

OSHO

CON ĐƯỜNG THIỀN

SÁCH HƯỚNG DẪN TỪNG BƯỚC ĐỂ THIỀN

bởi Osho

Lời tựa

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

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

Một khi bạn đã trở nên nhận biết được cách thức con người bạn có thể còn lại không bị xáo động, dần dần bạn có thể làm mọi việc mà vẫn luôn giữ tinh tảo rằng con người bạn không bị xáo động. Đó là phần thứ hai của thiền. Trước hết, học có đấy đã, và rồi học một chút hành động: lau sàn, tắm giặt, nhưng vẫn giữ bản thân mình được định tâm. Thế rồi bạn có thể làm những điều phức tạp hơn.

Vậy thiền không phải là chống lại hành động.

Bạn không cần phải thoát li khỏi cuộc sống.

Nó đơn thuần dạy bạn cách sống mới.

Bạn trở thành trung tâm của cơn xoáy lốc.

Cuộc sống của bạn cứ tiếp diễn, nó cứ ngày một mạnh mẽ thêm - với nhiều vui vẻ hơn, với nhiều sáng tỏ hơn, nhiều cái nhìn hơn, nhiều sáng tạo hơn - mà bạn thì vẫn đứng xa, chỉ là người quan sát trên núi, đơn thuần thấy tất cả những điều đang

xảy ra quanh bạn.

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

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

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

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

Thiền là một hiện tượng rất đơn giản.

Osho

Từ đâu khô tới giác ngộ

Những bài nói này là bản ghi âm của khóa thiền tại đồi Mahabaleshwar tươi đẹp do Osho hướng dẫn. Nó là một cuốn sách không thể không đọc cho cả thiền sư mới lẫn những thiền sư có nhiều kinh nghiệm.

Mục Lục

Lời tựa.....	
1 Nền tảng cho thiền.....	1
2 Bắt đầu từ cơ thể.....	27
3 Tìm ra giá trị cuộc sống.....	65
4 Hiểu tâm trí	98
5 Hiểu cảm xúc.....	122
6 Thân thể và tâm trí	154
7 Ánh sáng tâm thức	190
8 Sự thực - quyền cha sinh mẹ đẻ.....	214
9 Từng bước một.....	243

1 Nền tảng cho thiền

Các bạn yêu dấu,

Trước tiên, tôi muốn chào mừng các bạn, bởi các bạn có khao khát với thiền liêng; bởi các bạn mong mỏi vượt lên cuộc sống bình thường hướng tới cuộc sống của người tìm kiếm và bởi, bất chấp những ước muốn đòi thường của bạn, bạn vẫn có khát khao cho sự thật.

Những ai cảm thấy khao khát cho sự thật là diễm phúc; bởi trong hàng triệu người được sinh ra, chỉ rất ít người cảm thấy ham muốn mãnh liệt với sự thật. Biết sự thật là may mắn lớn lao - nhưng dầu chỉ có mong mỏi cho nó thôi cũng là phúc lành lớn lao rồi. Thậm chí nếu bạn không đạt được nó thì cũng được, nhưng chưa bao giờ kinh nghiệm chút nào khát khao này thì thật là một bất hạnh vô cùng.

Tôi muốn nói rằng biết sự thật không quan trọng. Điều quan trọng là bạn có mong mỏi mãnh liệt với nó, rằng bạn thực hiện

tất cả nỗ lực để trải nghiệm nó, rằng bạn làm việc chăm chỉ vì nó và ao ước vì nó, và rằng bạn quyết tâm làm mọi điều bạn có thể làm để hướng tới cái đích này. Kể cả nếu bạn không đạt tới nó thì cũng không sao cả. Nhưng chưa từng kinh nghiệm chút nào khát khao này - đó là một thảm kịch tồi tệ nhất.

Tôi cũng muốn nói rằng biết sự thật không quan trọng bằng có khát khao đích thực với sự thật. Khát khao đó là niềm vui trong chính bản thân nó. Nếu khát khao vì cái gì đó tầm thường, sẽ không có niềm vui ngay cả nếu bạn nhận được nó; nhưng nếu bạn mong chờ điều quan trọng, điều tối thượng và bạn không nhận được nó, thế thì bạn sẽ được tràn ngập trong niềm vui ngay cả khi bạn không nhận được nó. Tôi nhắc lại: Nếu bạn mong ước một điều nhỏ bé và bạn đạt được nó, bạn sẽ vẫn không hạnh phúc như khi bạn mong mỏi tới điều tối thượng và bạn không đạt tới nó... vì bạn sẽ vẫn được tràn ngập trong niềm vui và hạnh phúc.

Thiền liêng sẽ được sinh ra trong bạn tùy theo mức độ mãnh liệt mà bạn tìm kiếm thiền liêng. Điều đó không có nghĩa rằng linh hồn hay năng lượng tối cao từ bên ngoài sẽ đi vào thực thể bạn. Hạt giống ở đó trong bạn rồi, và nó sẽ bắt đầu phát triển. Nhưng nó sẽ chỉ phát triển nếu bạn có thể trao chút ấm áp cho khát khao của bạn. Hãy giữ hơi nóng và ngọn lửa khát khao của bạn.

Bạn càng mong mỏi thiền liêng bao nhiêu, thì việc hạt giống ản trong trái tim bạn có thể nảy mầm sẽ càng có thể xảy ra bấy nhiêu, nó sẽ càng có thể nảy mầm và phá vỡ lớp vỏ, để nở hoa để trở thành thiền liêng;

Nếu bạn từng nghĩ về kinh nghiệm thiền liêng, nếu bạn từng kinh nghiệm khát khao cho im lặng, cho sự thật, thế thì

hãy biết rằng hạt giống trong bạn đang mong đợi nảy mầm. Có nghĩa rằng khát khao ẩn dấu trong bạn muốn được hoàn thành. Hãy thử hiểu rằng có một mong mỏi rất quan trọng đang diễn ra trong bạn; bạn sẽ phải giúp đỡ và hỗ trợ cho nó. Bạn sẽ phải hỗ trợ nó bởi vì việc nó nảy mầm vẫn chưa đủ, nó cần một môi trường hỗ trợ giàu chất dinh dưỡng. Và ngay cả nếu hạt giống đã nảy mầm, không có nghĩa rằng nó cũng sẽ nở hoa. Cho điều đó, cần nhiều hơn thế nữa.

Trong rất nhiều hạt giống rải rác trên mặt đất, chỉ rất ít sẽ phát triển thành cây. Có khả năng này trong tất cả các hạt giống: chúng tất cả đều nảy mầm và phát triển thành cây và mỗi cây tới lượt nó lại tạo nên nhiều hạt giống hơn nữa. Một hạt giống nhỏ có sức mạnh, tiềm năng tạo nên toàn bộ khu rừng; nó bao chứa tiềm năng bao phủ cây trên toàn trái đất này. Nhưng cũng có khả năng hạt giống với sức mạnh và tiềm năng to lớn này sẽ bị phá hủy và không gì sẽ xuất hiện từ nó.

Và đây chỉ là khả năng của một hạt giống - con người có khả năng hơn thế rất nhiều. Một hạt giống có thể tạo nên cái gì đó rất to lớn... Nếu một viên đá nhỏ có thể được sử dụng để tạo nên vụ nổ nguyên tử... năng lượng lớn có thể được tạo ra từ nó. Khi ai đó kinh nghiệm sự hợp nhất này trong bản thể, trong tâm thức của người ấy, kinh nghiệm việc nở hoa này, bùng nổ này, thể thì năng lượng và ánh sáng là kinh nghiệm của thiêng liêng. Chúng ta không kinh nghiệm thiêng liêng từ bên ngoài. Năng lượng mà chúng ta tạo nên qua bùng nổ này của tâm thức, của tăng trưởng, việc nở hoa của thực thể chúng ta, năng lượng đó tự thân nó chính là thiêng liêng. Và bạn có khao khát cho năng lượng này: đây là lý do tại sao tôi chào đón bạn.

Nhưng nó không nhất thiết đi theo rằng chỉ bởi bạn đã tới

đây mà bạn có cơn khát này. Có thể bạn ở đây đơn thuần như một khán giả. Có thể rằng bạn ở đây vì đôi chút tò mò chưa hiểu rõ nào đó - nhưng không cánh cửa nào có thể được mở ra qua tò mò hời hợt, và không bí mật nào sẽ được hé lộ chỉ với những ai là khán giả. Trong cuộc sống, người ta phải trả cho mọi thứ mà người ta nhận được, và nhiều thứ phải bị hy sinh.

Tò mò là vô giá trị; đó là lý do tại sao tò mò sẽ không đưa bạn tới bất cứ đâu. Tò mò sẽ không giúp bạn đi vào thiền. Điều cần thiết là khao khát thực sự cho tự do, không phải sự tò mò.

Tôi qua tôi nói với ai đó rằng nếu bạn đang ở gần một ốc đảo và bạn đang chết khát, nếu cơn khát của bạn là mãnh liệt và bạn đã tới trạng thái mà bạn cảm thấy rằng chẳng mấy nữa bạn sẽ chết nếu bạn không có nước, và nếu vào lúc đó ai đó đưa nước tới cho bạn nhưng với điều kiện rằng sau khi uống bạn sẽ chết - rằng giá của nước sẽ là cuộc sống của bạn - bạn sẽ thậm chí sẵn sàng chấp nhận điều kiện này. Khi cái chết là chắc chắn, thế thì tại sao không chết với cơn khát đã được xóa dịu?

Nếu bạn mang khát khao và hy vọng cháy bỏng này trong bạn, thế thì dưới áp lực dữ dội này hạt giống trong bạn sẽ phá vỡ vỏ ngoài và bắt đầu phát triển. Hạt giống sẽ không tự nó nhú lên, nó cần những điều kiện nhất định. Nó cần áp lực nhiều, ấm áp nhiều cho lớp vỏ bên ngoài cứng rắn nứt ra và chồi non mỏng manh bên trong phát triển. Mỗi người chúng ta đều có lớp vỏ cứng, và nếu chúng ta muốn ra khỏi nó, chỉ tò mò sẽ không làm được gì. Vì thế hãy nhớ điều này: nếu bạn ở đây đơn giản vì tò mò bạn sẽ rời đi với tò mò đó, và không gì có thể được làm để giúp bạn. Và nếu bạn ở đây như một khán giả bạn sẽ rời đi như một khán giả, và không gì có thể được làm cho bạn.

Vì thế, mỗi người trong các bạn cần nhìn vào trong bản thân mình xem liệu mình có hay không khát khao đích thực cho thiêng liêng. Mỗi người các bạn nên hỏi bản thân mình câu hỏi này: "Tôi muốn biết sự thật không?" Hãy rất rõ ràng xem khát khao của bạn với thiêng liêng là đích thực, liệu bạn có khao khát cho sự thật, cho thiêng liêng, cho hân hoan. Nếu không, thế thì hiểu rằng bất kể bạn làm gì ở đây sẽ đều không có ý nghĩa gì; sẽ là vô nghĩa, không có mục đích nào. Nếu những nỗ lực vô nghĩa của bạn không mang chút hoa trái nào, thiền sẽ không chịu trách nhiệm - bạn sẽ chịu trách nhiệm cho điều đó.

Vì vậy để bắt đầu, bạn cần tìm thấy người tìm kiếm đích thực trong bạn. Và rõ ràng về nó: bạn thật sự tìm kiếm gì đó không? Và nếu bạn có, thế thì có một cách để tìm nó.

Phật từng tới thăm một ngôi làng. Người đàn ông hỏi ông ấy, "Mỗi ngày bạn nói rằng mọi người có thể trở nên chứng ngộ. Thế thì tại sao mọi người không trở nên chứng ngộ?"

"Hỡi người bạn," Phật đáp, "hãy làm điều này nhé: vào buổi tối hãy lập danh sách tất cả những người trong làng và viết ra mong muốn của họ cạnh tên của họ."

Người đàn ông đi vào làng và anh ta hỏi mọi người; nó là một ngôi làng nhỏ với chỉ vài người, và họ đưa cho anh ta câu trả lời. Anh ta quay trở lại vào buổi tối và trao danh sách cho Phật. Phật hỏi, "Bao nhiêu trong số những người này tìm kiếm chứng ngộ?"

Người đàn ông ngạc nhiên bởi không có tới một người đã viết rằng họ muốn chứng ngộ. Và Phật nói, "Ta nói rằng mọi người đều có khả năng cho chứng ngộ, ta không nói rằng mọi người đều muốn chứng ngộ."

Mọi người đều có khả năng cho chứng ngộ thì rất khác với việc mọi người đều muốn được chứng ngộ. Nếu bạn muốn nó, thể thì cần nhắc nó là có thể. Nếu truy tìm của bạn là cho sự thật, không có sức mạnh nào trên trái đất này có thể ngừng bạn được. Nhưng nếu bạn không mong mỗi sự thật, thể thì cũng không có sức mạnh nào có thể trao nó cho bạn.

Vì thế trước tiên bạn cần hỏi liệu khát khao của bạn là khát khao thật sự chăng. Nếu là có, thể thì phần còn lại được bảo đảm rằng con đường là sẵn đây. Nếu là không, thể thì không có con đường - khát khao của bạn sẽ là con đường của bạn với sự thật.

Điều thứ hai tôi muốn nói nhân phần giới thiệu là bạn thường có khao khát cho cái gì đó, nhưng bạn không hy vọng đạt được điều bạn mong mỗi. Bạn có mong mỗi, nhưng bạn không lạc quan về nó. Có mong mỗi, nhưng với cảm giác vô vọng.

Bây giờ nếu bước đầu tiên được thực hiện một cách lạc quan, thể thì bước cuối cùng cũng sẽ kết thúc một cách lạc quan. Điều này cũng nên được hiểu; nếu bước đầu tiên được thực hiện mà không có chút lạc quan nào, thể thì bước cuối cùng sẽ kết thúc trong tuyệt vọng. Nếu bạn muốn bước cuối cùng là một bước thành công và vừa ý, thể thì bước đầu tiên nên được thực hiện với lạc quan.

Tôi sẽ nói suốt trong ba ngày này - và tôi sẽ tiếp tục nói điều này chừng nào tôi còn sống - bạn nên có thái độ rất lạc quan. Bạn có nhận thấy rằng về phần gắn liền với trạng thái ý thức của bạn, phụ thuộc rất nhiều vào hành động của bạn được bắt rễ trong tích cực hay tiêu cực không? Nếu bạn bi quan vào lúc bắt đầu, thể thì sẽ như thể bạn đang ngồi lên một cành cây, và

đang cưa đi chính cành cây đó.

Vì thế tôi nói với bạn rằng cõi mở là rất quan trọng trong tìm kiếm này. Lạc quan có nghĩa bạn cảm thấy rằng nếu còn dù chỉ một người trên trái đất này hiểu được sự thật, nếu còn dù chỉ một người trong lịch sử nhân loại kinh nghiệm hân hoan và an bình thiêng liêng, thế thì không có lý do tại sao bạn cũng không thể kinh nghiệm nó.

Đừng nhìn tới hàng triệu người mà cuộc sống của họ đang bị lấp đầy với bóng tối, người mà hy vọng của họ chưa bao giờ thấy ánh sáng của ban ngày: Hãy nhìn tới những người trong lịch sử vốn từng kinh nghiệm sự thật. Đừng nhìn tới những hạt giống vốn chưa bao giờ phát triển thành cây, vốn đã bị thối rữa và khô héo: Hãy nhìn tới những hạt giống đã thành công và đã kinh nghiệm thiêng liêng. Và hãy nhớ rằng, điều có thể với những hạt giống đó cũng sẽ có thể cho mọi hạt giống. Điều một người có thể kinh nghiệm, mọi người khác cũng đều có thể kinh nghiệm.

Năng lực của bạn như hạt giống cũng giống như năng lực của Phật, của Mahavira, của Krishna hay Christ. Ở đâu chứng ngộ được quan tâm ở đó tự nhiên sẽ không biểu hiện thiên vị; mỗi người đều có khả năng ngang bằng. Nhưng nó không có vẻ như vậy bởi có nhiều người trong chúng ta thậm chí chưa từng biến đổi khả năng này thành sự thực.

Vì thế lạc quan là cần thiết cơ bản. Mang theo đảm bảo này cùng bạn rằng nếu ai đó từng kinh nghiệm an bình, nếu ai đó từng kinh nghiệm hân hoan, thì nó cũng có thể đối với bạn. Đừng hạ thấp bản thân bạn bởi bi quan. Cảm thấy bi quan là sỉ nhục cho bản thân bạn. Nó có nghĩa rằng bạn không thấy bản thân bạn xứng đáng kinh nghiệm sự thật. Và tôi nói với các

bạn, các bạn những người yêu quý của tôi, các bạn xứng đáng và các bạn chắc chắn sẽ đạt tới điều đó.

Thử nó đi và thấy! Bạn đã sống cả đời mình với cảm giác vô vọng; bây giờ với ba ngày của trại thiền này hãy làm giàu cảm giác lạc quan. Lạc quan nhiều tới mức tối thượng sẽ xảy ra, tới mức nó sẽ chắc chắn xảy ra. Tại sao ư? Trong thế giới bên ngoài có thể tiếp cận cái gì đó với lạc quan và không thành công. Nhưng với thế giới bên trong lạc quan là phương kế rất hữu dụng. Khi bạn đầy lạc quan, từng tế bào của cơ thể bạn sẽ được đổ đầy với lạc quan, từng hơi thở được đổ đầy với lạc quan, từng ý nghĩ được thắp sáng với lạc quan, sức sống của bạn rộn ràng với lạc quan và nhịp tim của bạn tràn ngập với lạc quan. Khi toàn bộ thực thể bạn được đổ đầy với lạc quan, thế thì điều này sẽ tạo nên môi trường trong đó tối thượng có thể xảy ra.

Bi quan cũng tạo nên một cá tính, một tính cách nơi mà từng tế bào đang kêu khóc, buồn bã, thổn thức, trong tuyệt vọng, tẻ nhạt, như thể một người đang sống chỉ trên danh nghĩa còn thực đã chết từ tận linh hồn. Nếu người này khởi hành hành trình để tìm kiếm gì đó... Và hành trình trên con đường tâm linh là hành trình vĩ đại nhất - không người nào từng leo lên đỉnh núi cao hơn điều này, không người nào từng lặn xuống đại dương sâu hơn. Chiều sâu của cái ngã là sâu nhất, và chiều cao của nó là cao nhất. Người nào muốn đi trên con đường này phải rất lạc quan.

Vì thế tôi nói với bạn rằng cởi mở là rất quan trọng trong tìm kiếm này. Lạc quan có nghĩa bạn cảm thấy rằng nếu có chỉ một người trên trái đất này hiểu sự thật, nếu có chỉ một người trong lịch sử nhân loại kinh nghiệm hân hoan và an bình thiêng

liêng, thế thì không có lý do tại sao nào mà bạn lại không thể kinh nghiệm nó.

Đừng nhìn vào hàng triệu người mà cuộc sống đang tràn ngập trong bóng tối, với hy vọng chưa bao giờ được sưởi ấm bởi ánh sáng ban ngày: hãy nhìn vào những người trong lịch sử đã kinh nghiệm sự thật. Đừng nhìn vào những hạt giống mà chưa bao giờ phát triển thành cây, vốn đã mục nát và héo mòn: hãy nhìn vào vài hạt giống đã thành công và đã kinh nghiệm thiêng liêng. Và nhớ rằng, cái có thể với những hạt giống này thì có thể với mọi hạt giống. Cái một người có thể kinh nghiệm, mọi người khác cũng có thể kinh nghiệm.

Khả năng của bạn như một hạt giống cũng giống như khả năng của Phật, của Mahavira, của Krisna hay Christ. Ở đâu chúng ngộ được quan tâm ở đó tự nhiên biểu lộ không thiên vị; mọi người có khả năng ngang bằng. Nhưng không có vẻ như vậy bởi nhiều người trong chúng ta thậm chí chưa từng thử biến khả năng này thành thực tế.

Vì thế lạc quan là cần thiết cơ bản. Mang đảm bảo này cùng bạn rằng bất kỳ ai từng kinh nghiệm an bình an, nếu ai đó từng kinh nghiệm hân hoan, nó cũng có thể với bạn. Đừng hạ thấp bản thân bạn bởi bi quan. Cảm thấy bi quan là lãng mạ với bản thân bạn. Nó có nghĩa rằng bạn không thấy bản thân bạn xứng đáng kinh nghiệm sự thật. Và tôi nói với các bạn, các bạn những người yêu quý của tôi, các bạn xứng đáng và các bạn sẽ chắc chắn đạt được nó.

Thử nó và thấy! Bạn đã sống cả đời với cảm giác tuyệt vọng; bây giờ với ba ngày của trại thiền này hãy nuôi dưỡng cảm giác lạc quan. Càng lạc quan càng tốt tới mức tối thượng sẽ xảy ra, tới mức nó sẽ chắc chắn xảy ra. Tại sao ư? Trong thế

giới bên ngoài có thể tiếp cận một cái gì đó với lạc quan và rồi không thành công. Nhưng lạc quan trong thế giới bên trong là phương tiện rất hữu dụng. Khi bạn đầy lạc quan, từng tế bào của cơ thể bạn được đổ đầy với lạc quan, Khi toàn bộ thân thể của bạn tràn đầy lạc quan, thì điều này sẽ tạo ra một môi trường để điều tuyệt đối có thể xảy ra.

