là cơ hội để bạn được giải thoát. *Trong mỗi phút giây, lúc nào bạn cũng phải biết là*, trong phút giây đó, *tâm trạng của bạn ở bên trong* đang như thế nào. Nếu bạn đang có cảm xúc giận dữ, hãy *biết* rằng bạn đang có cảm xúc giận dữ. Nếu bạn *đang cảm thấy* ghen tuông, chống chế, thích tranh cãi, muốn tranh giành phần đúng về mình, hay có một đứa bé ở trong bạn đang vùi vĩnh, đòi hỏi bạn hay người khác phải chú tâm đến nó, hay bạn đang có một cảm xúc khổ đau – hoặc bất kỳ trạng thái tình cảm

nào – hãy *biết* rằng bạn đang có một cảm xúc như thế ở trong lòng và bạn hãy cố duy trì nhận thức rõ ràng về tình trạng đó. Lúc đó quan hệ luyện ái của bạn sẽ trở thành “sadhana”, một thực tập giúp bạn rèn luyện tâm linh. Khi bạn quan sát những hành vi mê mờ ở người bạn gôi chẵn của mình, hãy giữ nhận thức đó trong một sự hiểu biết đầy bao dung ở trong bạn để bạn không còn thấy cần thiết để phải có một phản ứng. Mê mờ và hiểu biết là hai thứ không thể cùng tồn tại lâu dài với nhau ở trong bạn, cho dù sự hiểu biết ấy chỉ nằm ở một trong hai người. Thứ năng lượng nằm đằng sau sự thù địch và sự đả kích luôn cảm thấy sự có mặt của tình yêu và lòng bao dung ở trong bạn là một điều mà những năng lượng tiêu cực ấy không thể nào chấp nhận được. Do đó nếu bạn đi phản ứng lại với những sai lầm của người kia, thì chính bạn cũng trở nên mê mờ. Nếu lúc đó bạn, vì thiếu ý thức, bạn đã lỡ phản ứng, thì bạn chỉ cần nhận ra rằng “*ồ, mình vừa có một phản ứng ngoài ý muốn của mình*” thì bạn sẽ lấy lại được ngay sự quân bình ở trong mình.

Nhân loại đang ở dưới một áp lực lớn để phải tiến hóa vì đây là cơ hội duy nhất cho loài người có thể tồn tại. Điều này sẽ ảnh hưởng đến tất cả mọi khía cạnh của đời sống của bạn, đặc biệt là những quan hệ luyện ái gần gũi. Chưa bao giờ các quan hệ luyện ái lại lăm vẩn đề và đầy rẫy những xung đột như bây giờ. Hẳn bạn đã thấy, những quan hệ ấy có mặt không phải để làm cho bạn vui hay thỏa mãn. Nếu bạn mong dùng một quan hệ luyện ái để giúp mình đeo đuổi một mục tiêu giải thoát hay cứu rỗi, bạn sẽ bị vỡ mộng. Nhưng nếu bạn chấp nhận rằng *một quan hệ luyện ái thực ra là chỉ để giúp cho bạn nhận thức rõ hơn về chính mình*, thay vì làm cho bạn được hạnh phúc, thì lúc đó quan hệ luyện ái mới có thể giúp cho bạn đến với sự cứu rỗi và lúc đó bạn mới phù hợp với tầng nhận thức cao hơn, tâm thức ấy đang bắt đầu đến một giai đoạn cần phải được sinh ra trong thế giới này⁽¹⁹⁾. Đối với những người vẫn còn cố bám vào những khuôn mẫu cũ, hay cách hành xử cũ, ... càng ngày họ sẽ càng gặp phải nhiều đau khổ, bạo lực, rối ren và điên cuồng hơn.

Tôi cho rằng phải cả hai người cùng thực tập thì mới đưa một quan hệ luyện ái thành một thực tập tâm linh như ông đã đề nghị. Ví dụ, người bạn trai của tôi vẫn còn hành xử theo những kiểu cách ghen tuông và trấn áp trước đây. Nhiều lần tôi đã nêu ra vấn đề này, nhưng anh ấy vẫn không thể hiểu được.

Bạn cần mấy người thì mới chuyển đổi được cuộc sống của bạn thành một thực tập tâm linh? Bạn đừng lo rằng người bạn gôi chẵn của mình sẽ không chịu hợp tác. Sự tỉnh thức sẽ từ chính bạn mà đi vào thế giới này. Bạn không cần phải đợi đến lúc cả thế giới tỉnh thức, hay một ai đó trở nên có ý thức, thì bạn mới đạt được giác ngộ. Vì như thế có thể bạn sẽ phải chờ đợi mãi mãi. Đừng nên cáo buộc nhau là người kia đang mê lầm. Khi nào bạn bắt đầu một cuộc tranh luận, là bạn đã bám vào một quan điểm, đồng nhất và cho rằng *bạn chính là quan điểm nào đó* của lý trí bạn, và bạn không những đang bảo vệ cho quan điểm đó mà còn bảo vệ cho cảm nhận về một cái Tôi - bản ngã của mình. Lúc đó bản ngã của bạn đang thao túng. Và bạn đã trở nên thiếu hiểu biết, không còn biết mình đang nói gì, làm gì. Những lúc khác,

có khi sẽ thích hợp cho bạn đề nêu ra những khía cạnh khiếm khuyết nào đó trong hành vi của người bạn gồi chặn của mình, nếu bạn thực tình tảo, và có mặt một cách sâu sắc mà không để bản ngã của bạn can dự vào – tức là không có sự trách cứ, cáo buộc, hay cho người kia là sai.

Khi người bạn gồi chặn của mình cư xử một cách thiếu hiểu biết, xin bạn đừng phán xét. Vì phán xét tức là bạn hoặc lẫn lộn hành vi thiếu hiểu biết của người ấy với con người chân thực của họ, hoặc bạn phán xét tức là phóng chiếu sự thiếu hiểu biết của chính mình lên trên người kia và nhầm lẫn khi cho “cái đó” chính là con người chân thực của họ. Từ bỏ sự phán xét đối với người khác không có nghĩa là bạn sẽ không còn khả năng nhận ra được sự tha hóa hay thiếu hiểu biết của người khác khi bạn gặp phải những hành vi như thế. Đây chỉ là bạn “chọn làm một con người hiểu biết” hơn là một “con người hay phản ứng” hay một vị quan tòa. Lúc ấy, bạn sẽ hoàn toàn thoát ly khỏi mọi phản ứng hoặc bạn vẫn còn một ít phản ứng, nhưng vẫn duy trì được trạng thái tỉnh thức, tức là không gian trong đó mọi phản ứng được quan sát và cho phép được diễn ra. Thay vì phải chiến đấu với bóng tối, ta mang ánh sáng vào. Thay vì phản ứng với giả dối, bạn nhìn ra sự giả dối và đồng thời nhìn xuyên qua nó. Là sự hiểu biết, bạn tạo ra một không gian khoáng đạt cho sự hiện diện đầy yêu thương của bạn có mặt, qua đó, bạn cho phép mọi vật và mọi người được hiện hữu với bản chất đích thực của mình. Điều này sẽ tạo nên một chất xúc tác cho sự chuyển hóa, không thể nào mạnh hơn thế nữa. Nếu bạn làm được điều này, người bạn gồi chặn của bạn, không thể vừa tiếp tục quan hệ luyến ái với bạn, mà lại vừa tiếp tục hành xử trong sự thiếu hiểu biết.

Nếu cả hai người chịu dùng quan hệ luyến ái của mình để thực tập tâm linh thì càng tốt. Khi bạn có một ý tưởng, cảm xúc, hay phản ứng nào vừa nảy sinh, bạn có thể bày tỏ cho nhau ngay. Làm thế này, bạn sẽ không tạo ra một khoảng trống thời gian cho những xúc cảm hay những bất bình, không được thừa nhận hay không được nói ra này, có chỗ để đâm chồi và nảy nở ở trong bạn. Hãy học cách bày tỏ những gì mình cảm nhận mà không cần phải trách móc⁽²⁰⁾. Hãy học cách lắng nghe nhau một cách cởi mở và không e dè. Hãy để cho người bạn gồi chặn của mình một cơ hội để người đó tự bày tỏ mình. Hãy có mặt. Lúc ấy những cáo buộc, chống chế, đả kích – tất cả những kiểu cách cư xử mà bạn thường dựng nên để củng cố hay bảo vệ bản ngã hay để đáp ứng những nhu cầu của nó đều trở nên thừa thãi. Không gian là điều tôi cần cho người kia, và cho chính bạn. Tình yêu không thể nảy nở được nếu không có không gian. Khi bạn loại trừ được hai nhân tố thường gây nên đổ vỡ trong quan hệ luyến ái – tức là:

- 1) Chuyển hóa được khối khổ đau sâu nặng của quá khứ ở trong mình, và
- 2) Bạn thôi không còn cho rằng mình chính là lý trí và những quan điểm của mình.

Và khi cả hai người cùng làm được như thế, khi đó bạn sẽ kinh nghiệm được niềm hoan lạc lớn lao, và sự nở hoa trong quan hệ luyến ái của mình. Thay vì phản hồi nỗi đau và sự mất nhận thức của nhau, thay vì thỏa mãn những nhu cầu có tính gây

nghiện của bản ngã ở trong nhau, bạn sẽ phản hồi cho nhau tình yêu được cảm nhận sâu xa từ bên trong, thứ tình yêu xuất phát từ nhận thức về sự hợp nhất của bạn với hiện hữu. Đây là thứ tình yêu không có sự đối nghịch.

Nếu người bạn gối chăn của mình vẫn còn đồng nhất chính họ với lý trí và *khối khổ đau sâu nặng của quá khứ*⁽²¹⁾, thì sẽ có một thử thách lớn – không phải cho bạn mà là cho người kia. Sống với một người đã tỉnh thức thực chẳng dễ dàng gì, hay nói đúng hơn, là bản ngã của bạn sẽ gặp phải sự đe dọa lớn lao khi phải sống bên cạnh một người đã tỉnh thức. Hãy nhớ rằng bản ngã của bạn luôn cần có những rắc rối, xung đột và “kẻ thù” để bản ngã được tự củng cố cảm giác chia cách ở bên trong, trong đó nhân cách của nó được phụ thuộc vào. Tâm trí của người bạn gối-chăn-chưa-được-giác-ngộ của bạn sẽ rất bất mãn vì những quan điểm cố chấp của người đó không được bạn chống đối lại, điều này sẽ làm cho lý trí của người đó trở nên lung lay và mong manh hơn, thậm chí có “nguy cơ” là chúng sẽ cùng sụp đổ, làm đánh mất “cái Tôi” của người đó. *Khối khổ đau sâu nặng* của quá khứ của người đó luôn đòi hỏi được bạn phản ứng, hồi đáp với nó và nó không nhận được sự phản hồi đó từ bạn. Người đó muốn có một sự tranh chấp, bị kịch và xung khắc với bạn cũng không được bạn đáp ứng. Nhưng hãy coi chừng: có những người rất dửng dưng, thu mình, thiếu nhạy cảm hay không còn cảm nhận được những cảm xúc ở trong họ, họ có thể cố thuyết phục người khác rằng họ đã giác ngộ, hoặc ít ra là họ “*không có vấn đề gì*” cả và luôn muốn qui kết mọi cái sai cho người bên kia. Đàn ông thường có xu hướng làm như thế hơn là phụ nữ. Có thể họ cho người bạn gái của mình là yếu đuối và vô lý. Nếu bạn có khả năng để cảm nhận được những cảm xúc của mình thì bạn không còn cách xa cơ thể năng lượng sáng chói ở bên trong của bạn là bao. Nhưng nếu bạn thường chỉ sống chủ yếu bằng cái đầu, thiên về trí óc nhiều hơn là tình cảm, thì khoảng cách đó càng lớn hơn, và bạn cần thực tập đưa nhận thức trở về với những cảm xúc của mình trước khi có thể đi vào cơ thể bên trong.

Một người tỉnh thức thì tự nhiên dễ dàng có được lòng trắc ẩn và niềm vui với tất cả mọi người, nếu bạn không có mặt hoàn toàn và cởi mở với tất cả mọi loài thì đó không phải là giác ngộ. Một dấu hiệu khác của một người tỉnh thức là cách người đó cư xử khi có chuyện *trục trặc* hoặc trong những tình huống khó khăn, thử thách. Nếu “sự giác ngộ” của bạn chỉ là sự tự lừa dối mình và có đầy tính bản ngã, thì cuộc đời sẽ nhanh chóng tạo ra cho bạn một thách thức để bộc lộ rõ những vô minh vẫn còn ở trong bạn, dưới những hình thức như: sợ hãi, dễ nổi giận, thích chống chế, phán xét, trầm cảm, v.v. Nếu bạn đang ở trong một quan hệ luyến ái, nhiều thách thức cho bạn sẽ đến từ phía người kia. Ví dụ, một người phụ nữ có thể bị thách thức bởi một người bạn trai hờ hững, lãnh đạm, một người hầu như luôn chìm vào suy tưởng. Thế giới đối với người đó chỉ quanh quẩn, hạn hẹp ở trong chiếc đầu của mình. Cô ấy có thể bị thách thức bởi người bạn trai không có khả năng để *lắng nghe* được cô ấy, quan tâm đến cô ấy và cho không gian để cô ấy được là cô ấy, chỉ vì anh ta không thường giữ được sự có mặt của mình. Phụ nữ thường nhạy cảm với sự thiếu vắng tình yêu trong một quan hệ luyến ái hơn là đàn ông, khi đó *khối khổ đau sâu nặng của quá khứ* ở trong người phụ nữ sẽ bị đánh thức dậy và qua đó cô ta sẽ

công kích, trách móc, phê bình, nói xấu, v.v. về người bạn trai của mình. Điều này, ngược lại trở thành một thử thách đối với anh ta. Để tự bảo vệ mình khỏi sự đả kích của khối khổ đau sâu nặng của cô bạn gái, mà anh ta xem là hoàn toàn không xác đáng, anh ta sẽ biện minh, tự vệ, hay phản ứng, qua đó càng củng cố lấy quan điểm của mình. Rốt cuộc, điều này lại có thể kích thích chính *nỗi khổ đau sâu kín của quá khứ* ở trong anh ta. Khi cả hai đều bị thao túng bởi khối khổ đau sâu nặng của quá khứ, sẽ có lúc họ lún sâu vào tình trạng vô minh sâu đậm, sẽ có sự bạo hành về mặt cảm xúc, hay đả kích nhau một cách tàn nhẫn. Khi cả hai khối khổ đau trong mỗi người đã được nuôi lớn, no đủ qua những lần gây gổ như thế, nó sẽ trở về trạng thái im lìm, thì những xung đột này tạm lắng xuống. Chúng sẽ đợi đến lần sau.

Đây chỉ là một trong vô số màn kịch có thể xảy ra. Người ta đã viết nhiều sách, và sẽ viết thêm nhiều nữa, về những phương cách thể hiện của sự thiếu hiểu biết trong quan hệ luyến ái nam-nữ. Nhưng, như tôi đã nói, một khi bạn đã hiểu rõ bản chất của sự tha hóa, thì bạn không cần phải tìm hiểu về vô số những biểu hiện khác của nó.

Hãy nhìn lại một tí cái màn kịch tôi vừa mô tả. Mỗi một thách thức trong đó đều thực sự ẩn giấu một cơ hội cứu rỗi đã được trá hình. Ở từng giai đoạn của quá trình bộc lộ của sự tha hóa, cơ hội để cho bạn thoát ra khỏi sự vô minh là điều rất dễ xảy ra. Ví dụ, thái độ thù địch của người phụ nữ có thể là dấu hiệu cho người đàn ông biết để thoát ra khỏi tình trạng đồng nhất mình với những suy tư hay cảm xúc tiêu cực ở trong mình, tỉnh thức để đi vào *phút giây hiện tại*, trở nên có mặt – thay vì càng bị đồng nhất với lý trí, càng đánh mất nhận thức. Thay vì trở thành *nỗi đau sâu nặng của quá khứ*, người phụ nữ có thể trở nên một người hiểu biết, quan sát một cách yên lặng những cảm giác đau đớn trong chính mình, qua đó mà tiếp xúc được năng lực của *phút giây hiện tại* và bắt đầu chuyển hóa khổ đau của mình. Điều này sẽ xóa tan những khuynh hướng phản ứng một cách tự động, và bó buộc, muốn phóng chiếu nỗi đau của mình ra bên ngoài. Người phụ nữ có thể học cách bày tỏ cảm nghĩ của mình với người bạn trai. Tất nhiên là không có gì đảm bảo là anh ta sẽ lắng nghe, nhưng điều này sẽ cho người đàn ông một cơ hội tốt để trở nên có mặt và phá vỡ được sự bộc phát của những khuôn mẫu cư xử, và những thói quen cũ của trí năng trong anh ta. Nếu người phụ nữ không nắm được cơ hội đó, thì người đàn ông có thể nắm lấy cơ hội đó bằng cách quan sát những phản ứng về lý trí và tình cảm của mình, xem cách mà mình chống chế, thay vì phản ứng với nỗi đau của người phụ nữ. Rồi anh ta sẽ quan sát xem *nỗi đau sâu kín ở trong mình* đã bị kích thích như thế nào để từ đó đưa nhận thức sáng tỏ của mình chiếu soi vào những cảm xúc đó ở trong mình. Khi làm như thế, một không gian sáng tỏ và tĩnh lặng của nhận thức thuần túy sẽ xuất hiện, đó chính là *trạng thái hiểu biết, là người quan sát trong yên lặng, là chứng nhân có mặt ở trong bạn*. Nhận thức này sẽ không chối bỏ khổ đau, ngược lại nhận thức ấy sẽ vượt lên trên khổ đau, tạo điều kiện cho khổ đau được có mặt và đồng thời chuyển hóa niềm đau đó. Nhận thức sáng tỏ đó chấp nhận mọi thứ và chuyển hóa tất cả mọi thứ. Một cánh cửa hẳn là sẽ mở ra cho người phụ

nữ, qua đó cô ta có thể dễ dàng tham dự với người đàn ông trong một không gian mới.

Nếu bạn là một người luôn có mặt hay thường có mặt hơn trong một quan hệ luyện ái, thì điều này sẽ là một thử thách lớn cho người bạn gối chăn của mình. Vì người ấy không thể vừa chịu được sự có mặt của bạn trong một thời gian lâu dài mà người đó vẫn cứ hành xử một cách thiếu hiểu biết. Nếu người ấy đã sẵn sàng để thức tỉnh, họ sẽ bước qua cánh cửa mà bạn đã mở cho họ, và cùng tham dự với bạn trong trạng thái có mặt. Còn không thì hai người sẽ như dầu với nước, không thể dung hòa với nhau. Ánh sáng của nhận thức quả là quá đau đớn đối với những ai còn mong ở mãi trong bóng tối.

VÌ SAO PHỤ NỮ DỄ ĐI ĐẾN GIÁC NGỘ HƠN ĐÀN ÔNG?

Những chướng ngại để đi đến giác ngộ của phụ nữ có giống như của đàn ông không?

Vâng, nhưng chỉ khác vài điểm. Nói chung, phụ nữ dễ cảm nhận được những cảm xúc phát sinh ở trong mình và an trú ở trong cơ thể của họ dễ dàng hơn, vì thế tự nhiên họ dễ đi vào trạng thái *ung dung tự tại* hơn và có khả năng dễ đi đến giác ngộ hơn là đàn ông. Đây là lý do tại sao nhiều nền văn minh cổ chọn những nhân vật hay hình tượng phụ nữ để đại diện hay mô tả về thực tại vô hình tướng và vượt thoát. Người nữ thường được xem như người mẹ khai sinh ra mọi vật, duy trì và nuôi dưỡng chúng suốt thế giới hữu hình. Trong cuốn “Đạo Đức Kinh”, một trong những cuốn sách cổ và thâm thúy nhất, “Đạo” có thể được dịch là Hiện Hữu, được mô tả là “cái hiện tại nguyên thể và vĩnh hằng, là mẹ của vũ trụ”. Tự nhiên, phụ nữ gần với giác ngộ hơn đàn ông vì họ gần như là “hiện thân của” Vô Tướng. Còn gì khác hơn là rốt cuộc, tất cả tạo vật và mọi thứ đều sẽ quay trở về Nguồn. “*Mọi thứ rồi sẽ tan trở lại vào trong Đạo, chỉ có Đạo là luôn luôn bền vững*”. Vì Nguồn được xem như là thuộc về nữ giới, điều này được biểu hiện như là hai mặt sáng và tối của biểu tượng *giống Cái* có tính nguyên hình trong tâm lý học và khoa thần thoại học. Vị Nữ thần hay Đức Mẹ có hai khía cạnh: Người tạo ra cuộc sống và lấy đi cuộc sống.

Khi lý trí chế ngự và con người đánh mất thực tại về bản chất thần thánh của mình, họ bắt đầu nghĩ về Thượng Đế như là một nhân vật có nam tính. Xã hội trở thành phụ hệ và phụ nữ bị biến thành những thứ phụ thuộc đối với đàn ông.

Tôi không có ý đề nghị rằng chúng ta nên quay về thời kỳ mẫu hệ trước đây, hay thời kỳ mà nữ giới đại diện cho những gì thiêng liêng. Ngày nay, nhiều người đang dùng từ Đức Mẹ, hay bà để nói về Thượng Đế, Trời Phật. Họ đang cố khôi phục lại sự quân bình giữa nam và nữ đã bị đánh mất từ lâu, và đó là một điều tốt. Nhưng đó chỉ là biểu tượng và cũng chỉ là một khái niệm mà thôi, nó có thể tạm thời có ích, như một tấm bản đồ hay bảng chỉ đường, nhưng khi ta đã chuẩn bị để nhận chân thực tại vượt thoát mọi khái niệm và biểu tượng thì đây lại là một chướng ngại gây cản trở hơn là có tác dụng tốt. Một điều vẫn đúng là tần số năng lượng của lý trí cơ bản vẫn là thuần nam tính. Lý trí cưỡng lại, giành giật, kiểm soát, thao túng, đả kích,

thu phục, sở hữu, v.v. Điều này giải thích tại sao, theo kinh Cựu Ước của Đạo Kitô, thì Thượng Đế là một nhân vật nam, có quyền uy kiểm soát, một người thường hay nổi giận, và ta nên kính sợ. Đây chỉ là một hình ảnh Thượng Đế được tạo dựng nên do sự phóng chiếu của lý trí của con người.

Để vượt lên trên lý trí và tiếp xúc lại được với thực tại sâu xa của *an nhiên tự tại* ở bên trong, bạn cần đến những phẩm chất rất khác như: chấp nhận mọi thứ, không xét đoán, một sự cởi mở để cho phép đời sống tự thể hiện thay vì cưỡng lại đời sống, khả năng ôm ấp mọi thứ trong sự bao dung, đầy yêu thương của sự hiểu biết ở trong bạn. Tất cả những phẩm chất này đều liên quan mật thiết đến nguyên lý Âm hơn. Trong khi năng lượng của lý trí thì rất là Dương, chặt chẽ và cứng nhắc, ngược lại với năng lượng của Âm tính. Nữ giới thì mềm mại và uyển chuyển, tuy vậy lại mạnh mẽ hơn. Lý trí điều khiển nền văn minh của chúng ta trong khi *an nhiên tự tại* chịu trách nhiệm về mọi sự sống trên hành tinh và những thế giới xa hơn trong vũ trụ mà ta chưa biết đến. *An nhiên tự tại* chính là sự sáng tạo mà sự thể hiện của nó, ta có thể nhìn thấy được qua thế giới vật chất. Mặc dầu phụ nữ có tiềm năng đến với giác ngộ dễ dàng hơn, nam giới cũng có thể tiếp xúc được giác ngộ từ trong bản thân mình.

Hiện giờ, đại đa số nam giới cũng như nữ giới vẫn đang còn bị kèm hãm bởi lý trí: họ cho rằng họ chính là *con người hay suy nghĩ* và *nỗi đau sâu kín* ở trong họ. Dĩ nhiên là điều này sẽ cản trở sự giác ngộ và sự nở rộ của hoa trái trong tình yêu. Nói tóm lại, chướng ngại của phía đàn ông là *xu hướng thiên về đầu óc, ưa suy nghĩ*, trong khi chướng ngại của phụ nữ là *nỗi đau sâu kín của quá khứ* ở trong họ, mặc dầu trong một vài trường hợp đơn lẻ, điều ngược lại có thể là đúng, cũng có trường hợp hai yếu tố trên đều tạo những khó khăn như nhau trên con đường đi đến giác ngộ.

HÓA GIẢI KHỐI KHỔ ĐAU CỘNG NGHIỆP SÂU DÀY CỦA PHỤ NỮ

Tại sao khối khổ đau sâu dày là trở ngại lớn nhất đối với phụ nữ?

Khối khổ đau sâu dày trong người phụ nữ có khía cạnh tập thể và khía cạnh cá nhân. Về mặt cá nhân, đó là sự tích lũy của những đón đau tình cảm mà người phụ nữ đã chịu từ những gì họ đã trải qua trong quá khứ. Về mặt tập thể, đó là sự tích lũy của những đón đau trong tâm thức tập thể của loài người, nhất là phụ nữ, qua đời sống cơ cực hàng ngàn năm qua: do bệnh tật, tra tấn, chiến tranh, giết chóc, sự tàn ác, bất công trong cách cư xử với nhau, v.v. *Khối khổ đau sâu dày* của cá nhân trong người phụ nữ cũng đều mang tính đặc trưng của khối khổ đau tập thể này. Khối khổ đau của tập thể có nhiều loại khác nhau. Ví dụ, một vài chủng tộc, hay nước nào đó có những dạng xung đột hay bạo động rất cực đoan thì có những khối khổ đau tập thể nặng nề hơn những chủng tộc khác. Bất kỳ người phụ nữ nào có một khối khổ đau mạnh mẽ mà lại không có đủ nhận thức để tránh khỏi nó thì người đó không những bị buộc phải luân hồi, sống đi, sống lại với những khổ đau tình cảm của quá khứ một cách liên tục hay theo từng giai đoạn, mà có khi những phụ nữ này còn dễ trở

thành thủ phạm hay nạn nhân của những bạo hành. Điều này tùy thuộc vào khối khổ đau sâu dày ở trong họ chủ yếu là chủ động hay bị động⁽²²⁾ Mặt khác, người phụ nữ cũng có tiềm năng đi đến giác ngộ nhanh hơn. Dĩ nhiên là tiềm năng này không nhất thiết lúc nào cũng được nhận ra, nhưng nếu bạn đang lâm vào một cơn ác mộng thì bạn có động lực mạnh mẽ để đi đến trạng thái tỉnh thức hơn là một người chỉ vương vào những thăng trầm của một giấc mơ thường.

Ngoài sự chi phối của khối khổ đau sâu dày của mỗi cá nhân, một người phụ nữ còn bị chi phối bởi những gì ta có thể gọi là *khối khổ đau tập thể của phụ nữ* nói chung – trừ phi cô ta thực sự hoàn toàn tỉnh thức. Khối khổ đau tập thể này bao gồm những nỗi đau tích lũy do người phụ nữ phải cam chịu, phần nào do sự trấn áp của đàn ông, do bị làm nô lệ, bội bạc, bóc lột, hãm hiếp, sinh nở, mất con, v.v. qua hàng ngàn năm. Đối với nhiều phụ nữ, nỗi đau trong cơ thể và trong tình cảm thường xảy ra trước và có khi trùng hợp với chu kỳ kinh nguyệt trong người phụ nữ; đó chính là *khối khổ đau sâu dày tập thể của người phụ nữ* trở dậy khỏi trạng thái nằm im vào thời điểm đó, tuy nhiên khối khổ đau đó vẫn có thể bị kích thích vào những thời điểm khác. Nó ngăn cản dòng chảy tự nhiên của năng lượng sống đi khắp cơ thể, mà kinh nguyệt là một biểu hiện về thể chất ở bên ngoài. Hãy dừng lại một lát để xem làm cách nào để chúng ta có thể biến nó thành một cơ hội để giác ngộ.

Thông thường, một người phụ nữ dễ bị *kềm chế* bởi khối khổ đau sâu dày của quá khứ ở trong mình khi nó bị đánh thức dậy. Khối khổ đau đó tích lũy một dòng năng lượng cực mạnh đến nỗi nó dễ dàng đưa bạn vào trạng thái nhất thể hóa, khi thiếu hiểu biết *cho rằng mình chính là khối khổ đau đó*. Lúc đó bạn sẽ bị chiếm lĩnh bởi một trường năng lượng cực mạnh xâm chiếm bạn, xâm nhập vào không gian bên trong bạn và thường xuyên *giả vờ khuyên dụ bạn rằng khổ đau đó chính là bạn*⁽²³⁾ – tất nhiên là khối khổ sâu dày đó không thể nào là bạn được. Khổ đau ấy thường *phát biểu qua bạn, hành động qua bạn, suy nghĩ qua bạn*. Khối khổ đau ấy sẽ tạo ra những tình huống tiêu cực trong đời sống của bạn để nó có thể nhận được thêm năng lượng nuôi sống chính nó⁽²⁴⁾. Khổ đau ấy luôn muốn bạn có thêm những đau khổ mới, dưới bất cứ hình thức nào. Tôi đã nói về quá trình này rồi. Khối khổ đau ấy có thể rất dữ dội và tàn phá. Nhưng nó chỉ là một nỗi đau lớn, một nỗi đau cũ của quá khứ – và *nó nhất quyết không phải là bạn*.

Số phụ nữ ngày nay đang đạt đến trạng thái tỉnh thức hoàn toàn đã nhiều hơn so với đàn ông, và con số này sẽ gia tăng nhanh hơn trong những năm sắp đến. Sau đó, có thể phía đàn ông cũng bắt kịp, nhưng trong một thời gian tương đối khá dài, sẽ có một khoảng cách lớn giữa số lượng người tỉnh thức phía đàn ông so với phía phụ nữ. Người phụ nữ đang phục hồi lại chức năng hiển nhiên, thiên bẩm của họ. Và vì thế *chức năng để đạt đến giác ngộ* đó đến với người phụ nữ một cách tự nhiên hơn so với đàn ông: người phụ nữ là một nhịp cầu giữa thế giới hình tướng và thế giới Vô Tướng, giữa vật chất và linh hồn. Công việc chính của một người phụ nữ trong thời điểm này là *chuyển hóa khối khổ đau sâu dày của quá khứ ở trong mình để nó không còn đứng chắn giữa bạn và những gì chân thật nhất của bạn*: Đó là bản chất

cao quý của con người bạn. Tất nhiên là bạn cũng còn phải đối mặt với những trở lực khác trong con đường đi đến giác ngộ, đó là cái đầu luôn suy nghĩ miên man ở trong bạn. Nhưng thực tập để cho sự có mặt của mình càng ngày càng mạnh mẽ khi phải đối diện với sự bùng nổ của khối khổ đau của quá khứ cũng giải thoát bạn khỏi phải đồng nhất với trí năng, sai lầm khi cho rằng bạn chỉ là những lo lắng, suy tư tiêu cực ở trong mình.

Điều trước tiên mà bạn cần nhớ là: chừng nào mà bạn còn cho mình chính là những khổ đau ở trong mình, bạn sẽ không thoát ra khỏi những khổ đau đó. Chừng nào mà tư cách của bạn, cảm nhận về chính mình còn dính dáng hay vẫn còn được đầu tư vào những đau buồn trong tình cảm (buồn, giận, thương xót, bi ai,...) ở trong bạn thì lúc đó bạn sẽ không có ý thức khi chống lại hay phá hoại mọi nỗ lực của chính bạn nhằm chữa lành những nỗi đau ở trong mình. Tại sao vậy? Rất đơn giản vì *bạn chỉ muốn giữ nguyên vẹn tình trạng băng hoại cũ, và nỗi đau của quá khứ lúc đó đã trở thành một phần rất thiết yếu của nhân cách bạn*. Đây là một quá trình chống đối và phá hoại một cách không có ý thức và cách duy nhất để bạn vượt qua được chướng ngại này là bạn ý thức được điều đó và biến quá trình chống đối thiếu ý thức ấy thành một nhận thức sáng tỏ ở trong bạn.

Khi bạn đột nhiên nhận biết rằng *bạn đã và đang ôm cứng lấy nỗi đau quá khứ của mình, không chịu buông ra*, thì nhận thức đó có thể gây một chấn động lớn ở trong bạn. Nhưng phút giây khi bạn nhận ra được điều này thì sự bám víu đó sẽ được chấm dứt. Giống hệt như một thực thể sống, *khối khổ đau sâu kín* là một trường năng lượng tạm thời trú ẩn ở không gian bên trong của bạn. Đó là một dòng năng lượng của sự sống đã bị phong tỏa lại, không còn lưu chuyển được nữa. Dĩ nhiên sự hiện hữu của khối khổ đau này là do những gì đã xảy ra trong quá khứ. Nhưng bây giờ, quá khứ đó vẫn đang tiếp tục sống ở trong bạn, và nếu bạn đồng nhất bạn với khối khổ đau đó tức là bạn đồng nhất bạn với quá khứ. Bạn có *tâm thức nạn nhân* khi bạn tin một cách sai lầm rằng quá khứ có sức mạnh hơn hiện tại và điều này rất trái với sự thật. Bạn có *tâm thức nạn nhân* là khi bạn tin rằng: *người khác và những gì họ đã gây ra cho bạn trong quá khứ chịu hết trách nhiệm cho tình trạng hiện nay của bạn, chịu hết trách nhiệm cho những cảm giác đau buồn của bạn, hay chịu hết trách nhiệm cho sự bất lực ở trong bạn, khi bạn không thể đạt đến khả năng thật sự của mình*⁽²⁵⁾. Sự thật là **năng lực duy nhất mà bạn có thể có được là chỉ ở ngay giây phút này**: đó là năng lực của sự hiện diện của bạn. Khi biết được sự thật này, bạn cũng nhận ra rằng “chính mình” chịu trách nhiệm cho không gian bên trong của mình trong giây phút này chứ không phải là một ai khác, và quá khứ không thể thắng được năng lực của *phút giây hiện tại*.

Vì vậy, đồng nhất mình với khối khổ đau sâu dày ở trong mình sẽ cản ngăn, không cho bạn xử lý khối khổ đau ấy. Một số phụ nữ đã có được đủ nhận thức sáng suốt để chối từ *tâm thức nạn nhân* trên bình diện cá nhân, nhưng họ vẫn còn bám víu vào tâm thức nạn nhân có tính tập thể qua kiểu suy nghĩ “những tội ác mà đàn ông các anh đã gây ra cho phụ nữ chúng tôi...”. Họ đúng – và đồng thời cũng không đúng. Đúng ở chỗ là một phần lớn khối khổ đau sâu dày tập thể của người phụ nữ là do bạo lực mà đàn ông đ. vơ thức gây ra cho phụ nữ trong quá khứ và do sự chính sách áp bức đối với phụ nữ nữ riêng và nguyên lý Âm trên hành tinh này nữ chung qua hàng ngàn năm qua. Không đúng ở chỗ là từ sự việc cũ này mà người phụ nữ sẽ cố tạo ra cho mình một nhân cách, hay một *tâm thức nạn nhân* và qua đó giam hãm chính mình trong *tâm thức nạn nhân tập thể*. Nếu một người phụ nữ vẫn còn cố bám víu vào nỗi oán giận, thù ghét, hay chỉ trích,... thì chính người ấy đang bám vào khối khổ đau sâu dày của quá khứ ở trong họ. Điều này có thể tạo một nhân cách dễ chịu cho bản thân họ ⁽²⁶⁾, tạo ra một cảm giác đoàn kết với những người phụ nữ khác, nhưng cũng đồng thời tạo ra một gông cùm trói buộc họ với quá khứ và ngăn chặn họ tiếp xúc được một cách đầy đủ với bản chất và năng lực thực sự của họ. Nếu người phụ nữ tự xa lánh với đàn ông thì điều đó sẽ tạo ra một cảm giác cách ly và vì thế càng làm mạnh thêm bản ngã của họ. Và khi bản ngã trong bạn càng mạnh, bạn càng xa cách với bản chất thực của mình.

Vì vậy đừng dùng khối khổ đau sâu dày cũ ở trong mình để tạo ra cho mình một nhân cách về chính mình. Thay vào đó, bạn hãy dùng khối khổ đau cũ đó để giúp bạn đi đến giác ngộ. Chuyển nó thành một nhận thức trong sáng về cuộc đời. Một trong những thời điểm tốt nhất là vào chu kỳ kinh nguyệt. Tôi cho rằng, trong những năm sắp đến sẽ có nhiều phụ nữ đạt đến trạng thái hoàn toàn tỉnh thức trong khi đang đi qua chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng của họ. Thông thường, đối với nhiều phụ nữ, đó là lúc họ dễ trở nên thiếu hiểu biết, đánh mất nhận thức, vì họ dễ bị chế ngự bởi khối khổ đau sâu dày cũ ở trong họ. Tuy nhiên, khi đạt đến một mức độ nhận thức nào đó, bạn có thể đảo ngược tình trạng này, thay vì trở nên mất nhận thức, bạn lại nhận thức được “nhiều hơn”. Tôi đã nói về qui trình căn bản, nhưng ta hãy quay trở lại một lần nữa, chú ý đặc biệt tới khối khổ đau sâu dày có tính tập thể trong người phụ nữ.

Bài tập 8: Phát Hiện Nỗi Khổ Đau Khi Nỗi Khổ Ấy Vừa Phát Sinh

Khi bạn biết rằng chu kỳ kinh nguyệt của mình sắp đến, trước khi cảm nhận những dấu hiệu đầu tiên của những gì thường được gọi là sự *căng thẳng thời kỳ tiền kinh nguyệt*, sự trỗi dậy của khối khổ đau sâu dày tập thể, bạn hãy hết sức tỉnh táo và an trú trong thân thể mình càng nhiều càng tốt. Khi những dấu hiệu căng thẳng đầu tiên xuất hiện, bạn cần phải đủ tỉnh táo để “nắm bắt” lấy những căng thẳng đó thay vì bị nó chi phối. Ví dụ, dấu hiệu đầu tiên có thể là bỗng dưng trong bạn phát sinh một cảm giác rất cáu kỉnh, bực bội,... hay có một ánh chớp của một cơn giận dữ rất mạnh,

hay có thể là bạn chỉ cảm thấy một triệu chứng căng thẳng gì đó hoàn toàn thuộc về cơ thể. Đó là bất cứ một dấu hiệu gì, bạn hãy phát hiện và nắm bắt lấy nó ngay, *trước khi nó chiếm hữu lấy bạn* một cách toàn diện và biểu hiện sự chiếm hữu đó qua những suy nghĩ hay hành vi rất tiêu cực của bạn. Để làm được điều này, **bạn chỉ cần im lặng thờ v hướng ánh sáng của sự chú tâm của bạn vào những căng thẳng, hay những cảm xúc đó khi nó vừa xuất hiện.** Nếu đó là một cảm xúc, bạn hãy cảm nhận đơn thuần năng lượng mạnh mẽ tích tụ đằng sau cảm xúc đó. Hãy ý thức và chấp nhận rằng đây chỉ là một khối khổ đau sâu dày cũ ở trong mình. Đồng thời *bạn hãy là cái biết sáng tỏ đó*, tức là, *bạn ý thức được sự hiện diện của mình và cảm nhận năng lực của sự có mặt đó.* **Bất cứ một cảm xúc tiêu cực nào mà khi bạn đưa sự có mặt sáng tỏ của mình soi chiếu vào, cảm xúc tiêu cực đó cũng sẽ nhanh chóng được lắng dịu xuống và được chuyển hóa.** Nếu đó chỉ là một triệu chứng đau nhức hay căng thẳng gì đó trong cơ thể bạn một cách thuần túy thì sự chú tâm của bạn hướng vào chỗ đó sẽ không cho phép triệu chứng đó trở thành một suy nghĩ hay cảm xúc tiêu cực. *Sau đó bạn cứ tiếp tục tỉnh táo và chờ đợi một dấu hiệu biểu hiện kế tiếp của khối khổ đau sâu dày này.* Một khi dấu hiệu kế tiếp xuất hiện, bạn lại nắm bắt nó cũng cùng một cách thực tập như bạn đã làm ở trên.

Sau đó, khi khối khổ đau sâu dày cũ ở trong bạn đã hoàn toàn thức dậy khỏi trạng thái ngủ yên trước đây, bạn có thể sẽ cảm thấy có rất nhiều cảm xúc xáo trộn ở trong lòng trong một khoảng thời gian, có thể đến vài ngày. Dù sự xáo trộn ấy có xảy dưới hình thức gì đi nữa, bạn hãy giữ vững ý thức sáng tỏ ở trong mình. Hãy chú tâm hoàn toàn vào những cảm xúc đó. Hãy quan sát sự xáo trộn ở bên trong bạn một cách yên lặng và trầm tĩnh. Hãy biết rằng những xáo trộn đó đang có ở đó. Nắm lấy cái biết đó và hãy là cái biết đó. Bạn hãy nhớ: đừng để cho khối khổ đau sâu dày cũ này chiếm hữu lấy ý thức và tâm trí của bạn, chi phối những suy nghĩ của bạn. Hãy quan sát những *con lóc tình cảm* đó. Cảm nhận năng lượng của nó một cách trực tiếp, ở bên trong cơ thể của mình. Bạn biết đấy, chú tâm hoàn toàn tức là chấp nhận hoàn toàn.

Qua sự chú tâm được duy trì đó ở trong bạn có nghĩa là qua sự chấp nhận của bạn, bạn sẽ có sự chuyển hóa. Khối khổ đau sâu dày cũ ở trong bạn đã được chuyển hóa thành nhận thức sáng chói, giống như một mảnh gỗ, khi đặt gần ngọn lửa, tự nó sẽ biến thành lửa. Lúc ấy chu kỳ kinh nguyệt của bạn không những trở thành một biểu lộ đầy tươi vui và thỏa mãn của nữ giới của bạn, mà còn là thời điểm thiêng liêng cho sự chuyển hóa khi bạn cho ra đời một tâm thức mới. Bản chất chân thực của bạn sẽ chiếu sáng, cả trong khía cạnh nữ tính của nó như là vị nữ Thượng Đế và cả trong bản chất siêu nhiên của chính bạn, vượt lên trên hai đối cực: *nam, nữ.*

Nếu một người đàn ông trong một quan hệ duyên ái mà có ý thức sáng tỏ, anh ta có thể giúp người phụ nữ thực hành như tôi đã mô tả ở trên bằng cách nắm giữ tần số hiện diện của anh ấy một cách mạnh mẽ, đặc biệt là vào thời điểm này. Nếu anh ta vẫn tiếp tục giữ được có mặt với ý thức sáng tỏ của mình, bất kỳ khi nào bạn bị đánh mất nhận thức, sai lầm khi đồng nhất bạn với khối khổ đau sâu dày của quá khứ ở

trong bạn, điều này sẽ và rất có thể xảy ra ở giai đoạn đầu của việc thực tập của hai người, lúc đó bạn có thể nhanh chóng trở về với trạng thái có mặt đang hiện diện trong người bạn trai. Điều này có nghĩa là lúc nào mà khối khổ đau sâu dày của bạn tạm thời chi phối bạn, trong thời kỳ kinh nguyệt hay vào những lúc khác, thì người bạn trai của bạn sẽ không nhầm lẫn cách cư xử thiếu sót tạm thời đó của bạn với *con người chân thực của bạn*. Thậm chí cả khi nỗi đau thể xác cũ của bạn công kích anh ta, anh ta sẽ không phản ứng như thể “cách cư xử thiếu tự chủ đó” của bạn *chính là bạn* – anh ta trở nên thu mình hay thủ thế với bạn. Anh ta sẽ duy trì không gian của sự có mặt mạnh mẽ và chỉ cần hai người làm được như thế là đủ để có sự chuyển hóa. Ngược lại, vào những lúc khác, khi thấy người bạn trai của bạn đang bị đồng nhất với những suy nghĩ của anh ta, bạn cũng có thể làm giống như vậy để giúp anh ta thu hồi nhận thức ra khỏi lý trí bằng cách hướng sự chú ý của anh ta vào những gì xảy ra ngay bây giờ và ở đây.

Khi thực tập như thế, có một trường năng lượng thường trực, có tần số cao và thuần khiết được tạo ra ở chung quanh bạn. Không còn ảo tưởng, không còn đau đớn, xung đột, không còn gì ngoài chính *bạn*, và không còn gì không phải là yêu thương có thể tồn tại trong trường năng lượng tích cực này. Điều này tiêu biểu cho sự thành tựu của mục đích thiêng liêng trong quan hệ cá nhân. Nó sẽ trở thành một vũng xoáy của tâm thức hấp dẫn những người khác vào.

§

CHẤM DỨT QUAN HỆ VỚI CHÍNH MÌNH

Khi người ta đã hoàn toàn tỉnh thức, người đó có còn cần đến một quan hệ không? Một người đàn ông có bị cuốn hút bởi một người đàn bà không? Một người đàn bà có thấy thiếu, chưa toàn vẹn nếu không có một người đàn ông bên cạnh?

Giác ngộ hay không thì bạn vẫn là một người đàn ông hoặc đàn bà, vì vậy trên bình diện hình tướng bạn vẫn chưa hoàn thiện. Bạn chỉ là một nửa của cái hoàn thiện. Sự thiếu hoàn thiện này sẽ được cảm nhận như là sức hút giữa nam và nữ, sự lôi kéo về phía đối cực ở bên kia, dấu trình độ nhận thức của bạn thế nào đi nữa. Nhưng khi bạn ở trong trạng thái kết nối được với nội tâm thì bạn sẽ cảm thấy sức hút này chỉ xảy ra ở trên bề mặt hay ở ngoại vi của đời sống của bạn thôi. Hầu như bất kỳ cái gì xảy đến cho bạn ở trong trạng thái liên hệ mật thiết với nội tại đó cũng đều có vẻ giống như thế. Toàn bộ thế giới chung quanh có vẻ như những gợn sóng trên bề mặt của đại dương bao la, sâu thẳm. Bạn vừa là đại dương và dĩ nhiên cũng là những gợn sóng đó, nhưng là một gợn sóng đã nhận thức được bản chất đích thực của mình là đại dương, và với vẻ bao la, sâu thẳm như thế thì thế giới của những đợt sóng và của những gợn sóng không còn quan trọng đối với bạn nữa.

Điều này không có nghĩa là bạn sẽ không còn quan hệ sâu sắc với những người khác hay với người bạn gối chăn của mình. Thật ra, bạn chỉ liên hệ một cách sâu sắc với người khác khi bạn đã ý thức được trạng thái *ung dung tự tại* của mình. Xuất phát từ Bản Chất Chân Thực của mình, bạn mới có thể tập trung vào quan hệ của bạn với một người khác phái, vượt lên trên lớp vỏ hình tướng ở bên ngoài. An trú trong Bản Chất Chân Thực của bạn, nam với nữ là một. Hình tướng của bạn có thể vẫn còn có những nhu yếu nào đó, nhưng Bản Chất Chân Thực của bạn thì không. Vì Bản Chất đó đã toàn thể và trọn vẹn. Nếu những nhu cầu đó được đáp ứng thì cũng tốt, nhưng cho dù nó có được đáp ứng hay không cũng không ảnh hưởng gì đến trạng thái yên bình sâu xa ở bên trong của bạn. Vì thế, nếu nhu cầu nam nữ của bạn không được đáp ứng thì một người đã giác ngộ hoàn toàn vẫn có thể có cảm giác thiếu hụt, hay chưa trọn vẹn về phương diện bên ngoài đó của mình, nhưng đồng thời người đó lại vừa cảm thấy hoàn toàn, thỏa mãn, và an bình ở bên trong.

Trong con đường đi đến giác ngộ, đối với một người đồng tính, điều này có tác dụng hỗ trợ hay cản trở người đó đạt đến giác ngộ không, hay chẳng có liên quan gì?

Đối với một người đồng tính, khi đến tuổi trưởng thành, sự thiếu chắc chắn về bản năng giới tính ở trong người đó khi nhận ra rằng mình rất “khác” với những người cùng phái có thể buộc người đó cảm thấy cách biệt khỏi những mô thức suy nghĩ và cách hành xử do xã hội định đặt. Điều này tự nhiên sẽ nâng mức độ nhận thức của người đó vượt lên trên nhận thức thông thường của đa số quần chúng còn đang thiếu hiểu biết, những thành viên của số đông đó không chút băn khoăn khi nhận lãnh tất cả những mô thức họ được thừa hưởng từ xã hội. Về khía cạnh này, một người đồng tính có thể có tác dụng tốt. Trong một chừng mực nào đó, người ấy chỉ làm một kẻ bàng quang, làm một người không *hài hòa* với những người khác, hay bị đa số phản bác vì bất kỳ một lý do gì, sẽ làm cho cuộc sống của người đó có khó khăn hơn, nhưng xét về mặt giác ngộ thì người đó sẽ có lợi thế hơn. Khó khăn đó hầu như buộc người ta phải thoát ra khỏi sự vô minh.

Mặt khác, nếu trên cơ sở đồng tính mà người đó lại tạo cho mình một nhân cách thì người đó *đang cố thoát ra khỏi cái bẫy này chỉ để rơi vào một cái bẫy khác*. Người đó sẽ đóng vai, chơi trò này, trò nọ dưới sự sai sử từ những hình ảnh của một người đồng tính mà người đó có về chính mình ở trong đầu. Người đó sẽ dần trở nên mất nhận thức. Trở nên thiếu thực tiễn. Bên dưới tấm mặt nạ bản ngã, người đó có thể rất khổ sở. Nếu điều này xảy ra cho người đó, thì đồng tính sẽ trở thành một chướng ngại cản trở người đó đạt đến tỉnh thức. Nhưng người đó luôn có một cơ hội khác. Nỗi bất hạnh sâu sắc nào cũng có thể là tác nhân đưa đến sự thức tỉnh lớn.

§

Chẳng phải là ta cần có quan hệ tốt với chính mình và yêu chính mình trước khi có quan hệ mỹ mãn với người khác ư?

Nếu bạn không thoải mái với chính mình khi đang ở một mình, bạn sẽ tìm kiếm một quan hệ để che giấu nỗi bất an. Nhưng chắc chắn rằng nỗi bất an đó sẽ biểu hiện ra dưới một hình thức khác trong quan hệ đó, và lúc đó không khéo, bạn có thể qui trách nhiệm cho người bạn gôi chẵn của mình về nỗi bất an này.

Những gì bạn cần làm là hoàn toàn chấp nhận giây phút này. Lúc đó bạn sẽ có sự thư thái bây giờ và ở đây, và có sự an lành với chính mình.

Nhưng bạn có thực cần phải có một quan hệ với chính mình không? Tại sao bạn không thể là chính bạn? Khi bạn có một quan hệ với chính bản thân mình, bạn tách mình ra làm hai: “bạn” và “bản thân bạn”, tức là có hai phần: chủ thể và khách thể. Sự phân biệt của trí năng này là nguyên nhân gốc rễ của mọi phức tạp không cần thiết, mọi vấn đề và mâu thuẫn trong đời sống của bạn. Khi đạt được giác ngộ, ta chính “là” bản thân ta – “ta” và “bản thân ta” hòa làm một. Bạn không thể phán xét chính mình, không thể thấy tiếc cho bản thân mình, không tự hào về bản thân mình, không yêu chính mình, ghét chính mình, v.v. Sự ngăn cách gây ra bởi nhận-thức-tự-phản-ảnh chính nó đã được chữa lành, lời nguyên đã bị phá bỏ. Chẳng có “bản ngã” nào để phải bảo vệ, che chở, hay nuôi nấng nữa. Khi đã giác ngộ, có một quan hệ ở trong bạn không còn nữa, đó là quan hệ với chính mình. Khi đã dứt bỏ điều đó, tất cả quan hệ khác của bạn sẽ là quan hệ yêu thương.

CHƯƠNG 9

CÓ MỘT NIỀM AN BÌNH NỘI TẠI VƯỢT LÊN

TRÊN HẠNH PHÚC VÀ NHỮNG BẤT HẠNH

Có gì khác nhau giữa hạnh phúc và niềm an bình nội tại không?

Khác chứ. Vì hạnh phúc của chúng ta phụ thuộc vào rất nhiều những điều kiện bên ngoài mà ta cho là tích cực; ngược lại, niềm an bình ở nội tâm thì không phụ thuộc điều kiện nào cả.

Chúng ta có thể nào thu hút những điều kiện tích cực vào trong đời sống của chúng ta? Nếu suy nghĩ và thái độ của chúng ta luôn luôn tích cực thì ta sẽ chỉ thể hiện những sự kiện và tình huống tích cực, đúng không?

Bạn có thực sự biết cái gì là tích cực, và cái gì là tiêu cực không? Bạn có hình dung ra được bức tranh tổng thể không? Đối với nhiều người thì những hạn chế, thất bại, mất mát, ốm đau hay khổ sở hóa ra lại là người thầy vĩ đại nhất của họ. Những khổ đau đó dạy cho họ buông bỏ những cái nhìn sai lầm về bản thân, bỏ đi những mục tiêu và ham muốn phù phiếm do bản ngã thù địch nên. Nỗi khổ đó cho họ một chiều sâu, đức tính khiêm nhường và lòng trắc ẩn. Những khó khăn đó làm cho họ sống “thực” hơn.

Khi nào một chuyện gì tiêu cực xảy ra cho bạn, thì trong đó luôn ẩn giấu một bài học sâu xa, dù rằng lúc đó bạn có thể vẫn chưa nhận ra. Ngay cả một cơn đau ngắn ngủi hay một tai nạn cũng có thể cho bạn biết những gì là thật và không thật trong đời mình, những gì rốt cuộc là có giá trị, và những gì là không.

Nhìn ở một góc độ cao hơn, những hoàn cảnh sống của bạn luôn luôn “là” tích cực. Nhưng nói một cách chính xác hơn: chúng không tiêu cực cũng không tích cực. Những hoàn cảnh sống chỉ là những gì được thể hiện ra. Và khi bạn sống trong trạng thái hoàn toàn chấp nhận những gì đang hiện hữu, một lối sống sáng suốt duy nhất, thì đời sống của bạn sẽ không còn “tốt” hay “xấu” nữa. Chỉ có một mục đích cao cả, tức là bao gồm luôn cả cái “xấu”. Tuy nhiên, khi bạn nhìn từ góc độ của lý trí thì vẫn còn có tốt/xấu, thích/không thích, yêu/ghét. Vì lẽ đó, trong cuốn “Book of Genesis” (*Sáng Thế Ký*) của đạo Ki-tô⁽¹⁾ đã nói rằng Adam và Eva không còn được phép được sống ở “thiên đàng” nữa sau khi họ “*ăn phải cây tri thức, phân biệt về những điều tốt và xấu.*”⁽²⁾

Tôi cảm thấy điều này có vẻ như chúng ta đang muốn phủ nhận và tự dối mình. Vì khi có một chuyện gì kinh khiếp xảy ra cho tôi hoặc cho những người thân của tôi

như tai nạn, bệnh tật, đau đớn hay chết chóc, tôi có thể giả vờ cho là nó không xấu, nhưng sự thật là nó xấu; tại sao tôi phải phủ nhận điều đó?

Bạn không giả vờ gì cả. Bạn cứ cho phép cho chuyện ấy được như tự nó vốn là vậy, thể thôi. Thực tập “cho để cho mọi chuyện được tự nhiên như nó đang là” đưa bạn ra khỏi lý trí cùng những mô thức chống đối của nó – nguyên nhân tạo ra những đối cực: tốt/xấu,... Đây là khía cạnh căn bản của lòng khoan dung. Lòng khoan dung với những gì đang xảy ra ở phút giây hiện tại còn quan trọng hơn là lòng khoan dung cho những gì đã xảy ra trong quá khứ. Nếu bạn có lòng khoan dung trong mỗi phút giây – tức là cho phép mọi chuyện được diễn ra như nó cần được diễn ra, thì bạn sẽ không có sự tích tụ của niềm oán hờn mà sau này phải cần được buông bỏ.

Ví dụ như khi bạn có một người thân vừa mới mất, hay cái chết sắp đến với bạn, bạn đâu có cảm thấy vui gì. Không bao giờ. Nhưng bạn vẫn “có thể” có được niềm an bình. Có thể có nước mắt và nỗi buồn, nhưng miễn là bạn từ bỏ sự chống đối ở bên trong, thì bên dưới nỗi buồn, bạn sẽ cảm thấy một niềm trầm lắng sâu sắc, tĩnh lặng, một sự có mặt thiêng liêng. Đây là sự chói sáng của *an nhiên tự tại*, đây là niềm an bình ở nội tâm, cái tốt không có sự đối nghịch.

Vậy nếu đó là một tình huống mà tôi có thể làm một điều gì đó? Làm thế nào mà tôi vờ cho phép để tự tình huống đó xảy ra và cùng lúc thay đổi nó?

Bạn làm hết những gì cần phải làm. Nhưng đồng thời chấp nhận những gì đang hiện diện. Vì lý trí và sự chống đối cũng là một thứ, nên khi trong bạn đã có sự chấp nhận, điều này ngay lập tức sẽ đưa bạn ra khỏi sự chi phối của lý trí và giúp bạn tiếp xúc được với Hiện Hữu. Kết quả là những động cơ để “làm” một cái gì đó của bản ngã ở trong bạn như là sự sợ hãi, tham lam, kiểm soát, chống chế hay nuôi nấng cảm nhận sai lầm về bản ngã sẽ bị mất tác dụng. Một sự sáng suốt cao hơn cả lý trí bây giờ đang điều hành mọi thứ ở trong bạn và vì vậy một nhận thức có chất lượng khác luân chuyển vào trong tất cả những việc bạn làm.

Hai ngàn năm trước, Marcus Aurelius, một trong những con người có được sự thông thái và từng trải việc đời hiếm có đã viết: “*Hãy chấp nhận những gì đang xảy đến cho bạn, hãy để cho thực tập này đan quyện vào tất cả những mục tiêu của đời bạn, vì còn gì thích ứng hơn chuyện này nữa?*”.

Dường như hầu hết mọi người cần phải trải qua nhiều khổ đau trước khi họ thôi chống đối và bắt đầu chấp nhận, tức là trước khi họ mở lòng bao dung. Khi họ làm được như vậy, thì một trong những điều kỳ diệu nhất sẽ xảy ra: sự tỉnh thức của nhận thức về Hiện Hữu được phát sinh từ những gì được xem là điều ác, sự chuyển hóa khổ đau thành niềm an bình nội tại. Tác động cuối cùng của tất cả ác nghiệp và đau khổ trên thế giới này là ở chỗ nó buộc con người phải nhận thức ra họ đích thực là ai, vượt lên trên Tên Gọi và Hình Tướng (3). Như thế, những gì ta cảm nhận là xấu xa từ một góc độ giới hạn của mình, thực ra là một phần của sự thánh thiện cao

cả hơn, một điều không có sự đối nghịch. Tuy vậy, điều này không thể biến thành hiện thực cho bạn được, ngoại trừ qua lòng khoan dung của bạn. Cho đến lúc nào điều đó xảy ra, ác nghiệp vẫn chưa được phục hồi và do đó vẫn còn là ác nghiệp.

Qua lòng khoan dung, mà căn bản là nhìn nhận tính chất không xác thực của quá khứ và chấp nhận những gì đang có mặt trong phút giây hiện tại, thì sự chuyển hóa kỳ diệu ấy sẽ xảy ra, không những ở bên trong mà còn ở bên ngoài. Một không gian tĩnh lặng của sự có mặt sâu sắc xuất hiện ở trong bạn và chung quanh bạn. Bất kỳ một ai hay một cái gì đi vào trong trường nhận thức sâu lắng đó đều phải chịu ảnh hưởng, nhiều khi ngay lập tức và rất dễ nhận ra, nhiều khi sự ảnh hưởng xảy ra ở một tầng sâu hơn và những thay đổi có thể nhìn thấy được sẽ xảy ra sau đó. Bạn sẽ chuyển hóa những bất hòa, chữa lành khổ đau, xua đi mê mờ mà chẳng cần phải “làm” gì cả, *bạn chỉ cần đơn giản có mặt và duy trì tần số của sự có mặt mạnh mẽ đó của bạn.*

§

CHẤM DỨT NHỮNG BI KỊCH CỦA ĐỜI BẠN

Trong trạng thái chấp nhận và an bình ở nội tâm, dù chúng ta không xem đó là một cái gì “xấu”, có điều gì tạm gọi là “xấu” có thể đi vào cuộc sống của chúng ta nhìn từ góc độ nhận thức bình thường?

Hầu hết những cái mà ta gọi là xấu thường xảy ra trong đời sống là khi người ta đánh mất nhận thức. Những bất hạnh đó do ta tự tạo ra hay nói đúng hơn là do bản ngã của chúng ta tạo ra. Tôi thỉnh thoảng gọi những bất hạnh đó là “bi kịch”. Khi bạn đã hoàn toàn tỉnh thức, bi kịch không còn diễn ra trong đời sống của bạn nữa. Tôi sẽ nhắc lại vắn tắt cách vận hành của bản ngã ở trong bạn và cách bản ngã tạo ra những tấn tuồng ấy như thế nào.

Bản ngã chính là lý trí của bạn khi không được bạn quan sát. Lý trí này chi phối cuộc đời của bạn khi bạn không có mặt với tư cách như là một nhận thức đang chứng kiến mọi việc đang xảy ra, như là một chứng nhân đang quan sát tâm tư của mình⁽⁴⁾. Bản ngã của bạn tự cảm nhận rằng nó là một mảnh rời rạc trong một vũ trụ đầy thù nghịch, và thường bị vây bủa bởi những bản ngã khác mà nó xem như là một mối đe dọa tiềm tàng, hoặc nó sẽ gắng thu phục để phục vụ cho mình. Những mô thức vận hành căn bản của bản ngã đều nhằm để khắc chế nỗi sợ hãi và cảm giác thiếu thốn luôn sẵn có ở trong ta. Đó là những mô thức như chống đối, lũng đoạn, nắm quyền hành, lòng tham, chống chế hay công kích. Một số chiến thuật của bản ngã rất thông minh, nhưng chúng không thực sự giải quyết được vấn đề gì cho bạn, đơn giản chỉ vì tự thân bản ngã chính là vấn đề của bạn.

Khi bản ngã của mọi người đến với nhau, cho dù đó là một quan hệ cá nhân hay trong một tổ chức nào đó thì điều “xấu” sớm muộn gì rồi cũng sẽ xảy ra: đó là một bi kịch dưới dạng một xung đột, rắc rối, tranh giành quyền lực, bạo hành thể xác hoặc tình cảm, v.v. Kể cả những điều xấu có tính tập thể như chiến tranh, sự diệt chủng, bóc lột – và tất cả đều do sự thiếu sáng suốt của tập thể. Hơn nữa, nhiều loại bệnh tật là do sự chống đối không ngừng nghỉ của bản ngã, tạo ra sự trì trệ và tất nghẽn dòng năng lượng khiến nó không được luân lưu khắp cơ thể. Khi bạn tiếp xúc lại với Hiện Hữu và không còn bị chi phối bởi lý trí nữa thì bạn sẽ chấm dứt việc tạo ra những bế tắc này. Bạn sẽ không còn tạo ra hoặc tham gia vào những bi kịch đó nữa.

Khi nào hai hay nhiều bản ngã gặp nhau, thì sẽ có một tuồng kịch nào đó đi kèm. Nhưng cả khi bạn hoàn toàn sống một mình, bạn vẫn tạo ra những tấn tuồng. Khi bạn cảm thấy hối tiếc cho chính mình, đó là một vở tuồng. Khi bạn cảm thấy có lỗi hay lo lắng, đó cũng là một vở tuồng. Khi bạn để cho quá khứ hay tương lai che mờ phút giây hiện tại, tức là bạn đang tạo ra thời gian tâm lý – đó chính là chất liệu dựng lên các bi kịch. Bất kỳ khi nào bạn không trân trọng giây phút hiện tại, bằng cách không để cho nó tự diễn ra thì bạn đang tạo ra bi kịch.

Đa số mọi người đều yêu thích những bi kịch riêng của đời mình. Cốt truyện là nhân cách, là những khuôn mặt giả tạo của họ. Bản ngã của họ chi phối cuộc đời họ, vì họ để cho toàn bộ *cảm nhận về chính mình* đầu tư vào trong những bi kịch đó. Thậm chí việc mong tìm một câu trả lời (thường thì không thành công), một giải pháp hay một sự chữa trị đều là một phần của bi kịch của bản ngã. Nhưng điều mà họ sợ nhất chính là *sự kết thúc của những tấn tuồng đó*. Chừng nào mà họ còn đồng hóa họ với lý trí của họ thì những gì mà họ sợ nhất và chống đối nhất là sự giác ngộ của chính họ⁽⁵⁾.

Khi bạn sống trong trạng thái chấp nhận hiện hữu một cách hoàn toàn, thì đó là lúc bạn chấm dứt mọi bi kịch trong đời sống của bạn. Ngay cả khi có ai muốn tranh cãi với bạn, họ cũng không thể làm được dù cho họ có cố gắng đến cách mấy. Bạn không thể tranh cãi với một người luôn có nhận thức sáng tỏ. Tranh cãi ngụ ý đồng nhất với lý trí và một vị thế trí năng⁽⁶⁾ nào đó, cũng như cưỡng lại hoặc phản ứng lại một vị thế trí năng của người khác. Kết quả là các cực đối lập – đúng/sai, hơn/thua, v.v. – cùng được bổ sung năng lượng. Đây là cơ chế của sự mất nhận thức. Tất nhiên là bạn vẫn có thể đưa ra quan điểm của mình một cách rõ ràng và dứt khoát, nhưng đằng sau nó không ẩn chứa một tiềm lực của sự phản ứng, cũng không có sự thù thế hay công kích. Do đó quan điểm đó không trở thành một bi kịch. Khi bạn đã hoàn toàn có nhận thức, bạn sẽ chấm dứt mọi xung đột. Đây là điều đã được nêu ra trong cuốn “*A Course in Miracles*”: “*Một người không thể nghĩ ra được một điều gì mâu thuẫn nữa, nếu người đó đã có sự hòa điệu trong bản thân của chính họ*”. Điều này không những đúng với người khác mà căn bản hơn là rất đúng với chính mình. Nhất là những người đang có xung đột ở bên trong mình. Những xung

đột này chỉ dừng lại khi trong bạn không còn sự xung đột giữa những yêu cầu và đòi hỏi khắt khe của lý trí bạn với những gì đang hiện hữu.

TÍNH VÔ THƯỜNG VÀ CHU KỲ SINH DIỆT CỦA ĐỜI SỐNG

Tuy nhiên, khi nào bạn vẫn còn ở trong cõi thể gian vật chất này và còn dính với tâm thức tập thể của loài người thì những đón đau về thể xác – dù hiếm hoi – vẫn còn dễ xảy ra. Nhưng đừng lẫn lộn những đón đau về thể xác với khổ đau về mặt tinh thần. Tất cả mọi khổ đau về mặt tinh thần đều do bản ngã ở trong bạn tạo ra khi bạn chống đối với những gì đang hiện hữu. Khi bạn còn ở trong cõi này, bạn phải tuân theo chu kỳ tự nhiên của nó và theo quy luật Vô Thường của mọi sự, mọi vật, nhưng bạn sẽ không còn cho điều này là “xấu” – đó chỉ là một điều hiển nhiên.

Khi thuận theo “tính tự nhiên” của mọi thứ thì một chiều không gian sâu sắc hơn nằm sau vở kịch của hai đối cực sẽ hiển lộ ra cho bạn, đó là một sự có mặt trường cửu, một sự tĩnh lặng sâu lắng, và một niềm an vui không có nguyên cớ, vượt ra ngoài hai đối cực tốt/xấu. Đây là niềm vui của Hiện Hữu, sự yên bình của Thượng Đế.

Trên bề mặt hình tướng, ta thấy có sống, có chết, tạo dựng và hủy diệt, phát triển và tan rã, ... của các hình tướng có vẻ tách biệt với nhau. Điều này được phản ánh khắp mọi nơi: chu kỳ sinh diệt của một vì sao, một hành tinh, một thân thể vật lý, một thân cây, một cành hoa, sự thăng trầm của các quốc gia, những thể chế chính trị, của các nền văn minh, hay trong chu kỳ sinh diệt không tránh khỏi được của một đời người.

Có *chu kỳ thành công*, khi việc xảy ra và phát triển thuận lợi cho bạn. Có *chu kỳ thất bại*, khi chúng tàn úa hay phân rã và ta phải buông bỏ chúng để tạo không gian cho cái mới được phát sinh, hay cho sự chuyển hóa được xảy ra. Nếu lúc đó bạn còn bám víu và chống đối, tức là bạn khước từ, không muốn xuôi theo dòng chảy của đời sống, bạn sẽ phải gánh chịu khổ đau.

Không phải chu kỳ đi lên là tốt và chu kỳ đi xuống là xấu, vì đó chỉ là sự phân biệt, và kết luận của trí năng. *Phát triển* thường được chúng ta cho là tích cực nhưng chẳng có cái gì có thể phát triển mãi mãi. Nếu phát triển, dù dưới bất cứ hình thức gì, mà cứ tiếp tục và tiếp tục mãi thì cuối cùng sự phát triển đó sẽ trở nên một thứ quái vật và sẽ đi đến sự tận diệt. Sự tan rã là điều rất cần thiết để cho *sự phát triển mới* được xảy ra. Cái này không thể tồn tại mà không có cái kia.

Chu kỳ đi xuống là một cần thiết rất tuyệt đối cho nhận thức tâm linh ở trong bạn. Vì bạn phải trải qua nhiều thất bại sâu sắc hay kinh nghiệm sự mất mát to lớn thì mới giúp bạn đi đến với con đường tâm linh. Có thể là sự thành công của bạn bây giờ bỗng trở nên vô nghĩa, trống rỗng và biến thành một thất bại. Đằng sau mỗi thành công luôn ẩn giấu một thất bại và sau mỗi thất bại đều ẩn giấu sự thành công. Trong thế giới này, tức là về mặt hình tướng, thì mọi người không chống thì chầy

sẽ “thất bại” và mọi thành công cuối cùng cũng trở về số không. Mọi hình tướng đều chỉ là sự tạm bợ.