Bi quan cũng tạo ra một nhân cách, một tính cách khiến cho từng tế bào khóc, buồn, mệt mỏi, tuyệt vọng, không có sự sống, như thể người đó sống trên danh nghĩa mà chết rồi ở tinh thần. Nếu người này bước chân vào hành trình tìm kiếm cái gì đó... Và hành trình trên con đường tâm linh là hành trình lớn nhất - không người nào từng trèo lên đỉnh núi cao hơn đỉnh này, không ai lặn vào một đại dương sâu hơn. Chiều sâu của tự ngã là sâu nhất, và chiều cao là cao nhất. Một người muốn đi con đường này phải rất lạc quan.

Vì vậy, tôi nói với các bạn, trong ba ngày này hãy duy trì tình trạng rất lạc quan của tâm trí. Đêm nay, khi bạn đi ngủ, hãy ngủ trong lạc quan. Và ngủ với sự đảm bảo rằng buổi sáng hôm sau khi bạn tỉnh giấc cái gì đó sẽ xảy ra, cái gì đó có thể xảy ra, cái gì đó có thể được thực hiện.

Có thái độ lạc quan, và cùng với nó tôi cũng muốn nói điều này: sau nhiều năm kinh nghiệm tôi đi tới kết luận rằng tiêu cực của con người có thể mạnh tới mức ngay cả nếu người ta bắt đầu đạt tới gì đó, người đó cũng không thể thấy nó bởi sự tiêu cực của mình.

Cách đây không lâu một người đàn ông thường hay tới tôi, và anh ta đưa vợ đi cùng. Lần đầu chúng tôi gặp nhau anh ta nói với tôi rằng vợ anh ta không thể ngủ được. Anh ta mô tả tình trạng của cô ấy với tôi: "Cô ấy không thể ngủ được chút

nào nếu không có thuốc, và ngay cả có thuốc cô ấy cũng chỉ có thể ngủ ba hay bốn giờ. Và vợ tôi sợ; những sợ hãi kỳ lạ dường như làm cô ấy phiền muộn. Cô ấy sợ bước ra khỏi nhà, và nếu cô ấy trong nhà cô ấy sợ rằng ngôi nhà sẽ sụp đổ. Nếu không có ai xung quanh cô ấy sợ rằng nếu cô ấy ở một mình cô ấy sẽ chết, vì thế cô ấy liên tục cần ai đó xung quanh. Ban đêm cô ấy giữ tất cả thuốc bên mình chỉ phòng trường hợp khẩn cấp."

Tôi đã gợi ý cô ấy bắt đầu thực hiện một kiểu thiền nhỏ vốn sẽ giúp ích. Cô ấy bắt đầu làm thử. Sau bảy ngày tôi gặp anh ta và tôi hỏi anh ta, "Cái gì đã diễn ra? Vợ anh sao rồi? "

Anh ta nói, "Không có nhiều tiến bộ - cô ấy chỉ ngủ tốt hơn."

Sau một tuần tôi gặp lại anh ta và hỏi anh ta, "Có thay đổi gì không?"

Và anh ta nói, "Tình trạng của cô ấy đã thay đổi rất nhiều, nhưng cô ấy sợ hãi đôi chút."

Tôi gặp lại anh ta vào bảy ngày sau và hỏi anh ta, "Có bất kỳ gì xảy ra không?"

"Không có gì quan trọng," anh ta nói. "Cô ấy nỗ lực ngủ thêm được bây giờ, ít sợ hãi hơn và không giữ thuốc bên mình thêm nữa - không có gì nhiều."

Tôi gọi điều này là cách nhìn tiêu cực. Thậm chí nếu người đàn ông này sắp kinh nghiệm gì đó anh ta cũng sẽ không thể thấy nó, không thể nhận ra nó. Và cách nhìn này được gắn vào con người này. Nó có nghĩa rằng người tiêu cực sẽ không kinh nghiệm được gì, và ngay cả nếu người đó kinh nghiệm gì đó người đấy sẽ không thể nhận ra nó - và rất nhiều thứ vốn có lẽ

nếu khác đi là có thể thì sẽ bị nghiền tắc.

Ngoài việc có cách tiếp cận tích cực, tôi cũng gợi ý rằng suốt ba ngày này bạn chỉ nên nghĩ về điều đang xảy ra cho bạn - đừng cố nghĩ về điều đang không xảy ra. Trong ba ngày này bất kể cái gì xảy ra, quan sát. Và quên điều không xảy ra, điều không thể xảy ra. Chỉ nhớ điều bạn đã kinh nghiệm. Nếu bạn có dấu chỉ một hương vị nhỏ của an bình, tĩnh lặng, nuôi dưỡng cái đó. Nó sẽ mang tới cho bạn hy vọng và nó cũng sẽ đẩy bạn về phía trước. Bởi nếu bạn nuôi dưỡng cái gì đó mà không xảy ra động lực của bạn sẽ bị mất, và cái thực sự đã xảy ra cũng sẽ bị phá hủy.

Vì thế trong ba ngày này, trong thử nghiệm của bạn với thiền, chú tâm tới từng điều nhỏ bạn kinh nghiệm và khiến cái đó thành nền tảng cho tiến bộ của bạn. Đừng trao chút năng lượng nào cho cái không xảy ra.

Con người luôn luôn không hạnh phúc bởi anh ta quên cái anh ta có và cố gắng có được cái anh ta không thể có được. Cứ đưa dạng nền tảng này vào cuộc sống là tuyệt đối sai. Hãy là người hiểu cái mình có và sống trên nền tảng của cái đó.

Tôi đọc đâu đó rằng một người đang phàn nàn với người khác, "tôi là người rất nghèo, tôi không có gì cả."

Vì thế người thứ hai nói, "Nếu anh nghèo như thế anh có thể làm một điều: Tôi muốn mất phải của anh. Tôi sẽ trả anh năm nghìn rupi cho nó. Cầm lấy năm nghìn rupi này và đưa cho tôi mất phải của anh."

Và người đầu tiên nói, "Điều đây rất khó. Tôi không thể trao đi mất phải của tôi."

Thế thì người kia đề nghị, "Tôi sẽ trả anh mười nghìn rupi cho cả hai mắt."

Lần nữa người thứ nhất đáp, "Mười nghìn rupi! Nhưng vẫn vậy, tôi không thể trao đi mắt của mình."

Lúc đấy người kia đề nghị, "Tôi sẽ trả anh năm mươi nghìn rupi nếu anh trao cho tôi cuộc sống của anh."

Với điều này người thứ nhất nói, "Nhưng điều đó là không thể! Tôi không thể trao đi cuộc sống của mình."

Người thứ nhất nói, "Điều này cho thấy anh có nhiều thứ giá trị. Anh có hai con mắt mà anh sẽ không bán với giá mười nghìn rupi, và anh có cuộc sống của anh - và anh đang nói rằng anh không có gì cả!"

Tôi đang nói về loại người này và loại suy nghĩ này. Quý trọng cái bạn có, và cũng như cái bạn kinh nghiệm thông qua thiền, ngay cả những điều nhỏ bé. Nghĩ về nó, nói về nó, bởi bạn sẽ kinh nghiệm thêm nữa hay không phụ thuộc vào cách nghĩ này - và lạc quan của bạn sẽ tạo thêm nữa. Và cái gì mà bạn không có nào...

Một phụ nữ từng tới tôi - cô ấy là giáo sư được giáo dục tốt tại một trường đại học, trường Sanskrit. Cô ấy đang tham gia trại thiền bảy ngày, và vào ngày đầu tiên của trại thiền sau buổi thiền cô ấy tới và nói với tôi, "Xin thứ lỗi cho tôi, nhưng tôi không có sự đồng cảm nào với thiêng liêng."

Mới chỉ là ngày đầu tiên của thử nghiệm và cô ấy đã nói cô ấy không gặp gỡ với thiêng liêng!

Vì vậy tôi nói, "Nếu bạn đã gặp thiêng liêng rồi thì sẽ là nguy hiểm, bởi nếu bạn có thể gặp gỡ thiêng liêng dễ thế bạn

sẽ không quý trọng nó." Và tôi cũng nói, "Bằng cách ngồi tĩnh lặng với mắt nhắm trong mười phút, rồi sẽ sẵn sàng biết tới thiêng liêng, người nào nghĩ như vậy sẽ phải là thật sự ngu ngốc."

Vì vậy nếu bạn kinh nghiệm dù chỉ tia tĩnh lặng nhỏ nhất, cần nhắc rằng bạn rồi sẽ thấy toàn thể mặt trời bởi ngay cả kinh nghiệm ánh sáng nhỏ nhất cũng sẽ giúp bạn đạt tới mặt trời. Nếu tôi đang ngồi trong phòng tối và tôi thấy một tia sáng mỏng, có hai cách tôi có thể liên tưởng tới nó. Một cách sẽ là nói, "Tia sáng nhỏ này là gì so với bóng tối sâu thẳm xung quanh tôi? Một tia sáng nhỏ có thể làm được gì? - có nhiều bóng tối thể xung quanh tôi."

Cách khác sẽ là nghĩ, "Bất chấp mọi bóng tối này, vẫn có ít nhất một tia sáng có đó với tôi, và nếu tôi đi xa hơn tia sáng đó tôi sẽ có thể chạm tới nguồn nơi mặt trời có đó." Đây là lý do tại sao tôi đang nói với bạn không nghĩ về tất cả bóng tối đó; nếu có dù chỉ một tia sáng nhỏ bé nhất, yếu ớt nhất, tập trung vào ánh sáng đó. Nó sẽ mang tới tăng trưởng cho tầm nhìn tích cực trong bạn.

Thường thì, cuộc sống của bạn chỉ là cái đối lập. Nếu tôi chỉ cho bạn một bụi hồng bạn có thể nói, "Có gì mà xem? Tồn tại quá bất công, chỉ có ba hay bốn bông hồng và hàng nghìn gai." Có một cách tiếp cận: Thấy bụi hồng và nói, "Tồn tại thật bất công! Có hàng nghìn gai và chỉ một vài bông hồng." Đây là một cách nhìn nhận, một cách tiếp cận. Cách khác sẽ là nói, "Tồn tại thật kỳ diệu: giữa hàng nghìn gai này vẫn tạo ra một bông hồng." Bạn cũng có thể thấy nó giống thế này và nói, "Một bông hồng giữa tất cả những gai này... Chẳng phải là một thế giới nhiệm màu hay sao! Thật sự cứ như là một phép màu,

khả năng một bông hồng nở hoa giữa muôn gai này."

Vì thế tôi muốn đề nghị bạn thực hiện cách nhìn thứ hai. Trong ba ngày này làm cho nền tảng của bạn từ tia hy vọng mỏng manh nhất mà bạn thấy trong thiền của mình, và để nó trở thành mạnh mẽ hơn.

Điều thứ ba là suốt ba ngày của thiền này bạn sẽ không sống theo cùng cách bạn vốn đang sống tới tận tối nay. Con người là một robot, đầy thói quen, và nếu vẫn còn trong ranh giới của những thói quen của mình, con đường mới tới thiền sẽ rất khó khăn. Vì vậy, tôi gợi ý rằng bạn nên thực hiện vài thay đổi.

Một thay đổi sẽ là suốt ba ngày này bạn sẽ nói ít chùng nào tốt chùng ấy. Nói là tai họa lớn nhất của thế kỷ này! Và bạn thậm chí không ý thức được bạn nói nhiều như thế nào. Từ sáng tới tối, tới khi bạn đi ngủ, bạn tiếp tục nói. Hoặc bạn nói với ai đó, hoặc nếu không có ai để nói chuyện, bạn nói với chính bản thân mình.

Suốt ba ngày này ý thức về việc ngừng thói quen nói liên tục của bạn. Và nó chỉ là một thói quen. Với một thiền giả, đây là sự sống còn. Suốt ba ngày này tôi muốn bạn nói càng ít càng tốt, và khi bạn nói, nên tinh khiết, không nên chuyện phiếm thông thường như bạn làm hàng ngày. Điều thực tế bạn vẫn nói mỗi ngày là gì? Nó có chút giá trị nào không? Nó sẽ là có hại cho bạn nếu bạn không nói không? Bạn đơn giản huyền thuyên; không có gì nhiều đáng giá. Và nếu bạn không nói nó sẽ có hại cho người khác không? Người khác sẽ cảm thấy cái gì đó đang thiếu bởi không nghe những gì bạn phải nói không?

Suốt ba ngày này nhớ rằng bạn sẽ không nói nhiều với bất kỳ ai. Điều này sẽ giúp ích lớn. Và nếu bạn nói, sẽ tốt hơn nếu

nó được kết nối với thiền và không gì khác cả. Nhưng sẽ tốt hơn nhiều nếu bạn không nói gì cả: ở trong im lặng càng nhiều càng tốt. Tôi không ngụ ý nên quá nghiêm trang tới mức bạn buộc mình ở trong im lặng, rằng bạn viết điều bạn muốn nói. Bạn tự do nói, nhưng đừng chuyện phiếm. Nói một cách có ý thức, và chỉ khi cần thiết.

Điều này sẽ giúp bạn theo hai phương diện. Một lợi ích sẽ là bạn sẽ tiết kiệm được tất cả năng lượng vốn bị lãng phí bởi nói. Rồi năng lượng đó có thể được sử dụng cho thiền. Và lợi ích thứ hai sẽ là nó sẽ ngắt bạn khỏi những người khác và bạn sẽ ở trong cô độc suốt thời gian này. Chúng ta tới nơi núi non này, và sẽ lãng phí nếu tất cả hai trăm người được tụ tập ở đây chỉ chực nói chuyện với nhau, chuyện phiếm với nhau. Rồi thì bạn sẽ vẫn là trong đám đông, như bạn đã là trước đây, và bạn sẽ không thể kinh nghiệm im lặng.

Kinh nghiệm im lặng chỉ ở trong núi vẫn chưa đủ. Còn cần tách bản thân bạn khỏi những người khác và ở một mình. Bạn nên liên lạc chỉ nếu tuyệt đối cần thiết. Tưởng tượng rằng bạn chỉ là người trên núi này và không ai khác xung quanh. Bạn phải sống như thể bạn tới đây một mình, bạn đang ở một mình và di chuyển xung quanh một mình. Ngồi dưới cây, một mình. Đừng đi chỗ này chỗ kia trong những nhóm người. Sống riêng biệt và một mình trong ba ngày này. Sự thật của cuộc sống chưa bao giờ được biết qua việc sống trong đám đông, và nó không thể được kinh nghiệm giống như vậy. Không kinh nghiệm của bất kỳ ý nghĩa nào từng xảy ra trong đám đông. Bất cứ ai từng ném im lặng đã ném nó trong cô độc tuyệt đối, trong đơn độc.

Khi bạn ngừng nói với người khác và khi tất cả huyền

thiền bên trong và bên ngoài của bạn ngừng lại, tự nhiên bắt đầu giao tiếp với bạn theo một cách huyền bí. Tự nhiên giao tiếp liên tục với bạn, nhưng bạn quá mê mải trong huyền thiền của bạn tới mức bạn không nghe thấy giọng nói mềm mại của người. Bạn sẽ phải làm bản thân mình lắng xuống để bạn có thể nghe thấy giọng đang nói với bạn.

Vì vậy trong ba ngày này, nói chuyện phải được giảm xuống một cách có ý thức. Nếu bạn quên và bắt đầu nói theo thói quen và rồi thì lại nhớ lại, ngừng ngay lại khi đó và xin lỗi. Ở một mình. Bạn sẽ làm thí nghiệm với điều này ở đây, nhưng bạn cũng sẽ phải thử nó một mình.

Đi tới bất cứ đâu bạn thích, ngồi dưới cây; bạn quên hoàn toàn rằng bạn là một phần của tự nhiên. Bạn cũng không biết rằng ở gần tự nhiên làm cho kinh nghiệm tối thượng dễ hơn; không nơi đâu dễ hơn.

Vì vậy sử dụng ba ngày lạ thường này hoàn toàn. Ở trong một mình, cô độc, và không nói trừ phi cần thiết. Và thậm chí nếu tất cả mọi người im lặng, tiếp tục ở một mình. Một thiền giả phải ở một mình. Có rất nhiều người ở đây, vì vậy khi tất cả chúng ta ngồi thiền có thể trông như thể có một cuộc tụ tập của những người thiền. Nhưng tất cả thiền đều là cá nhân, một nhóm không thể thiền. Ngồi đây bạn ở trong một nhóm lớn, nhưng khi bạn đi vào bên trong bản thân bạn sẽ cảm thấy một mình hoàn toàn.

Khi bạn nhắm mắt mình bạn sẽ cảm thấy một mình, và khi bạn im lặng sẽ không còn nhóm nào cả. Sẽ có hai trăm người ở đây, nhưng mỗi người sẽ chỉ với chính mình và không với một trăm chín mươi chín thiền giả khác. Thiền không thể được thực hiện một cách tập thể. Mọi lời cầu nguyện, mọi thiền đều là cá

nhân, là riêng tư.

Ở một mình ở đây, và cả khi bạn rời nơi này. Và dành phần lớn thời gian của bạn trong im lặng. Không nói. Nhưng đơn giản ngừng nói sẽ là chưa đủ, bạn cũng sẽ cần thực hiện nỗ lực ý thức để ngừng huyền thuyên liên tục vốn cứ tiếp diễn trong bạn. Bạn nói với bản thân, bạn trả lời bản thân - làm bản thân im lặng và buông bỏ cả điều đó. Nếu ngừng huyền thuyên bên trong khó khăn, thể thì nghiêm khắc nói bản thân mình ngừng ồn ào này, nói bản thân bạn rằng bạn không thích ồn ào.

Nói với tự thân bên trong bạn. Là một thiền giả, đưa ra gợi ý cho bản thân là quan trọng. Thỉnh thoảng thử điều này. Ngồi một mình đầu đó, nói tâm trí bạn ngừng việc huyền thuyên của nó, nói tâm trí bạn rằng bạn không thích nó, và bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng một phút huyền thuyên bên trong bạn sẽ ngừng.

Ba ngày đưa ra gợi ý cho bản thân bạn rằng bạn sẽ không nói chuyện. Trong ba ngày bạn sẽ nhận ra khác biệt... từng bước một, chậm chậm, chậm chậm huyền thuyên sẽ giảm dần.

Điểm thứ tư: bạn có thể có đôi chút phàn nàn, vài vương mắc - bạn sẽ không để tâm chút nào tới chúng. Nếu bạn kinh nghiệm vấn đề hoặc khó khăn nhỏ, đừng cho nó chút chú ý nào. Chúng ta không ở đây vì giải trí.

Gần đây, tôi đọc câu chuyện về một nữ tu Trung Quốc. Cô ấy đang thăm ngôi làng nơi chỉ có vài ngôi nhà, và bởi trời đang tối dần và cô ấy chỉ một mình cô ấy đi tới khoảng sân trống trước các nhà và hỏi dân làng, "Xin cho tôi ở trong một trong những ngôi nhà của các bạn."

Cô ấy là người lạ với họ, và thứ đến cô ấy thuộc tôn giáo

khác, vì thế dân làng đóng cửa trước cô ấy.

Ngôi làng kế tiếp rất xa, và trời thì tối và cô ấy một mình. Vì vậy cô ấy phải ngủ đêm tại cánh đồng và cô ấy ngủ dưới cây anh đào. Giữa đêm cô ấy tỉnh giấc - trời lạnh, và bởi vậy cô ấy không thể ngủ. Cô ấy nhìn lên và thấy rằng hoa tất cả đã nở; cây được phủ trùm hoa. Và trăng đã mọc, và ánh trăng rất đẹp. Cô ấy kinh nghiệm thời khắc vui sướng mê mông.

Buổi sáng cô ấy quay lại ngôi làng và cảm ơn tất cả mọi người đã từ chối trao chỗ nghỉ chân ban đêm cho cô ấy. Khi họ hỏi cô ấy, "Vì cái gì?" cô ấy nói, "Vì tình yêu của các bạn, vì lòng từ bi và lòng tốt của các bạn trong việc đóng cửa trước tôi tối qua. Bởi vậy mà tôi có thể kinh nghiệm thời khắc vui sướng không thể tin được. Tôi thấy hoa anh đào nở và trăng trong huy hoàng của nó, và tôi thấy cái gì đó mà tôi chưa từng thấy trước đây. Nếu bạn đã cho tôi chỗ trú chân tôi hẳn sẽ không thấy nó. Đây là khi tôi nhận ra lòng tốt của các bạn, lý do của các bạn với việc đóng mọi cánh cửa trước tôi."

Đây là một cách nhìn sự việc. Có thể rằng bạn đã bị đuổi khỏi từ mỗi cánh cửa đêm đó, và rằng bạn đã cảm thấy tức giận cả đêm. Bạn đã cảm thấy nhiều căm ghét, quá nhiều tức giận hơn với những người đó tới mức có lẽ bạn đã không nhận thấy hoa đang nở trên cây anh đào và bạn sẽ không thấy trăng đang mọc, để lại một mình kinh nghiệm cảm giác biết ơn. Bạn sẽ không kinh nghiệm bất cứ cái gì trong những điều này.