Tuy nhiên, bạn vẫn cứ năng nổ hoạt động và vui thú với những biểu hiện mới cũng như tạo dựng ra những hình tướng mới và tình huống mới nhưng bạn sẽ không đồng nhất bạn với những thứ đó và bạn sẽ không dùng chúng để tạo ra một cảm nhận về bản thân mình. Vì chúng không phải là ý nghĩa của đời bạn. Chúng chỉ là những tình huống sống của bạn.

Năng lượng cơ thể của bạn cũng có *tính chu kỳ*. Nó không thể luôn luôn ở đỉnh cao. Sẽ có lúc có năng lượng thấp cũng như có lúc sẽ lên cao. Sẽ có lúc bạn rất năng nổ và sáng tạo nhưng rồi cũng có lúc mọi thứ giống như trì trệ, lúc đó dường như bạn không thể đến được một nơi nào, hoặc thành đạt được một điều gì. Một chu kỳ có thể kéo dài từ vài giờ cho đến vài năm. Có chu kỳ lớn và những chu kỳ nhỏ nằm trong đó. Nhiều chứng bệnh là do đấu tranh với chu kỳ năng lượng thấp mà chu kỳ này là rất thiết yếu để có sự tái tạo. Khi còn đồng nhất với lý trí thì sự thôi thúc làm một việc gì và xu hướng dùng những thứ bên ngoài - sự thành công chẳng hạn - để mà có được cảm giác về giá trị của chính mình và cảm nhận về nhân cách, con người của mình, là một ảo tưởng không thể tránh được. Điều này làm bạn thấy rất khó hay không thể chấp nhận được một chu kỳ năng lượng thấp. Lúc này, sự thông minh của cơ thể, để thực hiện biện pháp tự bảo vệ nó, sẽ tạo ra tật bệnh ở trong cơ thể bạn để buộc bạn phải dừng lại, hầu tạo điều kiện cho sự tái sinh có thể xảy ra.

Chu kỳ tự nhiên của vũ trụ có liên quan mật thiết với tính Vô Thường của mọi sự vật và mọi tình huống. Do đó Đức Phật coi đây là trọng tâm của những lời răn dạy của mình. Mọi điều kiện đang biểu hiện đều rất bất ổn và thay đổi thường xuyên, hay, theo Ngài thì tính chất Vô Thường là đặc điểm của mọi tình huống mọi hoàn cảnh bạn sẽ gặp trong đời sống. Nó sẽ thay đổi, biến mất, hay không còn đáp ứng được nhu cầu của bạn nữa. Tính Vô Thường cũng là trọng tâm răn dạy của Chúa Jesus: “Đừng để dành của cải trên trái đất này, vì ở đó mối mọt, rỉ sét sẽ làm chúng tan rã hoặc kẻ trộm sẽ lên vào mang đi mất...”.

Chừng nào mà lý trí bạn còn xem một điều kiện nào là “tốt”, cho dù đó là một quan hệ, một vật sở hữu, một vai trò xã hội, một nơi chốn hay thân thể của mình thì lý trí bạn sẽ bám víu vào đó và đồng nhất với chính nó. Nó làm cho bạn vui, cảm thấy tự hào về chính mình và điều này có thể trở thành một phần nhân cách, con người của bạn hoặc cách bạn nghĩ về bản thân mình. Nhưng ở trong cõi tạm này thì “mối mọt và rỉ sét” sẽ tiêu hóa hết. Hoặc là nó chấm dứt hay thay đổi, hoặc là sẽ có sự phân cực: Cùng một điều kiện mà ngày hôm qua, hay năm trước thì tốt, nhưng dần dần hoặc bất ngờ lại hóa ra xấu. Cũng cùng một điều kiện mà trước đây khiến cho bạn vui, nay lại làm cho bạn không thấy vui nữa. Hôm nay là sự thịnh vượng thì ngày mai chỉ là chủ nghĩa tiêu thụ trống không. Đám cưới và tuần trăng mật đầy vui thú nay trở thành sự chia ly buồn bã hay sự sống chung đầy chịu đựng và bất hạnh. Cũng có thể một điều kiện tự nhiên biến mất, và sự biến mất đó làm cho bạn cảm thấy bất hạnh. Khi một hoàn cảnh hay một tình huống mà lý trí bạn đã bám víu vào và đồng

nhất với nó nay đã thay đổi, hay mất đi, thì lý trí bạn không thể chấp nhận được. Lý trí bạn sẽ bám vào điều kiện mất mát đó và chống lại sự thay đổi, như thể có một phần tử chi của bạn đang bị tách lìa khỏi cơ thể.

Thỉnh thoảng bạn nghe nói đến những người vừa bị mất sạch hết tiền bạc, hoặc thanh danh vừa bị chôn vùi và họ đi đến chỗ tự hủy mình. Đó là những trường hợp quá đáng. Còn những người khác khi có những mất mát lớn thì cảm thấy đau đớn, khổ sở và tự làm cho mình sinh bệnh. Những người này không có khả năng nhận ra sự khác biệt giữa *cuộc đời của họ* và *những tình huống sống của họ*. Gần đây tôi có nghe một câu chuyện về một diễn viên điện ảnh nổi tiếng vừa qua đời ở độ tuổi tám mươi. Khi sắc đẹp của bà tàn phai và héo mòn vì tuổi tác, bà đâm ra tuyệt vọng và đi vào lối sống ẩn dật, không muốn gặp ai cả. Vì bà đã đồng nhất mình với hình dáng bên ngoài của mình. Thoạt đầu thì sắc đẹp đó cho bà một cảm giác rất hạnh phúc về mình, nhưng cũng chính vẻ đẹp bên ngoài đó *khi đã tàn phai*, làm cho bà cảm thấy rất khổ sở. Nếu bà tiếp xúc được với sự sống không-hình-tướng và không-thời-gian ở bên trong bà thì bà đã có thể lặng nhìn và để cho vẻ đẹp bên ngoài của mình bị tàn phai từ một chỗ rất tĩnh lặng và an bình ở bên trong. Nếu bà đã làm được như thế, thì vẻ đẹp bên ngoài ấy sẽ càng ngày càng trong suốt, để cho ánh sáng của bản chất chân thật, không tuổi tác của mình chiếu xuyên qua; và vẻ đẹp của bà thực sự sẽ không tàn phai mà sẽ được chuyển hóa thành một vẻ đẹp tâm linh. Tuy nhiên, chẳng ai chỉ cho bà biết điều này. Quả thật đây là hiểu biết cơ bản nhất mà đa số chúng ta vẫn chưa nắm được.

§

Đức Phật dạy rằng ngay cả hạnh phúc của ta cũng là *dukkha* – tiếng Pali⁽⁷⁾ có nghĩa là “khổ đau”. Hạnh phúc không thể tách rời khỏi đối cực của nó. Điều này có nghĩa là hạnh phúc và khổ đau thực ra không phải là hai thứ khác nhau. Chỉ có ảo tưởng thời gian chia cắt chúng ra mà thôi.

Đây không phải là cách nhìn cuộc đời một cách tiêu cực, mà chỉ là nhận ra bản chất chân thật của cuộc đời để bạn không phí công đeo đuổi theo một ảo tưởng từ đây cho đến hết cuộc đời mình. Tôi cũng không nói rằng bạn không nên biết ơn cái đẹp, hay những điều kiện của hạnh phúc. Nhưng nếu qua những thứ đó mà bạn tìm kiếm cái mà chúng không thể cho bạn được: đó là nhân cách, cá tính của bạn⁽⁸⁾, một cảm giác thỏa mãn và vững bền, thì đây quả là một điều sẽ tạo nên bực bội và khổ đau. Toàn bộ ngành quảng cáo và xã hội tiêu dùng ngày nay sẽ đổ sụp nếu con người trở nên tỉnh thức, không còn đi tìm một nhân cách, một diện mạo⁽⁹⁾ cho chính mình qua vật chất nữa. Khi bạn càng đi tìm hạnh phúc theo kiểu này thì hạnh phúc sẽ càng lẩn tránh bạn. Không có một thứ gì ở ngoài kia có thể làm cho bạn thỏa mãn cả, giải

lắm là chỉ được một lúc, và rất phù phiếm. Để nhận ra điều này thì bạn phải qua nhiều lần vỡ mộng. Vật chất và những hoàn cảnh sống của bạn có thể cho bạn chút niềm vui nhưng đồng thời nó cũng làm cho bạn khổ đau. Vật chất và những hoàn cảnh sống của bạn có thể cho bạn cảm thấy hài lòng, nhưng những thứ đó không cho bạn an lạc ở nội tâm. Thực ra không một thứ gì có thể “cho” bạn niềm an lạc cả. Vì an lạc chẳng do một cái gì tạo ra, mà chỉ xuất phát từ nội tâm như niềm an lạc của *an nhiên tự tại*. Đây là phần căn bản của trạng thái nội tâm an lành, thường được gọi là “sự bình an của Thượng Đế”. Đây là một trạng thái rất tự nhiên, không phải là một cái gì mà bạn phải đấu tranh hay cố gắng mới đạt được.

Nhiều người vẫn không biết rằng sẽ không có sự cứu rỗi nào đến từ những gì họ làm, sở hữu, hay đạt được. Nên khi nhận ra được điều này thì họ bỗng trở nên rất chán đời hoặc xuống tinh thần: “Nếu đời sống không mang lại sự thỏa mãn gì cho tôi thì tôi phấn đấu nữa để làm gì? Còn điều gì quan trọng nữa đâu?” Vị tông đồ ghi lại kinh Cựu Ước chắc đã nhận ra sự thật đó khi ông viết: “Tôi đã thấy người ta làm tất cả mọi thứ dưới ánh mặt trời, và nhìn kia, tất cả chỉ là phù phiếm như trò đuổi bắt gió mà thôi”. Khi đạt đến chỗ này thì bạn chỉ cách sự tuyệt vọng có một bước chân, và cũng chỉ cách sự giác ngộ một bước chân⁽¹⁰⁾.

Một tu sĩ Phật giáo có lần bảo tôi: “Sau 20 năm tu hành, những gì tôi học được có thể gói gọn trong một câu: ***Những gì đến rồi cũng sẽ đi***. Đây là điều duy nhất mà tôi hiểu được”. Dĩ nhiên, điều mà vị thầy này muốn nói là: Tôi đã học cách không còn chống đối những gì đang xảy ra trong giây phút này; tôi học cách chấp nhận bản chất Vô Thường của mọi sự, mọi vật và mọi hoàn cảnh. Vì thế tôi đã tìm ra được sự an bình.

Không chống đối lại với sự sống tức là bạn sống trong một trạng thái ân sủng, giải thoát và nhẹ nhàng; là không còn phụ thuộc vào mọi chuyện phải như thế này, hay như thế kia, tốt hay xấu. Điều này khi bạn mới thoát nghe thì sẽ cảm thấy có điều gì rất nghịch lý, tuy nhiên khi sự phụ thuộc nội tại vào hình tướng của bạn không còn nữa thì những điều kiện chung của cuộc sống của bạn ở bên ngoài lại tự nhiên có xu hướng cải thiện rõ rệt. Giờ đây bạn không cần phải đấu tranh hay gắng sức để có được *những gì mình nghĩ là mình cần* để cảm thấy hạnh phúc. Và khi có được những thứ đó, bạn có thể vui vẻ thưởng thức chúng mà không cần phải lo nghĩ gì. Dĩ nhiên tất cả những thứ đó rồi cũng sẽ qua đi, có điều ta không còn phụ thuộc, không còn sợ mất mát. Đời sống trôi chảy với sự nhẹ nhàng.

Hạnh phúc đến từ những nguồn thứ cấp không bao giờ sâu sắc. Nó chỉ như một phản ảnh nhạt nhẽo của niềm vui *an nhiên tự tại* - tức là nỗi an bình tỏa sáng ở nội tâm khi bạn đi vào trạng thái bất phản kháng. *An nhiên tự tại* giải phóng bạn ra khỏi hai đối cực của lý trí và giải phóng bạn khỏi sự phụ thuộc vào hình tướng. Dầu cho mọi thứ xung quanh sụp đổ tan tành, bạn vẫn cảm thấy nội tâm bạn có một sự an bình sâu lắng. Có thể bạn vẫn không cảm thấy vui vẻ, nhưng bạn sẽ có được sự an bình.

§

SỬ DỤNG VÀ BUÔNG BỎ TIÊU CỰC

Mọi chống đối ở bên trong đều là sự biểu hiện của thái độ tiêu cực dưới dạng này hay dạng khác. Tất cả mọi tiêu cực đều là sự chống đối. Trong bối cảnh này thì hai từ này hầu như là đồng nghĩa. Thái độ tiêu cực thay đổi tùy theo mức độ, từ câu kính hay mất kiên nhẫn cho đến giận dữ, từ trạng thái ủ dột cho đến oán hận hay tự tử vì tuyệt vọng. Tình huống thái độ chống đối kích thích khối khổ đau sâu dày ở trong bạn và trong trường hợp này ngay cả một tình huống nhỏ cũng có thể tạo ra sự tiêu cực rất mạnh như giận dữ, trầm cảm hoặc đau buồn sâu sắc.

Bản ngã của bạn tin rằng chỉ qua sự tiêu cực, nó mới có thể thao túng được thực tại và đạt được những gì bản ngã của bạn mong muốn. Bản ngã của bạn tin rằng chỉ qua tiêu cực, nó mới có thể thu hút được những điều kiện nó mong muốn hoặc hóa giải đi những gì bất như ý. Cuốn “*A Course in Miracles*” có lý khi cho rằng khi bạn gặp những hoàn cảnh bất hạnh, ở trong một trạng thái thiếu hiểu biết, bạn tin rằng nỗi bất hạnh đó sẽ “mang lại” cho bạn những gì bạn cần. Nếu “bạn” – tức là lý trí – thực sự không tin là bất hạnh có tác dụng đó, thì tại sao nó lại tạo ra bất hạnh? Sự thật là tiêu cực không có tác dụng gì cả. Thay vì tạo ra một tình huống đúng như bạn mong muốn, nó lại ngăn cản, không cho điều đó xảy ra. Thay vì hóa giải một tình huống bất như ý cho bạn, tiêu cực lại làm cho tình trạng đó kéo dài. **Chức năng “có ích” duy nhất của sự tiêu cực là củng cố bản ngã ở trong bạn và đây là lý do tại sao bản ngã bạn rất thích sử dụng tiêu cực.**

Một khi bạn đã đồng nhất với mình một vài biểu hiện của tiêu cực, bạn sẽ không muốn buông bỏ những tiêu cực đó đi, và khi bạn đang ở trong một mức độ *mất nhận thức sâu sắc*, bạn sẽ không còn muốn có sự thay đổi tích cực nào cả. Vì những thay đổi đó đe dọa những nhân cách, những cá tính mà bạn vì thiếu hiểu biết, bám víu vào: Tôi là “một người có nhiều phiền muộn”, “một người hay giận dữ”, hay “một người luôn bị cuộc đời ngược đãi”... Do đó, bạn sẽ chối từ, hay phá hoại những điều tích cực trong đời sống của bạn. Đây là một hiện tượng rất phổ biến. Nhưng đó cũng là một sự điên rồ.

Thái độ tiêu cực là một điều hoàn toàn trái với tự nhiên. Đó là một sự ô nhiễm tâm linh. Có một liên hệ sâu sắc giữa chuyện đầu độc và tàn phá thiên nhiên với sự tiêu cực trầm trọng được tích lũy trong tâm linh tập thể của con người. Không có một sinh vật nào trên hành tinh này biết đến sự tiêu cực ngoài con người, cũng như không có sinh vật nào lại xâm phạm và đầu độc trái đất đang nuôi dưỡng chúng như loài người. Bạn có bao giờ nhìn thấy một bông hoa không tươi mát, một cây sồi biết buồn, con cá heo u sầu, một con ếch có vấn đề với tự tin, một con mèo không biết nghỉ ngơi, hay một con chim có dáng vẻ thù hận... chưa? Những con vật duy nhất mà đôi khi có biểu lộ những kinh nghiệm tương tự như tiêu cực hay có dấu hiệu bị

kích thích thần kinh thường là những sinh vật sống gần với con người, và vì thế mà lây phải chứng điên loạn của con người.

Hãy xem cây cối, động vật và để cho chúng dạy ta cách chấp nhận hiện hữu, chấp nhận vô điều kiện *phút giây hiện tại*. Để cho chúng dạy ta về *an nhiên tự tại*. Để cho chúng dạy ta về sự liêm chính – nghĩa là trước sau như một, là được sống đúng con người của mình, là được sống chân thật. Để cho chúng dạy ta về sống, chết, và để ta “không” biến sự sống, và cái chết thành một vấn đề.

Tôi từng sống với vài vị “thiền sư”, đó là những chú mèo, những chú vịt; chúng dạy tôi những bài học quan trọng về tâm linh. Chỉ cần nhìn chúng sinh hoạt với nhau thôi cũng là một thực tập Thiền cho tôi. Xem cách chúng bập bênh trôi bình an rất thoải mái với chính mình ở trong hồ, hoàn toàn có mặt với *phút giây hiện tại*; sự chững chạc và toàn hảo của những sinh vật đang không bị sai sử bởi lý trí. Đôi lúc chúng cũng đánh nhau, chẳng vì một lý do gì rõ rệt, hoặc có lẽ vì một chú đã xâm phạm lãnh thổ của chú kia. Nhưng thường thì *cuộc chiến* chỉ kéo dài có vài giây, rồi chúng lại tách riêng ra, mỗi chú đi mỗi đường, sau vài cái vỗ cánh mạnh mẽ. Chúng bình thản bơi lội ở trong hồ, như chưa hề có chuyện ấu đả gì vừa xảy ra. Lần đầu quan sát chúng, bất ngờ tôi nhận ra là khi vỗ cánh như thế, những năng lượng dư thừa trong chúng được phóng thích, khỏi bị dồn nén lại trong cơ thể và trở thành những năng lượng tiêu cực. Điều này là một sự thông thái rất tự nhiên, và rất dễ dàng đối với thú vật vì những chú vịt này không có lý trí như chúng ta, nên chúng không có vấn đề với chuyện *quá khứ sống lại* một cách không cần thiết và từ đó mà đi vun đắp nên một nhân cách, một khuôn mặt cho chính mình.

Lẽ nào một xúc cảm tiêu cực không ẩn chứa một điều gì đó quan trọng? Ví dụ như khi tôi đang cảm thấy buồn chán, thì đó có thể là dấu hiệu có một cái gì đó trục trặc trong đời sống của tôi. Điều này buộc tôi phải nhìn lại và thay đổi lối sống. Cho nên tôi cần phải lắng nghe xem những xúc cảm của tôi đang muốn nói gì với tôi, chứ không thể bác bỏ ngay, hoặc cho chúng là tiêu cực.

Vâng, cũng như tật bệnh, những cảm xúc tiêu cực lặp đi lặp lại thỉnh thoảng có ẩn chứa một điều gì đó. Nhưng nếu bạn có làm một thay đổi gì, cho dầu là trong công việc, trong quan hệ luyến ái, hay những gì chung quanh bạn, thì chung qui đó cũng chỉ là *những trang điểm trên bề mặt mà thôi*, nếu những thay đổi đó không xuất phát từ sự chuyển hóa trong tâm nhận thức của bạn. Và điều này tự trung chỉ xoay quanh một vấn đề: đó là bạn có thực tập để *có mặt* nhiều hơn với *phút giây hiện tại* hay không. Khi đạt đến một *mức độ có mặt* nào đó, bạn sẽ không cần đến tiêu cực để nhắc cho bạn biết về những gì bạn cần phải chuyển hóa. Nhưng chừng nào mà bạn còn tiêu cực, hãy sử dụng nó làm một dấu hiệu nhắc bạn có mặt nhiều hơn.

Làm sao tôi có thể ngăn, không cho tiêu cực nảy sinh và làm sao buông bỏ chúng khi tôi đang có năng lượng tiêu cực ở trong người?

Như tôi đã nói, bạn ngăn nó bằng cách không cho nó nảy sinh, bằng cách bạn hãy có mặt hoàn toàn. Đừng nản chí, vì trên thế giới này vẫn còn rất ít người có thể duy trì sự có mặt của mình một cách bền bỉ, tuy nhiên có nhiều người sắp đạt đến trạng thái có định lực đó. Tôi tin rằng sẽ chóng có thêm rất nhiều người có khả năng có mặt bền bỉ hơn.

Khi nào bạn để ý thấy có một năng lượng tiêu cực nào đó đang trỗi dậy ở trong bạn, đừng xem đó là một thất bại, mà hãy xem đó là một dấu hiệu tốt để bạn tự nhắc nhở mình: “Tỉnh dậy đi, ta hãy vượt ra khỏi lý trí. Hãy trở nn có mặt”.

Aldous Huxley viết tiểu thuyết “Island” (Hòn đảo) vào những năm sau khi ông bắt đầu quan tâm đến việc truyền dạy tâm linh. Sách kể về câu chuyện một người đắm tàu trôi dạt vào một hoang đảo, cách biệt khỏi thế giới của con người. Trên hòn đảo này, có một nền văn minh rất độc đáo. Điều kỳ lạ là những cư dân ở trên đó, không giống như đa số nhân loại trong thế giới ngoài kia, đó là họ rất tinh táo. Điều đầu tiên người đàn ông bị đắm tàu này để ý là những chú vẹt sặc sỡ đậu trên những cành cây, chúng dường như chỉ lặp đi lặp lại một câu: “*Xin mọi người hãy chú ý. Bây giờ và ở đây. Hãy chú ý nhé. Bây giờ và ở đây*”. Sau này chúng tôi mới vỡ lẽ rằng những cư dân ở trên hoang đảo này đã dạy cho những chú vẹt đó câu nói ấy, để họ luôn được nhắc nhở mà thực tập có mặt ở hiện tại.

Vì vậy khi nào tiêu cực ở trong bạn nảy sinh, cho dù do một yếu tố ở bên ngoài, do một ý nghĩ, hay chẳng do một cái gì rõ rệt cả, bạn hãy xem như những tiêu cực đó đang muốn nói: “*Bạn hãy chú tâm. Bây giờ và ở đây. Thức dậy đi*”. Ngay cả khi bạn có một chút cái nhìn nhẹ nhàng nhất, điều đó cũng có một ý nghĩa cần được bạn nhìn nhận và xem xét; nếu không thì trong bạn sẽ có sự tích tụ của những phản ứng tiêu cực mà bạn có thể không ý thức được. Như tôi đã nói, bạn có thể buông bỏ những tiêu cực này một khi bạn nhận ra là mình không còn muốn lưu trữ một trường năng lượng tiêu cực ở trong mình, vì nó chẳng có mục đích gì cả. Lúc đó, chắc chắn là bạn sẽ buông bỏ hoàn toàn. Nếu bạn không thể buông bỏ được năng lượng đó, thì hãy chấp nhận rằng bạn đang có một năng lượng tiêu cực, và đặt sự chú tâm của bạn vào những cảm xúc đó như tôi đã trình bày ở trên.

Thay vì phải buông bỏ một phản ứng tiêu cực, bạn có thể làm cho phản ứng biến ấy biến mất bằng cách tưởng tượng rằng những nguyên nhân gây ra phản ứng từ bên ngoài đó sẽ không gây ra khó khăn gì cho bạn cả. Tôi khuyên bạn nên thực tập phương pháp này với những việc nhỏ nhất, không đáng kể trước. Chẳng hạn, bạn đang tĩnh lặng ngồi ở nhà, bất ngờ có tiếng còi inh ỏi của một chiếc xe đang chạy ngang qua phố. Tức thì trong bạn sẽ phát sinh một cảm giác rất khó chịu. Sự khó chịu này có mục đích gì không? Không? Vậy tại sao bạn lại tạo ra nó? Không. Bạn đã không tạo ra sự khó chịu đó. Chính lý trí bạn đã tạo ra. Sự bức dọc này đã được tạo ra hoàn toàn tự động, hoàn toàn khi bạn ở trong trạng thái thiếu hiểu biết. Tại sao lý trí bạn tạo ra nó? Vì lý trí tin rằng sự chống đối của nó, mà bạn cảm nhận như một cảm xúc tiêu cực hay thái độ không vui, dưới một hình thức nào đó, sẽ hóa giải được những điều bất như ý ở trong bạn. Dĩ nhiên đây chỉ là một ảo tưởng. Sự chống

đổi mà nó tạo nên, trong trường hợp này là sự bực bội hay giận dữ, đã gây ra rắc rối nhiều hơn cái nguyên nhân ban đầu mà nó muốn hóa giải rất nhiều.

Bài tập 9.a: Hãy Để Cho Mọi Thứ Đi Xuyên Qua Bạn

Bạn có thể sử dụng tất cả những điều này để giúp bạn thực tập tâm linh. Hãy tự thấy mình trong suốt như không còn phần cơ thể vật chất ở bên trong. Rồi hãy để cho tiếng ồn đó, hay bất cứ một cái gì đã gây ra những phản ứng tiêu cực, đi thẳng xuyên qua bạn. Lúc đó nó không còn đụng phải một “bức tường” chắc chắn ở bên trong bạn. Như tôi đã nói, bạn hãy thực tập với những việc nhỏ trước, như tiếng còi xe, con chó sủa, tiếng trẻ la hét, một tai nạn kẹt xe. Thay vì dựng nên ở bên trong bạn *một bức tường chống đối*, bức tường thường bị đập phá liên tục và chịu nhiều đòn đau bởi những thứ mà lẽ ra “không nên xảy ra”, bạn hãy để cho những chuyện như thế đi xuyên qua bạn.

Khi có ai đó nói lời thô lỗ với bạn hay có ý làm tổn thương bạn, thay vì có thái độ tiêu cực hay phản ứng lại một cách thiếu hiểu biết như là công kích, thù thế hay thu mình lại, bạn hãy để cho nó đi qua bạn. Không để có một sự chống đối nào phát sinh ở bên trong bạn, như thể không còn ai ở đó nữa để mà bị tổn thương. Đó chính là lòng khoan dung. Đây là cách bạn cũng trở nên một người khó-có-thể-bị-tổn-thương được. Nếu muốn thì bạn vẫn có thể bảo với người kia là hành vi của họ là không thể chấp nhận được. Lúc này, người khác không còn khả năng điều khiển trạng thái tâm thức ở bên trong của bạn nữa. Bạn có năng lực và chủ quyền của mình, không phụ thuộc vào ai, cũng không còn bị điều khiển bởi lý trí. Cơ cấu chống đối ở trong bạn tự trung là giống nhau, cho dù đó là chống lại một tiếng còi xe, một kẻ thô lỗ, một trận bão, một cơn động đất, hay chống lại chuyện bạn vừa bị mất hết của cải, tiền bạc.

Tôi đang thực tập Thiên, tôi có tham dự các khóa tinh tâm, cũng có đọc nhiều sách về tâm linh và đang cố gắng để đạt được trạng thái bất phản kháng. Nhưng nếu ông hỏi tôi là đã tìm ra được sự an bình đích thực và lâu dài ở nội tâm chưa, thì thật lòng tôi phải trả lời là “chưa”. Tôi không hiểu tại sao tôi vẫn chưa tìm ra được sự an bình ở nội tâm? Tôi cần phải làm gì đây?

Bạn vẫn còn đang tìm kiếm ở *bên ngoài* và bạn vẫn chưa thoát ra khỏi *tâm thức tìm kiếm* đó. Bạn kỳ vọng rằng có thể là khóa học sắp đến đây hay một kỹ thuật Thiên tập nào đó sẽ cho bạn câu trả lời. Nhưng tôi muốn nói với bạn điều này: *Đừng đi tìm sự bình an. Đừng đi tìm trạng thái tâm thức gì khác hơn là trạng thái tâm thức mà bạn đang có trong lúc này*, nếu không thì bạn sẽ tạo ra xung đột và sự chống đối ở nội tâm mà bạn không ý thức được. Hãy có lòng khoan dung với chính mình vì bạn *đang không có* được sự bình an. Phút giây bạn chấp nhận “hoàn toàn” sự không an bình của mình, thì nỗi bất an đó sẽ *trở thành* sự bình an. Bất kỳ một thứ gì mà

bạn đã chấp nhận vô điều kiện thì điều đó sẽ đưa bạn đến với bình an. Đây là *phép lạ* của sự thực tập chấp nhận mọi chuyện một cách hoàn toàn.

§

Chắc bạn có nghe câu nói: “*Hãy chìa má bên kia ra*”⁽¹¹⁾ mà một bậc thầy giác ngộ lớn đã thực tập cách đây hơn 2000 năm. Ngài muốn chuyển tải, một cách hình tượng, bí quyết của thái độ *bất phản kháng* và *bất phản ứng*. Trong lời phát biểu này, và cả ở trong những phát biểu khác của Chúa Jesus, Ngài chỉ đề tâm đến một điều: bản chất chân thực, thing ling ở *bên trong của bạn*, mà không phải là những cư xử thiếu sót ở *bên ngoài của bạn*⁽¹²⁾.

Trước khi trở thành một bậc thầy về Thiên, Banzan⁽¹³⁾ cũng có nhiều năm đeo đuổi giác ngộ nhưng giác ngộ vẫn trốn tránh ông. Ngày nọ, khi đang đi giữa chợ, vô tình ông nghe được câu chuyện giữa người bán thịt và một khách hàng: “Cho tôi một miếng thịt ngon nhất”, người khách nói. Người bán thịt trả lời: “Miếng thịt nào của tôi cũng đều là miếng thịt ngon nhất. Ở đây không có miếng nào không ngon nhất cả”. Khi nghe được điều này, Banzan bỗng nhìn giác ngộ. Tôi có thể thấy là bạn đang chờ một lời giải thích. Khi bạn đã chấp nhận hiện hữu, tức là chấp nhận mọi miếng thịt – mọi phút giây - thì mọi thứ đều là thứ tốt nhất, thì đó chính là giác ngộ.

BẢN CHẤT CỦA LÒNG TỬ BI

Vượt qua khỏi các đối cực do lý trí tạo ra, lòng bạn giống như một hồ nước sâu. Những hoàn cảnh sống bên ngoài và những gì xảy đến cho bạn cũng chỉ như trên bề mặt của hồ nước. Mặt hồ có lúc yên, có lúc sóng gió và xao động, theo chu kỳ và theo mùa. Nhưng ở dưới sâu, đáy hồ luôn yên tĩnh. Bạn là toàn bộ cái hồ, chứ không chỉ là mặt hồ, và bạn tiếp xúc được với chiều sâu của mình. Chiều sâu này tuyệt đối yên tĩnh. Bạn không phản kháng với những thay đổi bằng cách cố bám vào một tình huống nào đó. Sự an bình nội tại không phụ thuộc vào một tình huống nào cả. Bạn an trú trong Hiện Hữu – bất biến, phi thời gian, bất tử – và bạn không còn phụ thuộc vào thế giới hình tướng hay thay đổi ở bên ngoài để mưu cầu cho mình có hạnh phúc hay một sự thỏa mãn nào nữa. Bạn có thể thưởng thức, vui chơi, tạo ra những hình sắc mới, hay chiêm ngưỡng vẻ đẹp của mọi thứ. Có điều là bạn bây giờ không còn cần phải bám vào bất kỳ một cái gì.

Khi bạn trở nên tách biệt như thế này, điều đó có nghĩa là bạn sẽ trở nên xa cách với những người khác, đúng không?

Không, nhưng trái lại nữa là khác. Khi nào bạn còn chưa ý thức được *an nhiên tự tại*, bạn sẽ không hiểu được bản chất của người khác, vì bạn vẫn chưa tìm ra được bản chất của chính mình. Lý trí của bạn sẽ thích hay không thích hình tướng bên

ngoài của họ, tức là ngoài chuyện bạn không thích hình hài, mà còn cả lý trí của họ nữa. Quan hệ đích thực chỉ có thể xảy ra khi ta nhận thức được *an nhiên tự tại*. Xuất phát từ Hiện Hữu, bạn sẽ cảm nhận được thể xác và lý trí của người khác như là một tấm màn, đằng sau đó mới chính là bản chất chân thật của họ, cũng giống như khi bạn cảm nhận về bản chất chân thật của chính mình. Do đó, khi đối mặt với đau khổ và những hành vi thiếu hiểu biết của người khác, bạn vẫn luôn có mặt và tiếp xúc với Bản Chất Chân Thật, do đó bạn có thể nhìn vượt lên trên những hình tướng giả tạm và cảm nhận được Bản Chất thuần khiết và chói sáng của người khác qua Bản Chất thuần khiết và chói sáng của chính mình. Nhìn từ Bản Chất chân thực của mỗi người, tất cả khổ đau của ta được xem như là những ảo tưởng. **Ta đau khổ vì ta tự đồng nhất ta với những biểu hiện tạm bợ của hình tướng**⁽¹⁴⁾. Những phép lạ trong vấn đề trị liệu thường xảy ra là nhờ nhận thức này, bằng sự tỉnh thức của *bản chất chân thật* ở trong chính bạn – nếu bạn đã sẵn sàng.

Đó có phải là lòng trắc ẩn không?

Vâng, lòng trắc ẩn là khả năng nhận thức được mối quan hệ sâu sắc giữa mình với những sinh vật khác. Nhưng lòng trắc ẩn cũng như mối liên hệ ràng buộc này có hai mặt. Một mặt, vì bạn đang hiện diện ở thế giới này trong một hình hài, bạn có chung tính chất dễ bị tổn thương và sự hữu hạn của hình hài vật chất với những người khác và mọi thể sống. Nếu sau này bạn nói “Tôi chẳng có gì giống người này cả” thì hãy nhớ rằng bạn rất giống họ. Một vài năm nữa từ hôm nay – hai năm hay bảy mươi năm cũng chẳng có gì khác nhau – cả hai người rồi sẽ là hai hình hài mục nát, biến thành tro bụi, rồi sẽ tan biến đi. Đây là một nhận thức có tác dụng thức tỉnh và giúp bạn cảm thấy khiêm tốn và lấy đi bớt cảm giác tự hào về chính mình. Bạn có thể hỏi: “Đây có phải là một lối suy nghĩ quá tiêu cực?” Không, vì đó là một sự thực. Sao ta lại muốn nhắm mắt làm ngơ trước một sự thực rất hiển nhiên? Trong ý nghĩa này, bạn và các sinh vật khác là hoàn toàn bình đẳng.

Bài tập 9.b: Chiêm Nghiệm Cái Chết

Một trong những bài thực hành tâm linh cho bạn có tác dụng rất mạnh mẽ là *chiêm nghiệm thật sâu sắc* về sự diệt vong của các hình thể vật lý, kể cả thân thể của chính bạn. Điều này được gọi là thực tập: “*Hãy chết, trước khi bạn thực sự đối diện với cái chết*”⁽¹⁵⁾. Bạn hãy đi vào cái Chết một cách sâu sắc. Hãy quán chiếu lúc hình hài của bạn đang sinh thối lên, tan rã đi, rồi đến một lúc xác thân bạn sẽ tiêu tan hết, lúc những tâm hành⁽¹⁶⁾ cùng những ý tưởng ở trong bạn cũng chết luôn. Tuy nhiên “bạn” thì vẫn còn đó – *sự hiện hữu thiêng liêng* của bạn vẫn còn đó, sáng ngời và hoàn toàn tỉnh thức. Những gì chân thực sẽ không bao giờ chết đi cả, chỉ có Tên Gọi, Hình Tướng⁽¹⁷⁾ và ảo tưởng của bạn sẽ chết mà thôi.

Nhận thức chiều không gian bất tử này, bản chất thực của bạn, chính là mặt bên kia của lòng trắc ẩn. Ở một mức độ cảm nhận sâu xa, bạn đã nhận ra không những *tính bất diệt* của chính mình, mà qua đó, bạn còn nhận ra *tính bất diệt* của các tạo vật khác. Trên bình diện hình tướng, sinh mệnh của bạn rất hữu hạn và không vững bền. Trên bình diện bản chất, bạn là sự sống vĩnh cửu, và sáng ngời. Đây là hai khía cạnh của lòng trắc ẩn. Trong lòng trắc ẩn, những tình cảm buồn, vui dường như đối lập, đã hòa lại làm một và chuyên hóa thành một trạng thái an bình sâu lắng ở nội tâm. Đây là sự an bình của Thượng Đế. Đó là một trong những tình cảm thiêng liêng nhất mà con người có thể có được và có năng lực chuyên hóa, và chữa lành rất lên lao. Nhưng lòng trắc ẩn chân thật như thế vẫn còn rất hiếm. Sự cảm thông sâu sắc với khổ đau của người khác chắc chắn sẽ đòi hỏi một mức độ nhận thức cao hơn, nhưng đây chỉ là một khía cạnh của lòng trắc ẩn. Nó vẫn chưa hoàn thiện. Lòng từ bi chân chính vượt lên trên sự cảm thông hay đồng cảm. Chỉ khi nào nỗi buồn của bạn hòa lẫn với niềm vui của bạn để trở thành niềm vui của *an nhiên tự tại*, vượt lên trên hình tướng; đó mới là niềm vui của sự sống bất diệt.

HƯỚNG ĐẾN MỘT TRẬT TỰ MỚI Ở MỘT THỰC TẠI KHÁC

Tôi không đồng ý rằng cơ thể ta cần phải chết đi. Tôi tin chắc rằng ta có thể đạt được sự bất tử về mặt vật chất. Vì chúng ta tin vào sự chết nên cơ thể ta mới bị chết.

Cơ thể bạn không chết đi chỉ vì bạn tin vào sự chết. Cơ thể bạn có mặt, hay có vẻ như thế, thật ra là vì *bạn tin vào sống/chết*. Cái chết và cơ thể của bạn là một phần của ảo tưởng do cách nhận thức có tính chất bản ngã của bạn tạo ra. Cách nhận thức này không nhận thức được Cội Nguồn của sự sống và sai lầm xem mình như là một cá thể bị tách biệt với thế giới chung quanh và thường xuyên bị đe dọa. Do đó bản ngã bạn tạo ra một ảo tưởng rằng bạn chỉ là một cơ thể, một cỗ máy vật lý, và thường xuyên bị đe dọa.

Cảm nhận về mình là một cơ thể dễ bị tổn thương *được sinh ra* và ít lâu sau *thì chết* – đó chính là một ảo tưởng. Cơ thể và sự chết là một ảo tưởng. Bạn không thể có cái này (cơ thể) mà không có cái kia (sự chết). Nếu bạn chỉ muốn *giữ lại một phần* của ảo tưởng (cơ thể) và *loại trừ phần bên kia* (sự chết) thì đó quả là một điều bất khả, không bao giờ có thể xảy ra được. Hoặc là bạn *có cả hai*, hoặc là bạn *vứt bỏ cả hai*.

Tuy nhiên, bạn không thể trốn thoát khỏi thân thể mình, và bạn cũng không cần phải làm như thế. Cơ thể của bạn tạo ra một cảm nhận vô cùng sai lầm về bản chất chân thực của bạn. Nhưng bản chất chân thực của bạn lại ẩn giấu ngay trong chính trong ảo tưởng đó, không phải ở ngoài, vì thế nên cơ thể bạn vẫn là điểm tiếp cận duy nhất với bản chất của mình.

Nếu bạn gặp một thiên thần và nhầm tưởng đó chỉ là một *bức tượng bằng đá*, điều bạn cần làm là điều chỉnh lại tầm nhìn của mình và nhìn kỹ lại bức “tượng đá” hơn,

đừng nhìn đi đâu khác. Lúc ấy bạn sẽ thấy là *chưa bao giờ* có bức tượng đá ở đó cả⁽¹⁸⁾.

Nếu niềm tin vào cái chết tạo ra cơ thể, thì tại sao súc vật lại có cơ thể? Súc vật không có bản ngã, và nó cũng không tin vào cái chết... Nhưng nó vẫn cứ chết, hay có vẻ như thế.

Hãy nhớ rằng khái niệm của bạn về đời sống chỉ là một sự phản ánh của tình trạng tâm thức của bạn mà thôi. Bạn không thể tách rời khỏi những khái niệm đó và cũng không có một thế giới khách quan ở ngoài kia. Trong mỗi phút giây, nhận thức của bạn đều tạo ra một thế giới mà bạn đang sinh sống. Một trong những hiểu biết vĩ đại nhất của khoa vật lý hiện đại là *tính thống nhất* của người quan sát và đối tượng bị quan sát: người tiến hành thí nghiệm – tức là nhận thức đang chú ý quan sát – không thể tách rời khỏi hiện tượng, hay đối tượng đang bị quan sát, và khi ta thay đổi một cách nhìn khác, thì ta sẽ làm cho hiện tượng đó cư xử khác đi. Nếu trong chiều sâu của tâm thức, bạn tin rằng ***mình chỉ là một cá thể bị tách biệt với đời sống và luôn đấu tranh để sống còn***, thì bạn sẽ thấy rằng niềm tin sai lạc đó được phản ánh khắp tất cả mọi khía cạnh của đời sống của bạn, và cảm nhận của bạn bị chi phối bởi một nỗi sợ hãi thường trực. Bạn sống trong một thế giới của chết chóc và các cá thể đấu đá với nhau, giết chóc nhau, ăn tươi nuốt sống nhau...

Cái vẻ bề ngoài của mọi thứ mà bạn thấy chẳng nói lên được điều gì. Thế giới và lăng kính mà bạn tạo ra bởi lý trí đầy chấp ngã của mình dường như là một nơi rất thiếu hoàn thiện, có thể nói là một bề khổ. Nhưng những gì bạn cảm nhận chỉ là một biểu tượng, giống như những hình ảnh ở trong mơ. Đó là cách mà tâm thức của bạn diễn dịch và tương tác với vũ khúc năng lượng dưới dạng phân tử của vũ trụ. Năng lượng này là nguyên liệu cho cái ta gọi là thực tại vật lý. Bạn chỉ nhìn đời sống như là những cá thể tách biệt, có sống và chết, hay như là một cuộc đấu tranh để sinh tồn. Chỉ vì cách bạn nhìn và diễn dịch đời sống rất sai lạc, mà bạn đã và đang tạo ra vô số cõi, vô số cảnh giới rất khác nhau, ngay trong giây phút này. Mỗi thực thể hữu tình đều là một tâm điểm của nhận thức và mỗi tâm điểm như thế có khả năng tạo ra một thế giới của riêng nó, tuy vẫn liên quan với nhau. Có thế giới của loài người, thế giới của loài kiến, của loài cá heo, v.v. Có vô số thực thể mà tần số nhận thức rất khác với bạn đến nỗi bạn không thể nhận biết được sự hiện hữu của họ, và ngược lại. Có những thực thể có nhận thức rất cao, mà chính họ tự nhận thức được sự nối kết của họ với Cội Nguồn và với những thực thể khác, họ sẽ sống trong một thế giới mà đối với bạn có vẻ như là một cõi trời, tuy nhiên, rốt cuộc mọi thế giới đều chỉ là một.

Thế giới cộng nghiệp của loài người phần lớn được tạo ra bởi tầng nhận thức được gọi là nhận thức thuộc về lý trí. Ngay cả trong thế giới tập thể của loài người đó có vô số sự khác biệt, nhiều “tiểu thế giới” tùy thuộc vào người cảm nhận hay những người đã tạo ra những thế giới riêng đó. Vì tất cả các thế giới đều có sự liên quan

mật thiết với nhau, nên khi nhận thức tập thể của loài người được chuyển hóa, thì thiên nhiên và thế giới của các loài động vật sẽ phản ánh sự chuyển hóa đó. Vì lẽ đó Kinh Thánh có câu là trong kỷ nguyên sắp tới: “Sự tử sẽ cùng nằm chung với những con cừu”. Điều này đề cập đến khả năng hiện hữu của một trật tự hoàn toàn mới ở một thực tại khác.

Như đã nói, thế giới như chúng ta đang thấy bây giờ phần lớn là một sự phản ánh của tâm thức bản ngã. Sự hãi là một hậu quả không tránh khỏi của sự sai lầm của bản ngã nên nó là một thế giới bị chi phối bởi sự hãi. Cũng như những hình ảnh trong mơ là biểu tượng của trạng thái tâm thức và tình cảm ở bên trong, do đó thế giới cộng nghiệp của ta, phần lớn là sự biểu hiện có tính tượng trưng của sự sợ hãi và của những tầng lớp tiêu cực nặng nề, tích lũy trong tâm thức tập thể của loài người. Ta không thể tách biệt với thế giới chung quanh ta, vì thế khi đa số loài người thoát ra khỏi sự lầm lạc của bản ngã thì sự thay đổi bên trong này sẽ ảnh hưởng đến mọi quá trình sáng tạo. Chắc chắn bạn sẽ sống trong một thế giới mới. Đó là một sự chuyển hóa trong tầm nhận thức mang tầm mức hành tinh. Phật giáo có câu nói lạ lùng là *mỗi thân cây, mỗi ngọn cỏ rồi sẽ đạt được giác ngộ* cũng đề cập đến cùng chân lý này. Theo Thánh Paul, cả vũ trụ đang chờ đợi loài người thức tỉnh. Vì thế tôi diễn dịch câu nói của ngài là: *“Vũ trụ chúng ta đang trông chờ con cái của Thượng Đế bắt đầu lộ diện”*. Thánh Paul tiếp tục nói thêm rằng vũ trụ sẽ được đền bù lại qua quá trình chuyển hóa lớn lao này: *“Cho đến bây giờ, khắp nơi trong vũ trụ đã được tạo dựng đều đang rên siết như đang thời kỳ đau đớn của một cuộc sinh nở”*.

Những gì đang được sinh ra chính là **một nhận thức mới** và sự phản ánh tất nhiên của nó là **một thế giới mới**. Đây cũng là điều báo trước trong Kinh Tân Ước “Sách Khải Huyền”: *“Rồi tôi nhìn thấy một thiên đàng mới và một quả đất mới vì thiên đàng và đất đai trước đây đã biến mất rồi”*.

Nhưng đừng lẫn lộn giữa nguyên nhân và kết quả, mục đích chính của bạn *không phải* là tìm kiếm sự cứu rỗi qua việc tạo dựng nên một thế giới tốt đẹp hơn, mà chính là **tỉnh giác khỏi thói quen tự đồng nhất mình với những hình tướng**⁽¹⁹⁾. Lúc đó bạn không còn bị trói buộc bởi thế giới này, với thực tại ở cấp độ này. Bạn có thể cảm nhận được gốc rễ của mình ở cõi Vô Tướng, và vì thế thoát ra khỏi sự vướng mắc với thế giới của hình tướng. Bạn vẫn còn thích thú những thú vui chóng tàn của thế giới này, mà không còn hãi sợ vì bị mất mát nữa nên bạn cũng không cần phải bám víu vào chúng. Mặc dầu bạn vẫn có thể thưởng thức những thú vui của cảm xúc, nhưng sự thèm khát về những kinh nghiệm của cảm xúc sẽ không còn, cũng như sự mãi mê tìm kiếm cảm giác thỏa mãn qua việc nuôi lớn bản ngã và tâm lý cũng không còn. Bạn tiếp xúc được với một cái gì lớn hơn bất cứ niềm vui nào, bất cứ điều gì.

Nói một cách khác, bạn sẽ không cần đến đời sống nữa. Bạn cũng không cần đời sống phải khác hơn cách đời sống đang hiển hiện.

Chỉ ở mức độ này của tâm thức thì bạn mới có thể bắt đầu có những đóng góp thực sự trong việc mang lại một thế giới tốt đẹp hơn, trong việc tạo ra một trật tự mới ở một thực tại khác. Chỉ ở mức độ này của tâm thức thì bạn mới cảm nhận được Lòng Từ Bi đích thực⁽²⁰⁾ và giúp người khác hóa giải được *nghiệp căn* của họ⁽²¹⁾. Chỉ có những người đã vượt lên trên thế giới của hình tướng trong chính họ mới mong có thể mang lại một thế giới tốt đẹp hơn.

Có thể bạn còn nhớ là chúng ta đã nói về bản chất hai mặt của Tâm Đại Bi đích thực, tức là nhận thức được mối liên hệ giữa việc chúng ta có cùng một *đặc tính hữu hạn của sinh mệnh* của đời người và *sự bất tử*, khi nhìn từ bản chất của chúng ta. Ở tầng mức sâu xa này, Tâm Đại Bi có tác dụng chữa lành theo ý nghĩa rộng rãi nhất. Trong trạng thái đó, tác dụng chữa lành của bạn cơ bản không còn căn cứ trên những việc bạn làm, mà chỉ căn cứ vào cách bạn sống *an nhiên tự tại*. Những người mà bạn quan hệ sẽ cảm được sự hiện diện của bạn và chịu tác động bởi niềm an bình toát ra từ con người bạn, dù họ có nhận thức được điều đó hay không. Khi bạn thực sự hoàn toàn có mặt và những người xung quanh bạn biểu lộ hành vi thiếu hiểu biết, bạn sẽ không có nhu yếu phản ứng lại vì thế bạn không tạo cho nó cơ hội trở thành một điều gì xác thực. Sự an bình của bạn quá bao la và sâu lắng đến nỗi những gì *không phải là sự an bình* đều bị tan biến vào trong niềm an bình đó, như thể sự bất an đó chưa bao giờ hiện diện. Điều này phá vỡ chu kỳ tác động và phản ứng có tính chất nghiệp báo. Thú vật, cây cối, hoa quả đều cảm nhận được sự an bình của bạn và phản ứng lại. Bạn dạy người khác bằng cách bạn sống, cách bạn cư xử,... qua việc hiển minh được sự bình an của Thượng Đế. Bạn trở thành “Ngọn hải đăng của thế giới”, tức là một sự hiển lộ của nhận thức thuần khiết, qua đó bạn xua tan khổ đau do *nghiệp căn* gây ra. Bạn loại bỏ mê mờ khỏi thế giới này.

§

Nói như thế không có nghĩa là bạn sẽ không thể giáo huấn người khác qua những việc bạn làm – chẳng hạn như là chỉ cho người khác cách thoát ly khỏi sự kèm hãm của lý trí, nhận thức được những kiểu mê mờ khác nhau trong bản thân họ, v.v. Nhưng *chính sự sống của bản thân bạn luôn luôn là lời răn dạy quan trọng hơn* và là một nhân tố chuyên hóa thế giới mạnh mẽ hơn những gì bạn nói, thậm chí còn thiết yếu hơn là những gì bạn làm.

Và lại, khi nhận ra sự quan trọng của thái độ sống *an nhiên tự tại*, bạn sẽ xử lý được mọi việc trên bình diện gốc rễ. Nhưng không loại trừ khả năng là Lòng Từ Bi của bạn có thể đồng thời được biểu hiện trên bình diện của những việc bạn làm và hiệu quả của nó bằng cách làm giảm bớt khổ đau ở người khác, khi bạn có cơ duyên. Khi bạn đang có bánh mì và gặp một người đang bị đói, bạn sẽ trao tặng. Nhưng khi bạn trao bánh, dù đó chỉ là một trao đổi rất ngắn ngủi, điều quan trọng là giây phút đó là lúc bạn và người đó chia sẻ trạng thái *an nhiên tự tại* của nhau, trong đó mẫu bánh

mì chỉ là một biểu tượng. Một sự chữa lành sâu sắc xảy ra trong hành động này. Trong giây phút đó, **không có người cho, cũng không có người nhận.**

Nhưng tôi nghĩ, điều trước tiên là cuộc đời không nên có những cảnh đói nghèo. Làm sao chúng ta tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn mà không phải đối phó với những điều xấu như đói nghèo hay bạo động trước?

Tất cả mọi điều xấu đều là “hậu quả” của sự thiếu nhận thức ở trong ta. Bạn có thể làm giảm hậu quả của sự thiếu nhận thức nhưng bạn không thể loại bỏ hẳn được vô thức, trừ phi bạn loại bỏ được *nguyên nhân* gây ra những hành động vô thức đó. Nhưng những thay đổi thực sự chỉ có thể xảy ra từ bên trong bạn, mà không phải bên ngoài.

Nếu bạn tự cảm thấy mình có sứ mệnh phải làm giảm bớt những khổ đau trên thế giới này thì đó là một việc làm cao cả, nhưng bạn hãy nhớ là đừng quá tập trung vào những thay đổi ở bên ngoài, nếu không bạn sẽ gặp phải bực tức và tuyệt vọng. Nếu không có những thay đổi sâu sắc trong tâm nhận thức của nhân loại thì khổ đau trên thế gian này là một cái hồ sâu không đáy. Do đó đừng để cho lòng trắc ẩn ở trong bạn trở thành một phía. Cảm thông với niềm đau hay sự thiếu thốn của ai đó và lòng mong muốn giúp đỡ tha nhân của bạn còn phải được quân bình với một nhận thức sâu sắc hơn về bản chất vĩnh hằng của tất cả sự sống và rằng mọi khổ đau chung quy cũng chỉ là ảo tưởng. Rồi để cho cảm giác an bình ở trong bạn lan vào tất cả những gì bạn làm và bạn sẽ làm việc trên cả hai bình diện: nguyên nhân và kết quả cùng một lúc.

Điều này cũng đúng nếu bạn muốn ngăn chặn sự mất nhận thức một cách sâu sắc. Hãy nhớ rằng: Bạn không thể loại bỏ bóng tối, thì bạn cũng không thể loại bỏ sự thiếu nhận thức. Nếu bạn cố gắng làm vậy, các cực đối nghịch đúng/sai, ... sẽ được làm mạnh thêm và bám rễ sâu hơn. Bạn sẽ có khuynh hướng đồng nhất mình với một trong hai đối cực, và bạn sẽ tạo ra một “đôi thù”, và do đó sẽ bị cuốn vào vòng tự mình đánh mất nhận thức của mình. Bạn nâng tầm nhận thức của người khác lên bằng sự thực tập của chính mình. Luôn nhớ là trong bạn không có chút hận thù, không có sự chống đối, và không có tiêu cực. Chúa Jesus từng nói: “*Hãy yêu kẻ thù của mình*”(22), tức là “*bạn không còn kẻ thù nào nữa*”.

Khi bạn chỉ chú tâm vào hậu quả của những hành động xấu – nghiệp quả(23) – của mọi việc thì bạn sẽ rất dễ tự đánh mất mình. Hãy giữ cho mình được tỉnh táo và luôn luôn có mặt. Chỉ nên chú tâm vào nguyên nhân của những hành động xấu – nghiệp căn - của mọi việc để giúp người khác giác ngộ là mục đích chính của đời mình. Sự an bình sâu xa của bạn là một món quà quý giá nhất bạn trao tặng cho thế giới này.

CHƯƠNG 10

Ý NGHĨA CỦA SỰ CHẤP NHẬN MỌI VIỆC

CHẤP NHẬN TẤT CẢ NHỮNG GÌ ĐANG XẢY RA⁽¹⁾

Nhiều lần ông đã đề cập đến việc thực tập “chấp nhận vô điều kiện” những gì đang có mặt trong phút giây này. Nhưng tôi thực không đồng ý cách sống này vì nó có vẻ cam chịu, chấp nhận những việc đã xảy ra, và chúng ta chẳng cố gắng làm gì cả để thay đổi hoàn cảnh hiện tại. Theo tôi, chúng ta đạt được những tiến bộ, cả trong đời sống riêng tư và đời sống cộng đồng, là vì chúng ta đã không chấp nhận những giới hạn của hoàn cảnh hiện tại mà đã gắng sức vượt qua và tạo dựng nên một cái gì đó tốt đẹp hơn. Nếu chúng ta đã không làm như thế thì giờ đây chắc hẳn chúng ta vẫn còn sống ở trong hang. Làm cách nào mà ông có thể dung hòa được việc thực tập chấp nhận vô điều kiện với chuyện thay đổi và thực hiện mọi việc?

Đối với một số người, thái độ sống “chấp nhận vô điều kiện” những gì đang hiện hữu có hàm ý rất tiêu cực, có ý nghĩa cam chịu thất bại, trốn tránh, không muốn vươn lên để vượt qua được những thách thức của cuộc sống; là một cái gì đó thiếu sức sống... Nhưng ý nghĩa đích thực của sự *chấp nhận vô điều kiện* – mọi chuyện trong đời sống cá nhân – thực sự khác hẳn. *Chấp nhận vô điều kiện mọi chuyện* không phải là sự chịu đựng một cách thụ động với bất kỳ hoàn cảnh nào xảy đến cho bạn và bạn cứ phó mặc, chẳng làm gì cả... *Chấp nhận hoàn toàn mọi thứ* cũng không có nghĩa là thôi, không thiết lập kế hoạch hoặc không còn tích cực hành động nữa.

Chấp nhận vô điều kiện mọi việc là một triết lý rất đơn giản nhưng sâu xa, rằng ta nên *nuông theo* hơn là *đi ngược lại* dòng chảy của đời sống⁽²⁾. Và tiêu điểm duy nhất mà bạn có thể trải nghiệm dòng chảy ấy của đời sống là *phút giây hiện tại*⁽³⁾, vì vậy chấp nhận hoàn toàn mọi việc là *chấp nhận giây phút hiện tại, không điều kiện và không chút e dè*. Điều đó cũng có nghĩa là bạn phải *từ bỏ sự bất bình, hay chống đối từ bên trong* bạn với những gì đang hiện hữu. Sự tranh đấu trong nội tâm sẽ xảy ra khi nào bạn còn khước từ *những gì đang có mặt trong phút giây hiện tại*. Sự chống đối nội tại này bùng phát mạnh mẽ khi có chuyện “trục trặc”, nghĩa là khi có một khoảng cách giữa những yêu cầu khắt khe của lý trí⁽⁴⁾ ở trong bạn với những gì đang thực sự xảy ra; đó thực là một khoảng cách đón đau. Nếu bạn là một người từng trải, bạn biết rằng mọi việc trong đời sống thường hay bị “trục trặc”, thường rất dễ “có vấn đề”. Chính vào những lúc đó, ta cần phải *thực tập chấp nhận vô điều kiện những gì đang xảy ra* để giúp ta loại trừ những khổ đau và buồn phiền thường dấy lên ở trong ta. Chấp nhận được những gì đang có mặt trong phút giây hiện tại, ngay lập tức giúp bạn thoát ra khỏi thói quen đồng hóa mình với những suy tư, lo lắng ở trong mình và đưa bạn đến với tư thái *ung dung tự tại*⁽⁵⁾ đối với cuộc đời. Khi nào bạn còn vin vào lý trí thì bạn sẽ còn sự chống đối ở trong lòng.

Chấp nhận vô điều kiện mọi việc là một hiện tượng thuần túy ở bên trong. Nhưng điều đó không có nghĩa là, ở bên ngoài, bạn sẽ không hành động gì cả để thay đổi tình trạng. Thật ra, khi thực tập chấp nhận vô điều kiện một cách đúng đắn, bạn không cần phải chấp nhận toàn thể tình huống đó, mà thực ra bạn chỉ cần chấp nhận một tiêu điểm rất nhỏ của tình huống: đó là *phút giây hiện tại*.

Ví dụ, khi bạn đang bị lún trong một vũng bùn, bạn không nói: “À, từ phút này trở đi, tôi cam chịu bị lún và tôi cứ ở lì mãi ở trong đó”. Mà chỉ là: “Tôi chấp nhận, là ngay trong phút giây này, tôi đang bị lún bùn”. Khi chấp nhận được tình trạng hiện thời, tôi sẽ có sự chú tâm và năng lực để làm những gì tôi cần làm sau đó để giúp tôi thoát ra khỏi vũng bùn. Ép buộc mình phải *cam chịu* một tình huống không phải là *chấp nhận hoàn toàn mọi việc*. Bạn không cần phải chấp nhận mọi tình huống trong đời sống mà bạn không thích. Cũng không cần phải tự dối mình và khẳng định rằng việc lún xuống bùn thì cũng chẳng sao. Không, bạn hoàn toàn nhận thức được rằng bạn muốn thoát ra khỏi vũng lầy đó. Rồi bạn thu hẹp sự chú tâm của mình vào giây phút hiện tại, không để lý trí bạn quy kết, nói xấu, hay dán nhãn hiệu cho tình trạng này dưới bất cứ hình thức nào. Điều này có nghĩa là bạn sẽ không phán xét, chê bai những gì đang xảy ra trong *phút giây hiện tại*, vì thế trong bạn sẽ không có sự chống đối, và không có những cảm xúc tiêu cực. Bạn chấp nhận những gì đang có mặt trong phút giây này. Rồi bạn bắt tay vào hành động, và làm tất cả những gì bạn có thể làm để thoát ra khỏi vũng bùn. Đó là một thái độ rất tích cực. Nó hiệu quả hơn rất nhiều so với thái độ tiêu cực xuất phát từ sự giận dữ, tuyệt vọng hay bối rối. Bạn cần phải *thực tập chấp nhận hoàn toàn mọi chuyện* bằng cách ngăn mình, nhất định không quy kết, chê bai *phút giây hiện tại* cho đến khi bạn đạt được kết quả mong muốn.

Thái độ *không chấp nhận* hoàn cảnh sống, hoặc tình trạng tâm lý, tình trạng vật lý,... đang xảy ra cho bạn, nếu có, sẽ dựng nên quanh bạn một ốc đảo tâm lý. Chiếc áo giáp của bản ngã giả tạo ở trong bạn sẽ tạo ra cho bạn một cảm giác cách ly càng mãnh liệt hơn với mọi thứ chung quanh. Đối với bạn lúc ấy, thế giới chung quanh chỉ đầy những cảm giác đe dọa, bất an. Bạn không biết là mình đang bị thôi thúc bởi những phán xét có tính chất tàn hại đối với người khác, kèm theo trong bạn một nhu yếu tranh giành và chế ngự kẻ khác. Ngay cả thiên nhiên cũng trở thành kẻ thù của bạn. Lúc ấy, sự sợ hãi sẽ chi phối tất cả mọi cảm nhận và suy tư của bạn. Trạng thái nhận thức bình thường nhưng rất trái chiều này chỉ là dạng nhẹ hơn của căn bệnh gọi là bệnh tâm thần.

Không những trạng thái tâm lý mà tình trạng thể chất của bạn – thân thể – cũng trở nên cứng nhắc vì khó thay đổi do có sự phản kháng bên trong. Căng thẳng trong thân thể bạn sẽ gia tăng, toàn bộ cơ thể bạn sẽ bị co rúm lại. Dòng khí lực, nguồn năng lượng sống ở trong bạn bình thường được chuyển vận tự do khắp thân thể, rất thiết yếu cho cơ thể bạn làm việc một cách khỏe mạnh nay sẽ bị cản trở. Những trị liệu thân thể như nhân điện và những cách điều trị thân thể vật lý khác cũng có thể giúp bạn khôi phục dòng khí lực này nhưng chúng chỉ làm giảm tạm thời vì gốc rễ

của nó – sự phản ứng có tính chất rập khuôn, đầy quán tính⁽⁶⁾ – chưa được tiêu trừ, trừ phi bạn thực hành chấp nhận vô điều kiện trong đời sống hàng ngày.

Có một cái gì đó không hình tướng, thường hằng, bất biến, ... ở trong bạn. Nó không bị tác động bởi những tình huống nhất thời tạo nên hoàn cảnh sống của bạn, mà chỉ qua sự *thực tập chấp nhận hoàn toàn mọi việc* thì bạn mới có thể tiếp xúc được. Cái đó chính là dòng sinh mệnh thiêng liêng của bạn, Bản Chất tự nhiên ở trong bạn. Cái Biết bàng bạc *không hình tướng đó* luôn tồn tại miên viễn trong cõi hiện tiền, vượt thoát khỏi thời gian. Chúa Jesus từng nói rằng phải ta phải tiếp xúc được với Cái Biết mầu nhiệm, sâu sắc ấy ở trong ta⁽⁷⁾ – phải tiếp xúc cho được với nguồn sống bất biến, bất hoại ấy ở trong mỗi người; Ngài nói: “Đó là điều duy nhất mà con cần làm”.

§

Nếu bạn cảm thấy hoàn cảnh sống của mình không thoải mái hay không thể chịu đựng được nữa, thì trước tiên bạn phải thực tập chấp nhận vô điều kiện *những gì đang xảy ra trong hoàn cảnh sống của mình* thì bạn mới mong phá vỡ được những khuôn mẫu phản kháng có tính chất thiếu hiểu biết và rập khuôn lâu đời ở trong bạn đã vô tình giúp cho tình trạng ấy kéo dài.

Trạng thái *chấp nhận hoàn toàn mọi chuyện* thực ra rất dung hợp với việc bắt tay vào hành động để tạo thay đổi hay đạt được mục tiêu. Nhưng trong trạng thái *chấp nhận hoàn toàn* ấy, bạn sẽ cảm nhận được một nguồn năng lượng mới hoàn toàn khác, có chất lượng khác lan tỏa, thẩm thấu vào những công việc của bạn làm. Qua *thực tập chấp nhận hoàn toàn mọi việc*, bạn tiếp xúc được với một nguồn năng lượng của Sự Có Mặt Mầu Nhiệm ở trong bạn và bạn làm việc trong sự Có Mặt đầy ý thức đó của mình, những việc bạn làm sẽ trở thành một niềm hoan lạc của bạn, giúp bạn tiếp xúc sâu sắc hơn với *phút giây hiện tại*. Nhờ không còn phản kháng, chất lượng của ý thức sáng tỏ ở trong bạn và những gì bạn đang làm được gia tăng một cách không thể đo lường được. Hoa trái và niềm vui mà bạn có được trong khi làm việc trong sự Có Mặt đầy ý thức ấy sẽ bổ sung cho nhau và những việc bạn làm sẽ phản ánh chất lượng đó. Điều này có thể gọi là “làm” trong trạng thái *ung dung tự tại*, làm mà *không có sự chống đối ở bên trong*, làm dễ dàng như *không đang làm*. Đó không phải là kiểu làm việc (ta tạm gọi là “làm như điên”, hay “làm một cách máy móc”) của đa số chúng ta đã từng làm và đã từng chứng kiến hàng ngàn năm qua. Khi có thêm nhiều người thức tỉnh nữa, cách “làm” hay “hành động” một cách máy móc ấy có lẽ sẽ biến mất, vì lúc đó người ta sẽ tạo ra một từ mới để thay thế cho từ này.

Chất lượng của tâm thức bạn trong thời điểm này chính là yếu tố chính quyết định những kinh nghiệm và tương lai nào bạn sẽ gặp phải, vì vậy thực tập *chấp nhận vô điều kiện mọi chuyện* là điều quan trọng nhất bạn có thể làm để mang lại những thay đổi tích cực ở trong bạn. Ngoài ra, bất cứ hành động nào bạn sẽ làm cũng đều là thứ yếu. Không thể có những hành động tích cực nào có thể nảy sinh qua trạng thái tâm thức *không chấp nhận cả*.

Tôi hiểu rằng nếu tôi gặp phải hoàn cảnh không thoải mái mà tôi hoàn toàn chấp nhận giây phút đó thì sẽ không có cảm giác bất hạnh hoặc khổ đau, và tôi sẽ vượt qua được hoàn cảnh ấy. Vấn đề là nếu tôi không có sẵn một mức độ không hài lòng nào đó thì tôi không biết lấy năng lượng hay động cơ từ đâu để giúp tôi bắt tay vào hành động, và đem lại những đổi thay!

Trong trạng thái *chấp nhận vô điều kiện mọi việc*, bạn sẽ thấy được những gì cần phải làm, chỉ làm mỗi lúc một việc, và bạn dễ tập trung hết tinh thần vào để giải quyết những việc ấy. Ta hãy học từ thiên nhiên cách mà mọi thứ tự hoàn thiện và cách mà đời sống tự phơi bày ra, không mảy may u buồn, không mảy may thất vọng. Chúa Jesus đã từng nói: “Con hãy nhìn những bông hoa huệ kia, xem cách chúng lớn lên, không loay hoay mà cũng chẳng nhọc nhằn”.

Nếu tình thế chung của bạn không được dễ chịu, hãy tách ly phút giây này và chấp nhận vô điều kiện những gì đang hiện hữu trong giây phút ấy. Đó sẽ là ánh đèn pha xuyên thủng đám sương mù. Trạng thái sống với ý thức sáng tỏ đó sẽ giúp bạn không còn bị chi phối bởi những yếu tố bên ngoài. Bạn sẽ không còn hành xử từ khuynh hướng phản ứng và chống đối quanh những vấn đề của bạn. Rồi bạn nhìn vào những đặc thù của tình huống đó, và tự hỏi mình “Ta có thể làm được gì để thay đổi tình trạng này? Ta cần cải thiện tình trạng hay thoát khỏi nó?”, xong bạn bắt tay vào hành động. Chỉ cần chú tâm vào một thứ mà bạn có thể làm ngay bây giờ, không phải là hằng trăm thứ mà bạn sẽ làm, hay có thể làm trong tương lai. Điều này không có nghĩa là bạn không cần lập kế hoạch. Có khi kế hoạch là chuyện duy nhất mà bạn có thể làm trong lúc này. Nhưng bạn nhớ không tưởng tượng hay hình dung điều này, điều nọ, đừng phóng tâm về tương lai mà đánh mất *phút giây hiện tại*. Có lúc những việc làm của bạn chưa thấy kết quả ngay. Tuy nhiên cho đến khi những việc bạn làm ấy đưa đến hoa trái, xin bạn nhớ không nên chống đối với những gì đang có mặt trong lúc này. Nếu bạn cảm thấy không làm được gì, và cũng không thoát ra khỏi được tình huống đó thì hãy dùng nó để giúp bạn đi sâu vào việc thực tập *chấp nhận hoàn cảnh sống của bạn*, giúp bạn thể nhập Hiện Tại, đi sâu vào Hiện Hữu. Khi bạn đi sâu vào cõi phi-thời-gian này của *phút giây hiện tại*, những đổi thay kỳ diệu thường xảy đến cho bạn một cách lạ kỳ mà bạn không cần phải làm gì cả. Lúc đó cuộc đời bỗng nhiên có ích và thân thiện với bạn hơn. Nếu có những chướng ngại bên trong bạn như cảm giác sợ hãi, tội lỗi, hay bất lực,... trước đây thường hay cản ngăn bạn bắt tay vào thực hiện một việc gì, thì bây giờ những chướng ngại đó sẽ tự tan biến trước ánh sáng của *sự có mặt đầy ý thức* ở trong bạn.