Có một cách khác tương tác với cuộc sống - và đây là khi bạn được đổ đầy với lòng biết ơn với mọi điều trong cuộc sống. Và bạn phải nhớ rằng suốt ba ngày này, cảm thấy biết ơn với mọi thứ. Cảm thấy biết ơn với điều bạn nhận được và đừng bị quấy rầy về điều bạn không nhận được. Đây là nền tảng của

lòng biết ơn. Chính trên cơ sở này mà vô ưu và giản dị được sinh ra bên trong bạn.

Tóm lại, tôi muốn nói rằng trong ba ngày này bạn sẽ không ngừng cố gắng đi vào bên trong, thiền và đi vào im lặng. Trong hành trình này, một quyết tâm rất vững chắc là cần tới. Tâm trí ý thức nơi mọi quá trình suy nghĩ diễn ra chỉ là một phần nhỏ; phần còn lại của tâm trí vẫn còn sâu hơn. Nếu chúng ta chia tâm trí thành mười phần, tâm trí ý thức sẽ chỉ là một phần, chín phần khác là tâm trí vô thức. Suy nghĩ và lập luận của chúng ta diễn ra chỉ trong một phần, nhưng phần còn lại của não chưa ý thức về phần này. Phần còn lại của não không có cảm giác gì về nó. Khi chúng ta thực hiện quyết tâm có ý thức để thiền, để đi vào samadhi, hân hoan tối thượng, phần chính của não bạn vẫn còn không biết tới quyết tâm này. Phần vô thức đây sẽ không hỗ trợ chúng ta trong quyết tâm này. Nhưng nếu chúng ta không nhận được hỗ trợ từ nó chúng ta không thể thành công. Để nhận được hỗ trợ, một nỗ lực có ý thức, kiên quyết là cần tới. Bây giờ tôi sẽ lý giải cách thực hiện nỗ lực ý thức này.

Khi bạn tỉnh dậy, ở cùng với quyết tâm, và ban đêm khi bạn đi ngủ, khi bạn nằm xuống giường, nghĩ về quyết tâm của bạn trong năm phút và lặp lại nó với bản thân bạn khi bạn đi ngủ.

Tôi muốn lý giải bài tập cho việc trở nên quyết tâm này, và bạn sẽ luyện tập nó ở đây cũng như trong cuộc sống bình thường của bạn. Như tôi đã giải thích, với quyết tâm này toàn bộ tâm trí, cả vô thức và có ý thức của bạn, sẽ quyết định rằng, "Tôi sẽ im lặng, tôi quyết tâm kinh nghiệm thiền."

Đêm Phật Gautam chứng ngộ, ông ấy đang ngồi dưới cây bồ đề và ông ấy nói, "Tôi sẽ không rời nơi này tới khi tôi chứng ngộ."

Bạn có thể nghĩ, "Thế thì có liên hệ gì? Làm sao việc không đứng lên lại giúp ông ấy chứng ngộ? Nhưng quyết tâm, "Tôi sẽ không..." trải ra khắp cơ thể - và ông ấy sẽ không đứng dậy tới khi ông ấy trở nên chứng ngộ! Kinh ngạc, ông ấy bắt đầu chứng ngộ cùng đêm đó. Và ông ấy đã thử sáu năm, nhưng chưa bao giờ ông ấy có sự mãnh liệt tới mức đó trước đây.

Tôi sẽ trao cho bạn một bài tập nhỏ để làm mãnh liệt quyết tâm của bạn. Chúng ta sẽ thực hiện bài tập này ở đây và cả vào ban đêm trước khi ngủ.

Nếu bạn thở ra hoàn toàn và rồi ngừng bản thân mình hít vào, chuyện gì sẽ xảy ra? Nếu tôi thở ra hoàn toàn và rồi bịt mũi ngậm miệng và không hít vào, cái gì sẽ xảy ra? Chỉ một lúc toàn bộ thực thể tôi sẽ nỗ lực để hít vào. Chẳng phải từng lỗ chân lông của cơ thể tôi và hàng triệu tế bào kia sẽ gào thét vì không khí sao? Tôi càng cố nhịn thở lâu hơn, khát khao hít thở sẽ lan truyền khắp trong tâm trí vô thức tôi càng sâu bấy nhiêu. Tôi càng ngưng hít thở của mình lâu chừng nào, phần bên trong của thực thể tôi sẽ càng đòi hỏi không khí nhiều chừng ý. Và nếu tôi ngưng thở tới phút cuối cùng, toàn bộ thực thể tôi sẽ đòi hỏi không khí. Bây giờ nó không đơn giản là khao khát nữa; lớp trên cùng không phải là lớp duy nhất chịu ảnh hưởng. Bây giờ trở thành một câu hỏi về sống và chết; bây giờ những lớp sâu hơn, những lớp phía dưới, cũng sẽ đòi hỏi không khí hơn nữa.

Giây phút đó, khi bạn chạm tới trạng thái mà toàn bộ thực thể bạn đang chết khát vì không khí, bạn sẽ lặp lại với bản thân bạn, "Tôi sẽ kinh nghiệm thiền." Trong giây phút đó, khi cuộc sống của bạn đang đòi hỏi không khí, bạn nên lặp lại ý nghĩ, "Tôi sẽ đi vào trong trạng thái của im lặng. Đây là quyết tâm

của tôi: Tôi sẽ kinh nghiệm thiền." Trong trạng thái này, tâm trí bạn nên lặp lại ý nghĩ này; cơ thể của bạn sẽ đòi hỏi không khí và tâm trí bạn sẽ lặp lại ý nghĩ này. Đòi hỏi không khí càng mạnh, quyết tâm của bạn sẽ đi vào trong càng sâu sắc. Và nếu toàn bộ thực thể bạn nỗ lực và bạn lặp lại câu này, thể thì sức mạnh của quyết tâm sẽ tăng lên nhiều lần nữa. Theo cách này nó sẽ chạm tới tâm trí vô thức của bạn.

Bạn sẽ thực hiện quyết tâm này hàng ngày trước khi thiền mỗi ngày, và vào ban đêm bạn sẽ làm việc này trước khi đi ngủ. Lặp lại câu này, và rồi đi ngủ. Khi bạn chìm vào giấc ngủ, lúc đó cũng liên tục để nó rung lên trong tâm trí bạn: "Tôi sẽ kinh nghiệm thiền. Đây là quyết tâm của tôi. Tôi sẽ đi vào im lặng."

Quyết tâm này nên tiếp tục rung lên trong tâm trí bạn để bạn thậm chí không nhận ra khi bạn chìm vào giấc ngủ. Trong lúc ngủ tâm trí có ý thức của bạn ngừng hoạt động và những cánh cửa mở ra cho tâm trí vô thức. Nếu tâm trí bạn lặp lại ý tưởng này hết lần này tới lần khác trong khi tâm trí có ý thức ngừng hoạt động, thế thì nó có thể đi vào tâm trí siêu thức. Và đến lúc nào đó bạn sẽ quan sát thay đổi quan trọng - bạn sẽ thấy nó thậm chí ngay cả trong ba ngày này. Vì vậy bây giờ hãy cố hiểu phương pháp mà bởi nó bạn có thể tăng cường quyết tâm.

Đây là cách để làm nó: Trước tiên hít vào sâu, chậm, đồ đầy bản thân bạn, đồ đầy phổi bạn sâu chừng nào bạn có thể. Khi bạn đã hít vào nhiều hết mức bạn có thể, tiếp tục giữ ý nghĩ, "Tôi sẽ kinh nghiệm thiền," và tiếp tục lặp lại câu này. Sau đó thở ra, và tới một điểm bạn sẽ cảm thấy rằng không còn không khí nào để thở ra. Nhưng vẫn có - vì thế cứ thở ra và lặp lại câu trên. Bây giờ bạn sẽ cảm thấy rằng chắc chắn không còn chút

không khí nào - nhưng vẫn có, vì thể thở hết ra. Đừng sợ: bạn sẽ không bao giờ thở ra hoàn toàn. Đây là lý do tại sao, khi bạn cảm thấy rằng không còn chút hơi thở nào trong bạn, thì vẫn luôn có đó - vì thể cứ cố gắng thở ra. Thở ra toàn bộ hết mức bạn có thể, và tiếp tục lặp lại, "Tôi sẽ kinh nghiệm thiền."

Đây là một hiện tượng lạ thường: thông qua nó quá trình suy nghĩ được kích hoạt trong tâm trí vô thức của bạn. Một quyết tâm mãnh liệt sẽ nảy sinh và bạn hẳn sẽ thấy tác dụng của nó ngày mai, vì thế bạn phải thực hiện quyết tâm của bạn thật mạnh mẽ. Chúng ta sẽ bắt đầu thử nghiệm trước khi chúng ta rời nơi này buổi tối nay. Bạn sẽ thực hiện nó năm lần, đó là, bạn hít vào và thở ra năm lần và lặp lại ý nghĩ này bên trong năm lần. Nếu ai có vấn đề về tim, hoặc bất cứ vấn đề gì khác, đừng gắng sức thực hiện quá, thực hiện một cách nhẹ nhàng thôi. Thực hiện nó nhẹ nhàng hết mức có thể, đừng gây phiền phức cho bản thân bạn.

Tôi đã nói về quyết tâm để kinh nghiệm. Bạn phải thực hành nó hàng tối suốt ba ngày này, trước khi ngủ. Nằm trên giường, lặp lại ý nghĩ khi bạn dần chìm vào giấc ngủ. Nếu bạn theo quá trình này một cách cần cù và giọng nói của bạn chạm tới vô thức, kết quả là dễ tới và đáng tin cậy.

Tôi muốn nói về vài điều này hôm nay, và tôi hy vọng bạn đã hiểu những điểm quan trọng liên quan. Khi tôi nói, không nên có việc nói chuyện. Tự nhiên, bạn sẽ đọc báo hoặc nghe đài, bởi điều đấy cũng sẽ là một loại nói.

Hoặc khi tôi nói bạn sẽ im lặng và một mình... điều này có nghĩa rằng bạn tránh bầu bạn với mọi người nhiều chừng nào bạn có thể. Ngoại trừ thời gian khi chúng ta tập hợp ở đây, hoặc khi chúng ta ăn ... nhưng sau đó bạn sẽ yên lặng và ở trong im

lặng. Nên có im lặng toàn bộ, như thể bạn không ở đó chút nào. Khi bạn tới đây để thiền, thế thì bạn cũng sẽ tới trong im lặng. Bạn sẽ thấy kết quả của ba ngày im lặng. Khi bạn bước đi trên phố hãy im lặng; khi ngồi, đứng, đi vòng vòng, hãy im lặng. Và hầu hết thời gian hãy cố ở một mình. Lựa một nơi đẹp và ngồi ở đó một cách yên lặng. Và nếu có ai đó với bạn, họ cũng nên ngồi một cách yên lặng; đừng nói, nếu không những ngọn núi sẽ bị phí hoài, đẹp sẽ bị phí hoài. Bạn sẽ không thấy cái đang ở ngay trước mặt bạn. Bạn sẽ phá hủy mọi thứ với việc nói của bạn. Ở một mình đi.

Tôi muốn đề cập tới vài điều vốn quan trọng cho mọi người này. Nếu không có khát khao trong bạn, và dường như không có cách để thức tỉnh khát khao này, thế thì hãy nói cho tôi về điều này ngày mai. Cho tôi biết nếu bạn không chút hy vọng nào về bản thân mình và bạn không cảm thấy có thể có chút hy vọng nào, hoặc nếu bạn thấy khó làm mạnh quyết tâm của bạn và cảm thấy với bạn thì không thể thiền được. Vì vậy ngày mai bạn có thể hỏi tôi về những khó khăn mà bạn nghĩ bạn sẽ đối mặt trong ba ngày tới, để không có thời gian nào bị lãng phí sau đó.

Nếu bạn có bất kỳ vấn đề nào, bất kỳ đau đớn hay buồn phiền nào bạn muốn được giải tỏa mà đang ngăn cản bạn thiền, hoặc nếu bạn đang gặp bất kỳ khó khăn nào khi đang thiền, nhớ lấy điều này: bạn có thể hỏi câu hỏi của bạn một cách riêng rẽ. Nó sẽ không dành cho tất cả mọi người; nó sẽ là cho riêng mình bạn, vậy nên bạn đi theo một thủ tục riêng. Và bất cứ vấn đề nào bạn có thể gặp, rõ ràng về nó vào sáng mai để chúng ta được chuẩn bị cho ba ngày tiếp theo. Tôi muốn nói vài điều này.

Bạn phải duy trì cách nhìn riêng của mình. Và rồi từ ngày mai chúng ta sẽ bắt đầu với cái sẽ được làm, chúng ta sẽ bắt đầu công việc thật sự vào ngày mai.

Bây giờ chúng ta sẽ ngồi hơi tách nhau một chút - hơi trường đủ rộng để mọi người có thể dàn ra - và chúng ta sẽ thực hiện quyết tâm của chúng ta trước khi chúng ta rời nơi này.

... đừng nhát gừng quá, rất chậm, chậm chậm đổ vào phổi bạn hoàn toàn. Khi bạn đổ đầy phổi bạn, lặp lại với bản thân, "Tôi sẽ kinh nghiệm thiền." Lặp lại ý nghĩ này. Rồi, khi phổi được đổ đầy tới mức tối đa, ngưng hơi thở của bạn trong một lát, lặp lại ý nghĩ. Bạn có thể hồi hộp, bạn sẽ cảm thấy như thể thích thở ra, nhưng tiếp tục ngưng hơi thở của bạn và lặp lại ý nghĩ. Sau đó bắt đầu chậm chậm thở ra, lại lặp lại ý nghĩ. Tiếp tục thở ra cho tới khi bạn cảm thấy bạn trống rỗng, và sau đó tiếp tục thở ra và lặp lại ý nghĩ. Khi bạn cảm thấy hoàn toàn trống rỗng, giữ sự trống rỗng đó. Đừng hít vào vội, và tiếp tục lặp lại ý nghĩ lâu tới chừng bạn có thể. Và sau đó, bắt đầu chậm chậm hít vào. Một lượt thở vào và một lượt thở ra là một vòng. Mọi người nên đi theo thủ tục này chậm chậm, từng bước một.

Sau khi thực hiện nó năm lần hãy giãn thẳng lưng của bạn, hít vào chậm, ngồi im lặng và thư giãn trong năm phút. Chúng ta sẽ thực hiện bài tập này mười phút và sau đó mọi người sẽ rời nơi này một cách im lặng. Nhớ lấy, bạn sẽ không nói, và điều này là kể từ bây giờ trở đi. Với ý thức đó trại thiền bắt đầu ngay bây giờ. Khi bạn đi ngủ lặp lại bài tập này từ năm tới bảy lần, miễn là bạn cảm thấy thoải mái, rồi thì tắt đèn và đi vào giấc ngủ. Chìm vào giấc ngủ với ý nghĩ, "Tôi sẽ trong im lặng, đây là mục tiêu của tôi." Và khi giấc ngủ bao trùm bạn ý nghĩ

này sẽ ở cùng bạn.

Khi bạn đã hoàn thành thực hiện bài tập năm lần, nghỉ ngơi yên lặng một lát và hít thở nhẹ nhàng. Bây giờ giữ cho lưng bạn thẳng. Để cho cơ thể bạn thả lỏng. Lưng bạn thẳng và cơ thể bạn được thư giãn. Nhắm mắt lại. Hít vào sâu một cách yên lặng và thực hiện như tôi vừa nói năm lần: "Tôi sẽ kinh nghiệm im lặng. Tôi sẽ kinh nghiệm thiền. Tôi quyết tâm rằng tôi sẽ kinh nghiệm thiền." Để cho toàn thể thực thể bạn thực hiện lời thề rằng bạn sẽ đi vào thiền. Để toàn bộ thực thể bạn cộng hưởng với nó. Điều này nên chạm tới lớp tâm thức sâu nhất của bạn.

Sau khi làm vậy năm lần, rất nhẹ nhàng, rất thư giãn, ngồi xuống, thẳng lưng và làm chậm việc hít thở của bạn. Thở ra chậm và tiếp tục quan sát việc hít thở của bạn. Nghỉ ngơi năm phút. Suốt thời gian nghỉ ngơi này quyết tâm mà bạn đã thực hiện sẽ chìm sâu hơn trong bạn. Thực hiện quyết tâm năm lần, sau đó, ngồi yên lặng, quan sát hít thở của bạn năm phút và hít thở chậm.

2 Bắt đầu từ cơ thể

Các bạn yêu dấu,

Tôi qua tôi đã nói về cách làm sao để tạo nên nền tảng cho thiền trong bản thân bạn. Tiếp cận của tôi với thiền không dựa trên bất kỳ kinh sách, bất kỳ sách thiêng hay trường phái tư tưởng đặc biệt nào. Tôi chỉ đang nói về con đường tôi đã đi và biết được thông qua việc đi cùng chính bản thân mình. Đây là lý do điều tôi đang nói không chỉ là một học thuyết. Và khi tôi mời bạn thử nó, tôi không nghi ngờ rằng bạn cũng sẽ thành công trong việc tìm thấy điều các bạn đang mong đợi. Yên tâm rằng tôi sẽ chỉ nói về những điều mà tôi đã từng kinh nghiệm.

Tôi đã phải trải qua giai đoạn cực kỳ thống khổ và đau đớn. Tôi đã phải trải qua giai đoạn của thử và sai, và suốt giai đoạn đó tôi đã nỗ lực đi vào trong chính bản thân mình. Tôi đã thực hiện nỗ lực không ngừng để thử mọi phương pháp, mọi con đường theo hướng này.

Những ngày đó rất khó nhọc, đầy thống khổ và đau đớn. Nhưng có nỗ lực kiên định, và chính vì nỗ lực này - giống như khi một thác nước lớn đổ từ rất cao xuống và dòng chảy không ngừng xói mòn đi cả những viên đá lớn - giống như thác nước đó, với nỗ lực liên tục, đầu đó tôi đã tìm thấy một khởi đầu. Và tôi sẽ chỉ nói về những phương pháp mà thông qua đó tôi đã tìm thấy khởi đầu này.

Vì thế tôi có thể nói với bạn với tự tin và chắc chắn tuyệt đối rằng nếu bạn thử phương pháp này kết quả được đảm bảo chắc chắn. Lúc đó, đã có nỗi đau và buồn phiền, nhưng bây giờ không còn đau đớn hay buồn phiền trong tôi.

Hôm qua ai đó đã hỏi tôi, "Mọi người hỏi thầy về rất nhiều vấn đề của họ. Thấy có bị phiền hà bởi chúng không?"

Tôi đã nói với người đó, "Nếu vấn đề không là của bạn, thế thì bạn không thể bị phiền hà bởi nó. Nếu vấn đề thuộc về ai đó khác thế thì không có phiền muộn gì trong nó. Phiền muộn bắt đầu nếu bạn xem vấn đề đó như của chính bạn."

Theo nghĩa này tôi không có bất kỳ vấn đề gì. Nhưng tôi kinh nghiệm một loại buồn phiền khác, và đó là tôi thấy nhiều người xung quanh tôi xem ra đang trong nhiều đau đớn thể, họ có rất nhiều vấn đề, và tôi cảm thấy rằng nỗi đau và phiền muộn của họ có thể được tháo gỡ dễ dàng thế bởi có những giải pháp đơn giản đến vậy cho họ. Tôi cảm thấy rằng giá như họ sẵn sàng gõ cửa, thế thì cửa sẽ mở ra rất dễ dàng. Và thế mà họ vẫn đang đứng ngay trước nó, kêu khóc. Đó là khi tôi kinh nghiệm một dạng thống khổ và đau đớn rất khác.

Có một câu chuyện Parsi ngắn:

Một người mù và bạn của anh ta đang đi ngang sa mạc. Họ đang đi những hành trình khác nhau nhưng họ hẳn đã gặp nhau trên đường, và người kia hẳn đã đề nghị người mù đi cùng anh ta. Họ ở bên nhau vài ngày và tình bạn của họ sâu sắc theo thời gian. Một buổi sáng người mù tỉnh dậy sớm hơn người bạn và dò dẫm xung quanh tìm cây gậy của mình. Đó là một đêm sa mạc và rất lạnh, tiết trời mùa đông. Anh ta không tìm thấy cây gậy, nhưng có một con rắn đã cứng đi vì lạnh cho nên người

mù đã nhặt nó lên và cảm ơn Thượng đế nên nói, "Con đã mất đi cây gậy nhưng giờ người đã trao cho con một cây gậy nhẵn hơn, tốt hơn". Anh ta cảm ơn Thượng đế và nói, "Ngài rất từ bi."

Thế rồi anh ta dùng gậy đó huých người bạn để đánh thức người đó, nói, "Tỉnh dậy nào, sáng rồi."

Khi người bạn tỉnh dậy và nhìn thấy con rắn, anh ta trở nên sợ hãi và nói, "Anh đang cầm cái gì trong tay vậy? Bỏ nó xuống ngay! Nó là một con rắn, nguy hiểm!"