Đừng nhầm lẫn *chấp nhận vô điều kiện mọi việc* với thái độ “chẳng có gì có thể quấy nhiễu được ta” hoặc “ta chẳng màng thứ gì”. Vì khi nhìn kỹ vào, bạn sẽ thấy những thái độ này nhuộm màu tiêu cực, hay được dùng để che đậy những cảm giác tránh né, bất mãn, ... vì thế thái độ đó không phải là thực sự *chấp nhận hoàn toàn* mà *chỉ là sự chống đối* đã được ngụy trang. Khi bạn thực tập chấp nhận vô điều kiện, hãy hướng sự chú tâm của mình vào bên trong, để ý xem có dấu vết nào của thái độ chống đối trong lòng mình không? Bạn phải rất tinh táo vì có thể trong một góc tối nào đó của tâm thức bạn, thái độ chống đối vẫn còn ẩn nấp dưới dạng một suy nghĩ nào đó hay một cảm xúc tiêu cực, không được bạn thừa nhận.

TỪ SỨC MẠNH TRÍ ÓC SANG SỨC MẠNH TÂM LINH

Buông bỏ thái độ chống đối là việc nói thì rất dễ nhưng làm thì rất khó. Tôi vẫn chưa thấy được cách nào để buông bỏ sự chống đối này. Nếu ông nói là qua thực tập chấp nhận vô điều kiện hoàn cảnh sống, thì vấn đề là “bằng cách nào”?

Bạn bắt đầu bằng cách thừa nhận rằng *trong bạn đang có sự chống đối*. Hãy có mặt ở đó khi nó xuất hiện. Quan sát cách mà trí óc bạn tạo ra nó, cách trí năng bạn dèm pha hoàn cảnh hiện tại mà bạn đang gặp phải, cách trí năng bạn phê phán chính bạn, hay cách nó nói xấu những người khác. Hãy quan sát quá trình tư tưởng đi kèm, hãy cảm nhận năng lượng của những cảm xúc ở trong bạn. Qua việc mục kích sự phản đối, bạn sẽ thấy rằng nó chẳng có mục đích gì. Bằng cách tập trung tất cả sự chú tâm của bạn vào *phút giây hiện tại*, sự phản đối ở trong bạn đang từ trạng thái vô minh nay trở thành có ý thức và đó chính là phút lâm chung của sự phản đối ấy ở trong bạn. Bạn không thể vừa có ý thức rất sáng suốt mà lại vừa khổ đau; hoặc vừa có nhận thức rất trong sáng, nhưng lại vừa cảm thấy rất tiêu cực. Tiêu cực, hay đau khổ dưới bất cứ hình thức nào cũng đều bao hàm sự phản đối, và phản đối thì luôn luôn là do sự thiếu hiểu biết.

Có chắc là tôi nhận thức rõ cảm giác đau khổ trong tôi không?

Bạn có muốn chọn để *tiếp tục* chịu khổ đau không? Nếu bạn đã không chọn thì làm sao nó xảy ra được? Mục đích của việc bạn tiếp tục chịu khổ đau như thế nhắm đến điều gì? Ai làm cho những khổ đau này trong bạn được tiếp diễn? Tuy bạn nói rằng, bạn nhận thức được những cảm giác khổ sở ở trong bạn, nhưng sự thật là bạn đã bị *đồng hóa với những cảm xúc đó*⁽⁸⁾ và đã làm cho quá trình ấy được tiếp diễn qua lối suy nghĩ không tự chủ được. Tất cả những kinh nghiệm khổ sở như thế, bạn đã đều kinh nghiệm trong vô thức, trong trạng thái thiếu sáng suốt. Nếu bạn thực sự tỉnh thức, tức là hoàn toàn có mặt trong Phút Giây Hiện tại, thì tất cả những tiêu cực kia đều tan biến ngay tức thì. Tiêu cực không thể nào tồn tại khi bạn thực sự *hiện diện*. Tiêu cực chỉ có thể tồn tại khi bạn vắng mặt. Ngay cả khổ đau của bạn cũng không thể tồn tại lâu khi bạn *thực sự có mặt*. Bạn đã vô tình làm sống lại nỗi

đau cũ trong bạn bằng cách hay để cho tâm trí mình hồi tưởng về quá khứ, hoặc theo dệt chuyện tương lai. Đó là thức ăn nuôi sống khối khổ đau ấy. Qua nhận thức sâu sắc về *phút giây hiện tại, quá khứ và tương lai* trong tâm thức bạn sẽ bị tiêu trừ. Vấn đề là bạn có muốn chấm dứt những khổ đau ấy ở trong mình chưa? Bạn khổ đã đủ chưa? Cũng đừng nên hoảng sợ vì bạn không biết mình sẽ trở thành một người như thế nào, khi bạn quyết định buông bỏ hết, không còn ôm cứng lấy những khổ đau này.

Cho đến khi nào mà bạn *thực sự* chấp nhận vô điều kiện (những khó khăn, khổ sở bạn đang gặp phải trong quan hệ cá nhân, trong quan hệ với những người thân trong gia đình, với những người đồng nghiệp,...) thì con đường tâm linh của bạn mới không là những thứ phù phiếm mà bạn chỉ đọc qua cho vui thôi, hoặc thích bàn bạc, hoặc thích thú, hoặc để viết rất nhiều sách về nó, hoặc để nghĩ về, hay tin vào – hay không tin gì cả. Vì tất cả những thứ này sẽ chẳng tạo ra được thay đổi gì thực sự trong đời sống tâm linh của bạn cả. Phải đến khi nào bạn *thực tập* chấp nhận vô điều kiện những khó khăn mà bạn đang gặp phải trong lúc này, thì con đường tâm linh mới trở thành một thực thể sống động trong đời sống của bạn. Khi đó năng lượng mà bạn tỏa ra, cũng trở thành năng lượng điều hành đời sống của bạn, đây là một năng lượng có tần số rung rất cao, cao hơn loại năng lượng của lý trí mà hiện nay vẫn còn chế ngự thế giới này – loại năng lượng của trí năng đã tạo nên cơ cấu xã hội, chính trị và kinh tế của nền văn minh phương Tây, và hiện tại vẫn đang tiếp tục thấm thấu vào hệ thống giáo dục và ngành truyền thông, tin tức. Chỉ qua việc thực tập *chấp nhận vô điều kiện* của bạn, năng lượng tâm linh ấy mới có thể thấm vào thế giới này. Năng lượng tâm linh là thứ năng lượng sẽ không tạo tác thêm đau khổ cho bạn, cho người khác và cho bất cứ vật thể sống nào khác. Năng lượng tâm linh sẽ không làm ô nhiễm trái đất như loại năng lượng lý trí, và nó sẽ không tuân theo định luật đối cực – có tốt, ắt có xấu,... Những người vẫn còn sống theo năng lượng của lý trí – là phần lớn cư dân trên địa cầu này – vẫn chưa ý thức được sự hiện hữu của năng lượng tâm linh. Năng lượng này thuộc về một trật tự khác, cao hơn của thực tại. Năng lượng tâm linh này sẽ tạo dựng nên một thế giới mới khi có đủ số người đạt đến trạng thái *chấp nhận vô điều kiện*, hoàn toàn thoát ra khỏi tiêu cực. Nếu trái đất này của chúng ta còn tồn tại được ngày hôm nay, là do năng lượng của những nhà hiền triết, những người hoàn toàn tỉnh thức đang sinh sống ở trên đó.

Chúa Jesus đã đề cập đến dạng năng lượng mới này khi ngài đưa ra phát biểu có tính tiên tri trong *Bài Thuyết Giáo Trên Núi (The Sermon on the Mount)*: “May mắn thay những người đang tỉnh thức, họ sẽ là chủ nhân của trái đất này”. Sự hiện hữu im lặng nhưng mạnh mẽ ấy sẽ làm tiêu tan những khuôn mẫu u mê của lý trí. Những vô minh này có thể vẫn còn hoạt động trong một thời gian nữa, nhưng nó sẽ không còn đủ sức mạnh để điều khiển đời sống của bạn. Sự chống đối những điều kiện sống khó khăn của bạn ở bên ngoài dần dần cũng sẽ có xu hướng tự hóa giải, chuyển đổi khi bạn thực tập *chấp nhận vô điều kiện hoàn cảnh sống của bạn*. Đó là một thực tập có năng lực cải biến toàn diện hoàn cảnh sống và chuyển hóa con người của bạn. Nếu hoàn cảnh sống của bạn tuy chưa thay đổi liền, nhưng khi bạn chấp

nhận Hiện Tại, điều đó sẽ giúp bạn vượt thắng hoàn cảnh. Dù chuyện này xảy ra cách nào đi nữa thì bạn cũng sẽ được tự do.

CHẤP NHẬN HOÀN TOÀN TRONG QUAN HỆ CÁ NHÂN

Còn những người muốn lợi dụng, thao túng hay kiểm soát tôi thì sao? Tôi có phải thực tập chấp nhận vô điều kiện với họ không?

Những người như thế là những người đã bị tách ly ra khỏi trạng thái *an nhiên tự tại*, do đó họ hành động trong mê muội, mong rút được chút năng lượng và sức mạnh của bạn. Chỉ có những người mê lầm mới muốn lợi dụng hay thao túng người khác và cũng chỉ những người mê lầm mới bị thao túng và lợi dụng. Nếu bạn cưỡng lại hay chống đối hành vi mê lầm này của người khác, thì bạn cũng trở nên u mê. *Chấp nhận vô điều kiện trong quan hệ cá nhân* không có nghĩa là cho phép mình bị người khác lợi dụng. Cùng một lúc, bạn có thể dứt khoát nói “không” với một người hay thoát khỏi một tình huống bất như ý, và đồng thời bạn *hoàn toàn ở trong trạng thái bất phản kháng* ở trong lòng. Khi bạn nói “không”, xin hãy nói từ một chỗ rất sáng suốt ở trong bạn, mà không phải nói từ chỗ phán xét, hay phản ứng. Xin nói từ một nhận thức rất rõ ràng về những gì tốt hay không tốt cho bạn vào lúc đó. Hãy nói “không” một cách không phản ứng, hãy nói “không” với một chất lượng cao, nói “không” từ chỗ đã vượt thoát mọi tiêu cực và do đó bạn sẽ không tạo thêm đau khổ.

Tôi gặp phải một tình huống không được thoải mái trong công việc. Tôi đã cố để chấp nhận tình trạng ấy, nhưng tôi không thể làm được. Trong tôi xuất hiện rất nhiều chống đối.

Nếu bạn không thể chấp nhận hoàn cảnh đó, thì bạn hãy trầm tĩnh để ra tìm phương cách giúp bạn quyết định nhanh chóng. Bạn cần mềm mỏng nói ra những gì bạn cần nói, hay làm một cái gì đó để thay đổi tình trạng. Hoặc bạn có thể tìm một cách thông minh để thoát ra khỏi tình trạng đó. *Bạn hãy chịu trách nhiệm hoàn toàn về cuộc đời của mình*⁽⁹⁾. Đừng làm bản đi Bản Thể đẹp đẽ và rạng rỡ ở trong bạn hay làm bản thể giới này bằng những gì tiêu cực. Đừng tạo nên chỗ trú ẩn cho khổ đau ở trong bạn, dưới bất cứ hình thức nào.

Nếu bạn không thể hành động, ví dụ như bạn đang ở trong tù, bạn vẫn còn hai lựa chọn: Chống đối hay chấp nhận hoàn cảnh tù đày của mình. Hãy lựa chọn: sự mất tự do ở bên ngoài, hay sự tự do ở trong lòng. Hãy chọn lựa giữa khổ đau vì còn muốn chống đối, hay niềm yên bình ở nội tâm vì đã biết chấp nhận hoàn cảnh tù đày của mình.

Có phải không chống đối cũng phải được thực tập qua hành vi bên ngoài trong đời sống của chúng ta, như bất phản kháng với bạo động, hay nó chỉ liên quan đến nội tâm?

Bạn chỉ cần quan tâm đến bên trong. Đó là phần chủ chốt vì nó sẽ thay đổi những hành vi bên ngoài của bạn. Thái độ *chấp nhận vô điều kiện trong quan hệ cá nhân* cũng thay đổi sâu sắc những mối quan hệ khác của bạn. Nếu bạn không thể chấp nhận những gì đang xảy ra trong quan hệ với người khác tức là bạn không thể chấp nhận cách hành xử của họ. Bạn sẽ có khuynh hướng phán xét, phê bình, quy kết, bài bác hay cố gắng thay đổi họ. Hơn nữa, nếu bạn cứ muốn biến Hiện Tại thành một phương tiện để cho bạn đạt được một mục tiêu trong tương lai, thì bất kỳ người nào mà bạn gặp gỡ cũng đều trở thành một phương tiện để cho bạn đạt được một cái gì đó. Đối với bạn lúc ấy, quan hệ giữa người với người sẽ trở thành thứ yếu, hay không quan trọng; cái chính chỉ là bạn có thu được mỗi lợi gì qua quan hệ đó không – có thể đó là một lợi ích về vật chất, hoặc có ưu thế quyền lực hơn, hoặc có sự khoái cảm nào đó về thể xác, hay một sự vỗ về cho bản ngã của mình...

Tôi sẽ minh chứng thái độ *chấp nhận vô điều kiện trong quan hệ cá nhân* tác động như thế nào trong những quan hệ khác của bạn. Khi bạn lâm vào một cuộc tranh cãi hay một tình huống chống đối với người hùn vốn hay với một người thân, bạn hãy quan sát khuynh hướng mình bị biến thành bảo thủ như thế nào khi bản thân bạn bị công kích, hay bạn có thể cảm nhận tính hung hãn của mình khi bạn công kích người khác. Hãy quan sát cách bạn bảo vệ quan điểm và ý kiến của mình như thế nào. Hãy cảm nhận năng lượng vũ bão về tinh thần và cảm xúc của bạn ẩn giấu đằng sau nhu cầu khẳng định rằng mình là luôn luôn đúng và người kia là luôn luôn sai. *Đó chính là sức mạnh của lý trí đầy bản ngã ở trong bạn.* Bạn chỉ có thể nhận thức được năng lượng ấy của bản ngã bằng cách thừa nhận sự có mặt của nó, cảm nhận năng lượng ấy càng rõ và đầy đủ chừng nào càng tốt chừng ấy. Sẽ có một ngày nào đó, khi đang giữa chừng của một cuộc tranh cãi, bạn chợt nhận ra rằng “Ồ, tôi có quyền chọn lựa mà!” và bạn có thể lập tức chọn để buông bỏ những phản ứng đầy tính bản ngã ở trong mình – cho dù chỉ để xem điều gì sẽ xảy ra. Đó là khi bạn đã thực tập *chấp nhận vô điều kiện trong quan hệ cá nhân*. Tôi không muốn nói rằng bạn sẽ buông bỏ thái độ phản ứng bằng cách nói “À, thì ông đúng!” trong khi về mặt của bạn còn dương dương tự đắc ngụ ý rằng “Tôi đã vượt qua những trò trẻ con này rồi!”. Không. Điều đó chỉ là cách che đậy sự chống đối ở trong bạn ở một mức độ khác, vì lý trí đầy bản ngã trong bạn vẫn còn chế ngự bạn, khi bạn cho rằng mình vẫn luôn hay hơn người khác. Ở đây tôi muốn nói đến sự buông bỏ toàn bộ trường năng lượng cảm xúc và tinh thần, những cái nằm bên trong bạn đang đấu tranh cho những thứ mà bạn cho là quyền hành.

Bản ngã của chúng ta rất tinh quái, vì vậy bạn phải rất tinh táo, phải rất có mặt và hoàn toàn thành thật với chính mình để xem là bạn đã thực sự từ bỏ thói quen tự đồng hóa mình với những ý kiến, hay quan điểm của mình chưa. Từ đó bạn sẽ giúp cho mình thoát ra khỏi sự kiểm chế của trí năng. Nếu bạn chợt cảm thấy rất nhẹ nhõm, sáng tỏ và có một niềm an bình sâu sắc, đó đúng là dấu hiệu cho thấy bạn đã có sự chấp nhận toàn diện. Rồi bạn hãy quan sát những gì đang xảy đến với quan điểm và ý kiến của người khác khi bạn không còn tạo thêm sức mạnh cho chúng bằng sự chống đối. Sự thấu hiểu thật sự giữa người với người chỉ bắt đầu khi chúng

ta không còn bảo vệ hay đồng nhất mình với những quan điểm và ý kiến riêng của mình nữa.

Thái độ bất phản kháng sẽ giúp được gì ta khi đang gặp phải tình trạng bị bạo hành, hay xâm phạm, v.v.?

Bất phản kháng không có nghĩa là không làm gì cả, mà chỉ là những việc của ta đang “làm” bây giờ được *làm từ chỗ bất phản kháng*. Võ thuật phương Đông có triết lý sâu xa: Dùng kháng cự lại sức mạnh của đối phương, chỉ cần nương vào đó mà vượt qua⁽¹⁰⁾.

Đã nói như thế thì thái độ “vô hành” khi bạn đã đạt đến trạng thái có mặt đích thực là phương thuốc biến cải và chữa lành rất kỳ diệu hoàn cảnh và con người. Lão giáo có khái niệm “Vô vi” tức là “an nhiên, vô sự, làm mà như chẳng có chuyện gì phải làm cả”⁽¹¹⁾. Thời xưa ở Trung Hoa, hạnh “vô vi” được xem là một trong những thành tựu hay đức hạnh cao nhất. Nó khác hẳn về căn bản với chuyện “không làm gì cả” trong trạng thái ý thức thông thường của chúng ta, xuất phát từ cảm giác sợ hãi, bất lực, biếng nhác hay không quyết đoán. “Vô vi” thực sự bao hàm một nội tâm bất phản kháng với mức tinh thức cao độ.

Mặt khác, nếu cần phải bắt tay hành động, bạn sẽ không còn phản ứng theo loại lý trí bị bó buộc mà bạn sẽ đối phó với tình huống bằng sự hiện hữu đầy ý thức của mình. Trong trạng thái đó, tâm thức bạn không bị kiềm kẹp bởi khái niệm, kể cả khái niệm bất bạo động. Cho nên bạn không thể biết trước được bạn sẽ hành động như thế nào.

Bản ngã bạn tin rằng sức mạnh của bạn nằm ở sự phản kháng, trong khi sự thực phản kháng cách ly bạn khỏi trạng thái *ung dung tự tại*, nơi duy nhất bạn có năng lực thật sự. Phản kháng chỉ là sự yếu kém và sợ hãi được biểu dương như là sức mạnh. Cái mà bản ngã bạn cho là yếu kém chính là sự Có Mặt của bạn trong trạng thái tinh khiết, trong sáng và đầy sức mạnh. Những gì bản ngã cho là sức mạnh chính là sự yếu kém. Vì vậy bản ngã trong bạn chỉ có thể tồn tại trong một mô thức chống đối liên tục và luôn giả vờ giúp bạn che đi những “khuyết điểm” của bạn; nhưng những tính chất tinh khiết và trong sáng ấy mới thực sự chính là sức mạnh của bạn.

Cho đến khi bạn thực sự chấp nhận hoàn toàn những điều bất như ý, việc bạn cư xử giả dối một cách vô ý thức chiếm phần lớn trong quan hệ giao tiếp giữa bạn với người khác. Khi có *sự chấp nhận hoàn toàn trong quan hệ*, bạn không còn cần bảo vệ bản ngã và thôi đóng những vai trò thân thiện nhưng giả dối ấy nữa. Bạn sẽ trở thành một người rất chân thật và đơn giản. Nhưng hãy coi chừng, vì lúc đó bản ngã ở trong bạn sẽ đe dọa bạn: “Nguy hiểm đấy, mày sẽ bị tổn thương ngay. Mày sẽ yếu đuối lắm đấy”. Điều mà bản ngã trong bạn không hề biết là chỉ khi bạn buông bỏ tất cả những chống đối và trở nên một con người “rất dễ bị tổn thương”, bạn mới thực

sự khám phá được cái chân thực *không-thể-bị-thương-tổn* và chân chính ở trong bạn.

CHUYỂN HÓA BỆNH TẬT THÀNH GIÁC NGỘ

Khi một người đang đau và hoàn toàn chấp nhận bệnh trạng cũng như chấp nhận hoàn toàn nỗi đau, như thế có phải là họ đã buông bỏ luôn ước muốn được lành bệnh? Quyết tâm kháng cự với bệnh tật sẽ không còn nữa, đúng không?

Chấp nhận vô điều kiện tình trạng sức khỏe của mình là sự chấp nhận nội tại với những gì đang xảy ra, liên quan đến tình trạng sức khỏe của mình, một cách vô điều kiện. Nhưng chúng ta đang nói về *đời sống* – giây phút này – chứ không phải là những điều kiện hay hoàn cảnh của đời bạn. Điều này chúng ta đã đề cập đến trước đây.

Bệnh tật là một phần trong đời sống của bạn. Vì vậy nó có quá khứ và tương lai. Quá khứ và tương lai tạo thành một chuỗi không gián đoạn; trừ phi, qua sự hiện hữu đầy ý thức của bạn, năng lực cứu rỗi của *phút giây hiện tại* được hiển bày. Bên dưới những điều kiện làm nên tình huống trong đời sống của bạn - điều chỉ có thể tồn tại trong thời gian - còn có một cái gì đó thâm sâu và chân chính hơn: Sự Sống của chính bạn, Bản Thể hùng hồn của chính bạn trong *phút giây hiện tại* bất tận.

Vì không có vấn nạn gì ngay trong Phút Giây này, nên sẽ không có bệnh tật – cái mà người khác tin tưởng và gán cho hoàn cảnh của bạn, làm cho hoàn cảnh đó hiện diện, tạo sức mạnh cho nó và giúp nó trở thành một thực tiễn có vẻ chắc chắn trên cơ sở của một sự mất quân bình tạm thời; cho nó không những tính hiện thực, tính chắc chắn mà còn là tính liên tục qua thời gian mà trước đó nó chưa từng có. Bằng cách chú tâm vào giây phút này và không dán nhãn hiệu tốt xấu gì cho nó, sự đau đớn của thể xác, cảm giác đuối sức, sự khó chịu hay sự bất lực nào trong người bạn sẽ giảm thiểu xuống nhiều lần. Đó chính là cái mà bạn cần thực tập chấp nhận – ngay lúc này. Bạn không cần phải chấp nhận ý tưởng “bệnh tật”. Hãy để cho nỗi đau đưa bạn đến với Phút Giây Hiện tại, đưa bạn đến với trạng thái có mặt với ý thức mạnh mẽ những gì đang xảy ra. Hãy dùng nó để đưa bạn đến giác ngộ.

Chấp nhận vô điều kiện bệnh trạng của mình không trực tiếp chuyển hóa những gì đang xảy ra. Nhưng thực tập *chấp nhận vô điều kiện* này chuyển hóa chính bạn. Khi bạn đã được chuyển hóa, toàn bộ thế giới cũng chuyển hóa theo, vì *thế giới quả thực chỉ là một sự phản ánh của chính bạn*. Chúng ta đã đề cập đến điều này trước đây.

Nếu bạn soi gương và bạn không thích những gì mình đang nhìn thấy, có họa diên bạn mới tấn công hình ảnh mình nhìn thấy ở trong gương. Nhưng đó lại là điều bạn thường làm khi bạn ở trong trạng thái *không chấp nhận*. Dĩ nhiên nếu bạn tấn công hình ảnh trong gương, thì hình ảnh ấy sẽ tấn công lại bạn. Nếu bạn chấp nhận nó, dù nó có là gì đi nữa, nếu bạn thân thiện với nó, lúc đó nó không thể không thân thiện lại với bạn. *Đây là cách bạn thay đổi thế giới.*

Bệnh tật không phải là vấn đề của bạn, chính bạn mới là vấn đề, chừng nào mà lý trí đầy bản ngã của bạn còn không chế bạn. Khi bạn ốm đau hay tàn tật, đừng nghĩ rằng bạn đã thất bại hoặc cảm thấy tội lỗi. Đừng trách cuộc đời này không công bằng với bạn và cũng đừng tự trách chính mình. Tất cả những điều đó chỉ là sự chống đối, không ít thì nhiều. Nếu bạn đang lâm một cơn bệnh nặng, hãy dùng nó để đưa mình đến giác ngộ. Bất cứ những gì “tồi tệ” nhất xảy ra với bạn, hãy dùng nó để đưa mình đến giác ngộ. Hãy loại trừ thời gian tâm lý ra khỏi căn bệnh của bạn. Đừng cho nó bất cứ quá khứ hay tương lai nào cả. Hãy để cho cơn bệnh đưa bạn vào trạng thái nhận thức mạnh mẽ về giây phút hiện tại – và thử xem chuyện gì sẽ xảy ra.

Hãy trở thành một nhà giả kim lão luyện⁽¹²⁾, có thể chuyển hóa kim loại thành vàng ròng, biến khổ đau thành tinh thức, biến tai họa thành giác ngộ.

Bạn có đang ốm nặng và cảm thấy tức giận về những gì tôi nói không? Nếu có thì đó là dấu hiệu rõ ràng rằng bệnh tật đã trở thành một phần nhân cách của bạn, và bạn đang bảo vệ cho nhân cách, cho con người bệnh tật ấy của mình; do đó bạn cũng đang giúp cho bệnh tật ấy được tiếp diễn. Điều kiện (sinh lý và vật lý trên cơ thể bạn) mà chúng ta gọi là “bệnh” chẳng có liên quan gì đến *bản chất bạn thực sự là ai*.

CHẤP NHẬN NGAY CẢ KHI TAI HỌA, HAY ĐIỀU KHÔNG MAY XẢY XA

Đối với đa số người thì chỉ khi có một tình huống nguy kịch quá mức giới hạn của họ, điều kiện không may đó mới có tiềm năng phá vỡ chiếc vỏ cứng của bản ngã họ, buộc họ phải chấp nhận hoàn cảnh khó khăn mà họ đang gặp phải; và hoàn cảnh này trở thành một may mắn đưa họ vào trạng thái tinh thức. Một tình huống nguy kịch xuất hiện khi toàn bộ thế giới trong bạn sụp đổ và bạn cảm thấy mọi thứ đều trở nên vô nghĩa như khi bạn gặp một tai họa hay biến động long trời lở đất, một mất mát quá lớn lao. Ví dụ như khi phải đối diện với cái chết, về thể xác hay tinh thần. Bản ngã trí năng, cái tạo dựng ra thế giới này, trong bạn bị sụp đổ. Từ đồng tro tàn của thế giới cũ ấy, một thế giới mới được phát sinh.

Đương nhiên không có bảo đảm rằng một tình huống nguy kịch như thế sẽ làm được việc mở cánh cửa tâm linh này cho bạn; nhưng tiềm năng ấy luôn nằm sẵn ở đó. Ở một số người, sức kháng cự với hiện hữu thậm chí còn gia tăng mạnh mẽ hơn trong những tình huống khó khăn đó; đó là khi họ tự đưa mình vào địa ngục. Một số khác chỉ *chấp nhận hoàn cảnh* một phần nào đấy thôi, nhưng chừng ấy cũng đủ cho họ một mức độ thanh tịnh và sâu sắc mà họ chưa hề cảm nhận trước đây. Đó là lúc một phần của chiếc vỏ bản ngã của họ bị vỡ ra, tạo cơ hội cho một chút ánh sáng và yên bình chiếu rọi vào.

Những tình huống thử thách như thế đã tạo ra nhiều điều rất kỳ diệu. Có nhiều kẻ sát nhân bỗng dừng chứng được trạng thái Vô Ngã và tiếp xúc được với một niềm hoan lạc và an bình sâu sắc trong những giờ phút cuối cùng trước giờ hành quyết.

Sức chống đỡ của họ với những tình huống khó khăn mà họ đang gặp quá mạnh đến độ tạo ra những đau khổ vượt sức chịu đựng của họ. Không còn nơi nào để ẩn núp; họ cũng không thể làm gì để thoát ra khỏi tình trạng ấy, dù chỉ là một hoài tưởng về tương lai để nhắm đến, vì thế họ bị buộc phải *chấp nhận hoàn toàn mọi hoàn cảnh* cái mà trước đó họ không thể chấp nhận được. Họ bị bắt buộc phải *chấp nhận mọi hoàn cảnh* của họ *một cách hoàn toàn*. Thế là họ có được năng lực đi vào trạng thái ân phúc, và do đó họ đã được cứu rỗi: hoàn toàn thoát ly khỏi sự khống chế của quá khứ. Dĩ nhiên là những tình huống thử thách như thế đã không tạo ra những phép lạ này, nhưng chính là do hành động *hoàn toàn chấp nhận hoàn cảnh sống* của họ.

Do vậy bất cứ khi nào bạn gặp phải tai ương, hay gặp phải điều gì rất “xấu” như bệnh hoạn, khuyết tật, mất mát nhà cửa, tài sản hay mất một vị thể xã hội nào đó, hoặc có sự đổ vỡ trong quan hệ cá nhân, hoặc phải đối diện nỗi khổ đau của người mà bạn yêu dấu, hoặc bạn sắp phải đối diện với cái chết... hãy luôn nhớ rằng: Cuộc đời luôn luôn còn có mặt trái của một đồng tiền, của tai ương này, hãy luôn nhớ rằng: bạn chỉ cần bước một bước nhỏ nữa thôi là bạn sẽ đạt được điều mà bạn không bao giờ có thể tưởng tượng được: Một chuyển biến từ sắt thành vàng; từ khổ đau thành an lạc. Bước đó gọi bước *chấp nhận hoàn cảnh*.

Tôi không muốn nói rằng bạn sẽ cảm thấy sung sướng gì trong tình huống ấy. Bạn sẽ không sung sướng đâu. Nhưng nỗi sợ hãi và niềm đau ở trong bạn lúc ấy sẽ biến thành một cảm nhận an bình và thanh tịnh xuất phát từ một cõi rất sâu – cõi Vô Tướng. Đó chính là “sự an bình của Thượng Đế, vượt lên tất cả mọi hiểu biết” thông thường của chúng ta. So với điều đó thì cảm giác sung sướng của bạn là một điều còn khá nông cạn. Từ nỗi an bình chói lọi này, bạn nhận ra, không phải trên bình diện lý trí mà từ sâu trong Hiện Hữu của mình rằng, bạn là bất diệt, bạn không bao giờ chết cả. Đây không phải là tín điều mà là một điều tuyệt đối hiển nhiên mà không cần bằng chứng gì từ bên ngoài.

CHUYỂN HÓA KHỔ ĐAU THÀNH AN LẠC

Tôi có đọc về một nhà triết học Hy Lạp cổ theo phái khắc kỷ, khi hay tin con chết vì tai nạn, đã trả lời: “Tôi biết, nó không thể sống đời với tôi mãi được”. Như vậy có phải là chấp nhận hoàn cảnh không? Nếu đúng như thế thì tôi hoàn toàn không muốn dính dáng gì đến lối sống này. Trong nhiều trường hợp, chấp nhận hoàn cảnh dường như có gì rất trái với tự nhiên và thiếu nhân tính.

Cắt bỏ cảm xúc của mình như vậy không phải là *chấp nhận hoàn cảnh*. Nhưng vấn đề là chúng ta không biết trong thâm tâm ông ấy nghĩ gì khi nói ra điều ấy. Trong vài trường hợp đặc biệt, rất khó cho bạn để có thể chấp nhận *phút giây hiện tại* nhưng bạn luôn luôn có cơ hội thứ hai qua việc *chấp nhận hoàn cảnh*.

Cơ hội thứ nhất là chấp nhận vô điều kiện mỗi phút giây đối với những gì đang xảy ra trong phút giây đó. Bạn nhận thức rõ rằng bạn không thể thay đổi những gì đang

có mặt – vì nó đã là như vậy – trái lại, bạn sẽ đồng tình, xuôi thuận với những gì đang có mặt hay chấp nhận những gì đang không như lòng bạn mong muốn. Rồi bạn làm bất cứ điều gì bạn có thể làm khi tình huống đó đòi hỏi. Nếu bạn an trú được trong tình trạng *chấp nhận hiện hữu* này, bạn sẽ không tạo thêm tiêu cực, khổ đau và bất hạnh. Bạn sẽ sống trong trạng thái bất phản kháng, trạng thái ân sủng và nhẹ nhàng, không có tranh chấp.

Bất kỳ lúc nào bạn không làm được vậy, bất kỳ lúc nào bạn bỏ lỡ cơ hội đó – hoặc vì bạn không tạo ra được sự hiện diện đầy ý thức để có thể chế ngự những mô thức phản kháng đầy tính chất thiếu hiểu biết, những năng lượng mạnh mẽ của thói quen lâu đời ở trong bạn hay vì hoàn cảnh sống của bạn đã trở nên quá cực đoan, khắc nghiệt đến mức bạn không thể nào chấp nhận được tình trạng ấy – lúc đó, bạn sẽ cảm được có một nỗi đớn đau, khổ sở nào đó. Và bạn sẽ nghĩ rằng hoàn cảnh ấy đã tạo ra khổ đau cho bạn. Nhưng kỳ thực chính sự phản kháng của bạn là nguyên nhân đã tạo ra khổ đau ấy.

Đó chính là cơ hội thứ hai để cho bạn chấp nhận hoàn cảnh. Nếu bạn không thể chấp nhận được những gì đang xảy ra ở bên ngoài, thì hãy chấp nhận những gì đang có mặt ở bên trong. Nếu bạn không thể chấp nhận những điều kiện sống ở bên ngoài, thì hãy chấp nhận những điều kiện tâm lý có mặt ở bên trong bạn. Tức là: Nếu đang cảm thấy đau khổ trong lòng thì hãy thôi cưỡng lại nỗi đau ấy. Hãy để cho nỗi đau có mặt ở đó. Hãy chấp nhận nỗi mất mát, thất vọng, sợ sệt, cô đơn,... hay bất cứ cảm giác khổ đau nào đang có mặt ở trong bạn. *Hãy chứng kiến nỗi đau ấy trong yên lặng mà không nên nghĩ ngợi, hay nói xấu gì nó cả.* Hãy ôm ấp niềm đau đó. Bạn sẽ thấy ngay điều kỳ diệu của việc *thực tập chấp nhận vô điều kiện những cảm xúc đang có ở trong mình*, thực tập ấy sẽ chuyển hóa nỗi khổ đau của bạn trở thành sự an bình sâu sắc. Đây là *cây thập tự giá* của bạn. Hãy để điều đó giúp bạn từ cõi chết sống lại và thăng hoa.

Tôi không thể hiểu được làm sao người ta có thể chấp nhận vô điều kiện nỗi khổ đau của mình. Như tự ông đã chỉ ra, chúng ta khổ đau là vì không biết chấp nhận hoàn cảnh. Làm thế nào để chấp nhận cái không-thể-chấp-nhận của mình?