Người mù trả lời, "Anh bạn, bởi ghét tị mà anh đang gọi cây gậy đẹp của tôi là con rắn. Anh muốn tôi vứt nó đi để rồi anh có thể lấy nó - tôi có thể mù, nhưng tôi không ngu ngốc."

Người bạn đáp, "Anh điên à? Anh phát điên rồi ư? Ném nó đi ngay! Nó là một con rắn và nó nguy hiểm!"

Nhưng người mù nói, "Anh đã ở cùng tôi quá lâu và anh vẫn chưa hiểu tôi thông minh như thế nào. Tôi đã mất cây gậy của mình và bây giờ đấng Toàn năng đã trao cho tôi một cây gậy đẹp hơn, và anh chỉ đang cố lừa tôi bằng cách gọi nó là con rắn."

Người mù, trong cơn giận dữ của mình, đã nghĩ rằng người bạn ghen tị và đố kị, và vì thế anh ta tự mình khởi hành. Một lát sau khi mặt trời xuất hiện và con rắn ấm lên và sống động trở lại. Nó không còn lạnh cóng và nó cắn người mù.



Đau đớn mà tôi đang nói về là cùng nỗi đau mà bạn của người mù đó hẳn đã cảm thấy với bạn của mình. Cũng giống

như anh ta, tôi cũng cảm thấy đau đớn cho mọi người xung quanh. Họ đang mang một con rắn trong tay, không phải cây gậy, nhưng nếu tôi nói với họ, họ sẽ tự hỏi ghen tị gì đang kích động tôi nói điều này. Và tôi đang không nói về ai khác, tôi đang nói về **bạn**.

Đừng nghĩ tôi đang nói về người ngồi cạnh bạn, tôi tuyệt đối đang nói với bạn. Và tôi có thể thấy những con rắn trong tay tất cả các bạn; nhưng bất kỳ cái gì nhìn giống như cây gậy đều không giúp gì được, nó không là cây gậy. Nhưng tôi không muốn bạn rời lối đi. Và tôi không muốn bạn nghĩ rằng trong trạng thái ghen tị tôi đang cố giật lấy cây gậy đẹp của bạn, vì thế tôi không trực tiếp gọi nó là con rắn. Từ từ, từ từ tôi đang cố làm các bạn hiểu rằng cái bạn đang dựa vào là sai.

Và thực tế tôi thậm chí không nói rằng cái bạn đang dựa vào là sai. Tất cả những gì tôi đang nói là có gì đó cao hơn cái đang dựa vào đó. Có niềm vui lớn hơn cần được trải nghiệm, có những sự thật lớn hơn trong cuộc sống cần được hiểu. Cái bạn bây giờ đang dựa vào chỉ có thể dẫn tới hủy diệt của bạn.

Cái chúng ta dành cả cuộc sống để làm cuối cùng hủy diệt chúng ta, hủy diệt toàn bộ cuộc sống của chúng ta. Và khi toàn bộ cuộc sống của chúng ta bị hủy diệt, khi toàn bộ cuộc sống của chúng ta kết thúc, chỉ còn nỗi đau và buồn khổ mà con người gánh chịu vào lúc chết - và đó là hối tiếc của người đó lúc mất đi cuộc sống rất quý giá.

Vì vậy hôm nay, điều đầu tiên tôi muốn nói là nỗi khát khao tôi đã đề cập tới tối qua sẽ trở dậy chỉ khi bạn thấy, khi bạn nhận ra được cuộc sống bạn đang sống bây giờ là sai. Khao khát đó sẽ trở dậy chỉ khi bạn nhận thấy rằng cách bạn đang sống cuộc sống của mình hiện tại là hoàn toàn sai, vô nghĩa.

Hiểu điều đó, có khó khăn tới vậy không? Và bạn có biết với mức độ chắc chắn nào đó rằng cái bạn tích lũy cho tới lúc này có được giá trị gì chẳng? Bạn có biết chắc chắn rằng bạn sẽ có thể biết tới bất tử với cái bạn đã tích lũy không? Với tất cả nỗ lực bạn đang thực hiện theo mọi hướng, bạn có thật sự biết rằng bạn chỉ đang không xây dựng những lâu đài cát, hay có vài nền tảng vững chắc nào cho nó? Nghĩ về điều đó, suy ngẫm về nó đi.

Khi bạn bắt đầu suy ngẫm và đặt câu hỏi về cuộc sống, khát khao bắt đầu sống lại trong bạn. Khát khao sự thật xuất phát từ suy tư. Có rất ít người nghĩ về cuộc sống, rất ít. Hầu hết mọi người sống cuộc sống như khúc củ trôi dạt trên sông: nó chỉ tiếp tục trôi nổi và đi tới bất kỳ đâu dòng sông đưa nó tới. Nếu dòng sông đưa nó về phía bờ, nó trôi nổi về phía bờ; nếu dòng sông đưa nó tới giữa dòng, nó trôi nổi giữa dòng sông như thể nó không có cuộc sống, đích tới của chính nó. Hầu hết chúng ta sống cuộc sống của mẩu gỗ trôi nổi trên sông - chúng ta đi bất kỳ đâu thời gian và hoàn cảnh xô ta tới.

Nghĩ về cuộc sống và mục đích của nó sẽ giúp bạn tìm ra định hướng: Liệu bạn nên sống cuộc sống của mẩu gỗ nổi trôi trên sông, liệu bạn nên sống giống như chiếc lá khô dạt tới bất kỳ đâu mà gió thổi nó tới, hay bạn nên là một cá nhân, một người, một người nghĩ, người có định hướng trong cuộc sống, người quyết định điều mình muốn trở thành và điều mình nên là, người nắm lấy cuộc sống và sự khai mở của mình trong chính bàn tay.

Sáng tạo vĩ đại nhất của con người là chính bản thân mình; sáng tạo vĩ đại nhất của con người sẽ là nhận ra tự ngã của chính mình. Bất kỳ cái gì khác mà con người sáng tạo ra sẽ

không giá trị nhiều. Nó sẽ giống như vẽ một đường thẳng trên nước. Nhưng điều người đó sáng tạo bên trong bản thân mình, việc người đó tạo nên bản thân, sẽ giống như một việc khắc vào đá: nó không thể bị xóa đi, nó sẽ cùng với người đó mãi mãi.

Vì thế nghĩ về cuộc sống của bạn đi - bạn có là mẩu gỗ trôi nổi trên sông không? Bạn có là chiếc lá không còn sự sống bị gió bốc lên và thổi đi khắp nơi không? Nếu bạn nghĩ về điều này, bạn sẽ thấy rằng bạn chỉ đang trôi nổi giống mẩu gỗ, và bạn sẽ thấy rằng bạn đang bị thổi vòng vòng giống như một trong những chiếc lá chết trên mặt đất, bị gió thổi đi bất kỳ đâu. Ngay bây giờ đường phố đầy những lá này. Bạn từng thực hiện bất kỳ quá trình nhận biết nào trong cuộc sống của bạn chưa, hay bạn chỉ bị gió đẩy đi khắp nơi? Và nếu bạn từng bị gió đẩy đi khắp chốn, thế thì bạn đã tới được nơi nào chưa? Có ai đã từng tới được nơi nào đó giống như nơi đây chưa? Nếu không có mục tiêu được lựa chọn một cách có ý thức trong cuộc sống, con người sẽ chẳng tới được đâu cả. Khát khao cho mục tiêu nhận biết sẽ nổi lên trong bạn chỉ nếu bạn nghĩ về nó, suy ngẫm về nó, thiền về nó.

Bạn hẳn đã nghe câu chuyện về Phật này. Câu chuyện này là về cách Phật đã từ bỏ cuộc sống của mình như thế nào, về cách ông ấy trở thành khất sĩ như thế nào và làm sao mong mỏi vì sự thật nổi lên trong ông ấy. Nó là một câu chuyện rất nổi tiếng, và rất có ý nghĩa.

Khi Phật còn là một đứa trẻ cha mẹ ông ấy đã được bảo rằng con trai họ một ngày sẽ trở thành hoặc là một vị vua vĩ đại, một hoàng đế, hoặc một tu sĩ vĩ đại. Vì vậy người cha đã sắp xếp mọi thứ để Phật sẽ không bao giờ trải nghiệm bất kỳ nỗi buồn

nào và không bao giờ cảm thấy thích từ bỏ cuộc sống của mình. Nhà vua đã xây một cung điện cho ông ấy sử dụng mọi nghệ thuật và khéo léo của thời kỳ đó và với mọi loại xa hoa, thượng uyên...

Và có những cung điện khác nhau, một cái cho mỗi mùa, và vua ra lệnh cho tất cả người hầu rằng Phật không được nhìn thấy dù chỉ một bông hoa héo; vì thế Phật sẽ không đi tới biết rằng hoa có thể chết và câu hỏi, "Tôi có lẽ cũng sẽ chết ư?" sẽ không bao giờ nảy sinh ở ông ấy. Do đó suốt đêm tất cả hoa héo được gỡ bỏ khỏi vườn. Bất kỳ cây ốm yếu nào cũng sẽ bị nhổ lên và dời đi. Chỉ những người trẻ tuổi được phép ở xung quanh ông ấy; những người già không được phép vào trong bởi Phật có thể nghĩ, "Con người trở nên già lão... một ngày có lẽ ta cũng sẽ trở nên già lão."

Cho tới khi ông ấy lớn lên thành một thanh niên, ông ấy không biết chút gì về cái chết. Ông ấy chưa từng nghe nói về cái chết. Ông ấy được giữ cho hoàn toàn không biết về những người đang dần đi tới cái chết trong làng mình để cho ông ấy không nghĩ, "Nếu người ta chết, thế thì có lẽ ta cũng sẽ chết một ngày nào đó."

Tôi đang cố giải thích ý nghĩa của việc suy tư. Suy tư có nghĩa suy nghĩ về bất kỳ cái gì đang diễn ra xung quanh bạn. Nếu cái chết đang diễn ra ngay trước mặt bạn, thế thì suy ngẫm về việc liệu nó cũng sẽ xảy đến cho bạn. Nếu bạn thấy ai đó già lão, thế thì suy ngẫm về việc liệu điều này cũng sẽ xảy đến với bạn.

Cha của Phật đã cố gắng mọi cách để ngăn loại suy ngẫm này khỏi xảy ra trong ông ấy - tôi muốn bạn làm mọi điều để suy ngẫm này trỗi lên trong bạn. Người cha đã làm mọi thứ ông

ấy có thể để ngăn Phật khỏi suy nghĩ, nhưng thế rồi nó vẫn xảy ra.

Một ngày Phật đi ra ngoài và nhìn thấy một người già đang đi trên đường. Ông ấy hỏi người tùy tùng, "Điều gì đã xảy ra cho người đàn ông này? Những người khác cũng trông giống như thế không?"

Người tùy tùng nói, "Con không thể nói dối ngài - tất cả mọi người đều phải trở nên già giống như người đàn ông này một ngày nào đó."

Phật ngay lập tức hỏi, "Cả ta cũng thế ư?"

Người tùy tùng nói, "Thưa đức ngài, con không thể nói dối ngài, không ai là ngoại lệ."

Phật nói, "Đưa ta trở lại cung điện! Bây giờ ta hiểu rằng ta cũng có thể trở nên già lão. Nếu điều này sẽ xảy đến ngày mai, thế thì chẳng gì còn lại."

Đây là điều tôi gọi là suy ngẫm. Nhưng người tùy tùng nói, "Chúng ta đang đi tới lễ hội tuổi trẻ, cả làng đang chờ đợi chúng ta. Xin hãy tiếp tục."

Phật nói, "Ta chẳng còn mong muốn đi nữa. Lễ hội tuổi trẻ chẳng có ý nghĩa gì bởi tất cả mọi người sẽ trở nên già lão một ngày nào đó."

Họ đi tiếp một chút nữa và thấy một lễ rước đám tang. Phật hỏi, "Đây là gì? Những người này đang làm gì? Họ đang mang cái gì trên vai vậy? "

Người tùy tùng lưỡng lự trả lời. Anh ta nói, "Con không nên nói với ngài, nhưng con không thể nói dối ngài. Người này đã chết, ông ta đã chết và những người này đang đưa tiễn ông ta."

Phật hỏi, "Cái gì sẽ chết?" Lần đầu tiên ông ấy đi tới biết rằng con người chết.

Phật nói, "Bây giờ ta không còn mong muốn đi nữa, đưa ta về ngay lập tức! Không phải là chuyện người đàn ông đã chết này - đúng hơn là, ta đã chết."

Đây là điều tôi gọi là suy tư. Một người thành công trong suy tư nếu người đó hiểu rằng điều đã xảy đến cho ai đó khác cũng có thể xảy đến cho mình một ngày nào đó. Những ai không hiểu điều đang diễn ra khắp xung quanh họ là mù, và theo một cách thì chúng ta tất cả đều mù. Đây là lý do tại sao tôi kể câu chuyện về người mù cầm con rắn trong tay cho các bạn.

Do đó với các bạn điều đầu tiên cần làm - và nó rất quan trọng - là quan sát tất cả những gì đang diễn ra xung quanh bạn, và thông qua đó hiểu biết sẽ nổi lên trong bạn. Vì thế với các bạn điều đầu tiên, quan trọng nhất cần làm, sẽ là quan sát mọi thứ xung quanh bạn. Thông qua quan sát này truy tìm sẽ nổi lên trong bạn, câu hỏi sẽ nổi lên, và điều này đến lượt sẽ đưa tới sự nổi lên khát khao cho sự thật cao hơn. Tôi đã chịu đựng nhiều đau đớn. Khi đau đớn đó lắng đi, ở nơi của nó tôi bắt đầu thấy những bước đi trên con đường. Bây giờ tôi muốn nói về bước đi đầu tiên trên con đường này.

Tôi đã đi tới biết rằng cần có hai điều thiết yếu nếu bạn muốn đạt tới tâm thức tối thượng, tới thiêng liêng, tới thực thể bên trong của bạn. Một là chu vi, chu vi của thiền. Điều quan trọng khác là trung tâm của thiền - chu vi của thiền và trung tâm của thiền; hoặc bạn có thể gọi nó là cơ thể của thiền và linh hồn của thiền. Hôm nay tôi sẽ nói về chu vi của thiền, ngày mai tôi sẽ nói về linh hồn hay trung tâm, và ngày kia sẽ về hoa trái

của thiền. Chỉ ba điều này: chu vi của thiền, trung tâm và hoa trái của thiền. Nói cách khác, đó là nền tảng của thiền, bản thân thiền và hoàn thành của nó.

Nền tảng của thiền chỉ liên quan tới ngoại vi của bạn, và ngoại vi của tính cách bạn là cơ thể. Do đó phần ngoại vi của thiền chỉ liên quan đến cơ thể. Vì vậy, bước đầu tiên hướng đến thiền bắt đầu với cơ thể của bạn. Vì vậy nhớ lấy, bất kỳ cảm giác tiêu cực nào bạn có thể có về cơ thể mình mà có lẽ được những người khác ấn định lên bạn, thì buông bỏ chúng đi. Cơ thể chỉ là một công cụ trong thế giới vật chất cũng như trong thế giới tâm linh.

Cơ thể hoặc là kẻ thù hoặc là người bạn, nó chỉ là một công cụ bạn có thể sử dụng sai hoặc bạn có thể sử dụng đúng. Thông qua nó bạn có thể hoặc gắn kết vào cuộc sống vật chất hoặc bạn có thể gắn kết vào tối thượng. Cơ thể chỉ là một công cụ. Đừng nắm giữ bất kỳ quan niệm sai lầm nào về nó. Người ta thường tin rằng cơ thể là đối lập với chúng ta, rằng nó là tội lỗi, rằng nó là kẻ thù của chúng ta và rằng nó cần được kìm nén. Tôi bảo bạn rằng đó là sai - cơ thể không là kẻ thù cũng không là bạn; nó là cái bạn tạo dựng nên. Đây là lý do tại sao cơ thể lại bí ẩn thế, lạ thường thế.

Trong thế giới, bất kỳ khi nào cái gì đó sai xảy ra nó xảy ra thông qua cơ thể, và bất kỳ khi nào cái gì đó đúng xảy ra nó xảy ra qua cơ thể. Cơ thể chỉ là phương tiện, công cụ.

Vì thế với thiền cần bắt đầu với việc chú ý tới cơ thể, bởi bạn không thể tiến bộ mà không đặt công cụ này lên trước nhất. Nếu cơ thể không trong điều kiện đúng bạn không thể tiến bộ. Vì vậy bước đầu tiên là thanh lọc cơ thể; cơ thể càng tinh khiết, sẽ càng dễ đi sâu hơn vào bên trong.

Thanh lọc cơ thể nghĩa là gì? Ý nghĩa đầu tiên là không nên có xáo trộn, ngăn chặn, mặc cảm trong cơ thể, trong hệ thống của cơ thể - thể thì cơ thể tinh khiết.

Cổ hiểu cách những mặc cảm và khối chần này đi vào cơ thể. Nếu cơ thể không có bất kỳ khối chần nào, nếu nó không có bất kỳ xáo trộn và nếu không có vấn đề nào, không can thiệp nào, thể thì cơ thể tinh khiết và giúp bạn đi vào bên trong. Nhưng nếu bạn rất tức giận, nếu bạn tức giận và bạn không biểu lộ nó, độ nóng mà điều này tạo ra sẽ tích tụ ở vài dạng trong cơ thể và nó sẽ trở thành khối chần. Bạn hẳn đã thấy giận dữ có thể dẫn tới cuồng loạn như thế nào, nó có thể dẫn tới ốm yếu ra sao. Những thí nghiệm gần đây được tiến hành trên cơ thể người cho thấy trong số một trăm căn bệnh, năm mươi trong số đó là không của cơ thể mà là của tâm trí. Nhưng những ốm yếu tinh thần trở thành rối loạn trong cơ thể, và nếu có xáo trộn trong cơ thể, nếu cơ thể không mạnh khỏe, thể thì toàn bộ hệ thống của cơ thể trở nên cứng nhắc và nhiễm bẩn.

Tất cả những trường phái kỹ luật tâm linh khác nhau và những tôn giáo khác nhau đã thử nhiều thí nghiệm cách mạng và lạ thường để thanh lọc cơ thể, và sẽ rất tốt nếu hiểu những thí nghiệm này. Nếu bạn thử những thí nghiệm này, trong vài ngày bạn sẽ khám phá cơ thể bạn huyền bí như thế nào. Cơ thể bạn sẽ không có vẻ là kẻ thù, nó sẽ là đền đài nơi thiêng liêng cư ngụ. Thế thì nó sẽ không là kẻ thù mà là người bạn, và bạn sẽ cảm thấy biết ơn nó. Cơ thể không là bạn. Nó được tạo nên từ vật chất. Bạn và cơ thể bạn là khác nhau. Nhưng bạn có thể tận dụng nó vô kể, và thế thì bạn sẽ cảm thấy lòng biết ơn với nó, bạn sẽ cảm thấy mang nợ nó bởi nó mang lại nhiều giúp đỡ thế.

Giữ cơ thể tự do khỏi khối chần là bước đầu tiên hướng tới thanh lọc cơ thể. Và có nhiều khối chần trong cơ thể chúng ta. Ví dụ, cách đây vài ngày một người đã tới và nói với tôi, "Vài ngày gần đây tôi thực hiện đôi chút thiền của một tôn giáo đặc biệt, và tâm trí đã trở nên rất tĩnh lặng."

Tôi đã nói với anh ta, "Tôi không nghĩ tâm trí bạn tĩnh lặng."

Anh ta nói, "Sao thầy có thể nói như vậy?"

Tôi đáp, "Từ lúc bạn tới bạn rung rung cả hai chân." Anh ta đang ngồi và đang rung chân. Tôi nói, "Tâm trí không thể tĩnh lặng khi chân đang đung đưa nhiều như thế."

Tâm trạng bối rối của cơ thể tới từ lo âu của tâm trí. Khi cử động của tâm trí chậm lại, cơ thể cũng chậm lại. Cơ thể của Phật và Mahavira hiện ra như đá mà tượng của họ được tạc thành; họ hẳn có vẻ ngoài giống như đá vậy. Không phải ngẫu nhiên mà tượng của họ được tạo nên từ đá. Lý do cho điều đó là họ đã bắt đầu trông giống như đá, mọi cử động bên trong họ đã dừng lại. Đó là, họ đã chỉ cử động khi cần thiết; nếu không thì họ vẫn mãi hoàn toàn phẳng lặng.

Khi chân của bạn đung đưa, nó chính là năng lượng được tạo nên bởi sự không thỏa mãn của bạn không tìm được lối ra nào và bạn làm hao mòn nó bằng cách đung đưa chân bạn. Khi một người giận dữ người đó nghiêng rặng và siết chặt tay - tại sao? Mắt người đó đổ lên - tại sao? Tại sao có nắm đấm? Ngay cả khi bạn một mình và tức giận ai đó bạn sẽ siết chặt tay lại. Không có ai để đấm, nhưng năng lượng được tạo nên bởi giận dữ của bạn phải được giải phóng cách nào đó. Cơ bắp trong tay bạn trở nên căng thẳng và vì thế năng lượng được giải phóng.

Những khó khăn này được tạo nên bởi ước định xã hội. Một người không mang ước định có thân thể tinh khiết hơn của những người khác. Cơ thể của người tự do tinh khiết hơn cơ thể của các bạn; nó không có bất kỳ khối chần nào bởi đâu đó bạn kìm nén cảm xúc của bạn, còn người tự do bộc lộ cảm xúc của mình rất dễ dàng và tự phát.

Tưởng tượng rằng bạn đang ở nơi làm việc và ông chủ của bạn nói gì đó với bạn và bạn trở nên tức giận, nhưng bạn không thể siết chặt nắm tay mình. Bây giờ điều gì sẽ xảy ra với toàn bộ năng lượng vốn vừa được tạo nên trong bạn này? Và nhớ lấy điều này: năng lượng không đơn giản bốc hơi. Năng lượng không bao giờ bị phá hủy, năng lượng không bao giờ đi tới kết thúc. Nếu bạn nói gì đó với tôi khiến tôi tức giận, tôi sẽ không thể bộc lộ cơn giận của tôi trước toàn thể những người này. Tôi có thể nghiêng rằng hoặc nắm chặt tay lại; tôi không thể gọi tên bạn hoặc nhảy lên đâu đó trong giận dữ hoặc nhặt một hòn đá lên. Điều gì xảy ra với năng lượng được tập hợp trong tôi? - năng lượng này sẽ phá hỏng một phần cơ thể tôi. Nó sẽ được sử dụng để tạo nên một khối chần trong phần nào đó của thân thể tôi; sự không hòa hợp sẽ hình thành. Theo cách này tôi ngụ ý rằng hầu hết những cái hài hòa nảy sinh trong cơ thể.

Bạn có thể ngạc nhiên, và bạn có thể nói rằng bạn không thấy bất kỳ khối chần nào như vậy. Nhưng tôi đề nghị bạn thử một thí nghiệm; rồi thì bạn sẽ khám phá có bao nhiêu khối chần trong cơ thể bạn. Bạn từng bao giờ nhận thấy rằng nếu bạn ở trong phòng một mình bạn có thể nghiêng rằng, hoặc khi bạn nhìn vào gương bạn có thể thè lưỡi hoặc trợn mắt trong giận dữ chưa? Bạn có thể thậm chí cười bản thân bạn khi làm điều này. Đôi khi có thể xảy ra rằng khi bạn đang tắm bạn sẽ bất chợt nhảy dựng lên, và bạn sẽ tự hỏi, "Tại sao tôi lại nhảy

lên thể? Tại sao tôi nghiêng rằng trước hình phản chiếu của tôi trong gương? Tại sao tôi cảm thấy thích ngân nga bài hát nào đó?"

Đề nghị của tôi với bạn là một lần một tuần, trong nửa giờ, bạn tự khóa mình trong phòng và để cơ thể bạn làm bất kỳ cái gì nó thích làm. Bạn sẽ ngạc nhiên! Cơ thể bạn có thể bắt đầu nhảy múa - để nó làm bất kỳ cái gì nó thích, đừng dừng nó lại. Nó có thể nhảy múa, nó có thể nhảy lên hoặc thậm chí gào lên. Hoặc nó có thể nhảy lên một kẻ thù tưởng tượng, nó là có thể. Rồi thì bạn sẽ tự hỏi, "Cái gì đang xảy ra vậy?" Tất cả điều đó là những không hài hòa của cơ thể vốn bị đè nén nhưng vẫn cứ còn đó và muốn được biểu lộ, nhưng ước định xã hội của bạn không cho phép nó. Bạn cũng không cho phép chúng được biểu lộ, vì thế theo cách này nhiều mâu thuẫn tìm chỗ trú ngụ trong cơ thể bạn. Và nếu cơ thể đầy khối chấn nó sẽ không khỏe mạnh và bạn không thể đi vào bên trong.

Vì thế bước đầu tiên trong thiền sẽ là thanh lọc cơ thể, và bước đầu tiên trong thanh lọc cơ thể sẽ là đặt dấu chấm hết cho mọi rối loạn trong cơ thể. Vì thế bạn sẽ phải chấm dứt tích lũy những rối loạn mới và cũng tìm ra cách để giải phóng những rối loạn cũ. Một giải pháp là một hoặc hai lần trong một tháng bạn tự khóa mình trong phòng và để cho cơ thể bạn làm bất kỳ cái gì nó cảm thấy thích làm. Nếu bạn cảm thấy thích cởi bỏ tất cả quần áo của bạn và nhảy múa trần truồng, thế thì cứ làm vậy, thế thì quăng hết quần áo của bạn đi. Bạn sẽ ngạc nhiên rằng sau nửa giờ của tất cả những nhảy múa đó bạn sẽ cảm thấy thật thư giãn, thật yên tĩnh và tươi mới. Đường như lạ lùng nhưng bạn sẽ cảm thấy rất tĩnh lặng, và bạn sẽ tự hỏi tĩnh lặng này tới từ đâu. Khi bạn tập thể dục hoặc đi bộ bạn cảm thấy nhẹ nhàng - tại sao lại thế? Đó là bởi nhiều khối chấn trong cơ

thể được giải phóng.

Bạn có biết tại sao đôi khi bạn tìm ai đó chỉ để đánh nhau với họ không? Tại sao bạn lại sẵn sàng đánh nhau tới mức bạn nhảy ngay lên người đầu tiên đi tới? Đó là vì bạn đã tích tụ quá nhiều khối chần năng lượng và chúng tất cả đều đang đợi được giải phóng. Bất kỳ khi nào có chiến tranh - đã từng có hai cuộc chiến tranh thế giới - suốt những cuộc chiến tranh thế giới này mọi người thật sự cứ mắc vào việc đọc báo hàng ngày như việc đầu tiên trong buổi sáng của họ. Và nhiều điều tởm mò xảy ra trong thời kỳ chiến tranh. Bạn có thể không biết rằng suốt hai cuộc chiến tranh này những điều rất lạ lùng đã xảy ra: một trong số đó là số lượng vụ tự tử trên khắp thế giới suy giảm.

Suốt thế chiến thứ nhất và thứ hai, các nhà tâm lý học ngạc nhiên trước hiện tượng này. Suốt thời gian chiến tranh chỉ có vài vụ tự tử, khắp thế giới có sự suy giảm trong số lượng vụ tự tử, và nhà tâm lý bối rối. Suốt giai đoạn đó cũng có ít vụ ám sát hơn. Và một điều lạ nữa, cũng có sự suy giảm về ốm yếu tinh thần suốt thời kỳ chiến tranh. Sau đó họ nhận ra rằng tất cả những tin tức về chiến tranh và sự dữ dội của tin tức này đã giúp giải phóng những khối chần nào đó trong con người.

Cách này hay cách khác, khi bạn nghe thấy tin tức nào đó về chiến tranh bạn dính mắc vào nó. Ví dụ, giận dữ của bạn... Bây giờ tượng tưởng bạn giận dữ với Hitler, do đó bạn xây nên một hình nộm của Hitler và đốt nó, hét lên những khẩu hiệu và gào vào ông ta. Bạn có thể ngồi trong phòng khách của mình và lăng mạ ông ta. Hitler không ở đây trước mặt bạn, ông ta là một kẻ thù ảo. Nhưng theo cách này nhiều khối chần của bạn được xả bỏ và kết quả sẽ là lành mạnh tâm lý hơn. Bạn sẽ ngạc nhiên: một cách ý thức bạn không muốn có chiến tranh, nhưng

sâu trong bạn muốn nó diễn ra. Suốt thời kỳ chiến tranh người ta dường như rất vui mừng. Dù nguy hiểm có thể rất gần kề, người ta dường như vẫn vui mừng.

Cách đây ít lâu Ấn Độ bị Trung Quốc tấn công: thật là sự nổ tung năng lượng bất ngờ trong tất cả các bạn lúc đó. Bạn có biết tại sao không? Lý do là nhiều khối chấn trong cơ thể bạn được giải phóng thông qua giận dữ của bạn và điều đó khiến bạn cảm thấy rất nhẹ nhàng. Người ta sẽ luôn lao vào chiến tranh; sẽ còn những cuộc chiến tới chừng nào vẫn có người với cơ thể không lành mạnh. Chiến tranh sẽ kết thúc tới chừng cơ thể của mọi người trở nên tinh khiết tới mức không có khối chấn nào trong họ cần đến chiến tranh để được giải phóng. Điều tôi đang nói với bạn ngay lúc này sẽ nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng chừng nào cơ thể con người còn chưa lành mạnh thì chúng đó vẫn sẽ có chiến tranh trên thế giới này. Bất chấp bao nỗ lực được thực hiện để chấm dứt chiến tranh, bạn sẽ vẫn tìm thấy vui thích nào đó từ nó.

Và bạn cũng kinh nghiệm vui thích từ việc đánh nhau. Nghĩ về nó đi: bạn chẳng thấy vài dạng vui thích nào đó từ đánh nhau ư? Đánh nhau có thể ở nhiều cấp độ - nó có thể ở giữa một tôn giáo này với tôn giáo khác, giữa một người Hindu và một người Mohammed - và bạn sẽ ngạc nhiên rằng nó không có cơ sở. Chỉ cần xem, bất kỳ khi nào một tôn giáo ra đời nó được phân chia thành hai mươi giáo phái khác, và rồi mỗi giáo phái đó lại được chia thành những nhánh phụ. Tại sao? bởi cơ thể con người là rất không lành mạnh, nó bị đổ đầy với những không hài hòa tới mức người ta chỉ đang tìm kiếm bất kỳ lý do nào. Người ta chộp lấy dù chỉ lý do nhỏ nhất để đánh nhau, bởi đánh nhau cho họ đôi chút giải thoát và khiến họ cảm thấy thư giãn hơn.

Bước đầu tiên tiến tới thiên là thanh lọc cơ thể.

Tôi cũng muốn nói thêm hai điều nữa. Để giải phóng tất cả rối loạn cũ, một phương pháp là để bản thân bạn đi lại tự do hoàn toàn trong một căn phòng khép kín, buông bỏ tất cả những ý tưởng mà bạn đã ép buộc lên bản thân bạn. Buông bỏ chúng! Sau đó để nó diễn ra toàn bộ và quan sát cơ thể bạn và thấy điều nó làm. Nó múa, nó nhảy, nó rơi xuống sàn nhà và nằm đó. Nó đập kẻ thù tưởng tượng. Nó giả vờ tát ai đó, bắn ai đó. Quan sát mọi thứ nó làm và để nó xảy ra. Một hoặc hai tháng của thử nghiệm này và bạn sẽ ngạc nhiên trước kết quả. Bạn sẽ nhận thấy rằng cơ thể của bạn trở nên rất thoải mái, lành mạnh và tinh khiết. Nó đã tìm ra sự giải tỏa; những khối chần cũ tìm thấy lối thoát.

Trước đây, những người tìm kiếm từng đi vào rừng. Họ thích ở nơi tĩnh mịch và không muốn ở trong đám đông. Một trong những lý do chính cho điều này là vì sự thanh lọc. Bạn nghĩ Phật hoặc Mohammed đã làm gì khi họ đi vào cô độc; không có một cuốn sách nào kể với bạn điều họ đã làm khi họ ở trong rừng. Vậy thì bạn cho rằng họ đã làm gì? Tôi nói với bạn không chút nghi ngờ rằng họ hẳn phải đã thanh lọc cơ thể họ. Từ mahavira có nghĩa ai đó mà khối chần của họ đã bị phá hủy - và bước đầu tiên về hướng phá hủy những khối chần này là ở cơ thể.

Vì vậy trước tiên những khối chần mà bạn đã tích lũy phải được giải phóng. Ban đầu bạn sẽ thấy nó lạ lùng, và nếu bạn cảm thấy thích cười bản thân bạn trước lối cư xử như kẻ điên, nhảy lên xung quanh, thế thì cho phép tiếng cười xảy ra. Nếu bạn cảm thấy thích khóc thế thì cứ để nó xảy ra. Nếu tôi bảo bạn ngay lúc này để nó xảy ra, thế thì vài người trong các bạn

sẽ bắt đầu cười. Có nỗi đau trong bạn vốn chưa thể được bộc lộ, vốn bị đè nén, và nó sẽ thoát ra. Hay có tiếng cười đang đợi được phát ra lại bị dừng lại; nó bị khóa lại trong cơ thể bạn dưới dạng một khối chần. Bây giờ nó sẽ được phát ra. Bạn sẽ cảm thấy rằng điều đang diễn ra là ngớ ngẩn, nhưng cứ để nó xảy ra. Thử phương pháp thanh lọc cơ thể này lên chính bản thân bạn, và tầng phía trên của khối chần trong bạn sẽ được tháo dỡ và bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

Điều thứ hai: bạn phải để mắt tới việc không để khối chần mới phát triển. Tôi đã nói về cách giải phóng khối chần cũ như thế nào, nhưng bạn tiếp tục tích lũy khối chần mới mỗi ngày. Tôi có thể nói gì đó khiến bạn rất tức giận, nhưng bạn sẽ không bộc lộ nó bởi ước định xã hội và nghi thức xã hội của bạn. Quả cầu lửa năng lượng sẽ di chuyển trong cơ thể bạn. Nó sẽ đi đâu? Nó có thể tạo nên căng thẳng ở vài dây thần kinh, phá vỡ chúng, tự trú ngụ tại đó. Đây là lý do tại sao có khác biệt giữa mắt và khuôn mặt của người đang giận dữ và người thanh thản: xúc động của giận dữ không bóp méo bất kì cái gì trên khuôn mặt của người thanh thản. Cơ thể nở hoa trong vẻ đẹp thật sự của nó chỉ khi không có sự bất hài hòa trong nó. Theo nghĩa này, cơ thể đẹp đơn giản là dấu hiệu rằng không có sự bất hài hòa. Đó là khi đôi mắt trở nên đẹp, và thậm chí cơ thể xấu nhất cũng có vẻ như đẹp.

Cơ thể của Gandhi rất xấu khi ông ấy trẻ, nhưng khi ông ấy có tuổi ông ấy bắt đầu trông đẹp hơn. Nó rất kỳ lạ. Vẻ đẹp không là của cơ thể, nó là kết quả của việc giải phóng mọi khối chần trong cơ thể. Rất ít người hiểu khi họ thấy điều này. Không có nghi ngờ rằng Gandhi xấu; nếu chúng ta đo bằng bất kỳ tiêu chuẩn cái đẹp nào, ông ấy không thể được xem là đẹp. Nếu bạn thấy ảnh của ông ấy khi còn là một cậu bé và khi là

thanh niên bạn sẽ thấy rằng ông ấy xấu, nhưng khi ông ấy lớn tuổi hơn ông ấy bắt đầu trông ngày một đẹp hơn. Nếu bạn sống cuộc sống của mình tốt đẹp, thể thì tuổi trẻ của bạn sẽ không đẹp bằng tuổi già của bạn. Bởi thời tuổi trẻ có nhiều lực vận hành trong bạn, ở tuổi già mọi cuồng nhiệt biến mất. Nếu bạn sống cuộc sống đẹp thể thì tuổi già là phần đẹp nhất cuộc sống của bạn, bởi khi đó mọi cuồng nhiệt đi hết. Mọi xáo trộn sẽ biến mất nếu bạn phát triển đúng và sống cuộc sống của bạn hoàn toàn.

Bạn đã bao giờ tự hỏi làm cách nào mà mọi khối chần này tích tụ trong cơ thể bạn chưa? Nếu tôi lắng mạ bạn và bạn tức giận, điều này tạo nên lớp dăng trào năng lượng trong bạn. Và năng lượng không thể bị phá hủy, năng lượng chưa bao giờ bị phá hủy. Năng lượng phải được sử dụng, và nếu nó không được sử dụng nó sẽ trở nên đồi bại và tự nó mang tính phá hủy. Bạn phải sử dụng nó - nhưng làm sao để sử dụng năng lượng này?

Tưởng tượng rằng bạn đang ở nơi làm việc và bạn tức giận - có cảm giác tức giận mạnh mẽ trong bạn và bạn không thể bộc lộ nó. Tôi gợi ý bạn thử cái này: chuyển hóa năng lượng đấy một cách sáng tạo. Co rút cơ chân của bạn - không ai có thể nhìn thấy chân của bạn - có rút nhiều chừng nào bạn có thể. Làm cho chúng cứng lại, kéo chúng căng tới chừng bạn có thể. Khi bạn cảm thấy rằng bạn không thể làm vậy thêm được nữa, bất ngờ thư giãn chúng. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng giận dữ của bạn đã đi rồi, và bạn cũng vừa tập luyện cơ bắp của bạn và kéo giãn gân cốt cho chúng. Và sự bốc lên của giận dữ vốn có thể trở nên phá hủy được giải phóng, và đổi lại chân của bạn đã được kéo giãn. Bạn có thể kéo giãn và cải thiện bất cứ phần nào cơ thể bị tắc nghẽn bởi giận dữ, và năng lượng được tạo ra đó sẽ được sử dụng theo một cách sáng tạo. Nếu tay của bạn bị

tắc nghẽn, siết chặt cơ của cả hai tay và tất cả năng lượng của giãn dữ sẽ được sử dụng. Nếu dạ dày của bạn bị tắc nghẽn, kéo mọi cơ dạ dày của bạn lại và tưởng tượng rằng mọi năng lượng giãn dữ của bạn đang được sử dụng để co rút các cơ này. Bạn sẽ thấy rằng trong một hoặc hai phút giãn dữ sẽ biến mất và năng lượng hẳn sẽ được sử dụng một cách sáng tạo.

Năng lượng luôn trung tính. Năng lượng vốn được tạo nên bởi giãn dữ tự thân nó không mang tính hủy diệt; nó chỉ mang tính hủy diệt bởi nó bị sử dụng dưới dạng của giãn dữ. Tận dụng nó tốt hơn đi. Và nếu nó không được sử dụng theo một cách tốt hơn nó sẽ tiếp tục tồn tại theo dạng phá hủy. Nó không thể biến mất trừ phi bạn là gì đó. Nếu bạn có thể học tận dụng nó, nó có thể mang lại cuộc cách mạng trong cuộc sống của bạn.

Vì thế để thanh lọc cơ thể những khối chần cũ phải được giải phóng và những khối chần mới phải được biến đổi một cách sáng tạo. Có hai bước dẫn nhập và chúng rất quan trọng. Hầu hết những tư thế trong yoga - các asana, đều ngụ ý sử dụng cơ thể một cách sáng tạo. Luyện tập thể chất tận dụng sáng tạo cơ thể. Nếu bạn không sử dụng cơ thể bạn một cách sáng tạo, thể thì mọi năng lượng vốn có thể là phúc lành sẽ trở thành tai họa. Bạn chịu đựng tất cả từ chính năng lượng của bạn; nói cách khác, chỉ việc có năng lượng thôi cũng trở thành vấn đề, một gánh nặng.



Có một lần trong đời của Jesus đã xảy ra việc này. Khi đang rời khỏi ngôi làng thì ông ấy nhìn thấy một người đàn ông trên nóc nhà đang la hét và gào lên những lời tục tĩu. Jesus trèo lên

thang và hỏi người nọ, "Hỡi ông bạn, ông đang làm gì thế? Tại sao ông lại lãng phí cuộc sống theo cách xấu xí này? Ông có vẻ say rượu."

Người đó mở mắt và nhận ra Jesus. Ông ấy tỉnh lại và cúi chào Jesus và nói, "Thưa đức ông, tôi đã rất yếu, gần chết rồi. Ông đã ban phúc cho tôi và làm cho tôi khỏe mạnh. Ông quên rồi ư? Bây giờ tôi hoàn toàn khỏe mạnh, nhưng tôi làm gì với tất cả sức khỏe tốt này? Đây là lý do tôi uống rượu."

Jesus ngạc nhiên. Người đàn ông nói, "Bây giờ tôi khỏe mạnh, tôi nên làm gì với sức khỏe này? Vì vậy tôi uống và cách nào đó tôi xoay sở được." Nghe vậy, Jesus cảm thấy buồn và ông ấy leo xuống thang.

Rồi thì ông ấy đi vào làng nơi mà ông ấy nhìn thấy một người đàn ông đang đuổi theo một gái điếm. Ông ấy ngăn người đàn ông lại và hỏi ông ta, "Ông bạn, tại sao ông sử dụng sai cặp mắt của mình theo cách này vậy?"

Người đó nhận ra Jesus và nói, "Ngài đã quên tôi rồi ư? Tôi bị mù và ngài đã chạm vào tôi, rồi thì tôi có thể nhìn thấy trở lại. Bây giờ tôi làm gì với mắt mình đây?"