Chúng ta hãy tạm gác qua việc thực tập *chấp nhận vô điều kiện* trong giây lát. Khi nỗi đau của bạn quá lớn thì chuyện nói đến *thực tập chấp nhận vô điều kiện* có vẻ không có kết quả gì mà nhiều khi còn trở nên vô nghĩa. Khi nỗi đau trong bạn quá lớn thì bạn sẽ có khuynh hướng là làm sao để thoát ra khỏi nỗi đau đó hơn là chấp nhận nó một cách vô điều kiện. Bạn sẽ không bao giờ muốn cảm nhận những gì bạn đang cảm nhận. Đó là một chuyện rất tự nhiên. Nhưng thực ra bạn không có lối thoát; không có cách nào bạn tránh né được niềm đau của mình. Có người đã dùng những cách chạy trốn giả tạm như: vùi đầu vào công việc, rượu chè, nghiện ngập be bét, hay trở nên giận dữ, hoặc không công nhận nỗi khổ của mình, đổ lỗi cho kẻ khác, hoặc ức chế niềm đau của mình... Tất cả những cách chạy trốn ấy đều không

thể giúp bạn thoát ra khỏi niềm đau. Nỗi đau trong bạn sẽ không hề giảm cường độ khi bạn cố quên nó. Ngược lại, khi bạn khước từ niềm đau của bạn thì mọi thứ bạn làm, bạn nghĩ, và cả những mối quan hệ cá nhân của bạn... tất cả đều bị niềm đau ấy làm ô nhiễm. Có thể nói là khi bạn chối bỏ nỗi khổ của mình, bạn sẽ truyền niềm đau ấy đi dưới dạng một cơn sóng năng lượng, và người khác sẽ cảm nhận, dù họ không ý thức, luồng sóng tình cảm ấy. Nếu họ cũng mê mờ như bạn, họ có thể bị thôi thúc phải công kích hay gây tổn thương cho bạn theo một cách nào đó, hay có thể bạn sẽ làm tổn thương họ qua sự phóng chiếu, bộc phát nỗi đau của mình một cách thiếu hiểu biết. Lúc đó bạn sẽ *hấp dẫn và thể hiện*⁽¹³⁾ trong đời sống của bạn những gì tương ứng với trạng thái nội tâm bất ổn của bạn.

Khi không thể trốn tránh được khổ đau, bạn hãy tìm một lối mòn đi xuyên qua những khổ đau của mình. Đừng quay mặt với nỗi đau. Hãy đối diện nó. Hãy cảm nhận niềm đau một cách đầy đủ và toàn vẹn. Hãy cảm nhận thôi mà đừng suy nghĩ gì cả. Nếu cần thiết thì hãy bày tỏ niềm đau của mình⁽¹⁴⁾ nhưng đừng nên vẽ vờ gì về nó cả. Hãy hướng tất cả sự chú tâm của bạn vào việc cảm nhận nỗi khổ thôi, mà đừng để ý đến cái người liên hệ, sự việc hay tình huống đã gây ra nỗi khổ trong bạn. Đừng để trí năng bạn dùng nỗi đau này để thêu dệt nên một căn cước, một hình ảnh, một nạn nhân⁽¹⁵⁾ cho chính bạn. Khi nào bạn còn cảm thấy tự tội nghiệp, thương hại mình và thích đi kể lể với người khác về chuyện này thì bạn chỉ làm cho mình vướng sâu hơn vào khổ đau. Vì chúng ta không thể thoát ly khỏi những cảm xúc của mình, điều duy nhất có thể tạo ra sự chuyển hóa là phải đi vào trong những cảm xúc đó, còn không, sẽ không có sự thay đổi thực sự. Do đó bạn hãy chú tâm sâu sắc đến những gì bạn đang cảm nhận, tránh không thêu dệt gì cả. Khi bạn đi sâu vào những cảm xúc của mình, bạn hãy thật tinh táo. Thoạt đầu, nó giống như bạn đang đi vào một nơi rất tối tăm và kinh khiếp. Nhiều khi trong bạn sẽ nổi lên một cảm giác thôi thúc chỉ chực muốn trốn tránh, thoát thân,... thì bạn hãy quan sát và nhận biết là *mình đang có một ý tưởng muốn trốn chạy những cảm xúc này* nhưng bạn đừng làm gì cả theo sự thôi thúc đó. Hãy tiếp tục chú tâm vào nỗi đau ở trong mình. Hãy cảm nhận những cảm xúc buồn khổ, sợ hãi, và cô đơn, hay bất cứ cảm xúc gì đang hiện diện. Hãy rất tinh táo, và *có mặt với nỗi đau*, hãy có mặt với toàn bộ sự Hiện Hữu của con người bạn, với mỗi tế bào ở trong cơ thể bạn. Khi bạn làm được như thế, *bạn sẽ mang một luồng ánh sáng* vào chôn tối tăm này. Đây là ngọn lửa của ý thức sẽ soi sáng và xoa dịu những niềm đau ở trong bạn⁽¹⁶⁾.

Ở vào giai đoạn này, bạn không cần quan tâm tới *thực tập chấp nhận hoàn toàn nỗi khổ ở trong bạn* nữa, vì điều đó đã xảy ra rồi. Bằng cách nào vậy? Bằng sự để hết tâm ý một cách hoàn toàn của bạn vào nỗi khổ trong lòng mình như bạn đã làm. Đó chính là *chấp nhận vô điều kiện*; đó là chấp nhận hoàn toàn. Bằng sự chú tâm toàn diện ấy, bạn đã dùng năng lượng của *phút giây hiện tại* - tức là năng lượng của sự Hiện Diện đầy ý thức, năng lượng của sự Có Mặt toàn vẹn của chính bạn. Không có một chút dấu vết của sự kháng cự nào có thể sót lại ở trong *trạng thái hiện diện* tích cực đó của bạn. Sự Có Mặt đầy ý thức của bạn loại trừ quá khứ và tương lai. Khi

trong bạn không còn sự hiện diện của Quá Khứ và Tương Lai thì không có nỗi đau, sự tiêu cực nào có thể tồn tại được.

Chấp nhận nỗi khổ ở trong bạn là cuộc hành trình đi vào cõi chết. Bạn đối diện với niềm đau sâu kín, bạn cho phép cơn đau được cảm nhận và đặt hết tất cả sự chú tâm của bạn vào nỗi đau, ... tất cả những hành động ấy là vì bạn muốn cho phép mình đi vào cõi chết một cách có ý thức. Khi bạn chết như thế này, bạn thấy rằng thực ra bạn không chết và bạn không có gì phải sợ hãi cả. Cái thực sự chết đi chỉ là bản ngã của bạn thôi. Hãy tưởng tượng một tia sáng quên mất nó là một phần không thể tách rời của mặt trời rực rỡ kia, và nó tự mình tạo nên ảo giác sai lầm khi tin rằng tia sáng đó phải đấu tranh để tồn tại, và tạo ra rồi bám víu vào một căn cước, cá tính giả tạo nào khác mà không phải là mặt trời⁽¹⁷⁾. Lẽ nào cái chết của *sự lừa dối này*⁽¹⁸⁾ không mang đến cho bạn một sự giải thoát phi thường?

Bạn có muốn một cái chết dễ dàng - một cái chết không có những đón đau, thông khổ? Vậy thì bạn hãy để *quá khứ ở trong bạn* chết đi mỗi phút, mỗi giây, và hãy để cho ánh sáng của Sự Có Mặt của bạn xua tan đi *cái tôi, bản ngã nặng nề*, luôn bị *trói buộc* bởi Quá Khứ và Tương Lai mà bạn cứ hay lầm tưởng đây chính là “bạn”.

§

GIÁC NGỘ QUA KHỔ ĐAU CÙNG CỰC

Có nhiều người nói rằng qua khổ đau sâu sắc, họ đã tìm được Thượng Đế. Và tôi nghĩ, “Con Đường Thập Tự Giá” mà người Cơ đốc thường nói chính là đề cập đến vấn đề này?

Vâng. Ở đây chúng ta cũng chỉ quan tâm đến cùng một vấn đề. Chính xác mà nói, những người đó đã không tìm thấy Thượng Đế bằng khổ đau, vì khổ đau bao hàm sự chống đối. Họ chỉ tìm thấy Thượng Đế khi đã *chấp nhận khổ đau và những gì đang hiện hữu* một cách hoàn toàn. Do khổ đau đến cùng cực, họ bị buộc phải chấp nhận tất cả mọi chuyện một cách vô điều kiện. Hẳn họ đã nhận thức được, ở một cấp độ nào đó, rằng khổ đau của họ phần lớn là do chính họ đã tạo ra.

Ông so sánh như thế nào giữa việc chấp nhận vô điều kiện với việc tìm ra Thượng Đế?

Vì sự chống đối cũng chính là lý trí nên khi bạn từ bỏ sự chống đối thì đó cũng là lúc trí năng buộc phải cáo chung sự thống trị như là một chủ nhân ông của bạn, là một người giả danh là “bạn”, là Thượng Đế giả hiệu. Tất cả những phán xét và tiêu cực sẽ bị tiêu tan. Vương quốc của Hiện Hữu ở trong bạn đã từng bị che mờ bởi lý

trí nay rộng mở. Bất chợt bây giờ ở trong bạn có một sự tĩnh lặng lớn lao, một cảm giác yên bình sâu sắc vô cùng. Và trong trạng thái yên bình đó có niềm vui. Trong niềm vui đó có Lòng Bao Dung. Và trong chỗ sâu lắng nhất đó, có một cái gì đó rất thiêng liêng, không thể đo lường được: Cái-không-thê-đặt-tên.

Tôi không cho đó là *tìm ra Thượng Đế* vì làm sao bạn có thể tìm ra cái không hề bị mất, cái là *sự sống của chính bạn*? Danh từ Thượng Đế đã bị giới hạn rất nhiều, không chỉ vì nó đã bị lạm dụng và hiểu sai qua nhiều thế kỷ, mà còn vì danh từ đó ám chỉ rằng đó là một thực thể khác, không phải là bạn. Thượng Đế chính là tự thân của Hiện Hữu, mà không phải là một thực thể riêng biệt. Không thể có quan hệ chủ thể – khách thể ở đây, không có đối cực nhị nguyên, không có ta và Thượng Đế. Do đó nhận thức rằng bạn đã là một với Thượng Đế là một điều rất tự nhiên.

Điều đáng kinh ngạc và không thể hiểu được ở đây không phải là bạn nhận thức được Thượng Đế, mà là *bạn không nhận thức được Thượng Đế*. Con đường Thập giá tôi vừa đề cập ở trên là một con đường cũ để đạt đến giác ngộ, và đó đã từng là con đường duy nhất, mãi cho đến thời gian gần đây. Nhưng xin đừng bài bác hay coi nhẹ con đường đó. Vì nó vẫn còn hiệu quả đối với một số người.

Con đường Thập giá là con đường biến mọi chuyện xảy ra cho bạn thành một điều hoàn toàn xoay chiều ngược lại. Có nghĩa là khi bạn gặp phải một tình huống tai hại, tồi tệ nhất trong cuộc đời của bạn, là cây thập tự giá, thì điều đó sẽ hóa thành một điều tốt lành nhất trong đời bạn, vì tình huống đó buộc bạn phải đầu hàng, chấp nhận tình huống ấy một cách vô điều kiện, nó buộc bạn phải đi vào cõi “chết”, buộc bạn trở thành như Rỗng Lặng, trở thành Thượng Đế vì Thượng Đế cũng chính là Tánh Không.

Trong thời đại này, với tình trạng hầu hết con người vẫn còn rất mê lầm, thì con đường Thập tự giá vẫn còn là con đường duy nhất đối với họ. Họ sẽ tỉnh thức khi gặp thêm rất nhiều khổ đau và điều có thể thấy trước được là sau những thăng trầm rất lớn lao đó thì mới có sự giác ngộ như là một hiện tượng tập thể. Quá trình này phản ảnh tác động của những quy luật vũ trụ nào đó chi phối sự phát triển của tâm thức nhân loại và vì thế có thể thấy trước được bởi một số nhà tiên tri. Điều này được nêu lên trong cuốn Sáng Thế Ký hay sách Khải Huyền, hay những kinh điển của nhiều tôn giáo khác. Nhưng điều này thường bị che phủ một cách mơ hồ và thỉnh thoảng còn được hình tượng hóa một cách rất khó hiểu. Nhưng nỗi khổ đau của chúng ta không phải do Thượng Đế, hay người nào khác gây ra, mà chính là do con người chúng ta tự gây ra cho chính mình. Và có thể địa cầu của chúng ta, với tư cách là một thực thể sống động và thông minh, nó sẽ thực hiện những biện pháp quyết liệt để tự bảo vệ khỏi bị xâm hại, và tàn phá bởi sự điên loạn của con người.

Tuy nhiên ngày nay, càng ngày càng có nhiều người tâm thức đã tiến hóa đến một mức độ cao, họ có thể đạt đến sự tỉnh thức lớn mà không cần phải tạo thêm khổ đau cho chính họ. Có thể bạn là một trong số những người đó.

Giác ngộ qua khổ đau – Con Đường Thập Tự Giá – có nghĩa là bạn bị buộc phải lên Thiên Đàng trong cách vừa đi vừa vung vẩy, gào thét. Cuối cùng bạn cũng buộc phải chấp nhận hoàn toàn vì bạn không thể chịu đựng thêm được khổ đau, nhưng nỗi đau vẫn còn tiếp tục kéo dài rất lâu trước khi bạn đạt đến giác ngộ. Sự Giác ngộ được lựa chọn một cách tinh tế có nghĩa là bạn từ khước mọi ràng buộc với quá khứ và tương lai, mà chỉ xem *phút giây hiện tại* là mục tiêu chính của cuộc đời bạn. Bạn chọn để an trú trong *phút giây hiện tại* hơn là chạy đuổi theo tương lai. Điều đó có nghĩa là bạn sẽ xuôi thuận theo những gì đang xảy ra trong đời bạn. Và bạn không cần kinh nghiệm thêm phút giây đau đớn nào nữa. Thế thì bạn cho rằng bạn cần thêm bao nhiêu thời gian nữa để có thể nói rằng: “Tôi khổ đủ rồi, tôi sẽ không tạo thêm khổ đau cho chính mình nữa”? Bạn cần kinh nghiệm thêm bao nhiêu đau đớn nữa trước khi bạn có thể chọn lựa cho mình một con đường sáng suốt?

Nếu bạn nghĩ là bạn cần thêm thời gian, bạn sẽ có thêm thời gian – và cũng có thêm khổ đau nữa. Thời gian và khổ đau là hai thứ không thể tách rời nhau.

KHẢ NĂNG CHỌN LỰA

Còn đối với những người dường như muốn khổ đau thì sao? Tôi biết một phụ nữ, cô ấy thường bị bạn trai bạo hành và những mối quan hệ trước đây của cô cũng tương tự như thế. Tại sao cô ấy hay quan hệ với những người đàn ông như thế? Sao cô không chịu thoát ra khỏi tình trạng đó? Tại sao con người lại chọn khổ đau?

Tôi biết “chọn lựa” là một từ của thời đại mới, nó không hoàn toàn chính xác trong hoàn cảnh này. Khi nói rằng ai đó “chọn” một quan hệ trái chiều hay bất cứ tình huống tiêu cực nào khác trong đời họ là ta có thể gây hiểu lầm. Vì chọn lựa có nghĩa là nhận thức, là cấp độ rất cao của nhận thức. Không có nhận thức thì không có chọn lựa. Chọn lựa bắt đầu khi bạn tách ly mình ra khỏi sự kiểm tỏa của lý trí và những mô thức bó buộc của nó. Chọn lựa chỉ bắt đầu khi bạn biết sống một cách *an nhiên tự tại*. Trước khi bạn có thể đạt đến trạng thái đó, bạn vẫn còn mê lầm. Có nghĩa là bạn vẫn còn buộc phải suy tưởng, cảm nhận, hành động theo một khuôn cách nào đó phù hợp với điều kiện của lý trí. Chúa Jesus từng nói: “Xin Cha hãy tha thứ cho họ, vì họ không biết họ đang làm gì”. Điều này không liên quan đến sự thông minh theo nghĩa thường tình của nó. Tôi gặp nhiều người rất thông minh và có giáo dục nhưng hoàn toàn rất mê mờ, tức là hoàn toàn đồng nhất họ với những suy nghĩ hay lo lắng của họ. Thực ra, nếu sự phát triển về mặt trí năng và kiến thức không cân xứng với một mức độ tỉnh thức và phát triển tâm linh tương ứng thì sự phát triển phiến diện đó có tiềm năng trở thành một tai họa và bất hạnh rất lớn.

Người phụ nữ bạn của anh bị người bạn trai chị ấy bạo hành và đó không phải lần duy nhất, vì sao? Đây không phải là một chọn lựa của chị ấy. Tâm thức⁽¹⁹⁾ của chị ấy, bị điều kiện hóa bởi quá khứ, đã luôn tìm cách tái tạo lại những hoàn cảnh quen thuộc, những tình huống chị đã từng trải qua. Ngay cả khi điều đó có thể gây nên cho chị nhiều đớn đau, thì ít ra thì đối với chị, đó cũng là một điều rất quen thuộc. Trí năng của ta luôn bám víu vào những cái nó đã biết. Nó luôn muốn kiểm soát tình

thể nên cảm thấy rất nguy hiểm trước những cái nó chưa biết vì đó là điều nó không kiểm soát được.

Đó là lý do tại sao lý trí không thích và hay khước từ *phút giây hiện tại*. Vì nhận thức về giây phút hiện tại sẽ tạo ra một khe hở, không những trong dòng suy tư, mà còn cả trong chuỗi quá khứ – tương lai. Không một cái gì thực sự mới mẻ và sáng tạo có thể đi vào thế giới này mà không đi qua khe hở đó, *phút giây hiện tại* – một lỗ hổng rất khoáng đạt cho sự biểu hiện của những khả năng bất tận.

Có thể người phụ nữ bạn của anh *bị đồng nhất mình với lý trí* nên cô đang lặp lại một vết xe cũ, một khuôn mẫu cư xử⁽²⁰⁾ sai lầm mà cô đã học được trong quá khứ: đó là trong mối quan hệ với một người đàn ông, sự luyến ái và bạo hành là hai lối cư xử được cô ấy thừa nhận một cách vô ý thức. Hay cô ấy có thể đang cố tái tạo lại một mô hình cũ trong tâm thức mà cô đã học được từ thời bé và trong đó, cô luôn cảm thấy rằng mình không xứng đáng được yêu thương⁽²¹⁾ và luôn cảm thấy mình rất đáng bị trừng phạt⁽²²⁾.

Cũng có thể là phần lớn cuộc đời cô luôn đắm chìm trong một khối khổ đau dày đặc của quá khứ, nên cô luôn *cần tạo thêm khổ đau*⁽²³⁾ để làm thức ăn *nuôi dưỡng khối khổ đau ấy được sống mãi*. Người bạn trai của cô cũng có một khối khổ đau của anh ta, có một lối sống và cư xử rất mê mờ của mình. Nhưng sự mê lầm và khổ đau của cả hai lại rất tương ứng và bổ sung cho nhau. Dĩ nhiên hoàn cảnh khốn đốn của cô ấy chính là do cô ấy đã tạo ra, nhưng cái gì trong đời cô là nguyên nhân đã tạo ra hoàn cảnh khốn đốn đó? Tôi thấy nguyên nhân chính là vì một khuôn mẫu cư xử tình cảm rất bó buộc và thiếu hiểu biết, một thói quen hành xử rất tiêu cực và đầy chịu đựng của cô ta trong quá khứ. Nếu ta là một người như thế thì ta đã đủ khổ thân rồi. Tại sao ta, vì không ý thức, lại tạo ra thêm “một nhân diện, một *cái tôi* chịu đau khổ” giả tạo nữa để làm gì? Nếu bạn bảo rằng cô ta đã chọn lựa hoàn cảnh đó thì bạn càng khuyến khích cho cô ấy củng cố thêm *sự đồng nhất bản thân cô ta với lý trí của cô*.

Nhưng cô ấy đâu phải chỉ là một khuôn mẫu hành xử gò bó, mô thức của trí năng cô? Đó có phải là cô ấy không? Cô ta đâu thể tìm ra con người đích thực của cô từ những gì đã xảy ra trong quá khứ? Hãy chỉ cho cô bạn của anh học cách *trở thành một chứng nhân im lặng*, quan sát hiện hữu và quan sát dòng suy tư và cảm xúc liên miên ở trong cô. Hãy giúp cho cô biết về sự có mặt của khối khổ đau lớn ở trong cô và cách cô có thể thoát ly nó. Hãy chỉ cho cô nghệ thuật nhận thức, quan sát nội tâm mình trong tĩnh lặng. Hãy minh họa cho cô ý nghĩa của sự Hiện Hữu. Sau khi cô có thể tiếp xúc với năng lực của *phút giây hiện tại*, cô ta có thể đoạn tuyệt với quá khứ, cô sẽ có khả năng chọn lựa cho mình.

Không ai muốn chọn cho mình sự băng hoại, xung đột, và đốn đau. Không ai lại đi chọn sự cuồng điên. Chúng xảy ra vì bạn không có đủ sự hiện diện rất ung dung nhưng đầy ý thức ở trong bạn để hóa giải quá khứ. Chúng xảy ra vì bạn không đủ ánh sáng của ý thức để xua đi bóng đêm của mê mờ. Thông thường bạn không hoàn

toàn có mặt. Thông thường bạn chưa tỉnh thức hoàn toàn. Hiện thời, bạn hay để cho lý trí định đoạt và điều khiển cuộc đời của bạn.

Tương tự như thế, nếu bạn là một trong số đông người vẫn còn vấn đề với bố mẹ, nếu bạn vẫn còn nuôi trong lòng nỗi oán hận về những gì cha, mẹ của bạn đã làm hay không làm cho bạn, tức là bạn vẫn còn tin rằng cha mẹ mình đã có sự chọn lựa, rằng lẽ ra họ có thể hành động khác đi... Thường thì mỗi người chúng ta luôn có quyền chọn lựa, nhưng đó chỉ là một ảo tưởng. Khi nào lý trí của bạn với những mô thức bó buộc, và ước định nghiêm khắc của nó còn điều khiển bạn, khi nào bạn vẫn còn bị sai sử bởi trí năng của bạn, thì bạn làm gì có sự chọn lựa? Không bao giờ. Bạn đã không có mặt, không hiện diện ở đó nữa kia mà! Tình trạng *đồng nhất mình với lý trí* là một tình trạng băng hoại rất nghiêm trọng. Đó là một biểu hiện của sự điên rồ. Hầu hết mọi người đều chịu chứng bệnh điên rồ này ở nhiều mức độ khác nhau. Khi bạn nhận chân được điều này, bạn sẽ không còn cảm thấy oán hận cha, mẹ mình nữa. Làm sao mà chúng ta có thể bất mãn, oán hận một người đang mắc bệnh? Phản ứng thích hợp nhất chỉ có thể là lòng xót thương.

Như thế có nghĩa là không ai chịu trách nhiệm cho những việc làm của mình? Tôi không đồng ý.

Nếu bạn đang bị lý trí điều khiển, mặc dầu bạn không có sự chọn lựa ở đây, nhưng bạn vẫn phải gánh chịu hậu quả của sự mê mờ của mình, và bạn sẽ tạo thêm khổ đau cho mình nữa. Bạn sẽ gánh chịu sợ hãi, xung khắc, rắc rối và đón đau. Nhưng nhờ gánh chịu khổ đau như thế thì cuối cùng nỗi khổ ấy mới đưa bạn ra khỏi mê lầm.

Những gì ông nói về sự chọn lựa cũng áp dụng cho lòng tha thứ, đúng không? Chúng ta cần phải khá tỉnh thức và chấp nhận hoàn cảnh sống của chúng ta một cách vô điều kiện trước khi chúng ta có thể khoan dung.

“Tha thứ” là từ được dùng hai ngàn năm nay nhưng hầu hết chúng ta đều có một cái nhìn rất hạn chế về ý nghĩa của từ này. Bạn không thực sự khoan dung với chính mình hay với người khác khi mà bạn vẫn còn mong tìm một *căn cước*, một *cái tôi* từ quá khứ. Chỉ qua sự tiếp cận năng lực của *phút giây hiện tại*, cũng chính là năng lực của chính bạn, bạn mới có thực sự có lòng khoan dung. Điều này làm cho Quá Khứ trở nên không đáng kể và bạn nhận thức sâu sắc rằng những gì bạn đã làm hay người khác đã làm trong quá khứ, những thứ đó không thể động đến cái bản chất sáng ngời của bản thể bạn. Lúc đó toàn bộ khái niệm về lòng khoan dung sẽ trở nên không còn cần thiết nữa.

Làm sao tôi có thể đạt đến nhận thức đó?

Khi bạn có *sự chấp nhận hoàn cảnh sống của bạn một cách vô điều kiện* và vì vậy bạn sẽ có *mặt một cách hoàn toàn*. Quá khứ sẽ không còn uy lực đối với bạn. Bạn sẽ không cần nó nữa. Hiện Hữu trở thành chính yếu. *Phút giây hiện tại* là chính yếu.

Làm sao tôi biết là mình đã chấp nhận một cách hoàn toàn?

Đó là khi bạn không còn hỏi câu hỏi đó nữa.

Phụ Đính

Chú thích những từ khó trong các chương

Chú thích Chương 1:

- 1) Trí năng hay lý trí: Là những suy tư tiêu cực, hay cảm xúc lo sợ miên man, không có chủ đích ở trong đầu mình.
- 2) Tính chấp ngã: Niềm tin rằng có một *cái tôi* có tự tính riêng biệt của mình, không dính dáng gì với thế giới chung quanh. *Cái tôi* giả tạo ấy có cảm giác nó thường trực bị bủa giăng bởi những cảm giác bất an, sợ hãi và khổ đau.
- 3) Sự Hiện Hữu: Âm chỉ tất cả những gì đang có mặt trong vũ trụ bao la. Kể cả những gì ta không thấy được bằng mắt, không cảm được bằng giác quan.
- 4) Thực tại: một sự vật, hay cái gì đang có mặt trong phút giây này
- 5) Thực Tại Vượt Thoát: Một thực tại tuyệt đối vượt lên trên thế giới hiện tượng mà chúng ta đang sống.
- 6) Đại Thể: Toàn thể đời sống bao la, muôn màu muôn vẻ, đang diễn ra khắp nơi trong vũ trụ.
- 7) Tôi Đang Là: cùng nghĩa với Đại Thể
- 8) Tự đồng hóa (hay tự đồng nhất) mình với trí năng: Là khi bạn thiếu hiểu biết cho rằng mình chỉ là những suy tưởng miên man, không chủ đích hay những cảm xúc lo sợ vẫn vơ thường dấy lên ở trong đầu. Khi đã đồng nhất với những thứ đó, bạn cư xử và phản ứng theo những thói quen bó buộc, tiêu cực và thiếu tự chủ.
- 9) Cái phần suy tưởng, cảm xúc miên man, không thể dừng lại ấy trong ta: hay nói như Đức Phật: “Tâm viên, ý mã” để nói về bản chất của loại tâm thức suy nghĩ, lo lắng lung tung này, như một con vượn nhảy từ cành này sang cành khác. Đó là một loại tâm thức đi hoang, luôn chực để phóng đi như một con ngựa không có người cầm cương.
- 10) Sự phân mảnh của tâm thức: Trạng thái chia cắt, vỡ vụn của tâm thức thành nhiều mảnh, làm cho ta cảm thấy phân tán, không liền lạc, hi hịa ở trong cảm nhận, suy nghĩ.
- 11) Quan niệm *có ta* và *có thế giới ngoài kia*, và *những gì hiện hữu trong thế giới ấy không phải là ta*: Tương tự như quan niệm “ngã”, và “chúng sinh” trong kinh Kim Cương, đó là cách nhìn thế giới từ cặp mắt nhị nguyên, phân biệt: thấy một cách sai lầm rằng *có ta* và *có những cái không phải là ta*.
- 12) Không thể dừng lại những suy tư ở trong đầu mình: Căn bệnh của đa số trong chúng ta: Không thể tự chủ trong chuyện dừng lại tất cả những suy tư của mình. Do đó Thiền Tập là cách thực tập để chúng ta có thể quan sát những gì đang xảy ra ở trong tâm của mình và khi thực tập đều đặn, chúng ta có thể làm chậm lại và dừng hẳn những suy nghĩ lung tung đó, giúp ta được nghỉ ngơi.
- 13) Niềm Thương Lớn: hay Tâm Đại Bi, là lòng thương yêu tất cả mọi người như thương yêu chính mình. Khi ta không còn phân biệt ta với mọi thứ chung quanh nữa thì Lòng Từ Bi của ta sẽ trở thành Tâm Đại Bi, thứ tình thương phát sinh từ cái nhìn hiểu biết của Vô Ngã.
- 14) Tâm thức nhị nguyên, phân biệt: đó là một loại tâm thức suy tư hay so sánh, lý luận, phân biệt ở trong ta. Theo cách suy nghĩ này ta phân biệt mọi việc, mọi chuyện theo các cặp đối nghịch: đúng/sai, tốt/xấu, trắng/đen, cao/thấp,...

Chú thích Chương 2:

- 1) Để cho loại trí năng bất trị ở trong ta hoành hành: Trong mỗi người chúng ta đều có vấn đề với chuyện nắm giữ tâm ý. Nó luôn luôn muốn phóng đi về những chuyện đã xảy ra trong quá khứ hay lo lắng về những chuyện chưa xảy ra ở tương lai. Nhiều khi bạn muốn đặt sự chú tâm của

- mình vào những chuyện mình cần làm, nhưng bạn không có khả năng giữ sự chú tâm của bạn vào công việc đó. Đó là lý do Eckhart Tolle gọi đây là loại trí năng bất trị.
- 2) Chúng ta khổ nhiều hay ít là tùy thuộc vào mức độ chúng ta tự đồng hóa mình với những ý tưởng tiêu cực ở trong ta, nhiều hay ít: Trong khi thiếu ý thức, khi có những ý tưởng hay cảm xúc tiêu cực nổi lên, chúng ta thường cho rằng mình chính là nỗi khổ đó. Ví dụ, khi có một cảm xúc lo sợ nổi lên ở trong lòng, ngay lập tức chúng ta không có ý thức và nhận lầm rằng mình chính là nỗi sợ hãi đó, và tự nhiên hành xử theo sự sai sử của nỗi sợ ấy ở trong ta.
 - 3) Tương lai chỉ là một dự phóng của phút giây hiện tại: Bản chất không thực của tương lai là một điều không dễ gì ai cũng nhận ra. Nhưng quả thật tương lai không có thật. Đó chỉ là một tiêu điểm tưởng tượng được dự phóng từ hiện tại. Cho nên ta có thể nói: Tương lai là phút giây hiện tại chưa xảy đến; và quá khứ là phút giây hiện tại đã qua.
 - 4) Mọi khổ đau thật ra chỉ là những ảo tưởng của chúng ta: Chúng ta khổ đau vì chúng ta tự đồng hóa mình với những ý tưởng, cảm xúc tiêu cực thường nổi lên ở trong ta. Vì không biết bản chất chân thật của chính mình, do đó trong nỗ lực đi tìm nguồn cội của mình, chúng ta sáng tạo nên những *con người, những nhân vật, những “cái tôi”, những Bản Ngã...* **không có thực** để cuu mang những cảm xúc khổ đau xảy ra ở trong mình. Trong thực tế, có những cảm xúc sướng, khổ, vui, buồn khi ta trải qua một kinh nghiệm tiêu cực trong đời sống. Nhưng không nhất thiết phải có một *con người, một nhân vật, một “cái tôi”, một Bản Ngã...*, *đứng đằng sau* kinh nghiệm đó để hứng chịu những khổ đau đó. Do đó, mọi đau khổ thật ra chỉ là những ảo tưởng của chúng ta.
 - 5) Khoảng trống không đầy: Đó là cảm giác hụt hẫng, cô đơn trong mỗi người. Chúng ta cảm thấy cô đơn, trống vắng ở trong lòng nên luôn tìm cách chạy trốn, khóa lấp bằng sự bận rộn trong công việc, bằng quan hệ nam nữ, bằng thú vui xác thịt, sự nghiệp ngập ma túy hay danh lợi,... Nhìn sâu vào cảm giác này sẽ giúp bạn nhận ra ở trong chiều sâu, bạn cảm thấy cách biệt với mọi người và mọi thứ chung quanh mình. *Đó không phải là bạn*, mà là cảm giác thường trực bất an của tự ngã ở trong bạn. Tự ngã luôn cảm thấy lo sợ, bất ổn, xa lạ với môi trường và thế giới chung quanh. Tiếp xúc với khoảng trống này giúp bạn thôi chạy trốn chính mình, thôi tìm cách khóa lấp nỗi cô đơn, trống vắng ở trong mình, tức là đồng hóa mình với tự ngã, với những cô đơn trống vắng đó. Vì bạn không phải là những cô đơn trống vắng đó.

Chú thích Chương 3:

- 1) *Sự hiện hữu trong cuộc đời và vai trò* của họ dính liền một cách cứng nhắc với các vấn đề của họ: Họ không thể hay không dám trở thành một người có tự do, không còn bị ràng buộc bởi quá khứ, bởi những *vai trò cũ mà họ đã chọn đóng*, hay thừa nhận đây là mình, như *đóng vai một người vợ bị ruồng rẫy, một người chồng bất hạnh, một người con thiếu tình thương, một người cha cô đơn, một người mẹ khốn khổ...*
- 2) Quay đầu nhìn lại về phía sau: Âm chỉ vẫn còn luyến tiếc với quá khứ.
- 3) Những thói quen suy tư, cảm xúc, thái độ, phản ứng và ham muốn cứ lặp đi lặp lại theo những khuôn mẫu cũ: Đó là những khuôn mẫu đã thành một thói quen lâu đời, cố định, đã đi theo một lối mòn quen thuộc trong tâm thức, mà chúng ta không thể cưỡng lại được. Ví dụ: Thói quen về sắc dục. Nếu chúng ta có vấn đề vướng mắc với khía cạnh này thì năng lượng của chúng ta luôn đổ dồn vào những suy tư, ham muốn, cảm xúc liên hệ đến chuyện gối chăn, hoặc để thỏa mãn ngay lập tức, hoặc để được thỏa mãn về lâu về dài.
- 4) Đe dọa lấy mất nhân cách về chính họ: Nhiều khi chúng ta không ý thức tự đồng hóa, cho mình chỉ là một nhân cách, một cá tính nào đó: “Một người tàn tật”, “một nạn nhân của cuộc đời”,... nên ngay cả khi có một cơ hội để chúng ta thoát ra khỏi tình trạng này, chúng ta sẽ cảm thấy bị đe dọa, như thể chuyện được chữa lành những bệnh trạng hay khuyết tật này không quan trọng bằng chuyện đánh mất *tư cách tàn tật, hay nạn nhân* của mình.
- 5) Đừng quan tâm đến kết quả của những việc bạn làm— chỉ cần chú tâm vào những gì bạn đang làm thôi: Đây là một thái độ làm việc mới. Thông thường chúng ta làm một việc gì là có một chủ đích: để có lợi, để được người khác công nhận, khen ngợi, hoặc làm vì biết mình sẽ thành

công... Nhưng đó là thái độ làm việc bị kiềm tỏa bởi tự ngã ở trong ta. Do đó, khi thực tập làm một công việc gì mà không quan tâm đến kết quả, thành hay bại, chúng ta sẽ tiếp xúc được niềm vui của *an nhiên tự tại* khi làm những công việc đó.