Jesus rất buồn khi ông rời ngôi làng. Bên ngoài ngôi làng một người đàn ông đang đập vào ngực và khóc. Jesus chạm vào đầu ông ấy và hỏi, "Tại sao ông lại khóc? Có nhiều cái đẹp thế trên thế giới này. Cuộc sống không phải để khóc. "

Người đàn ông nhận ra Jesus và nói, "Ngài quên tôi rồi ư! Tôi đã chết và mọi người sắp sửa chôn tôi, và rồi với phép màu của ngài ngài đã mang tôi lại với cuộc sống. Bây giờ tôi nên làm gì với cuộc sống của tôi? "



Câu chuyện này dường như hoàn toàn hư cấu, không thật - nhưng bạn đang làm gì thế? Bạn đang làm gì với cuộc sống của bạn? Bất kể năng lượng nào bạn tích lũy trong cuộc sống của mình, bạn đang chỉ sử dụng nó để phá hủy chính bản thân bạn. Cuộc sống chỉ có hai con đường: Nếu năng lượng chúng ta có sẵn trong mình ở tâm trí và cơ thể được sử dụng một cách phá hủy, thế thì đây là con đường đi tới địa ngục; nếu cùng năng lượng đó có thể được sử dụng một cách sáng tạo, thế thì đây là con đường tới thiên đường. Sáng tạo là thiên đường và hủy diệt là địa ngục. Nếu bạn tận dụng sáng tạo năng lượng của bạn bạn sẽ bắt đầu di chuyển gần hơn tới thiên đường, và nếu bạn sử dụng năng lượng của bạn một cách phá hủy bạn sẽ đi về phía địa ngục - không có ý nghĩa nào khác của thiên đường và địa ngục.

Cần nhắc điều bạn đang làm đi. Bạn biết có bao nhiêu năng lượng được khởi động trong một người khi họ tức giận không? Bạn biết rằng trong cơn thịnh nộ dù chỉ một người yếu đuối cũng có thể nhắc cả tảng đá mà người đó có mơ cũng không nhắc nổi khi họ điềm tĩnh không? Trong một giây một người giận dữ có thể áp đảo một người mạnh mẽ nhưng điềm tĩnh.

Ở Nhật Bản đã từng xảy ra... Có một nhóm người được gọi là samurai, chiến binh của đất nước vốn tạo nên cuộc sống của họ bằng gươm. Sống và chết là một trò chơi với họ. Một trong những samurai là một chiến binh vĩ đại và anh ta là người đứng đầu nhóm chiến binh. Khi đó vợ anh ta đem lòng yêu một trong những người hầu trong nhà họ. Phong tục là nếu người vợ yêu người nào khác người chồng sẽ thách đấu kiếm tay đôi. Điều

này có nghĩa rằng một trong hai sẽ bị giết, và bất kể ai chiến thắng cuộc đấu kiếm cũng sẽ có được người vợ.

Vì vậy người hầu yêu người vợ chiến binh samurai vĩ đại và chiến binh này đã nói với anh ta, "Anh thật ngu ngốc, bây giờ không còn cách nào ngoại trừ đấu kiếm tới chết. Bây giờ chúng ta phải chiến đấu. Sáng mai, hãy tới đây với một thanh gươm."

Người đầy tớ rất hoảng sợ. Ông chủ của anh ta là người đàn ông rất mạnh mẽ và anh ta chỉ là một người hầu, quét dọn và lau chùi; làm sao anh ta có thể đấu kiếm được? Anh ta thậm chí chưa bao giờ chạm tới thanh kiếm. Anh ta nói, "Làm sao tôi có thể nhắc một thanh gươm lên được?"

Vị samurai trả lời, "Bây giờ không có lối thoát nào. Ngày mai anh sẽ phải đấu kiếm."

Anh ta về nhà và nghĩ về việc này suốt đêm dài. Không có lối thoát. Anh ta cầm lấy một thanh gươm sáng hôm sau - anh ta chưa từng chạm tới một thanh gươm - và rời rời nhà. Mọi người bị sốc khi thấy anh ta, bởi khi anh ta tới nơi đấu kiếm anh ta trông như thể một ngọn lửa đang bốc cháy. Vị samurai trở nên hồi hộp khi ông ta thấy anh ta, và ông ấy hỏi người hầu, "Anh mà cũng biết cách nhắc gươm lên ư? - anh ta thậm chí không cầm gươm theo đúng cách."

Người hầu nói, "Bây giờ không có câu hỏi gì cả, cái chết của tôi là chắc chắn. Và bởi nó chắc chắn tới mức tôi sẽ bị giết, thế thì tôi sẽ cố gắng để chiến thắng. Cái chết là chắc chắn, vì thế tôi sẽ cố để giết ông."

Và nó là một cuộc đấu kiếm bất thường: chiến binh bị giết và người hầu chiến thắng! Khi người hầu nhận ra rằng cái chết của anh ta là chắc chắn và rằng không có lối thoát, nó tạo ra sự

bùng nổ mãnh liệt về năng lượng trong anh ta. Anh ta không biết cách chiến đấu với guom và anh ta đã làm đối lập với cái được mong đợi, và nó đặt anh ta vào mối nguy hiểm hơn nhiều. Nhưng khi anh ta thấy sức mạnh của sự tấn công của mình, cơn giận dữ, sự hiện diện của anh ta, người chiến binh rút lui. Tất cả những tinh thông của chiến binh này là vô dụng bởi anh ta đang chiến đấu rất điềm tĩnh. Với anh ta nó không là gì, với anh ta chiến đấu là điều rất bình thường. Anh ta tiếp tục thoái lui cho tới khi anh ta bị giết bởi lực dữ dội từ năng lượng của người hầu. Anh ta chết, và người đàn ông vốn hoàn toàn ngu dốt, người hoàn toàn không quen thuộc với nghệ thuật này đã chiến thắng.

Giận dữ hay bất kỳ cảm xúc nào khác cho bạn năng lượng lớn này. Từng tế bào sống trong cơ thể tập hợp năng lượng, và có nhiều vùng năng lượng dự trữ trong cơ thể. Chúng là dành cho trường hợp khẩn cấp, như những biện pháp an toàn, và chúng không được sử dụng hàng ngày.

Nếu tôi đề nghị bạn tham gia vào một cuộc đua, bất kể bạn nỗ lực thế nào bạn vẫn sẽ chạy không nhanh bằng chính bạn nếu ai đó đang đuổi bạn với một khẩu súng. Vấn đề là vào các thời điểm như vậy, năng lượng được dự trữ cho trường hợp khẩn cấp được giải phóng trong máu. Những lúc như thế cơ thể được tắm trong năng lượng. Nếu năng lượng này không được sử dụng một cách sáng tạo, thế thì nó sẽ làm hại bạn, nó sẽ phá hủy bạn.

Trong thế giới này không phải người yếu đuối gây nên tội ác, mà là chính những người mãnh mẽ; họ bị buộc làm vậy bởi họ có quá nhiều năng lượng. Sự thật là người yếu đuối không thể làm hại nhiều, nhưng người nào mạnh mẽ có thể gây hại

bởi họ không biết làm cách nào để sử dụng năng lượng của họ một cách sáng tạo. Vì thế mọi tội ác có thể được xem là nguồn của nhiều năng lượng. Nếu họ nhận được hỗ trợ năng lượng của họ có thể được biến đổi một cách kinh ngạc. Bạn phải ý thức rằng trong lịch sử có nhiều hiện tượng mà tội phạm bất ngờ chuyển hóa thành thánh nhân. Đơn giản là nhiều năng lượng cần được chuyển hóa và rồi thì mọi thứ sẽ thay đổi.

Angulimal đã giết nhiều người. Anh ta đã thề giết một nghìn người. Anh ta đã giết được 999 người, và anh ta đeo vòng cổ được làm từ những ngón tay của họ. Anh ta chỉ cần thêm một người nữa. Bất kì khi nào ai đó nghe nói rằng Angulimal đang ở xung quanh họ sẽ rời đi, bởi không ai muốn ở gần anh ta. Anh ta sẽ không nhìn tới người đó, anh ta sẽ không nghĩ dù chỉ một giây - anh ta đơn giản sẽ giết bất kỳ ai anh ta có thể thấy. Ngay cả vua Prasanjit của Bihar cũng sợ anh ta; ông ta sẽ rùng mình ngay cả khi nhắc tới tên anh ta. Ông ấy đã gửi đi nhiều binh sỹ truy đuổi anh ta nhưng không thể bắt được Angulimal.

Một hôm Phật đi ngang qua vùng đồi đó. Người làng đã bảo ông ấy, "Đừng đi tới đó! Ông là một nhà sư hiền lành và Angulimal sẽ giết ông."

Phật nói, "Ta đã chọn con đường để đi, và ta sẽ không thay đổi nó vì bất kì lý do gì. Nếu Angulimal ở đó thế thì thậm chí ta còn có nhu cầu lớn hơn đi tới đó. Còn phải xem liệu Angulimal sẽ giết ta hay ta sẽ giết anh ta."

Nhưng mọi người nói, "Đây là điên rồ hoàn toàn! Ông không có tới một tác sắt, làm sao ông đi tới giết được Angulimal?"

Phật không là người đàn ông bạo lực, và Angulimal thì to

lớn, một người gần giống như quỷ dữ. Nhưng Phật nói, "Bây giờ chúng ta phải xem xem liệu Angulimal giết Phật, hay Phật giết Angulimal. Và ta sẽ đi chỉ trên con đường được chọn của mình. Một khi ta chọn đường ta sẽ không thay đổi nó. Và may mắn hơn tất cả bởi ta sẽ có cơ hội để gặp Angulimal. Nó là một cơ hội bất ngờ."

Vì thế Phật tới nơi mà Angulimal đang quan sát từ nơi ẩn náu bí mật của anh ta - một nhà sư vô hại đang lặng lẽ bước đi trên đường. Từ nơi ẩn nấp của mình Angulimal hét, "Nghe đây, đừng đi tới nữa! Chỉ bởi mi là một sannyasin nên ta cảnh báo người. Quay lại đi! Ta cảm thấy tội nghiệp cho người - nhìn người bước đi mới yên lặng, chậm rãi làm sao. Quay lại đi, đừng bước tới gần thêm nữa, bởi ta không quen cảm thấy thương hại cho bất kì ai. Ta sẽ giết người."

Phật nói với anh ta, "Ta cũng không quen cảm thấy hối tiếc cho bất kì ai. Và khi nó là một thử thách như thế, làm sao một sannyasin có thể lùi lại? Vì thế ta sẽ đi tiếp, và người nên đi ra khỏi nơi người đang ẩn nấp đi."

Angulimal rất ngạc nhiên: "Người đàn ông này hẳn là điên!" Anh ta nhấc rìu lên và đi xuống. Khi anh ta tới gần Phật và nói, "Người đang mời chào cái chết một cách không cần thiết."

Phật nói, "Trước khi người giết ta, chỉ làm một điều nhỏ thôi. Thấy cây kia không? - hãy lấy ra bốn lá từ nó."

Angulimal nhấc rìu lên và chặt một cành cây xuống và anh ta nói, "Đây là bốn nghìn lá thay vì bốn lá."

Đức Phật nói, "Làm thêm một điều nữa. Trước khi người giết ta, kết nối cành đó lại cây."

Và Angulimal nói, "Điều đó thì khó."

Phật nói, "Ngay cả một đứa trẻ cũng có thể phá hủy cái gì đó, nhưng chỉ ai có thể làm gì đó quay lại cuộc sống mới là con người đích thực, một người mạnh mẽ. Người là một kẻ yếu đuối - người chỉ có thể phá hủy! Ngừng nghĩ về bản thân mình như một người mạnh mẽ đi. Người thậm chí không thể kết nối một lá nhỏ trở lại cành."

Angulimal nghĩ thật nung một lúc và nói, "Đó là sự thật. Thật sự có cách nối liền cành đó sao?"

Phật nói, "Có! Đó là con đường ta đang đi đây."

Angulimal nghĩ, và tâm trí ích kỷ nhận ra lần đầu tiên rằng trong giết chóc không có sức mạnh; thậm chí một người yếu đuối cũng có thể giết người. Vì thế anh ta nói, "Ta không yếu đuối, nhưng ta có thể làm gì?"

Phật nói, "Hãy theo ta."

Angulimal trở thành sư! Anh ta đi vào làng khát thực ngày hôm đó, vì thế mọi người trở nên sợ hãi. Họ trèo lên nóc nhà mình và bắt đầu ném đá vào anh ta. Anh ta ngã xuống, đổ máu; anh ta đang bị đập bởi đá từ khắp nơi. Và Phật đi tới gần anh ta và nói, "Angulimal, brahmin Angulimal, đứng lên nào! Hôm nay con đã chứng minh lòng can đảm của con. Khi những viên đá của họ đập vào, tim con không bị đổ đầy với giận dữ. Và ngay cả khi cơ thể con bắt đầu đổ máu và con bị thương, trái tim con vẫn tràn đầy yêu thương với họ. Con đã chứng minh con là một con người. Con đã trở thành một brahmin, người đã đi tới biết được thiêng liêng."

Khi Prasanjit nghe tới sự thay đổi của Angulimal ông ấy đi

tới gặp Phật. Ông ấy ngồi xuống và nói, "Ta đã nghe nói rằng Angulimal đã trở thành sư. Ta có thể gặp hắn không?"

Phật nói, "Vị sư đang ngồi cạnh ta đây là Angulimal."

Nghe thấy vậy, tay và chân của Prasanjit bắt đầu run. Vị sư vẫn đang được gọi cùng một cái tên, và nỗi sợ mà ông ta cảm thấy vẫn còn chưa thay đổi.

Nhưng Angulimal nói, "Đừng sợ. Người đó đi rồi! Năng lượng của anh ta đã được biến đổi. Bây giờ tôi ở trên một con đường khác. Bây giờ ngay cả nếu ông giết tôi, tôi sẽ không nghĩ xấu về ông."

Mọi người hỏi Phật làm sao một người tàn ác tới vậy có thể biến đổi như thế. Phật nói với họ, "Không phải là chuyện của tốt hay xấu, chỉ là vấn đề chuyển hóa năng lượng."



Không ai trên thế giới này là tội đồ và không ai là thánh nhân. Chỉ là con đường đi của năng lượng. Có nhiều năng lượng tích trữ bên trong cơ thể chúng ta, và năng lượng này phải được sử dụng một cách sáng tạo.

Vì thế trước tiên, khi một cảm xúc nổi lên, giải phóng nó qua cơ thể của bạn dưới dạng của bất kỳ động tác nào. Thứ đến, học sáng tạo. Bạn là tất cả ngoại trừ sáng tạo.

Tôi quá tôi đang nói về việc làm cách nào mà ngày trước trong mỗi ngôi làng lại có một thợ sửa giày, và bất kì khi nào ai đó mang giày của mình tới, thợ sửa giày sẽ nói với niềm tự hào, "Tôi đã làm chúng." Nó là một niềm tự hào nghệ thuật. Người khác sẽ làm bánh xe cho xe ngựa, và với niềm tự hào

anh ta cũng sẽ nói, "Chúng được làm bởi tôi."

Trong những ngày này bạn đã mất đi sự hài lòng từ sáng tạo - không còn nhiều thứ còn lại được tạo nên bởi bàn tay con người. Bạn không sáng tạo bất kì cái gì. Với cách thể giới hiện đang là, sẽ nhanh chóng không còn lại gì được tạo nên bởi bàn tay con người. Và niềm vui một người từng có từ việc sáng tạo nên cái gì đó đã biến mất. Nếu điều đấy bị phá hủy, điều gì sẽ xảy ra cho toàn bộ năng lượng này? - nó sẽ trở nên mang tính hủy diệt. Một cách tự nhiên, năng lượng phải dịch chuyển theo vài hướng, hoặc theo hướng hủy diệt hoặc theo hướng sáng tạo.

Học sống cuộc sống sáng tạo đi. Sáng tạo có nghĩa là bạn làm gì đó duy nhất chỉ vì niềm vui nó mang lại cho bạn. Bạn có thể điều khắc, soạn bài hát, hát một bài hát, chơi đàn xita - không quan trọng là bạn làm gì mà quan trọng là bạn làm nó chỉ vì niềm vui và không như một công việc. Làm gì đó trong cuộc sống vốn chỉ vì niềm vui thích, cái gì đó không phải là công việc của bạn. Thế thì mọi năng lượng hủy diệt sẽ được chuyển hóa và sẽ trở thành sáng tạo.

Tôi đã đề nghị các bạn định hướng lại cảm xúc của mình, và trao cho cuộc sống bình thường này một định hướng sáng tạo. Đừng lo lắng, bạn có thể chỉ làm vườn xung quanh nhà mình và yêu thương cây cối và nhận lấy niềm vui thích trong chúng. Bạn không phải đánh bóng quá nhiều một hòn đá và tạo nên bức tượng từ nó! Mỗi người thông minh đều cần làm gì đó sáng tạo bên cạnh phương kế sinh nhai của mình. Ai không dành thời gian cho sáng tạo sẽ gặp rắc rối, và người đó sẽ phá hủy cuộc sống của chính mình.

Bạn có thể viết một bài hát nhỏ - bạn không phải làm nhiều. Đi tới bệnh viện và tặng hoa cho người ốm. Nếu bạn thấy

người ăn xin trên đường, ôm lấy người ấy. Làm gì đó sáng tạo vốn chỉ vì niềm vui thích của bạn, trong đó bạn không phải trao bất kì cái gì và bạn không phải nhận bất kì cái gì; hành động tự nó là niềm vui sướng của bạn.

Vì thế lựa chọn một hoạt động trong cuộc sống vốn chỉ vì niềm vui thích của bạn. Định hướng mọi năng lượng của bạn về phía nó, và thế thì sẽ không có năng lượng hủy diệt nào còn lại. Bạn càng sáng tạo, giận dữ của bạn sẽ càng biến mất. Giận dữ là dấu hiệu của một người không sáng tạo. Bạn mang quá nhiều giận dữ trong bản thân - nó sẽ đi tới đâu? Nó sẽ đi thông qua dục, thông qua ham muốn dục. Nó phải đi ra cách nào đó.

Lý do mà nhiều người sáng tạo, nhà điêu khắc, họa sỹ hoặc nhà thơ vĩ đại vẫn còn độc thân là tất cả năng lượng của họ đã được sử dụng cho quá trình sáng tạo của họ. Năng lượng của họ được chuyển hóa, được thăng hoa. Nếu nó không được thăng hoa nó hẳn sẽ bị sử dụng vào cách ít sáng tạo nhất, trong sự sáng tạo của trẻ con. Thế nên năng lượng vốn có thể đã được sử dụng để tạo nên cái gì đó vĩ đại, bài thơ vĩ đại, bức tranh vĩ đại, thì lại được sử dụng cho mô phỏng sao chép. Vì thế thăng hoa năng lượng, giải phóng nó là rất quan trọng.

Vậy nên, nhớ lấy điều này, rằng để hoàn toàn thanh lọc cơ thể, bạn phải nỗ lực sống cuộc sống một cách sáng tạo. Chỉ người sáng tạo mới có thể mang tính tôn giáo - không ai khác có thể mang tính tôn giáo.

Tôi đã đề cập vài chỉ dẫn cho thanh lọc cơ thể, bây giờ thêm vài điểm nhỏ nữa. Những điểm đầu tiên này là rất cơ bản. Nếu chúng được quan tâm, những điểm nhỏ sẽ tự động được quan tâm tới.

Một trong những điều nhỏ rất hữu ích cho thanh lọc cơ thể là thức ăn. Cơ thể bạn là một cơ chế vật lý hoàn toàn: Bất kì bạn đưa vào nó cái gì cái đó sẽ tự nhiên tác động đến cơ thể. Nếu bạn uống rượu những tế bào trong cơ thể sẽ trở nên không tỉnh táo - nó là tự nhiên. Và nếu cơ thể bạn không tỉnh táo thể thì nó sẽ có tác động lên tâm trí bạn. Cơ thể và tâm trí không tách biệt nhau, chúng được kết nối.

Cơ thể và tâm trí không tách rời - chúng cùng với nhau, một tâm trí - cơ thể; nó thuộc về thần kinh. Tâm trí và cơ thể là một. Tâm trí là phần tinh tế nhất của cơ thể và cơ thể là phần thô nhất của tâm trí. Nói cách khác, chúng không là hai phần khác biệt. Đây là lý do tại sao bất kì cái gì xảy ra trong cơ thể đều vọng lại trong tâm trí, và bất kì cái gì xảy đến trong tâm trí đều có tác động lên cơ thể. Nếu tâm trí ốm yếu cơ thể sẽ không duy trì được khỏe mạnh lâu, và nếu cơ thể ốm yếu thể thì tâm trí sẽ không lành mạnh lâu. Thông điệp được truyền đi giữa hai bên và có ảnh hưởng lên cả hai. Đây là lý do tại sao người học cách giữ tâm trí lành mạnh sẽ tự động hiểu cách giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Họ không phải làm việc với nó, họ không phải làm bất kì nỗ lực nào.

Cơ thể và tâm trí là kết nối. Bất kì cái gì xảy đến cho tâm trí cũng sẽ xảy đến cho cơ thể. Đó là lý do tại sao bạn sẽ phải cẩn thận về thực đơn của bạn và cái bạn ăn.

Trước tiên, bạn không nên ăn quá nhiều thức ăn đến nỗi cơ thể bạn trở nên lờ phờ; lờ phờ là thiếu lành mạnh. Thức ăn của bạn cũng không nên làm cho cơ thể bạn kích động: Kích động là không lành mạnh bởi kích động sẽ tạo nên mất cân bằng. Bạn nên ăn vừa đủ để cơ thể không gây mòn, bởi điều đó sẽ chỉ tạo ra yếu đuối. Nếu năng lượng không được tạo ra thể thì nó

sẽ không thể tiến bộ theo hướng tâm thức cao hơn. Chế độ ăn uống của bạn nên tạo ra năng lượng, nhưng nó không nên kích thích. Năng lượng nên được tạo ra, nhưng bạn không nên ăn quá nhiều tới mức nó khiến cơ thể mệt mỏi. Nếu bạn ăn quá nhiều thể thì mọi năng lượng của bạn sẽ được sử dụng cho tiêu hóa và cơ thể sẽ được lấp đầy với trạng thái lơ phờ.

Khi cơ thể lơ phờ nó ngụ ý rằng mọi năng lượng đang được sử dụng để tiêu hóa thức ăn của bạn. Phần còn lại của cơ thể trở nên lơ phờ. Lơ phờ là dấu hiệu rằng bạn ăn quá nhiều. Sau khi ăn bạn nên cảm thấy khoan khoái và được tiếp thêm sinh lực, không phải lơ phờ. Điều này là hợp lý. Khi bạn đói, bạn ăn; thế thì bạn nên cảm thấy khoan khoái bởi nhiên liệu mà bạn cần để sáng tạo lên năng lượng đã được cung cấp. Thay vào đó, bạn cảm thấy uể oải. Uể oải này đơn giản ngụ ý rằng bạn đã ăn quá nhiều và bây giờ mọi năng lượng của bạn đang được sử dụng vào việc tiêu hóa thức ăn đấy. Mọi năng lượng của cơ thể sẽ được định hướng về phía dạ dày và thiếu năng lượng ở phần còn lại của cơ thể sẽ khiến bạn cảm thấy lơ phờ.

Vì vậy nếu thức ăn tiếp thêm sinh lực cho bạn, thể thì nó đúng; nếu nó không kích thích bạn, thể thì nó đúng; nếu nó không làm bạn say sưa, thể thì nó đúng. Vì vậy nhớ ba điều này: nếu chế độ ăn uống của bạn là lành mạnh nó sẽ không khiến bạn lơ phờ, nếu chế độ ăn uống của bạn lành mạnh thể thì nó sẽ không kích thích bạn, nếu nó là lành mạnh nó sẽ không khiến bạn cảm thấy say sưa. Tôi không nghĩ rằng bạn cần bất kỳ lý giải nào chi tiết hơn điểm này. Bạn có thể hiểu điều này và có đánh giá cần thiết.

Điều thứ hai trong số những điểm nhỏ này: tập luyện là đặc biệt quan trọng cho cơ thể, bởi mọi yếu tố mà cơ thể được tạo

thành phát triển với tập luyện. Tập luyện giúp cho sự phát triển. Khi bạn chạy, từng tế bào, từng tế bào sống của cơ thể bạn phát triển. Và khi chúng phát triển bạn cảm thấy rất khỏe mạnh và khi chúng bị nhiễm bệnh bạn cảm thấy ốm yếu. Khi phổi bạn tràn đầy oxy và mọi khí cacbon dioxin được đẩy ra ngoài, áp lực máu của bạn tăng lên và tạp chất được dọn sạch. Đây là lý do tại sao trong yoga việc làm sạch cơ thể, thanh lọc toàn bộ cơ thể được xem là điều cần thiết sống còn. Vì vậy đôi chút tập luyện là tốt.

Nghỉ ngơi quá nhiều là có hại, tập luyện quá nhiều cũng có hại. Đây là lý do tại sao tôi không yêu cầu bạn tập luyện nhiều, không tập luyện quá mức: một ít tập luyện thường xuyên sẽ khiến bạn cảm thấy mạnh khỏe. Và đừng nghỉ ngơi quá nhiều, nghỉ ngơi chút ít - nghỉ ngơi chỉ nên nhiều như bạn tập luyện.

Trong thế kỷ này không có nhiều nơi cho luyện tập và nghỉ ngơi. Chúng ta đang trong tình huống lạ lùng: chúng ta không luyện tập và cũng không nghỉ ngơi. Điều chúng ta gọi là nghỉ ngơi không là nghỉ ngơi chút nào. Bạn nằm xuống, trở mình và lật qua lật lại - điều này không là nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi là giấc ngủ dài, sâu ở đó toàn bộ cơ thể đều ngủ, mọi hoạt động của nó chậm lại và mọi căng thẳng bên dưới nó được giải phóng.

Bạn từng cân nhắc rằng khi bạn tỉnh dậy vào buổi sáng và bạn cảm thấy khoan khoái và lành mạnh, nó ảnh hưởng tới cư xử của bạn chưa? Nếu bạn chưa ngủ và vào buổi sáng một người ăn xin tới chỗ bạn, có lẽ bạn sẽ chẳng cho anh ta được gì cả. Nhưng nếu bạn đã có một giấc ngủ ngon, có lẽ bạn sẽ không từ chối cho người ta gì đó. Đây là lý do tại sao người ăn xin tới cửa nhà bạn vào buổi sáng, bởi vào buổi sáng họ sẽ dễ nhận được gì đó hơn là vào buổi tối. Điều này hoàn toàn hợp

lý. Đây là lý do tại sao người ăn xin tới xin vào buổi sáng mà không vào buổi tối; vào buổi tối sẽ là vô ích. Khi đó bạn quá mệt và cơ thể trong điều kiện mà bạn sẽ có lẽ không muốn cho bất kì cái gì. Đây là lý do tại sao họ tới vào buổi sáng. Mặt trời mọc, bạn có thể đi tắm, ai đó trong nhà cầu nguyện và người ăn xin đang đứng bên ngoài. Sẽ rất khó từ chối anh ta.

Nếu cơ thể đã nghỉ ngơi thoải mái, cư xử của bạn sẽ thay đổi tương ứng. Đây là lý do tại sao thức ăn và nghỉ ngơi lại luôn có mối liên hệ với nhau. Chế độ ăn uống của bạn nên gắn liền với lối sống của bạn. Nếu có sự tinh khiết trong cả hai, thế thì bạn có thể đi tới dịch chuyển lớn trong cuộc sống của bạn, và nó sẽ dễ dàng hơn cho bạn bước vào thế giới bên trong.

Cùng cách đó mà bạn cần hiểu cách làm sao luyện tập, vài hiểu biết về cách nghỉ ngơi ra sao cũng cần thiết. Để nghỉ ngơi bạn cần biết cách thư giãn cơ thể như thế nào. Bạn sẽ hiểu điều này khi chúng ta thiền tới nay. Khi bạn nghỉ ngơi sau thiền bạn sẽ thật sự nghỉ ngơi.

Có thể các bạn ở đây có người không thể thực hành luyện tập thường xuyên, người không thể đi rừng, người sẽ không thể leo núi. Với họ tôi sẽ gợi ý cách thiền khác.

Vào buổi sáng, sau khi tắm, họ nên nằm xuống giường trong phòng khép kín khoảng mười lăm phút và tưởng tượng rằng họ đang leo núi hoặc họ đang chạy bộ. Chỉ tưởng tượng và không làm gì cả. Người già thực tế có thể không đi núi được. Sau đó nằm xuống trong phòng kín với mắt khép và vẽ lên hình ảnh của bạn đang leo núi hoặc đang chạy. Mặt trời đang chiếu sáng và bạn đang chạy; bạn đã bắt đầu thở dốc. Bạn sẽ ngạc nhiên nhận thấy rằng bạn sẽ thực tế bắt đầu hít thở dồn dập. Và nếu tưởng tượng của bạn đủ mạnh, thế thì trong mười lăm phút bạn

sẽ thấy rằng bạn có kinh nghiệm của đi thực tế ở bên ngoài. Trong mười lăm phút bạn sẽ cảm thấy tươi mới như thể bạn vừa luyện tập. Bạn không cần thực tế luyện tập bởi những tế bào trong cơ thể mà bạn luyện tập đang được khuấy động. Nói cách khác, chúng sẽ đi tới trạng thái mà chúng sẽ là nếu bạn thực tế đã tập luyện.

Bạn từng tự hỏi tại sao khi bạn trở nên sợ hãi trong mơ bạn choàng tỉnh, trái tim bạn sẽ vẫn đập nhanh chưa? Sợ hãi trong mơ, nó là không thật - thế thì tại sao tim lại đập nhanh? Tại sao nó đập nhanh ngay cả sau khi bạn tỉnh? Tim đập nhanh bởi nó không biết liệu sợ hãi là trong mơ hay là thật. Tim chỉ biết rằng có nỗi sợ. Cũng giống như vậy, nếu bạn tưởng tượng rằng bạn đang tập luyện nó sẽ hữu ích như bạn đã thật sự tập luyện vậy; không có khác biệt. Đây là lý do tại sao những người đã am hiểu về những điều này tạo nên những kỹ năng như vậy. Nếu bạn đặt họ vào phòng nhỏ nó sẽ không gây hại sức khỏe của họ bởi họ sẽ nghỉ ngơi khoảng mười lăm phút và rồi tập luyện theo cách này.

Thứ điều này đi. Bất kì ai không thể đi ra ngoài có thể sử dụng kỹ năng này cũng như thiền cho ngủ vốn được thực hiện vào buổi tối vậy. Bạn có thể thực hiện cả hai ngay trước khi ngủ. Cơ thể có thể được thanh lọc theo cách này. Và nếu cơ thể tinh khiết, điều này tự nó sẽ là một niềm vui tuyệt vời, và trong niềm vui này bạn có thể đi sâu hơn vào bên trong. Đây là bước đầu tiên.

Có hai bước khác: thanh lọc ý nghĩ và thanh lọc tâm hồn. Tôi sẽ lý giải những điều này.

Ở ngoại vi có ba bước: thanh lọc cơ thể, thanh lọc tâm trí và thanh lọc cảm xúc; và sau đó có ba bước cho trung tâm: vô thể

xác, vô ý nghĩ và tự do khỏi cảm xúc. Khi sáu công này được hoàn chỉnh, samadhi xảy ra. Vì thế, từng bước một, chúng ta sẽ nói về chúng suốt ba ngày này và thế sẽ là đủ. Bạn sẽ nghĩ về chúng, hiểu chúng và thử chúng, bởi bất kì tôi nói về cái gì thì đều là cho các bạn thử nghiệm với chúng. Ý nghĩ sẽ chỉ rõ ràng với bạn nếu bạn thử nó; nếu không thì những buổi nói chuyện của tôi không hé lộ bất kì bí mật nào cho các bạn.



Bây giờ chúng ta sẽ thực hiện thiền buổi sáng. Về thiền buổi sáng, tôi muốn nói rằng bước đầu tiên sẽ giống như điều chúng ta đã tập luyện tối qua: đưa ra quyết tâm. Chúng ta sẽ đặt quyết tâm năm lần. Sau đó chúng ta sẽ nghỉ ngơi hai phút, hít thở sâu. Sau đó chúng ta thiền một cách im lặng một lát.

Trước tiên chúng ta đặt ra quyết tâm, sau đó chúng ta nghỉ ngơi, và bước cuối cùng là thiền. Đây sẽ là ba bước của thiền cho những buổi sáng. Quyết tâm sẽ giống như điều tôi đã gợi ý tối qua: hít sâu, và trong khi không khí đang đi vào hãy giữ ý nghĩ trong tâm trí, "Tôi sẽ tạo nỗ lực ý thức để đi vào thiền. Tôi sẽ kinh nghiệm thiền." Giữ cho ý nghĩ này tiếp tục diễn ra trong khi hít thở đang đi vào và phổi căng đầy. Hít vào đầy lồng ngực nhiều tới chừng bạn có thể, rồi thì giữ hơi thở một giây, hai giây, lâu tới chừng bạn có thể. Khi bạn hít vào hãy lấy nhiều không khí chừng nào bạn có thể, sau đó ngừng hít thở một lát. Trong yoga những luyện tập này được gọi là purak, rumbhak, rechak. Hít vào và giữ nó cùng lúc bạn đưa ra quyết tâm, để nó cuốn vào suốt ý nghĩ của bạn; rồi thở ra và để ý nghĩ vẫn còn được cuốn kết trong tâm trí bạn; sau đó đợi, để cho ý nghĩ tiếp tục cuốn vào suốt ý nghĩ của bạn. Theo cách này

quyết tâm sẽ chạm tới tâm trí vô thức trong bạn, sâu bên trong. Toàn bộ thực thể bạn sẽ biết rằng bạn đã quyết định đi vào thiền. Thế rồi toàn thực thể bạn sẽ giúp bạn; nếu không thì bạn sẽ chỉ lang thang loanh quanh đây đó và sẽ chẳng có thay đổi gì.

Vì thế trước tiên, đưa ra quyết tâm, sau đó tập trung vào trạng thái cảm xúc. Sau khi bạn tạo quyết tâm, trong hai phút bạn nên thức tỉnh cảm giác của hy vọng và vui sướng mà tôi đã nói ngày hôm qua. Trong hai phút xem cơ thể bạn đang trong điều kiện rất khỏe mạnh; tưởng tượng rằng bạn đang kinh nghiệm niềm vui sướng lớn lao, tới mức mỗi tế bào cơ thể bạn sẽ sống động và bạn được lấp đầy với hy vọng. Mọi điều sẽ xảy ra - chỉ cần đưa ra quyết định. Sau đó cảm nhận rằng có bình an khắp xung quanh bạn, rằng có niềm hân hoan lớn lao bên trong bạn, rằng bạn tràn đầy hy vọng và mỗi tế bào cơ thể bạn sống động và vui sướng. Sau điều này chúng ta sẽ thực hành thiền buổi sáng.

Suốt thiền buổi sáng giữ cho lưng của bạn được thẳng, thư giãn và tỉnh tại. Mọi cử động của cơ thể phải dừng lại và lưng của bạn phải thẳng. Nhắm mắt và hít thở sâu, hít vào rất chậm và thở ra rất chậm. Quan sát hơi thở của bạn. Giữ mắt nhắm và quan sát hơi thở đang đi vào và đang đi ra.

Có hai cách để quan sát hơi thở của bạn: một là quan sát bụng bạn, nơi dạ dày di chuyển lên và xuống; và thứ hai là phần gần mũi, nơi hơi thở đi ra. Làm bất kỳ cách nào dễ hơn cho bạn. Hầu hết mọi người thấy quan sát phần mũi sẽ dễ hơn. Khi không khí đi vào nó chạm vào mũi và khi nó đi ra nó lại chạm vào mũi. Quan sát điểm đó nơi hơi thở xúc chạm, đi vào, đi ra. Những ai từng thử tập trung vào rốn trước đây sẽ thấy dễ

hơn khi quan sát rốn. Người đó nên quan sát rốn, bụng phồng lên và xẹp xuống. Tập trung nơi bạn cảm thấy thuận tiện nhất. Quan sát hơi thở trong mười phút.

Bây giờ chúng ta sẽ ổn định cho thiền buổi sáng. Ngồi cách nhau một quãng. Ngồi cách nhau đủ xa để bạn không chạm hoặc nghe thấy người khác nào.

3 Tìm ra giá trị cuộc sống

Các bạn yêu dấu,

Đầu tiên có một câu hỏi:

Nếu một người tìm thấy một tia sáng, người đó nên chăm sóc kinh nghiệm này như thế nào?

Như tôi đã nói sáng nay, bất kì cảm giác về vui sướng, hạnh phúc nào mà bạn kinh nghiệm, chúng được ghi nhớ bên trong bạn liên tục, hai mươi bốn giờ một ngày. Bạn làm điều này như thế nào? Có hai cách: một cách là nhớ và tạo lại trạng thái đặc biệt của tâm thức mà bạn đã kinh nghiệm trong lúc bạn thiền.

Ví dụ, lúc thiền bạn hít thở chậm, thế thì cả ngày bất kì khi nào bạn có thời gian, khi bạn đang không làm bất kì cái gì đặc biệt cũng vậy, làm chậm lại việc thở của mình và để tâm tới điểm dưới mũi nơi hơi thở đi vào. Nhớ lấy những cảm giác này, tưởng tượng bản thân bạn đang cảm thấy hạnh phúc, vui sướng, tĩnh lặng và được nuôi dưỡng. Mang những cảm xúc đấy trở lại. Bất kì khi nào bạn nhớ - lúc đi ngủ, tỉnh dậy, đi trên phố,

bất kì bạn ở đâu - mang những cảm xúc đấy trở lại. Kết quả sẽ là nhiều lần trong ngày việc nhớ này sẽ tác động vào cái gì đó trong bạn. Và sẽ tới lúc khi bạn không phải làm bất kì nỗ lực đặc biệt nào để ghi nhớ, nó sẽ ở cùng bạn liên tục, giống như việc hít thở của bạn vậy.

Vì thế trước tiên, bạn phải tiếp tục ghi nhớ những cảm xúc này trong bản thân bạn, bất kì khi nào ý nghĩ đi tới bạn. Ví dụ, trong khi đang nằm trên giường nhớ về trạng thái bạn đã là khi đang thiền. Khi bạn đi dạo, khi bạn ngắm ánh trăng trong đêm, khi bạn ngồi dưới cây và không có ai xung quanh, khi bạn một mình trong phòng, nhớ lấy những cảm xúc đấy. Đi trên xe buýt hoặc tàu hỏa, ngồi một mình, nhắm mắt lại và nhớ những cảm xúc đấy. Ngay cả trong suốt ngày khi bạn bận rộn với công việc, ngay cả ở trong phòng làm việc, đứng lên vài phút và đi tới bên cửa sổ, hít vài hơi thật sâu và thử nhớ trạng thái hiện hữu đó.

Nếu bạn làm điều này dù chỉ mười hoặc mười lăm phút một ngày, nhớ lại chừng một hoặc hai phút, nó sẽ trở nên ngày một thường xuyên hơn. Từ từ bạn sẽ nhận thấy rằng không cần phải nhớ - nó sẽ vẫn ở đó với bạn. Vì vậy đây là một cách: mang bất kì cái gì bạn kinh nghiệm trong thiền vào suy nghĩ và để nó đi vào trong tâm thức của bạn.

Cách thứ hai là điều tôi đã gợi ý với bạn, rằng khi bạn đi ngủ ban đêm bạn thực hiện quyết tâm. Cách bạn thực hiện quyết tâm mạnh hơn cũng là cách bạn làm cho trạng thái thiền trở thành liên tục. Khi bạn có kinh nghiệm thiền, thế thì ban đêm khi bạn đi ngủ, làm điều tương tự thế: nhớ lại bên trong bất kì cái gì bạn đã kinh nghiệm trong lúc thiền và cùng kinh nghiệm đó sẽ cùng bạn trong hai mươi tư giờ mỗi ngày.

Bài tập tôi đã đưa tới bạn để thực hiện quyết tâm khi thở ra và thực hiện quyết tâm và rồi hít vào và thực hiện quyết tâm... khi bạn kinh nghiệm trạng thái của tĩnh lặng, thế thì sử dụng cùng quá trình đó, mang ý nghĩ tới tâm trí tới mức bất kì cái gì bạn cảm thấy trong lúc thiền sẽ ở cùng bạn mọi lúc giống như dòng chảy bên trong. Bằng cách nhắc lại ý nghĩ này bạn sẽ tìm thấy cảm giác của thiền mà không cần bất kì nỗ lực nào. Sẽ ích lợi hơn nếu hai điều được làm đồng thời. Sau đó, khi chúng ta nói về thanh lọc ý nghĩ và cảm xúc, chúng ta sẽ có thể thảo luận điều này sâu hơn. Nhưng bạn có thể thử nghiệm với cả hai bài tập này.

Trong suốt hai mươi tư tiếng bạn sẵn có nhiều thời gian rỗi mà lại không có gì đáng làm. Nếu thời gian rỗi có thể được sử dụng để nhớ giờ phút của thiền, nó có thể tạo nên sự khác biệt to lớn. Nhìn nó theo cách này: cách đây hai năm ai đó lăng mạ bạn, hoặc bạn trải qua một sự cố thảm thương - nếu hôm nay bạn thử nhớ sự cố này bạn sẽ ngạc nhiên nhận thấy rằng khi bạn nhớ tới toàn bộ sự cố này cơ thể và tâm trí bạn sẽ từ từ đi tới cùng trạng thái tương tự mà chúng đã là khi bạn thực tế đi qua trải nghiệm cách đó hai năm. Nếu cách đó hai năm bạn bị lăng mạ bởi ai đó và hôm nay bạn thử nhớ lại sự cố này, bạn đã cảm thấy như thế nào và bạn bị lăng mạ ra sao, bạn sẽ ngạc nhiên thấy rằng cơ thể và tâm trí bạn sẽ kinh nghiệm cùng trạng thái chúng đã là khi đó, như thể bạn lại bị lăng mạ vậy.

Mọi thứ được tích tụ lại trong tâm thức của bạn và nó không biến mất. Bất kì cái gì bạn đã kinh nghiệm thì đều được lưu trữ lại. Nếu bạn mang những ký ức này trở lại bạn có thể kinh nghiệm cùng những điều đó và bạn có thể trải qua cùng cảm xúc đó nữa. Không gì bị xóa đi trong tâm trí con người.