- 6) Thực tập Chuyển Nghiệp: Karma Yoga, lối thực tập để chuyển đổi những ác nghiệp của mình bằng sự cống hiến, phụng sự tha nhân mà không cần được báo đáp.
- 7) Bạn biện hộ, công kích, tấn công, bảo vệ... một cách thiếu tự chủ cho những khuôn mẫu cư xử cũ đã nằm sẵn ở trong đầu bạn: Chúng ta có thói quen trong cách làm việc vì điều này giúp cho ta không phí nhiều năng lượng, công sức cho những công việc ta đã làm qua trong quá khứ. Nhưng chúng ta cũng có thói quen trong cách suy nghĩ và cư xử nên nhiều khi chúng ta biện hộ, công kích, hay bảo vệ cho ý kiến của mình theo một thói quen, thiếu tự chủ.

Chú thích Chương 4:

- 1) *Ung dung tự tại* (hay *an nhiên tự tại*) là trạng thái tâm bạn Có Mặt một cách sâu sắc, an lạc với những gì đang xảy ra chung quanh mình. Nhưng không bị những thứ đó làm chao đảo mình.
- 2) Tìm về quá khứ để tạo cho mình một tấm căn cước: Vì không biết mình thực sự là ai, chúng ta chối bỏ *phút giây hiện tại*, và có nhu yếu đi tìm một tấm căn cước cho chính mình qua những huy hoàng, thành công cũ của quá khứ để tự hào rằng tôi đã từng là ông này, bà nọ, từng giữ chức vụ này, chức vụ kia, là một người giàu có hay nổi tiếng,... Hoặc đi tìm mình qua những thất bại, bất hạnh, bệnh tật: tôi là một nạn nhân, một người bị vợ (hay chồng) ngoại tình, tôi là một kẻ bất tài, một người tàn phế,... Tất cả những thứ đó chỉ là nỗ lực vô vọng trong chúng ta để trả lời câu hỏi “Tôi là ai?”, nhưng vì không biết câu trả lời căn bản đó nên chúng ta phải đi tìm chính mình qua một cái tôi, một bản ngã, một tấm căn cước của những vai trò mình đã đóng trong quá khứ.
- 3) Trạng thái tâm Hiện Tiền sâu sắc: là trạng thái tâm thức Có Mặt sâu sắc với *phút giây hiện tại*, không bị lôi kéo bởi quá khứ và tương lai.
- 4) Khi đồng nhất mình, hay cho rằng mình chỉ là những suy tư, cảm xúc, phản ứng, ham muốn, hoặc chối bỏ... xảy ra ở trong bạn: Nghĩa là khi có một suy tư hay ý tưởng phát sinh ở trong đầu, như “Ồ tôi sẽ bị mất việc”,... bạn trở thành một, hay đồng nhất với ý tưởng đó và trở nên hoảng hốt, lo sợ. Hoặc giả dụ, khi có một cảm giác giận dữ phát sinh ở trong lòng, vì một người đối diện lỡ nói một điều gì phật ý mình,... bạn lập tức cho rằng mình là cảm giác giận dữ ấy, nghĩa là *bạn trở thành sự giận dữ ấy*, mà không hề biết, do đó bạn đánh mất chính mình, không còn tự chủ và bị sai sử bởi cơn giận đang có mặt ở trong mình.
- 5) Khi khối khổ đau sâu dày ở trong bạn bị kích thích và bạn đồng nhất với khối khổ đau đó: tức là khi bạn trở thành một, hay thiếu hiểu biết cho rằng “*tôi chính là nỗi khổ ở trong tôi*”. Nếu khối khổ đau của bạn là biểu hiện của cảm giác bất lực, thì lúc đó bạn sẽ tự nói thầm một cách thiếu hiểu biết với chính mình: “*Ừ, tôi là cảm giác bất lực này*” và bạn trở nên một người bất lực, không còn khả năng hành động.
- 6) Thực tập nuôi lớn ý thức sáng tỏ trong đời sống hằng ngày: Sự nuôi lớn những hiểu biết sáng tỏ ở trong ta, giúp ta biết rõ những gì đang xảy ra ở bên trong và chung quanh mình, khiến ta tự biết chuyện gì nên làm, chuyện gì không nên làm.
- 7) Những người da trắng (thời những di dân từ châu Âu mới đến lục địa Bắc Mỹ lập nghiệp, khoảng đầu thế kỷ 17) này luôn luôn muốn một cái gì đó. Họ luôn luôn bứt rứt, không yên. Chúng tôi không biết họ muốn gì: Nhận xét này của vị thủ lĩnh người da đỏ không những đúng cho những người da trắng mà ông đã tiếp xúc, mà còn đúng cho những người đang sống trong thời đại này. Chúng ta cũng luôn luôn như muốn một cái gì, luôn cảm thấy bứt rứt, bất an, và không biết rõ ta đang muốn cái gì.
- 8) Loại *hiểu nền* của tâm thức: là trạng thái bất an, không yên, thường nằm lẫn ở phía sau hậu trường của tâm thức.
- 9) Vô thức: hay vô minh, nghĩa là ta không có ý thức rằng mình đang làm gì.
- 10) Chịu trách nhiệm cho *không gian bên trong*: tức là chịu trách nhiệm cho sự ô nhiễm ở trong lòng mình do những suy nghĩ, cảm xúc, niềm tin,... tiêu cực của mình.

- 11) *Cái tôi* biệt lập: là ấn tượng ở trong ta, có vẻ rất thật, nhưng sai lầm rằng có một bản ngã, một cá thể, một con người... ở trong ta, biệt lập, không dính dáng gì đến thế giới chung quanh, ta phải tự lo liệu chuyện sinh kế, sống còn...
- 12) Một mớ phản xạ bị định đặt: những cách, những khuôn mẫu mà chúng ta cư xử, phản ứng trong tình cảm và suy tư đã thành một thói quen lâu đời, đã cố định, đã đi theo một lối mòn quen thuộc trong tâm thức, mà chúng ta không thể cưỡng lại được. Ví dụ khi giận ai thì ta bị ghen cổ, muốn phân giải, nhưng cảm thấy bất lực, vì lúc đó ta không thể nói được gì cả, chỉ biết khóc; có người khi có chuyện bất đồng với người khác thì không muốn nói chuyện với người kia cả tuần, cả tháng... Có người khi gây gổ với ai thì chỉ muốn tuyệt giao với người đó ngay, không muốn nghe người kia phân trần gì cả.
- 13) “Quân Đội Thế Giới và Những Tôn Thất của Xã Hội”, trang 7, ấn bản thứ 16 của Ruth L. Sivard, do nhà xuất bản World Priorities ở Washington, DC, năm 1996.
- 14) Loài hữu tình: chim muông, cầm thú, gia súc,...
- 15) Phóng chiếu những vấn đề tình cảm chưa ổn thỏa của mình trong quá khứ lên người khác: ví dụ ta có một vấn đề chưa ổn thỏa với bố mình trong quá khứ, như có sự bất mãn, không nể phục nhân cách của bố. Thì khi ta vào công sở, ta rất dễ có vấn đề với cấp trên. Vì trong sự thiếu hiểu biết, ta xem người cấp trên của mình như là bố mình, và ta có khuynh hướng cư xử rất kỳ cục, và quá đáng với những chuyện bất hòa nhỏ nhặt ở sở làm. Những vết thương quá khứ này vẫn còn đau đớn nên ta không muốn đối diện với vết thương này. Do đó phóng chiếu, hoặc đổ lỗi cho người khác là một cách chúng ta làm trong sự thiếu hiểu biết vì trong ta vẫn còn sự chống đối với những gì đã xảy ra trong quá khứ. Chúng ta không muốn nhận trách nhiệm những vấn đề của ta.
- 16) Sự cách biệt là cơ sở cho bản ngã ở trong bạn nhận diện chính nó: Tự ngã ở trong bạn luôn bạn tâm suy nghĩ, và phân biệt: “À, cái này là tôi, cái này không phải là tôi, cái này của tôi, cái này không phải của tôi...”. Nó luôn cảm thấy cách biệt với thế giới và với mọi người chung quanh. Đó là một cảm nhận rất căn bản của tự ngã ở trong ta. Vì tự ngã luôn luôn ở trong trạng thái phân ly này và luôn cảm thấy lo sợ chuyện sinh tồn, nó nghĩ nó phải tự lo liệu cho chính nó. Nếu bạn có ý thức rõ, bạn sẽ thấy rằng cuộc đời của bạn luôn luôn bị chi phối bởi một năng lượng đấu tranh, sống còn ngấm ngấm này của tự ngã mà bạn cứ lầm tưởng đó là cái lo sợ của chính bạn.
- 17) *Mọi chuyện đâu đã vào đấy, ta không có vấn đề gì phải bận tâm cả*: Phật dạy trong kinh Pháp Hoa rằng vạn pháp đã luôn an trú trong tự tánh niết bàn của chúng, nghĩa là mọi chuyện trong đời đã ổn thỏa, *đâu vào đấy cả rồi*, chỉ vì tự ngã phân biệt, vô minh ở trong ta nhìn thế giới bằng nhãn quan sai lạc nên mới có lo, có sợ, luôn phóng tâm muốn làm chuyện này, thay đổi chuyện kia,... Những bậc đắc đạo thực tập hạnh *vô vi, vô hành* là vì họ đã có cái thấy sâu sắc này.
- 18) Những mô thức chống đối của lý trí – cảm xúc: những khuôn mẫu, thói quen chống đối trong cách ta cư xử, phản ứng trong tình cảm và suy tư đã thành một cái nếp mà chúng ta không thể cưỡng lại được. Ví dụ: khi không đồng ý với người khác, chúng ta bắt đầu rơi vào thói quen chê bai, nói xấu, cảm thấy ghét bỏ, giận hờn người đó. Có những chuyện người ấy đã làm trước đây, ta chẳng có vấn đề gì, mà bây giờ sau khi có sự bất đồng với họ, tự nhiên ta chỉ muốn tìm lỗi, vạch lá tìm sâu,... chê bai, phê phán những chuyện đã qua.
- 19) Những mẫu chuyện với tâm thức nạn nhân của bạn: Khi một biến cố gì xảy ra, chúng ta thường không nhìn sự việc chính xác, đúng đắn, khách quan. Trái lại, chúng ta có khuynh hướng nhìn sự việc rất lệch lạc và thích xem mình là nạn nhân của biến cố đó. Khi làm một nạn nhân như thế, chúng ta sẽ không phải chịu trách nhiệm phần của mình trong biến cố và do đó đánh mất cơ hội hiểu mình hơn, cơ hội nhìn ra và chữa lành những khiếm khuyết và thương tích của mình được bộc lộ ra trong biến cố đó. Chúng ta thích làm nạn nhân của cuộc đời và thường có rất nhiều mẫu chuyện với tâm thức nạn nhân được chúng ta chứng minh, kể đi, kể lại nhiều lần.
- 20) Sự sống chính là Bản Thể nội tại sâu xa nhất của bạn: Trong bài thơ “Hãy Gọi Đúng Tên Tôi” của thầy Nhất Hạnh (trang 64 trong cuốn *Thử Tim Dấu Chân Trên Cát* của Sư Cô Chân Không–

Lá Bối), thầy nói rằng chúng ta không chỉ giới hạn trong tấm hình hài nhỏ bé này, mà chúng ta cũng là tất cả, ta chính là sự sống thênh thang, ngay trong phút giây này đang diễn ra khắp mọi nẻo trên vũ trụ; ta chưa từng đến, chưa từng đi, chưa từng sinh và cũng chưa từng diệt.

- 21) Tâm thức nhiều nền của sự bất bình muôn thuở: Tức là đằng sau nền móng của tâm thức của chúng ta có một sự nhiễu xạ của những cảm giác bất bình, không hài lòng từ bao đời, bao kiếp.
- 22) Bước đi này: tức là bất kỳ một việc gì mà ta đang làm, ví dụ như pha trà chẳng hạn, có thể trở thành một nghệ thuật. Trong khi pha, người pha trà để hết tâm ý của mình vào từng động tác. Tất cả mỗi cử động đều được người ấy làm trong ý thức sáng tỏ về những gì mình đang làm, làm mà không có một chút hấp tấp vội vã nào. Trái lại, mỗi động tác được làm nhẹ nhàng, có sự thưởng thức những động tác đang làm với mức độ tập trung cao. Những gì ta làm (quét nhà, rửa chén, làm vườn, hay ngay cả công việc ta thường làm ở công sở,...) nếu được làm với ý thức sáng tỏ, tất cả đều trở thành một nghệ thuật. Cái đẹp và niềm vui được biểu hiện trong ta khi ta làm động tác ấy.
- 23) Vô Thường: Tính không bền vững, tạm bợ của mọi sự, mọi vật. Ngày hôm nay ta đang khỏe nhưng ngày mai chưa chắc ta còn khỏe như ngày hôm nay. Ngày hôm nay ta còn sống nhưng ngày mai chưa chắc ta còn sống. Cho nên những gì ta quan trọng mà ta có thể làm được trong ngày hôm nay thì ta hãy làm cho xong. Thực tập sống với ý thức sáng tỏ ngày hôm nay như là một ngày cuối cùng trong đời sống của chúng ta, và chúng ta chu toàn mọi việc.

Chú thích Chương 5:

- 1) Hiện Hữu: Sự sống đang có mặt khắp mọi nơi trong vũ trụ.
- 2) Hãy tưởng tượng rằng bạn, một vị vương tử giàu có, đi dự một dạ tiệc hóa trang. Đêm ấy bạn đóng vai một người hành khất và cuối bữa tiệc, bạn quên bằng rằng mình nguyên là một bậc vương tử.
- 3) Tâm thức bản ngã: cách nhìn giới hạn, phân biệt giữa mình và thế giới chung quanh. Thấy có sự cách biệt, lẻ loi với thế giới bên ngoài. Thấy có một cái tôi cô đơn, cần được bảo vệ.
- 4) Những tâm tư đang hình thành khác: những biểu hiện của tâm như sợ hãi, giận hờn, lo lắng,...
- 5) “Ngày khi thời gian không còn nữa”: một câu nói trong Thánh Kinh. Nguyên văn câu tiếng Anh là “The end of Time” thường được người đời diễn dịch sai lầm rằng đó là ngày Tận Thế. Thực ra, theo người Mayan, đó là ngày đánh dấu sự chấm dứt của sự không chế của thời gian (quá khứ và tương lai) trong tâm thức của chúng ta. Theo lịch của người Mayan (the Mayan Calendar), đó là ngày 21 tháng 12, năm 2012, ngày đánh dấu một chuyển hướng mới trong tâm thức nhân loại.
- 6) Thì quá khứ: cách dùng ngữ pháp trong tiếng Anh để chỉ về một chuyện gì đã xảy ra trong quá khứ (nguyên văn là “past tense”). Ví dụ trong tiếng Việt, ta dùng từ “đã” trước một động từ để diễn tả thì quá khứ.
- 7) Sự nhận thức về tự tánh của mình: trạng thái đặc đạo, trạng thái cảm nhận sâu xa bản chất thực sự của mình, hiểu được con người chân thật của mình là cái gì.
- 8) Nếu Thầy bạn (Chúa) đã là một hóa thân của Thượng Đế, thì bạn là ai, nếu không phải là một hóa thân khác của Thượng Đế. Hoặc ta có thể nói một cách khác, nếu thầy của ta, Đức Phật, có Phật Tánh, và là một con người bình thường như chúng ta; ngài có khả năng giác ngộ và đã đạt được giác ngộ viên mãn. Vậy thì mỗi người chúng ta, ai cũng có sẵn Phật Tánh như thế, và cũng có khả năng đạt đến giác ngộ như ngài. Nên sự thị hiện của Chúa và Phật là để giúp chúng ta thấy được bản chất chân thực của mỗi người chúng ta, giúp chúng ta nhận ra được khả năng to lớn trong mỗi người.
- 9) Danh và Sắc: Tên gọi và hình tướng mà ta gọi và đặt tên cho chuyện, mọi vật.

Chú thích Chương 6:

- 1) Cơ Thể Năng Lượng: Là thân thể bên trong ta làm bằng nhiều lớp năng lượng vi tế của vũ trụ. Những người nhạy cảm có thể nhìn thấy màu sắc hay cảm được thân thể năng lượng này. Nhân điện là liệu pháp tác động vào những thân thể năng lượng này.
- 2) Chân Ngã: Cái 'Tôi' chân thật, thâm sâu nhất của mình. Ta chính là Hiện Hữu, là tất cả những gì đang biểu hiện một cách sống động từng giây, từng phút trong phút giây này. Chân ngã của ta không có giới hạn, và vô hình nên trí năng của ta không thể nào khái niệm được.
- 3) An Trú trong cơ thể mình: hay có mặt, giữ tâm ý trong cơ thể mình, biết được thân thể mình đang có đó, có mặt với những gì đang xảy ra ở trong cơ thể của mình.
- 4) Chủ thể và đối tượng: Trong thiền quán danh từ *chủ thể* là người quan sát, người đặt sự chú tâm vào một cái gì đó. *Đối tượng* là vật hay đề tài mà ta đang quan sát, đang đặt sự chú tâm của mình vào. Ví dụ bạn đang nhìn một bông hoa, thì bông hoa đang trở thành là đối tượng của bạn. Khi Eckhart Tolle nói trong Hiện Hữu, chủ thể và đối tượng trở thành một, đồng nhất, hòa vào với nhau, không còn sự phân biệt giữa người quan sát và đối tượng đang được quan sát nữa.
- 5) Vượt lên trên Tên Gọi và Hình Tượng: Hiện Hữu là cái ta chỉ có thể cảm nhận trực tiếp qua sự có mặt của mình, mà không thể qua suy nghĩ, hoặc tư duy. Vì Hiện Hữu vượt lên trên những gì chúng ta có thể khái niệm, đặt tên được, hoặc những gì có hình thể, hay tướng mạo để ta có thể diễn tả hoặc khái niệm được.
- 6) *Cái tôi* biệt lập: là ẩn tượng ở trong ta, có vẻ rất thật, nhưng sai lầm rằng có một bản ngã, một cá thể, một con người... ở trong ta, biệt lập, không dính dáng gì đến thế giới chung quanh, ta phải tự lo liệu chuyện sinh kế, sống còn...
- 7) *Chữ* mật ong không phải là mật ong: Vì *chữ* mật ong chỉ giúp cho ta một khái niệm về mật ong thôi, đầu thế thay thế cho mật ong thực sự hay kinh nghiệm vị ngọt khi ta bỏ mật ong vào lưỡi. Cũng như *tám bản đồ* giúp ta có một khái niệm về một lãnh thổ, nhưng *tám bản đồ* (chỉ là một mảnh giấy có nhiều ghi chú) không phải là tự thân lãnh thổ ấy.
- 8) Nhất thể: Cảm nhận hợp nhất với vạn vật, đất trời, muôn thú... tất cả.
- 9) Ăn chay: Một thực tập vì lòng xót thương mạng sống của thú vật, chim muông, hoặc để giữ gìn sức khỏe hay có được sự quân bình năng lượng ở trong người.
- 10) Hành hạ thân xác: Một lối thực tập thiếu từ bi bằng cách tự hành hạ mình, như dùng roi quất vào lưng mình hay mang dây gai ở trong người để thân thể luôn cảm thấy bị đau đớn.
- 11) Phản ứng lý trí - tình cảm tiêu cực đã bị điều kiện hóa được nảy sinh: Cách chúng ta cư xử, suy nghĩ theo một thói quen, một khuôn mẫu nhất định, bó buộc, không thể làm khác đi được. Một trong những khuôn mẫu cư xử từ quá khứ là từ những cách cư xử của cha, mẹ hoặc những người thân trong gia đình cư xử với nhau,... Ví dụ: Khuynh hướng bạo động, tự hủy mình hoặc bạo động với người khác khi phải đối diện với nỗi khổ đau quá lớn ở trong ta.
- 12) Sự chú tâm của ta là định lực, như là tia sáng được hội tụ, tập trung lại khi đi qua một chiếc kính lúp, cho nên có sức mạnh soi thủng những vô minh, khổ đau dày đặc ở trong tâm thức của chúng ta. Ví dụ khi ta có một nỗi khổ ở trong lòng, chỉ cần ta yên lặng, đặt hết sự chú tâm của mình vào cảm xúc tiêu cực đó mà không có thái độ phản ứng, hay phán xét,... thì một lúc sau, tự nhiên những khổ đau, vô minh đó sẽ được chuyển hóa, trở thành niềm an lạc, trở thành nhiên liệu của ý thức. Một người vừa chuyển hóa được một mối khổ lớn thì nhận thức của người đó càng được thấp sáng hơn.
- 13) Cõi Vô Tướng: Cõi chưa biểu hiện, nhưng tràn đầy tinh lực. Cõi Vô Tướng là cái nôi, là Cội Nguồn của tất cả những gì đang được biểu hiện, trong đó có thế giới vật lý mà chúng ta đang sống.
- 14) Thời gian tâm lý: đó là quá khứ và tương lai. Quá khứ là những gì đã qua, nhưng dư âm vẫn còn vang vọng lại trong lòng chúng ta, thường là vì chúng ta vẫn chưa hoàn tất với quá khứ, có những niềm đau, nỗi khổ trong quá khứ mà chúng ta vẫn còn trốn chạy, không muốn cảm nhận,... nên quá khứ vẫn còn đó. Không biết rằng, ta chỉ cần yên lặng, ý thức, đối diện, quan sát mà không phê phán, những cảm xúc khổ đau, khó chịu đó khi chúng trở về ở trong lòng ta, ta sẽ hóa giải được ngay tức khắc những khổ đau này. Nếu cần khóc, ta cứ khóc tự nhiên để rũ

bỏ những khổ đau này. Hoặc trong khi tâm ta đang ở trong trạng thái thiếu hiểu biết, có khi chúng ta vẫn còn tưởng rằng quá khứ đang xảy ra, nên ta vẫn luôn bị ám ảnh, và bị quá khứ chi phối đời sống hiện tại của chúng ta. Tương lai là những gì chưa xảy ra nhưng, vì không ý thức, ta cứ để những suy tư, lo lắng về tương lai ở trong ta chi phối đời sống của chúng ta trong phút giây hiện tại.

- 15) Khuôn mẫu phản ứng lo lắng, bất an: Trong ta có những phần rất lo lắng, ưu tư cho sự sống còn, muốn có một bảo đảm về vật chất, tinh thần, ... trong tương lai. Nên khi những khuôn mẫu phản ứng lo lắng, bất an này trong ta bị kích thích, ta trở nên nóng nảy, bồn chồn như một người đang ngồi trên lửa. Chúng ta có thể sống an nhiên, tự tại trong phút giây này, không muốn phí công lo nghĩ, sợ hãi những gì chưa xảy đến vì tương lai là điều luôn nằm ngoài vòng kiểm soát của chúng ta.
- 16) Hơi thở có ý thức là một thực tập sâu sắc nhất trong Thiền Tập giúp bạn có mặt với chính mình và với những gì xảy ra chung quanh bạn.
- 17) Cái Duy Nhất: Cái Một, Cái Tất Cả, là Đời Sống, nơi mọi thứ trở thành hợp nhất trong sự toàn vẹn, vĩnh cửu, hiện tiền.

Chú thích Chương 7:

- 1) Phương pháp chú ý đến hơi thở là một bài tập rất quan trọng được Đức Phật viết thành một cuốn kinh có tên là “kinh Quán Niệm Hơi Thở” do nhà xuất bản Lá Bối ấn hành.
- 2) Phương pháp quán tưởng: Một lối thiền tập dùng khả năng tưởng tượng, khả năng nhìn thấy của nhận thức ngay cả khi ta đang nhắm mắt để hồi tưởng hay sáng tạo nên những hình ảnh trong tâm thức ta, giúp cho ta thiền tập.
- 3) Bản chất Thượng Đế: hay còn gọi là Phật tánh. Điều này muốn ám chỉ rằng Phật tánh ở trong tất cả mọi sự, mọi vật, ở khắp mọi nơi.
- 4) “Sắc tức thị Không, Không tức thị sắc”: Điều này có nghĩa là sự biểu hiện của mọi sự, mọi vật đều do những điều kiện khác mới có thể xảy ra được, chứ không phải vì biểu hiện đó có một tự tánh độc lập. Đó là giáo lý Tương Tức. Ví dụ, thân thể chúng ta không thể biểu hiện nếu không có những điều kiện sống rất mật thiết như không khí, nước uống, rau quả làm thức ăn cho ta. Không khí có là nhờ lá cây xanh ở khắp mọi nơi, nên sự sống của chúng ta gắn liền với sự sống của cỏ cây, muông thú, đất đá và môi trường chung quanh ta. Và câu kinh này cũng nêu ra một sự thực về sự vắng bóng một tự tánh độc lập – Vô Ngã – của mọi hiện tượng. Đây chính là bản chất của mọi hiện tượng. Thân thể ta sau khi chết sẽ bị mục rã và trở về với 4 yếu tố lớn - Tứ Đại: đất, nước, gió, lửa. Đó là trạng thái ẩn tàng của hiện tượng thân thể. Chúng ta biết rằng không có một cái gì từ có mà trở thành không, hay hoàn toàn bị mất đi, mà chỉ có sự biểu hiện khi nhân duyên đầy đủ, và ẩn tàng khi nhân duyên kết thúc.
- 5) Vô Ngã: Trống rỗng, không có một tự tánh, hay tính chất độc lập, riêng biệt với mọi sự, mọi vật khác chung quanh.
- 6) Thường xuyên sống trong nỗi sợ hãi: Vì không biết mặt mũi chân thật của mình là bất sinh, bất diệt nên chúng ta bám vào những biểu hiện tạm bợ của hình tướng như xác thân, sinh mệnh, tài sản, nghề nghiệp... của mình. Nhưng bản chất của những biểu hiện này là tạm thời và rất không bền, nên ta đâm ra lo sợ: sợ mất mát, sợ chết, sợ xác thân ta sẽ bị hoại diệt.
- 7) “A Course in Miracles”: một cuốn sách được viết trong thời gian gần đây. Cuốn sách này hướng dẫn những phương pháp thực tập mà bạn có thể làm được, thực tập này giúp bạn tạo ra những chuyển hóa sâu sắc cho chính mình. Sự chuyển hóa này nhiều khi quá kỳ diệu đến độ người ta có thể gọi đó là những phép lạ.
- 8) Khi Nhất Thể trở thành lưỡng cực, rồi lưỡng cực, trở thành tứ tượng, ... trở thành “Mười nghìn thứ”: Ý nói khi Vô Tướng đã phân cực (từ một thành hai, hai thành ra bốn, bốn thành ra tám, ... và trở thành “mười nghìn thứ”, tức Lão Tử muốn nói là khi Vô Tướng đã trở thành sự biểu hiện của toàn thể thế giới vật chất này.
- 9) Khi xác thân chết đi: Đó là khi ta trả lại cho cuộc đời tất cả những gì không phải là ta: Hình hài này, tài sản, công danh, sự nghiệp, ... những thứ mà nhiều người đã đổ dồn hết sức lực và cuộc

đời của họ để chăm sóc, lưu trữ... mà quên đi những gì chân thực và giá trị khác trong đời sống: Tình yêu gia đình, vợ chồng, tình bạn, lòng trắc ẩn, sự thông dong,... Kinh nghiệm mà chúng ta gọi là cái chết, theo “Tủ Thư của Tây Tạng” chỉ là sự trở về Nguồn, trở về nhà, trở về với Vô Tướng của mỗi người trong chúng ta. Vô Tướng, sự sống bất sinh, bất diệt mới chính là bản chất chân thật của chúng ta. Nên khi bạn sinh ra làm một con người, đó là lúc Vô Tướng, từ trạng thái ẩn tàng đi sang trạng thái biểu hiện, biểu hiện qua sự riêng biệt của cá nhân bạn, để Vô Tướng có thể kinh nghiệm thế nào là riêng biệt, thế nào là cách biệt với Nguồn. Nên đến khi xác thân bạn chết đi, đó chỉ là lúc bạn sẽ trở về lại căn nhà của mình, với Vô Tướng, và bước sang trạng thái ẩn tàng.

- 10) “Tủ Thư của Tây Tạng”: Một cuốn sách, được dịch sang tiếng Anh với tựa là “Tibetan Book of the Dead”, nói về những giai đoạn chuyển tiếp mà chúng ta sẽ trải qua khi đi vào cõi chết.

Chú thích chương 8:

- 1) Khi tôi có được *cái này* hay không vướng bận bởi *cái kia*, thì tôi sẽ được thông dong: Là niềm tin sai lạc rằng hạnh phúc của ta không thể có trong những gì ta đang có trong *phút giây hiện tại*, mà chỉ có ở tương lai.
- 2) Đi vào phút Giây Hiện Tại từ chỗ bạn “đang cô đơn vì không có người kết bạn”: trong tình trạng này, bạn đi vào *phút giây hiện tại* bằng cách tiếp xúc với nỗi cô đơn ở trong mình. Nếu trong mình đang có những thứ tình cảm khác như thèm khát, thì đây là một cơ hội quý cho bạn nhận diện và chuyển hóa những năng lượng đó ở trong mình.
- 3) Đi vào *phút giây hiện tại* từ chỗ bạn “đang ở trong một quan hệ luyến ái”: Nếu bạn đang có những bế tắc trong quan hệ luyến ái của mình, thì đây là cơ hội cho bạn đối diện và chuyển hóa những vấn đề đó.
- 4) Bạo hành về thể xác và tình cảm: Những bạo hành về thể xác thì rất dễ cho chúng ta nhận ra như sự hành hạ, đánh đập trên thân thể. Nhưng những loại bạo hành khác như về mặt tinh thần, tình cảm,... thì khó nhận ra hơn. Những khi ta dùng lời lẽ nặng nề, hay những mách lới, thủ đoạn như đe dọa sẽ không đáp ứng chuyện sắc dục, tiền bạc,... cho người kia để uy hiếp người kia thì đó là một sự bạo hành về tinh thần hoặc tình cảm.
- 5) Thích gây hấn, phê bình, phán xét, đổ lỗi cho người khác, đả kích, giận dữ, báo thù một cách thiếu hiểu biết vì những khổ đau của cha mẹ mình đã gây ra cho mình trong quá khứ, hoặc thịnh nộ và đi đến khuynh hướng bạo hành về thể xác: Trong một quan hệ luyến ái, chúng ta thường mang theo rất nhiều hành trang của quá khứ, trong đó có những hành trang từ cha, mẹ, tổ tiên, ông bà trao truyền cho ta. Hành trang ấy gồm những hạnh phúc, những đức tính tốt, nhưng cũng gồm những khổ đau và những thói quen xấu. Do đó, những hành trang này ảnh hưởng đến cách chúng ta cư xử với người bạn gối chăn của mình. Những khó khăn trong quan hệ luyến ái này có thể có gốc rễ từ những khổ đau mà cha mẹ ta trao truyền.
- 6) Để cho sự có mặt sâu sắc của mình tiếp xúc với nỗi cô đơn ở trong mình: Nhiều khi chúng ta đi tìm một quan hệ luyến ái để chạy trốn nỗi cô đơn ở trong mình, không biết rằng khi đã có quan hệ rồi, ta vẫn thấy cô đơn, vì cô đơn là một cảm xúc ở trong mình, chỉ có mình mới có thể giúp cho mình chuyển hóa được nỗi cô đơn ở trong lòng. Khi có một cảm giác cô đơn xuất hiện, ta chỉ cần có mặt sâu sắc với cảm giác cô đơn đó, không tránh né, phê phán,... thì tự khắc cảm giác cô đơn sẽ được xoa dịu và chuyển hóa.
- 7) Những kiểu suy nghĩ lặp đi lặp lại ở trong đầu mình: Chúng ta để cho tâm mình đi vào những thói quen suy nghĩ lặp đi, lặp lại. Đó có thể là những hồi tiếc về một chuyện gì đã qua, hay âu lo về một điều gì sắp xảy ra, dù biết chur chắc là chuyện ấy sẽ xảy ra. Có khi đó là một ý tưởng phán xét, chê trách về bản thân mình, ví dụ “Tại sao tôi có thể ngu ngốc đến như thế!”.
- 8) Những vai tuồng, nhân vật mà chúng ta đóng: Trong một quan hệ luyến ái, chúng ta thường không dám sống thật với chính mình, do đó không dám sống thật với mọi người chung quanh. Do đó chúng ta đóng những vai, những nhân vật “người chồng gương mẫu, người vợ hiền” ngay trong quan hệ luyến ái của mình và với mọi người chung quanh. Mỗi lời nói, mỗi cử chỉ

đều được tính toán, dò chừng. Có khi, ta đóng vai một người phụ nữ yếu đuối để được hoàng tử mặc áo choàng đỏ, phi ngựa trắng đến cứu giúp. Hoặc ta đóng vai hiệp sĩ mang áo giáp sáng loáng, làm người kỵ mã anh hùng ra tay nghĩa hiệp cứu một người con gái thế cô.

- 9) Một “cái tôi”: đó chính là những nhân vật, những vai tuồng mà chúng ta đóng: một vị quan tòa khắt khe, một nạn nhân của cuộc đời.
- 10) Những lỗi hành xử cưỡng bách: Khi đã lỡ đóng một vai, một nhân vật của một bi kịch mà chúng ta vừa là diễn viên, vừa là đạo diễn,... chúng ta bị buộc phải cư xử, hành động theo đúng vai trò mà chúng ta chọn lựa cho mình.
- 11) Nhu yếu phán xét người khác: Sự phán xét vẫn là phê phán, dù nói ra thành lời hay không, và chúng ta rất thích phê phán người khác, không biết rằng khi chúng ta phán xét người khác tức là chúng ta đang phán xét chính mình. Vì trong khi thiếu hiểu biết, ta đang nói rằng “Nếu tôi mà như anh, và tôi mà hành xử như thế là tôi xấu, tôi sai, tôi sẽ khinh chính tôi”. Nhưng trí năng lật ngược, đi phóng chiếu đối tượng bị khinh rẻ kia thành một người ở bên ngoài ta. Do đó ta đi chê trách kẻ khác, không biết rằng sự thực là ta đang chê trách chính ta.
- 12) Những tấn tuồng: Đó là những bi kịch mà chúng ta tự tạo ra trong quan hệ duyên ái của mình. Có khi là để thưởng thức thú đau thương, cung cấp thức ăn cho khối khổ đau sâu dày cũ ở trong ta.
- 13) Chúng ngộ về Nhất Thể: Kinh nghiệm hợp nhất với mọi thứ, mọi vật chung quanh mình. Cảm nhận mọi người, mọi vật chung quanh mình thân thiết như tế bào trên cùng một thân thể.
- 14) Dùng quan hệ duyên ái như một thực tập tâm linh: Trong một quan hệ duyên ái, chúng ta có rất nhiều khó khăn trong cách nói năng, cư xử với nhau... Nhưng chúng ta không muốn đối diện và chuyển hóa những khó khăn, khổ đau này. Thay vào đó, chúng ta muốn đi tìm những đề tài tâm linh bí hiểm, những công án Thiền,... xa rời thực tế và những khổ đau đang có mặt ở trong đời sống vợ chồng của mình. Cho nên, người thông minh là một người biết sử dụng những vấn đề khó khăn mà chúng ta đang gặp phải trong quan hệ duyên ái như là một thực tập tâm linh, để nhìn sâu và chuyển hóa những khó khăn và khổ đau đó thành niềm vui và sự an lạc.
- 15) Đồng nhất mình với lý trí: xem mình là một với những suy tư, lo sợ vẫn ở trong mình.
- 16) Không muốn lặp lại những tấn tuồng qua những quan hệ duyên ái: Đối với những người đã đi qua nhiều quan hệ vợ chồng, nhiều khi những khó khăn cũ của quá khứ cứ lặp đi lặp lại như một bi kịch cũ đã xảy ra qua trong những quan hệ trước đây.
- 17) Nghiện ngập những cảm xúc mạnh mẽ gây ra bởi những tấn tuồng cảm xúc và khổ đau: Lắm khi chúng ta nghiện những cảm xúc này như nghiện thú đau thương, như những kẻ vì tê cứng, nên thích nghiện những cảm xúc khổ đau mãnh liệt để có thể cảm thấy được mình vẫn đang còn sống.
- 18) Phóng đại những khuôn mẫu phản ứng đầy tính lý trí: Đời sống của mỗi con người bao gồm nhiều thói quen như ăn uống, nghỉ ngơi, nói năng, hành xử v.v. Ngay cả suy tư, phản ứng của chúng ta cũng trở thành những thói quen. Trong một quan hệ duyên ái, những thói quen phản ứng trong lời nói, hành động này sẽ được phóng đại lên nhiều lần làm chúng ta vừa muốn biết về chính mình mà lại vừa không muốn biết những khiếm khuyết trong cách ta cư xử, suy tư.
- 19) Tâm thức mới của nhân loại: Chúng ta đang ở trong một giai đoạn chuyển tiếp từ tâm thức cũ sang tâm thức mới, từ tâm thức tự ngã, riêng rẽ, cá nhân sang một loại tâm thức cộng đồng, hợp nhất. Một vận hội mới đang mở ra cho những ai đã chán ngán cách sống cũ, muốn nhìn thấy một đổi thay chưa từng có trên địa cầu, thì đây là một cơ hội hiếm có. Con đường đi đến giác ngộ chưa bao giờ được mở rộng như bây giờ. Sẽ có nhiều người cùng đạt đến trạng thái tỉnh thức, loại tỉnh thức tập thể.
- 20) Học cách bày tỏ những gì mình cảm nhận mà không cần phải trách móc: Cách chúng ta bắt đầu một câu nói rất quan trọng. Điều này quyết định sự truyền thông sẽ được bắt đầu hay sẽ bị tắt nghẽn. Ví dụ khi bạn cảm thấy “không được hiểu, không được lắng nghe”, bạn chỉ có thể *nói về mình và những cảm xúc của mình, và bắt đầu câu nói bằng một đại danh từ để chỉ về mình, tùy theo giới tính*. Nếu mình là một người phụ nữ thì nói : “Em cảm thấy rất khổ vì không được anh hiểu, và không được anh lắng nghe!”. Cách nói này sẽ giúp cho người đàn ông nghe được

điều cần được nói ra mà không cảm thấy đang bị công kích, phê phán. Ngược lại, nếu bạn là người đàn ông thì bạn nên bắt đầu bằng: “Anh cảm thấy rất khổ vì không được em hiểu, và không được em lắng nghe!” m không nên nĩ về phía bên kia và những khiếm khuyết của người đó: “Em không bao giờ chịu hiểu anh, hay chịu lắng nghe anh!”. Cách nói này sẽ làm cho người phụ nữ cảm thấy bị phán xét, đang bị kết tội... sẽ làm tắt nghẽn truyền thông.

- 21) Khó khổ đau sâu nặng của quá khứ: Là sự tích lũy của khổ đau chồng chất lớp này đến lớp khác *thành một khối* mà trước giờ chưa bao giờ được ôm ấp, nhận diện và chuyển hóa.
- 22) Tùy thuộc vào đặc tính của khối khổ đau ở trong người phụ nữ: Nếu khối khổ đau thuộc loại chủ động, có thêm nhiều giận dữ, thì họ sẽ dễ trở thành những người thủ phạm, còn bị động thì họ dễ trở thành những nạn nhân. Nhưng đa số phụ nữ thường mang trong người khối khổ đau có tính thụ động, do đó họ thường trở thành nạn nhân của sự bạo hành. Vì đặc tính thụ động của khối khổ đau ở trong họ, họ thường trở thành nạn nhân một cách thụ động, không biết cách bảo vệ cho mình để khỏi rơi vào những tình huống dễ xảy ra bạo hành. Có sự què quặt nghiêm trọng trong giá trị tự thân và trong cách cư xử của những người phụ nữ mang đặc tính này. Họ có rất nhiều sợ hãi, nhưng rất ít cảm giác giận dữ, và họ thường không tự biết giá trị của chính họ, cho nên chỉ khi nào họ tự nhận thức được tình trạng của chính mình, thì những người phụ nữ mang đặc tính khổ đau thụ động này mới có thể thôi không còn làm nạn nhân nữa.
- 23) Giả vờ khổ đau đó chính là bạn: Tự ngã và khổ đau ở trong ta hay giả vờ, thì thâm bên tai ta rằng nó chính là ta, nên nếu không có mặt, ta sẽ sai lầm khi nghe theo những dụ hoặc này. Cho nên bạn phải thực tập để có mặt sâu sắc mới không rơi vào những cạm bẫy này.
- 24) Để nó có thể nhận thêm năng lượng nuôi sống chính nó: Khối khổ đau ở trong ta như là một sinh vật, nó biết cách để lấy thức ăn qua việc tạo ra những bi kịch trong ta để nuôi sống chính nó.
- 25) ..Không thể đạt đến khả năng thực sự của mình: Có nhiều người trong chúng ta vẫn thiếu hiểu biết cho rằng vì tôi sinh ra trong một gia đình như thế, vì cha, mẹ tôi là những người như thế,... nên tôi không thể nào đạt đến khả năng thực sự của mình. Tâm thức nạn nhân này mới thực sự là sự cản trở chính không cho ta đạt được những gì ta mong muốn. Cũng như những người đã đi qua một lần dang dở, họ vẫn muốn tin rằng những đổ vỡ trong chuyện ly dị của họ là nguyên nhân làm cho họ không thể đạt được những gì họ mong muốn.
- 26) Tạo ra một nhân cách dễ chịu cho bản thân họ: Vì không hiểu mình là ai, chúng ta luôn cố tìm cho mình một nhân cách, ngay cả nhân cách của một nạn nhân. Chúng ta hài lòng và cảm thấy dễ chịu trong tâm thức nạn nhân này đến độ chúng ta ôm cứng lấy nhân cách đó, không chịu buông ra, ngay cả khi có cơ hội để làm lại cuộc đời mình.

Chú thích Chương 9:

- 1) Đạo Ki-tô: Một tôn giáo tin vào Jesus Christ, tức là Chúa Giê-su, một người sinh ra ở Do Thái cách đây hơn 2000 năm, dưới thời La-Mã còn chiếm đóng đất Do Thái. Ngài là một bậc thầy đã giác ngộ. Khi bị gia hình trên cây thập tự giá, Ngài vẫn không thù ghét những người đã phỉ báng, dèm pha và sát hại Ngài. Ngài đã nói trước khi chịu chết: “Xin Cha tha tội cho những người này, vì họ không biết họ đang làm điều gì!”
- 2) “An phải cây tri thức, biết phân biệt về những điều tốt/xấu”: Câu kinh này ngụ ý rằng từ khi loài người có óc phân biệt tốt/xấu, thiện/ác, đúng/sai thì càng ngày càng bị tự ngã và lý trí chi phối nên càng ngày càng trở nên sai lầm, xa rời Cội Nguồn, gốc rễ của mình.
- 3) Tên Gọi và Hình Tượng: hay Danh và Sắc - Danh từ Phật Giáo. Về Tên gọi, vì con người có nhu yếu sáng tạo ra ngôn ngữ để truyền thông với nhau, từ đó họ đặt tên cho tất cả mọi sự, mọi vật để khái niệm, xác định và phân biệt vật này với vật kia. Hình tượng tức là vẻ bên ngoài của mọi sự vật. Ý nói ta phải vượt lên trên những khái niệm, sự phân biệt nhị nguyên và sự bám víu vào những hình thể bên ngoài của mọi sự, mọi vật thì ta mới tiếp xúc được với Tự tánh của vạn vật.

- 4) Một nhận thức đang chứng kiến những gì đang xảy ra, một chứng nhân đang quan sát tâm tư của mình: Tức là thực tập nhận diện và gọi tên tất cả những suy tư, cảm xúc gì đang xảy ra trong tâm mình. Ví dụ, khi quan sát tâm tư mình, bạn nhận ra có một cảm xúc giận dữ đang biểu hiện ở trong lòng thì bạn chỉ cần nhận diện cảm xúc đó và tự nhủ “Ồ có một cảm xúc giận dữ đang có mặt ở trong lòng tôi”. Nhận diện và gọi tên như thế mà vẫn giữ được sự có mặt của mình, vẫn duy trì hơi thở nhẹ nhàng và không tránh né, hay phán xét những gì đang có mặt trong lòng bạn dù trong bất kỳ tình huống nào. Điều này sẽ giúp cho bạn chuyên hóa những cảm xúc tiêu cực đó rất nhanh chóng. Đây cũng chính là cốt lõi của Thiền tập giúp cho ta có niệm lực, định lực để nhìn ra bản chất của sự vật để có tuệ giác, giác ngộ.
- 5) Chừng nào bạn còn đồng hóa mình với những bi kịch của đời mình thì giác ngộ là một điều đáng sợ: Trong con đường thực tập tâm linh, khi nhìn cho rõ và thành thật với chính mình, không phải ai cũng mong muốn đi đến giác ngộ viên mãn. Vì ở trong ta luôn có những khổ đau, thói quen của sự thèm khát, những mê đắm,... mà trong vô thức, chúng ta cho đó là mình, cho nên chúng ta rất sợ giác ngộ, vì biết rõ rằng khi đã giác ngộ, chúng ta sẽ đương nhiên từ bỏ những thói hư, những tiêu cực đó, nên chúng ta chỉ thực tập cảm hơi, như một thí sinh, một người đi thi bằng tiến sĩ mà sợ đỗ đạt, sợ thành công.
- 6) Vị thế trí năng: tức là bảo vệ một quan điểm, một chỗ đứng nhất định, có tính không nhượng bộ, không mềm dẻo trong cách suy nghĩ, trong suy tư của mình.
- 7) Tiếng Pa-li: Một loại ngôn ngữ cổ được dùng để viết lại những bài giảng, những kinh tạng của Đức Phật.
- 8) Qua đó mà bạn tìm một nhân cách hay cá tính của mình: Vì không biết bản chất chân thực của mình là ai, nên chúng ta thường có khuynh hướng tự đồng nhất mình, cho mình chính là những vai trò mà mình đóng trong gia đình: là một người cha, người mẹ, người vợ, hay chồng,... Hoặc nghề nghiệp của mình ngoài xã hội: một người bác sĩ, một kỹ sư,... thậm chí cả những bất hạnh, khổ đau,... mà chúng ta trải qua trong cuộc đời cũng trở thành những nhân cách, cá tính của mình: “tôi là một người đàn ông thất bại”, “một người đàn bà bệnh hoạn”, “một kẻ không ai thương”,... Quên rằng, tất cả những thứ này chỉ là những vai trò mà chúng ta “đóng” trong những tình huống khác nhau, hoặc là những niềm tin sai lạc, mà không phải là bản chất chân thực của mình.
- 9) Tìm nhân cách, diện mạo của mình qua những sản phẩm mà mình sở hữu, tiêu thụ,...: Chúng ta đi tìm một nhân cách cho chính mình qua sự thành công trong nghề nghiệp, qua chuyện sở hữu một chiếc xe hơi lộng lẫy, v.v.
- 10) Khi đạt đến chỗ này, bạn chỉ cách tuyệt vọng có một bước chân, cũng chỉ cách giác ngộ một bước chân: Khi đến tận đáy của sự tuyệt vọng, của sự vô minh, bạn cũng đến gần với cánh cửa của giác ngộ, vì vô minh và giác ngộ là hai mặt của cùng một đồng tiền. Do đó, khi nhận ra cuộc đời của mình từ trước đến nay chỉ toàn là chạy đuổi theo những phù phiếm ở bên ngoài, chúng ta sẽ đi đến đoạn cuối của con đường cũ, con đường hướng về bên ngoài này, để bắt đầu quay đầu lại để đi về một hướng đi mới, đó là con đường tâm linh, đó là hành trình hướng vào bên trong, hướng vào nội tâm.
- 11) “Hãy chia má bên kia ra”: Là một thực tập chấp nhận vô điều kiện đến mức tột đỉnh. Chúa Jesus khuyên rằng khi có ai vừa đánh vào má của mình thì thay vì phản ứng, điều mà chúng ta nên làm là chấp nhận sự kiện đó mà không phản ứng, trả đũa, hay nổi giận,... nói một cách khác: “Hãy chia má bên kia ra!”
- 12) “Ngài chỉ quan tâm đến *bản chất bên trong* của bạn, chứ không phải những hành vi thiếu sót ở *bên ngoài* của bạn”: Vì Chúa Jesus đã tiếp xúc được với bản chất chân thực của Ngài nên không còn thấy có sự phân biệt giữa Chúa và chúng ta. Do đó, ngay cả đối với những người đã dèm pha, ám hại Ngài, ngài vẫn không đem lòng oán trách, mà chỉ có thương yêu và lòng tha thứ.
- 13) Banzan: Bàn Sơn Bảo Tích, sinh năm 720, mất năm 814. Là một vị thiền sư người Trung Hoa, môn đệ nổi pháp của thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất. Ngài thấy được tự tánh của ngài, hoát ngộ ngay khi đang ở giữa chợ, khi đang đi ngang qua một hàng thịt, nghe mẫu chuyện trao đổi giữa khách mua và ông hàng thịt.

- 14) Ta khổ đau vì ta đồng nhất ta với những biểu hiện tạm bợ của hình tướng: Vì không hiểu được lẽ Vô Thường và bản chất chân thật của ta nên ta cho mình chỉ là thân thể này, với quan hệ duyên ái này... nhưng đến khi thân thể tạm bợ của ta bị bệnh, già nua hay hư hoại, ta cảm thấy tiếc thương, đau khổ. Hay đến khi quan hệ vợ, chồng, nam nữ đổ vỡ, ta cảm thấy hụt hẫng khổ đau vì đánh mất vai trò là người vợ, người chồng, người yêu,... mà ta tưởng đó là con người chân thật của ta.
- 15) “Hãy chết trước khi ta thực sự đối diện với cái chết!”: Đây là một thực tập trong đó hành giả quán tưởng thân thể của mình đi qua từng giai đoạn trương phình, mục rã,... sau khi chết. Đến cuối cùng những xương cốt kia cũng hóa thành tro bụi. Quán chiếu này giúp ta nhận thức được cái chết của thân thể ta, và sự tàn hoại tất yếu của hình hài này. Nhưng cũng từ quá trình thực tập này mà ta nhận thức được bản chất bất tử của mình, vượt lên trên những biểu hiện tạm bợ, mong manh.
- 16) Tâm hành: Là tất cả những biểu hiện tình cảm ở trong tâm thức mình như: buồn, vui, lo sợ, khổ đau, hạnh phúc,...
- 17) Tên Gọi và Hình Tướng: Tức là “Danh và Sắc”, xin xem mục số 3) đã giải thích ở trên. Ý nói những gì không thực, chỉ là những khái niệm quy ước ở trong ta mới thực chết mà thôi.
- 18) Chưa bao giờ có “bức tượng đá” ở đó cả: Nghĩa là vì ảo tưởng thị giác nên ta nhìn sai thiên thân thành “bức tượng đá”. Do đó khi đã điều chỉnh lại thị giác thì ta chỉ nhìn thấy vị thiên thân, do đó mới nói là “chưa bao giờ có bức tượng đá ở đó cả!”.
- 19) Tinh giặc khởi thói quen tự đồng nhất mình với những hình tướng: Nhận thức được ta không phải là những giận dữ, ganh tị, tuyệt vọng, ... hoặc những tình cảm tiêu cực khác ở trong mình.
- 20) Lòng Từ Bi đích thực: Là tình thương yêu rộng lớn cùng khắp mọi người, mọi vật, không phân biệt bạn, thù, thân sơ. Tình thương đó đến từ sự hiểu biết rằng mình và vạn hữu là một, không còn phân biệt ta và người, ta và thế giới chung quanh ta.
- 21) Giúp người khác hóa giải nghiệp căn: Giúp hóa giải tận gốc nguyên nhân của những vô minh nguyên thủy từ đó tạo ra nghiệp quả. **Cảm giác mình là một cá thể tách biệt với Cội Nguồn và với thế giới chung quanh** chính là một sai lầm, một nghiệp căn rất căn bản, từ đó chúng ta gây ra vô số những tham đắm, *sai lầm khác sau đó* mà ta gọi là nghiệp quả. Do đó, chuyển hóa phải được chú trọng đến nguyên nhân sai lầm từ ban đầu, đến nghiệp căn thì mới mong tác động được gốc rễ của vấn đề.
- 22) “Hãy yêu kẻ thù của mình!”: Tức yêu những người đã gây ra khổ đau cho mình. Khi bạn cảm nhận được sự liên hệ mật thiết giữa mình và mọi người chung quanh mình thì bạn nhận ra bạn trong chính họ. Sở dĩ họ còn hành xử thiếu hiểu biết vì nhận thức của họ bị kèm hãm bởi vô minh và mê mờ, nên bạn không thù ghét, oán hận họ. Vì trong chiều sâu, họ chính là bạn nên làm gì có một kẻ thù để mà ghét bỏ.
- 23) Nghiệp quả: Hậu quả của những hành động chúng ta làm trong trạng thái vô minh, thiếu hiểu biết.

Chú thích Chương 10:

- 1) Chấp nhận những gì đang xảy ra: Thường khi có chuyện gì xảy ra, chúng ta thường có khuynh hướng không chấp nhận rằng chuyện ấy đã hoặc đang xảy ra, như thể chúng ta có năng lực không cho chuyện ấy xảy ra. Không ít thì nhiều, chúng ta có sự chống đối ở trong lòng. Chúng ta bất mãn và khổ sở với sự chống đối đó như thể sự việc ấy chưa xảy ra. Thực ra thì những gì mà ta đang chống đối đã xảy ra rồi.
- 2) Nương theo hơn là đi ngược lại dòng chảy của đời sống: Trong võ thuật, như nhu đạo, người võ sĩ không chống lại sức mạnh của đối thủ mình. Ngược lại, người ấy không dùng sức mạnh của mình, mà chỉ nương theo sức mạnh của đối phương và dùng sức mạnh có sẵn ấy để đánh ngã đối thủ.
- 3) *Phút giây hiện tại* là phút giây duy nhất có thực trong đời sống. Vì đời sống chỉ có một phút giây liên tục xảy ra: *phút giây hiện tại*. Cái mà ta gọi là Quá Khứ chính là những *phút giây hiện*

tại đã qua. Và Tương Lai cũng chỉ là những *phút giây hiện tại sắp tới*. Cho nên, nếu ta đánh mất *phút giây hiện tại* là chúng ta đánh mất tất cả.

- 4) Lý trí: là danh từ nói chung về tất cả những suy tính thiệt hơn, lợi hại *cho bản thân mình* ở trong đầu ta của tự ngã (ấn tượng sai lầm, *cái tôi biệt lập* ở trong mình) hay những cảm giác lo lắng, sợ hãi, bất an thường trực ở trong lòng mình. Chúng ta xét đoán sự việc từ chỗ suy tính, phân biệt hoặc lo sợ,... sai lầm này cho nên chúng ta ít khi có được một cái nhìn đúng đắn về những gì đang xảy ra.
- 5) *Ung dung tự tại* hay *an nhiên tự tại*: là tư thái sống an nhàn, thanh thoát trong sự có mặt trầm tĩnh, sáng suốt và toàn vẹn với những gì đang xảy ra chung quanh mình.
- 6) Phản ứng có tính chất rập khuôn, đầy quán tính: Trong mỗi người chúng ta có một thói quen phản ứng được tự động hóa, mà ta không thể làm khác đi được khi sự phản ứng đó bị kích thích. Ví dụ khi có ai đó làm một chuyện gì phật ý ta, tự nhiên ta trở nên nóng giận không thể kiềm lại được. Lúc đó thói quen hành xử một cách tự động khi phản ứng đã bị kích thích sẽ được thi hành. Chúng ta trở nên cư xử rất lỗ mãng trong cách nói năng, ứng xử. Hãy tưởng tượng bạn phản ứng rập khuôn như một chiếc máy bán nước ngọt, chỉ cần bỏ vào 50 xu thì sẽ bấm ngay được một lon nước. Trong trường hợp này, chỉ cần chọc cho bạn giận là trăm lần như một, bạn sẽ phản ứng với sự giận dữ cao độ, bạn sẽ lỗ mãng trong lời ăn, tiếng nói y hệt như những lần đã xảy ra trước đó. Bạn không còn tự chủ nữa khi đã bị bấm vào điểm yếu này.
- 7) Cái Biết mâu nhiệm: Ở trong mỗi người chúng ta, có một khả năng Biết, khả năng ý thức sâu sắc về mọi sự mọi vật mà chúng ta tiếp xúc. Nhận thức, hay cái Biết ấy, được biểu hiện qua ý thức và năm giác quan: tai (nghe), mắt (thấy), mũi (ngửi), lưỡi (mùi vị) và thân thể (xúc chạm). Những khi Tâm ta ở trong tư thái *ung dung tự tại*, không bị những cảm xúc mạnh hay Tự Ngã điều khiển, thì cái Biết ấy hết sức là chân thật, trong sáng. Chừng nào chưa nhận ra được *cái Tôi chân thật, không hình tướng, bất hoại* này thì chúng ta sẽ còn trôi nổi, chìm đắm chạy theo những hình tướng bên ngoài.
- 8) Đồng hóa với những cảm xúc đó: là khi đồng nhất mình, hay cho rằng mình chỉ là những suy tư, cảm xúc, phản ứng, ham muốn, hoặc chối bỏ... xảy ra ở trong mình: Nghĩa là khi có một suy tư hay ý tưởng phát sinh ở trong đầu, như “Ồ tôi sẽ bị mất việc”,... bạn trở thành một, hay đồng nhất với ý tưởng đó và trở nên hoảng hốt, lo sợ. Hoặc giả dụ, khi có một cảm giác giận dữ phát sinh ở trong lòng (vì một người đối diện lỡ nói một điều gì phật ý mình,...) bạn lập tức cho rằng mình là cảm giác giận dữ ấy, nghĩa là *bạn trở thành sự giận dữ ấy*, mà không hề biết; do đó bạn đánh mất chính mình, không còn tự chủ và bị sai xử bởi cơn giận đang có mặt ở trong mình.
- 9) Chịu hoàn toàn trách nhiệm về cuộc đời của mình: nghĩa là chấp nhận hoàn cảnh sống của mình, chấp nhận những gì mình đang có hay đang không có. Vì tất cả những thứ đó là kết quả của những gì mình đã nói, làm và suy nghĩ trong quá khứ, dù mình có ý thức hay không ý thức. Chịu hoàn toàn trách nhiệm về cuộc đời mình cũng có nghĩa là chịu trách nhiệm cho những cảm xúc khó chịu hay dễ chịu xảy ra ở trong mình mà không đổ thừa cho người khác. Vì tất cả những cảm xúc xảy ra ở trong mình đa số là những thứ đã có sẵn, và chỉ biểu hiện ra khi có cơ hội qua tiếp xúc, chung đụng với người khác. Những biến cố này sẽ giúp ta thấy được những góc cạnh khác ở trong ta mà ta chưa thấy trước đây.

- 10) Đùng kháng cự lại sức mạnh của đối phương, chỉ cần nương vào đó mà vượt qua: Đây là nguyên lý của nhu đạo, một loại võ thuật của Nhật Bản, lấy nhu thắng cương, lấy yếu thắng mạnh.
- 11) Vô Vi: tức là thái độ sống an nhiên, thanh thoi. Có chuyện gì ta cần thì làm, nhưng làm việc trong tư thái nhẹ nhàng, thanh thoát, không vội vã, không âu lo.
- 12) Nhà giả kim: thời Trung Cổ, có những người luyện kim có khả năng chuyển sắt thành vàng. Ở đây tác giả muốn so sánh với khả năng chuyển hóa tật bệnh thành an lạc, khổ đau thành giác ngộ.
- 13) Hấp dẫn và thể hiện: Theo nguyên tắc Đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu, nghĩa là những gì giống nhau sẽ hấp dẫn với nhau. Nếu bạn là người có nhiều khổ đau, bạn sẽ hấp dẫn những người có nhiều khổ đau đến với bạn và thể hiện những khổ đau ấy qua quan hệ của hai người. Nếu bạn là người nhẹ nhàng, vui vẻ, bạn sẽ thu hút những người nhẹ nhàng, vui vẻ và sẽ thể hiện sự nhẹ nhàng vui vẻ ấy trong quan hệ giữa hai người.
- 14) Bày tỏ niềm đau của mình: Khi mình khổ, mình có thể nói “Anh cảm thấy khổ quá khi em nói (hay em làm) như thế này,...” hoặc “Em rất đau đớn khi nghe anh nói (hay anh làm) như vậy,...” mà không cần phải vẽ vờ, hay đổ lỗi gì cả. Những lầm lỡ khi ta bắt đầu một câu nói trực tiếp, có vẻ kết luận về nhân cách hay thói quen tiêu cực của người kia như: “Em lúc nào cũng cho mình là đúng” hay “Anh luôn luôn ăn hiếp em!” là chúng ta làm cho người kia cảm thấy bị công kích, làm cho họ cảm thấy cần phải tự tạo ra những chướng ngại không cần thiết trong mối quan hệ giữa hai người.
- 15) Khi ta khổ, ta có khuynh hướng đồng hóa mình với vấn đề của mình như là *một tấm căn cước*: “Tôi là một người bị ung thư” hoặc *trở thành một nạn nhân*: “Tôi là một người bị phụ tình, bị bạc đãi”. Ta có thể nói sự thật mà *không cần* có một căn cước hoặc phải *làm một nạn nhân*: “Tôi đang có vấn đề nghiêm trọng với sức khỏe, đó là một chứng ung thư” hoặc “Nhà tôi không còn sống chung với tôi nữa, bà/ông ấy đã đi ở với một người khác”
- 16) Đây là ngọn lửa của ý thức sẽ soi sáng và xoa dịu những niềm đau ở trong bạn: Khi ta mang ý thức, sự chú tâm của ta để soi chiếu vào một vấn đề hay một cảm xúc khó chịu gì ở trong lòng thì tự nhiên trong ta sẽ có sự dễ chịu, và sự chuyển hóa lập tức xảy ra. Đó là khả năng trị liệu của *sự có mặt, ý thức sáng tỏ* ở trong ta. Khi ta lắng nghe một người đang có một nỗi khổ cần được thổ lộ, chỉ cần ta lắng nghe với sự chú tâm và có mặt là người đó sẽ vui nhẹ bớt ngay khổ đau.
- 17) Thầy Nhất Hạnh dùng hình ảnh sóng và nước để diễn minh cùng một chân lý: Cuộc đời ta được biểu hiện như một đợt sóng, một cá thể riêng biệt trong thế giới hiện tượng có sinh, có diệt này. Nên khi *cuộc đời ta* đến chỗ cuối cùng, ta không sợ chết vì biết rằng bản chất chân thực của ta là nước, không bao giờ sinh nên không bao giờ bị hoại diệt. Hãy tưởng tượng ta đi vào sinh, tử như một trò chơi, như những đợt sóng khi biểu hiện, khi không biểu hiện.
- 18) Sự giả dối này: Đó là ấn tượng ở trong mỗi người rằng mình là một cá thể biệt lập, có một bản ngã riêng, không dính gì đến mọi sự, mọi vật chung quanh mình. Đó là sự giả dối, là một sai lầm từ nguyên thủy. Nói theo Thánh Kinh, đó là *tội lỗi nguyên thủy* trong mỗi chúng ta, tức là

sự sai lầm khi bắt đầu cho rằng mình và Thượng Đế là hai thực thể riêng biệt, có sự phân ly. Khi thức ngộ hoàn toàn, ta sẽ hiểu ra được điều giả dối, sai lầm này. Do đó khi Eckhart Tolle nói “cái chết của sự giả dối này”, tức là sự cáo chung của sai lầm nguyên thủy này sẽ là một giải thoát lớn cho chúng ta.

- 19) Tâm thức: Cách ta suy nghĩ, cảm nhận, phán đoán mọi sự mọi việc trong đời ta.
- 20) Khuôn mẫu cư xử: Cách chúng ta cư xử, suy nghĩ theo một thói quen, một khuôn mẫu nhất định, bó buộc, không thể làm khác đi được. Một trong những khuôn mẫu cư xử từ quá khứ là từ những cách cư xử của cha, mẹ hoặc những người thân trong gia đình cư xử với nhau, ... Ví dụ, nếu một người con gái lớn lên trong một gia đình mà bố mình thường hành hung, đánh đập mẹ mình thì trong sự thiếu hiểu biết, người con gái đó có khuynh hướng tìm đến những người thanh niên hay bạn trai có khuynh hướng bạo hành và sai lầm xem chuyện mình bị hành hung là một cử chỉ biểu lộ yêu thương và cách cư xử theo khuôn mẫu là chịu trận, không biết phản ứng, hay cầu cứu... Mặt khác, nếu một thanh niên mà thuở bé hay bị mẹ hay chị mình la mắng, uy hiếp bắt phải phục tùng theo ý mình thì khi trưởng thành, người thanh niên ấy có khuynh hướng chọn những bạn gái, vợ, hay cấp trên, ... là những phụ nữ có uy quyền, hay lấn lướt chồng, ... *như mẹ, hoặc chị mình đã làm trong quá khứ* để chàng có dịp phục tùng mẹ, hay chị, ... tìm lại quá khứ quen thuộc của mình qua cách cư xử thụ động với bạn gái, với vợ hay với cấp trên (là một phụ nữ) của mình. Đây chính là một hành động của sự thiếu hiểu biết, muốn tái tạo lại những gì quen thuộc, đã xảy ra, ... trong quá khứ. Mặt khác, nếu chúng ta lớn lên trong một gia đình nghèo mà khi cần bất cứ thứ gì như áo quần, giày dép, ... ta cũng *phải đấu tranh* thì khi lớn lên, chúng ta có *khuynh hướng giành giật, đấu tranh với người hôn phối của mình* hoặc người đồng sự ở công sở, những khi có chuyện gì xung đột, hay cảm thấy quyền lợi của mình bị sút mẻ.
- 21) Cảm thấy không xứng đáng được yêu thương: Khi có một biến cố trong thời thơ ấu, khuynh hướng của con người nói chung là muốn tìm hiểu tại sao chuyện không may ấy xảy ra cho mình, nên chúng ta cố tìm cách giải thích biến cố đó theo đầu óc non nớt, vụng dại của mình hoặc cố gắng điền vào những chỗ mà chúng ta không biết. Cho nên, chúng ta thường đi đến những kết luận sai lầm về chính mình và về biến cố đó, những kết luận thiếu sót ấy tạo thành những niềm tin sai lạc nhưng in đậm nét trong tâm thức ấu thơ của mình. Và chúng ta quên bẵng đi những ký ức bất hạnh này, và từ đó trở về sau, chúng ta luôn tìm cách chứng minh từ chuyện này qua chuyện khác rằng “tôi là một kẻ không ai thương!”, ... và *xem kết luận, suy đoán sai lầm đó như là sự thật* và hành xử một cách thiếu hiểu biết theo những niềm tin sai lạc đó. “Tôi là một kẻ không ra gì!” hoặc “Tôi là một kẻ không xứng đáng để được yêu thương” là hai niềm tin sai lạc phổ thông nhất.
- 22) Cảm thấy mình rất đáng bị trừng phạt: Thuở ấu thơ, có khi chúng ta vụng dại làm những điều lầm lỗi và cảm thấy rất hối hận, cảm thấy mình rất đáng bị trừng phạt. Trong một quan hệ nam nữ, có khi ta bị đối xử một cách quá đáng so với những *lỗi lầm* mà ta phạm phải, nhưng chúng ta vẫn cảm thấy *bị phạt chưa đủ*. Vì chúng ta mang tâm thức ấu thơ này đi vào đời sống của một người trưởng thành nên trong lòng ta luôn có ấn tượng rằng *mình rất đáng bị trừng phạt. Hối chúng tội tối* này dễ làm chúng ta tìm đến những quan hệ có tính chất bạo hành mà mục đích thực là để giúp chúng ta nhìn ra được những kết luận sai lầm này trong quá khứ và rũ bỏ

những thương tích ấy, sống một đời sống mới có hạnh phúc. Nhưng thông thường chúng ta không nhận ra rằng mình có *hội chứng tội lỗi* này, hoặc chúng ta không đủ can đảm để chấm dứt những quan hệ bạo hành, bệnh hoạn mà chúng ta đang có. Không có một quan hệ vợ chồng hay nam nữ nào quá quan trọng hay xứng đáng để chúng ta phải bị đánh đập, ngược đãi hoặc bị đối xử một cách hung bạo.

- 23) Cần tạo thêm khổ đau mới để làm thức ăn nuôi dưỡng khối khổ đau cũ ở trong ta được sống mãi: Hãy để ý xem, khi ta có một niềm đau ở trong ta mà ta không ý thức về khổ đau ấy, ta sẽ bị niềm đau ấy sai sử để nói và làm những điều gây thêm đổ vỡ, đau thương. Vì khối khổ đau cũ ở trong ta như một sinh vật, nó cần được nuôi dưỡng bằng thức ăn: đó là những đau đớn, khổ sở mới, được tạo ra ở trong ta. Bạo hành là một biểu hiện của hiện tượng này, trong đó người gây ra bạo hành có sẵn rất nhiều khổ đau bị đè nén, chỉ chờ chờ bùng nổ, và họ có khuynh hướng muốn chứng tỏ cho người bị họ ngược đãi rằng: “Muốn ném mùi khổ đau hả? Đây, khổ là như thế này này!”. Dĩ nhiên là họ ít khi nói ra được điều này thành lời. Do đó, bạo hành là sự biểu hiện, phóng chiếu những khổ đau của chính mình lên trên kẻ khác vì tự thân người bạo hành không thể chịu trách nhiệm cho khối khổ đau quá lớn ở trong họ. Có khi họ không ý thức được họ đang chất chứa rất nhiều khổ đau ở trong lòng. Những người gây bạo hành thường là những người đã từng là nạn nhân của bạo hành.