Vì thế nếu trong khi bạn đang thiền hôm nay bạn cảm thấy tốt, thế thì sẽ cần thiết nhớ tới kinh nghiệm này ít nhất năm tới mười lần trong suốt cả ngày. Theo cách này ký ức của kinh nghiệm này sẽ đi sâu hơn vào trong tâm thức của bạn, và bằng cách nhớ nó lặp đi lặp lại nó sẽ trở thành một phần vĩnh viễn của tâm thức bạn. Vì vậy để trả lời cho câu hỏi đã được hỏi, đây là cách nó có thể được làm. Và sẽ quan trọng nếu bạn thực hiện nó.

Rất thường là mọi người hay mắc sai lầm trong việc cứ nhớ lại chỉ những gì tiêu cực và quên đi mọi thứ tích cực. Sai lầm cơ bản mà mọi người mắc phải là họ nhớ tất cả những gì vô dụng, tiêu cực, và họ quên tất cả những gì có giá trị thực. Bạn sẽ hiếm khi nhớ tới giây phút bạn tràn đầy yêu thương; bạn sẽ hiếm khi nhớ những giờ phút cơ thể bạn cảm thấy hoàn toàn sống động. Bạn hiếm khi nhớ những giờ phút bạn cảm thấy tĩnh lặng. Nhưng bạn sẽ luôn nhớ giờ phút bạn tức tối và giận dữ, giờ phút bạn bị lăng mạ và bạn trả thù ai đó. Bạn sẽ luôn nhớ những lúc bạn bị tổn thương mà hiếm khi nhớ những lúc nào nuôi dưỡng bạn. Và rất quan trọng cho bạn khi nhớ tới những giờ phút nuôi dưỡng này.

Nhớ chúng liên tục sẽ giúp bạn theo hai cách: Quan trọng nhất, nhớ những giây phút đó sẽ tạo nên khả năng cho chúng xảy ra lần nữa. Nếu ai đó liên tục nhớ tới những điều tiêu cực, hoàn toàn người đó sẽ có thể trải qua cùng dạng kinh nghiệm đó lần nữa. Nếu ai đó thường xuyên nhớ tới những điều buồn phiền rất có thể người đó sẽ lại buồn phiền, bởi người đó sẽ phát triển thiên về phía những điều đó và sự cố đó sẽ tiếp tục lặp lại trong cuộc đời của họ. Tất cả những cảm giác này trở nên tích tụ trong bạn, và tự thân chúng trở nên ngày một dễ lặp lại hết lần này tới lần khác.

Thử quan sát trong bản thân bạn dạng cảm xúc mà bạn có xu hướng nhớ tới. Chúng ta tất cả đều có ký ức. Dạng kinh nghiệm nào bạn có xu hướng nhớ tới? Và cũng nhớ rằng bất kỳ ký ức nào bạn có của quá khứ, bạn đang vun trồng chúng như những hạt giống cho tương lai và bạn sẽ gặt hái cùng kinh nghiệm đó trong tương lai. Ký ức quá khứ của bạn dọn đường cho tương lai.

Quên đi một cách có ý thức mọi thứ vô dụng - nó không có chút giá trị nào! Và nếu bạn nhớ những thứ đó, thế thì ngừng bản thân bạn lại và yêu cầu những ký ức đó đi đi. Chúng không hữu dụng gì cho bạn. Quên đi tất cả gai và nhớ tới hoa. Có thể có nhiều gai, nhưng cũng có hoa xung quanh. Nếu bạn nhớ tới hoa, gai trong cuộc sống của bạn sẽ biến mất và cuộc sống của bạn sẽ được đồ đầy với hoa. Nếu bạn nhớ tới gai, có lẽ hoa trong cuộc sống của bạn sẽ biến mất và bạn sẽ bị bỏ lại chỉ với gai.

Chúng ta trở thành gì phụ thuộc vào ký ức nào chúng ta vun trồng bởi vì cái chúng ta nhớ tới sẽ trở thành một phần của chúng ta. Khi chúng ta nghĩ tới cái gì đó mọi lúc, ý nghĩ này mang tới thay đổi trong chúng ta và nó trở thành toàn bộ cuộc sống của chúng ta. Vì thế, nhớ lấy mọi thứ mà bạn nghĩ là tốt và tinh khiết, bất kỳ cái gì bạn nghĩ là quan trọng. Và trong cuộc sống... không có cuộc sống của ai là quá khôn khổ tới mức không có đến một giờ phút an bình, hạnh phúc, đẹp đẽ, yêu thương nào. Và nếu nhớ tới giờ phút này mang tới cho bạn đôi chút sức mạnh, thế thì có thể ngay cả khi bạn bị bóng tối bao quanh, ánh sáng bên trong bạn sẽ vẫn mạnh mẽ tới mức bạn sẽ không thấy bóng tối này. Có thể có nỗi buồn khắp xung quanh bạn nhưng bạn đang mang kinh nghiệm của yêu thương, của vẻ đẹp, của tĩnh lặng trong bạn, vì thế bạn sẽ không gặp tất

cả buồn phiền đó. Có khả năng rằng ngay cả khi đang bị gai vây bọc, người ta vẫn có thể cảm thấy rằng mình đang được hoa bao bọc. Nhưng điều đối lập của điều này cũng là có thể - tất cả phụ thuộc vào bạn.

Một người mong muốn vươn tới chiều cao nào là phụ thuộc vào chính cá nhân đó. Chúng ta muốn sống ở thiên đường hay địa ngục là phụ thuộc vào chúng ta. Thiên đường và địa ngục không phải là những nơi chốn địa lý, chúng là trạng thái tâm lý, chủ quan. Phần lớn các bạn ở địa ngục nhiều lần trong ngày và nhiều lần bạn ở thiên đường. Nhưng phần lớn các bạn ở địa ngục hầu hết cả ngày, và vài người trong các bạn thậm chí quên mất đường trở lại thiên đường.

Nhưng cũng có người ở thiên đường hai mươi bốn tiếng một ngày. Có những người trên cùng hành tinh này lại đang sống ở thiên đường. Bạn cũng có thể là một trong số họ. Không gì ngăn trở bạn. Chỉ hiểu vài nguyên tắc khoa học, cơ bản.

Tôi nhớ một câu chuyện ...

Phật có một đệ tử tên Purna. Ông ấy đã được thụ giáo và trở nên tự chứng ngộ. Purna nói, "Bây giờ con muốn rời đi và chuyển tải thông điệp của thầy tới tất cả những người cần nó."

Phật nói, "Ta có thể cho phép con rời đi, nhưng ta phải hỏi con một điều trước tiên: con muốn đi đâu?"

Có một vùng nhỏ ở Bihar gọi là Sukha. Purna nói, "Con sẽ đi đến Sukha. Cho tới giờ không sư nào từng tới thăm vùng này, và người nơi đây chưa từng nghe thông điệp của thầy."

Phật nói, có một lý do tại sao chưa ai từng tới đây. Người

nơi đó rất xấu. Có thể nếu con tới đó họ sẽ lăng mạ con. Thế thì phản ứng của con sẽ là gì?"

Và Purna nói, "Con sẽ cảm ơn họ. Con sẽ cảm ơn họ bởi ngay cả nếu họ sỉ nhục con, ít nhất họ đã không đánh con - họ có thể đánh con chứ."

Phật nói, "Có thể một trong số họ sẽ đánh con; thế thì phản ứng của con sẽ là gì?"

Ông ấy trả lời, "Con sẽ cảm ơn người đó bởi ngay cả nếu người đó đánh con, ít nhất người đó đã không giết con. Người đó có thể giết con chứ."

Phật nói, "Ta muốn hỏi con một câu hỏi cuối cùng. Có thể là ai đó sẽ giết con. Thế thì phản ứng của con sẽ là gì?"

Purna nói, "Con sẽ cảm ơn người đó vì đã giải thoát con khỏi kiếp sống này nơi con có thể về với cát bụi."

Và Phật nói, "Trong trường hợp đây, con có thể đi tới bất kì đâu! Bây giờ bất kì nơi nào con đi, với con, tất cả mọi người sẽ là một phần gia đình của con. Bởi khi trái tim một người tràn đầy thế, ở đỉnh cao thế, thế thì không gì trên trái đất này có thể làm người đó tổn thương."

Hôm qua tôi đang nói chuyện với ai đó trên đường tới đây về Mahavira. Người đó nói về Mahavira, mặc dù chuyện đó có vẻ không thật, rằng nếu ông ấy đang đi trên đường thì dù gai đang xuyên tới cũng sẽ chuyển hướng. Điều này dường như là hư cấu. Với gai thì quan trọng gì việc ai đang đi qua chúng? Lợi ích gì với gai khi đó là Mahavira hay ai đó khác đang đi qua chúng? Và làm sao mà gai có thể chuyển hướng được? Tôi cũng đã nghe người ta nói về Mohammed rằng khi ông ấy đi

vào sa mạc Ả rập, một đám mây có thể xuất hiện phía trên ông ấy để tỏa bóng cho ông ấy trước mặt trời. Điều này dường như hoàn toàn hư cấu. Quan trọng gì với đám mây xem ai đang đi qua dưới nó, liệu đó là Mohammed hay ai đó khác? Làm sao lại có thể thế được?

Nhưng tôi nói với bạn, tất cả đó là sự thật. Không phải là gai đổi hướng hay mây xuất hiện, nhưng những câu chuyện đang hé lộ gì đó cho chúng ta. Người ta đã cố gắng nhấn mạnh vào sự thật thông qua đó. Thông qua chúng vài thứ rất đáng yêu được truyền tải - rằng không gai nào có thể làm tổn thương người mà trái tim họ đã trở nên tự do khỏi gai. Và với ai nhớ tới đám mê cháy bỏng trong tim mình, toàn thể trái đất được bao phủ bởi mây của bóng mát và người đó không bao giờ bị phơi ra trước mặt trời nóng như thiêu. Và điều này hoàn toàn là sự thật.

Bất kể trạng thái tâm thức của bạn là gì, cuộc sống của bạn cũng sẽ có cùng phẩm chất. Khi ai đó nỗ lực thanh lọc bản thân toàn thể thế giới sẽ trở thành nơi thân thiện với người đó; và khi ai đó đầy tình yêu toàn thể thế giới sẽ mưa rào tình yêu của nó lên người đó, đây là điều kỳ diệu. Và đây là chân lý vĩnh hằng: rằng ai đó đầy hận thù sẽ được thù hận đáp lại. Chúng ta đưa ra bất kỳ cái gì, tất cả đều trở lại với chúng ta. Không có cách khác, không sự lựa chọn nào.

Vì vậy với hai mươi tư giờ một ngày cố nhớ những giây phút vốn là phép màu và thiêng liêng đó trong cuộc đời của bạn. Nhớ lại vài thời khắc đó và cố biến chúng thành nền tảng cuộc đời của bạn. Và thử quên ngay cả thời kỳ dài đau đớn, khổ khổ, hận thù và bạo lực; chúng không có giá trị gì. Để chúng biến mất dần đi. Giống như lá khô rời cành, để trôi đi tất

cả những gì không giá trị và một cách có ý thức tiếp tục tập hợp tất cả những gì có ý nghĩa và sống động. Quá trình này nên tiếp diễn liên tục. Nên là dòng chảy của ý nghĩ tinh khiết, đẹp đẽ trong tâm trí bạn, tràn đầy yêu thương và hạnh phúc.

Rồi thì, từng bước một, bạn sẽ thấy rằng những gì bạn nhớ tới dường như diễn ra thường xuyên hơn và rằng điều bạn luôn mong đợi sẽ bắt đầu xuất hiện khắp nơi xung quanh bạn. Và rồi thế giới sẽ xuất hiện dưới ánh sáng khác hoàn toàn. Cùng người đó sẽ như khác: cùng mắt đó, hoa đó và đá đó sẽ như có một ý nghĩa khác... cái gì đó bạn chưa từng dù chỉ nghĩ tới bởi chúng ta bị thu hút trong một thế giới khác hoàn toàn.

Như tôi đã nói, nhớ cái mà bạn đã kinh nghiệm trong thiên - rực rỡ, tia sáng, an bình nhỏ bé. Chăm sóc kinh nghiệm nhỏ mà bạn vừa có giống như người mẹ chăm sóc con mình. Nếu bạn không chăm sóc chúng chúng sẽ chết. Điều càng giá trị, càng cần có nhu cầu chăm sóc nó. Động vật cũng có con nhưng chúng không cần nhiều chăm sóc; động vật càng ít phát triển, càng có ít nhu cầu chăm sóc chúng. Chúng tự chăm sóc bản thân mình. Nhưng trên bậc thang tiên hóa bạn sẽ thấy rằng nếu một đứa trẻ không được chăm sóc đúng nó sẽ không sống sót.

Trạng thái của tâm thức càng cao, sự bảo vệ càng cần tới nhiều hơn. Kinh nghiệm càng quý giá, càng đòi hỏi chăm sóc hơn. Vì vậy ngay cả nếu bạn chỉ có những kinh nghiệm nhỏ, chăm sóc chúng cẩn thận.

Bạn đã hỏi làm cách nào chăm sóc chúng? Nếu tôi trao cho bạn vài viên kim cương, bạn sẽ chăm sóc chúng như thế nào? Nếu bạn tìm thấy báu vật giá trị, bạn sẽ chăm sóc nó như thế nào? Bạn sẽ giữ nó an toàn như thế nào? Bạn sẽ giữ nó ở đâu? Bạn muốn giấu nó đi; bạn muốn giữ nó gần tim bạn.

Người ăn xin đang chết trong bệnh viện. Khi thầy tu thăm anh ta bác sỹ bảo ông ấy rằng anh ta sẽ chết. Thế là thầy tu đi tới anh ta để làm lễ lần cuối. Ông ấy bảo người ăn xin, "Đặt bàn tay của con lên nhau."

Nhưng người ăn xin nói, "Xin thứ lỗi cho tôi, nhưng tôi không thể mở một bàn tay ra được."

Anh ta gần chết và không thể mở một trong hai bàn tay của mình. Và vài phút sau, anh ta chết. Bàn tay anh ta được mở ra và họ thấy một vài đồng xu bẩn mà anh ta đã tích cóp được. Anh ta đã nắm những thứ đó trong bàn tay nắm chặt... vài đồng xu bẩn! Anh ta biết rằng mình sẽ chết nhưng vẫn giữ chặt tay.

Bạn biết làm sao để chăm sóc đồng xu bình thường - mọi người đều biết điều đó - nhưng bạn không biết cách chăm sóc cái giá trị nhất. Và bạn cũng giống như người ăn xin này, với bàn tay nắm chặt. Và khi thời gian tới bàn tay của bạn được mở ra sẽ không còn gì trong đó ngoại trừ vài đồng xu bẩn.

Bảo vệ những kinh nghiệm này đi... chúng là những đồng xu thật. Chúng có thể truyền cảm hứng cho bạn, chúng có thể trao cho bạn hoa quả tươi, chúng có thể chuyển hóa cái gì đó trong bạn; cái gì đó mới được khởi phát trong bạn, mong mỗi tối thượng có thể nổi lên trong bạn. Vì vậy chăm sóc chúng đi. Tôi đã giải thích cả hai phương pháp. Nếu bạn tiếp tục thí nghiệm với chúng bạn sẽ hiểu.



Người bạn khác hỏi:

Dục có là năng lượng sáng tạo không? Quan hệ giữa chồng và vợ có thể được tạo nên một cách sáng tạo như thế nào?

Đây là một câu hỏi quan trọng. Có rất ít người mà với họ câu hỏi này không quan trọng.

Chỉ có hai dạng người trên thế giới này: một dạng là người đang khốn khổ vì dục, và dạng kia là người chuyển hóa năng lượng dục của họ trong tình yêu.

Bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng dục và yêu là hai điều đối lập. Khi tình yêu phát triển dục trở nên yếu đi, và nếu tình yêu trở nên ít đi dục trở nên nhiều hơn. Bạn càng yêu nhiều bạn sẽ càng ít dục; và nếu bạn lấp đầy hoàn toàn với yêu sẽ không có chút gì dục trong bạn. Nhưng nếu không có tình yêu, trong bạn mọi thứ sẽ là dục.

Việc biến đổi, thăng hoa của năng lượng dục chỉ có thể diễn ra thông qua tình yêu. Đây là lý do tại sao vô dụng khi thử đè nén dục để được tự do khỏi nó. Nếu bạn đè nén dục bạn có thể đi tới điên. Trong số tất cả những người điên trong thế giới này, chín mươi chín trong một trăm đã thử kìm nén năng lượng dục của họ. Và bạn có thể ý thức rằng khi văn minh phát triển, điên khủng tăng lên bởi xã hội văn minh hóa đè nén dục hơn bất kỳ cái gì khác.

Mọi người đè nén năng lượng dục của mình. Và năng lượng dục bị đè nén đó tạo nên điên khủng; nó tạo nên ốm yếu tinh thần. Bất kỳ nỗ lực đè nén năng lượng dục nào của bạn đều trong điên loạn của chính nó. Nhiều trong số những cái gọi là vị thánh thực tế là điên khủng. Và lý do duy nhất cho điều này là họ thường xuyên nỗ lực đè nén năng lượng dục của họ; họ không biết rằng dục không nên bị đè nén.

Nếu cánh cửa tới yêu được mở ra, năng lượng đang trôi chảy qua dục sẽ được biến đổi thông qua ánh sáng của yêu. Cái

là ngọn lửa đam mê sẽ trở thành ánh sáng của yêu. Vì thế đề cho yêu này mở rộng đi. Yêu là việc sử dụng dục sáng tạo.

Đổ đầy cuộc sống của bạn với yêu. Nhưng bạn sẽ nói, "Chúng tôi luôn yêu." Và tôi nói với bạn, bạn hiếm khi yêu. Bạn có thể mong đợi yêu... và có sự khác biệt lớn giữa hai điều này. Yêu và cần yêu là hai điều rất khác biệt. Hầu hết chúng ta vẫn còn giống trẻ con suốt cuộc đời mình bởi mọi người đều đang tìm tình yêu. Yêu là điều rất huyền bí; mong đợi yêu là điều rất trẻ con. Trẻ nhỏ muốn yêu thương; khi người mẹ cho chúng tình yêu chúng phát triển. Chúng cũng muốn tình yêu từ những người khác và gia đình yêu thương chúng. Thế rồi khi chúng lớn lên, nếu chúng là chồng chúng muốn tình yêu từ người vợ, nếu chúng là vợ chúng muốn tình yêu từ người chồng. Và bất kỳ ai muốn tình yêu đều đau khổ bởi yêu không thể được đòi hỏi, yêu chỉ có thể được trao đi. Với muốn thì không có chút chắc chắn nào rằng bạn sẽ nhận được nó. Và nếu người mà từ họ bạn mong đợi tình yêu cũng mong đợi tình yêu từ bạn, thế thì là vấn đề. Sẽ giống như hai kẻ ăn xin gặp và cầu xin nhau. Mọi người khắp thế giới đều có vấn đề giữa vợ và chồng, và lý do duy nhất cho điều này là cả hai đều mong đợi tình yêu từ người kia nhưng lại không thể trao tình yêu.

Nghĩ về điều này một chút - nhu cầu thường xuyên của bạn với tình yêu. Bạn muốn ai đó yêu bạn, và nếu ai đó yêu bạn bạn cảm thấy tốt. Nhưng điều bạn không biết là người khác yêu bạn chỉ vì người đó muốn bạn yêu họ. Giống như ai đó quăng mồi để nhử cá: người đó không ném nó cho cá ăn, người đó quăng nó ra để bắt cá. Người đó không muốn trao nó cho cá, người đó chỉ thực hiện việc này vì người đó muốn cá. Tất cả những người bạn thấy đang trong tình yêu xung quanh bạn chỉ đang quăng mồi để nhận lấy tình yêu. Họ sẽ quăng mồi ra một lát,

cho tới khi người khác bắt đầu cảm thấy rằng có khả năng nhận được tình yêu từ người này. Thế rồi người đó cũng sẽ bắt đầu bày tỏ chút ít tình yêu cho tới khi cuối cùng họ nhận ra rằng cả hai người bọn họ đều là những kẻ ăn xin. Họ đã mắc sai lầm: mỗi người đều nghĩ người kia là hoàng đế. Và vào lúc mỗi người nhận ra rằng mình đang không nhận được chút tình yêu nào từ người kia, và thế thì đó là khi xích mích bắt đầu.

Đây là lý do tại sao cuộc sống hôn nhân được xem là địa ngục, bởi bạn tất cả đều muốn tình yêu nhưng lại không biết làm sao để trao nó. Đây là nguyên nhân chính của mọi xung đột. Chừng nào điều tôi sẽ nói đây không xảy ra, thế thì mối quan hệ giữa chồng và vợ vẫn sẽ không bao giờ hài hòa, bất kể bạn thực hiện hòa giải gì, bất kể bạn có loại hôn nhân gì, bất kể xã hội vận dụng luật lệ gì. Cách duy nhất để làm nó tốt hơn là nếu bạn nhận thấy rằng tình yêu chỉ có thể được ban tặng mà không phải là đòi hỏi. Nó chỉ có thể được trao đi. Bất kỳ bạn nhận được gì cũng là phúc lành, nó không là phần thưởng cho yêu. Yêu là được trao đi và bất kể bạn nhận được gì nó chính là phúc lành, không là phần thưởng. Và ngay cả nếu bạn không nhận được gì bạn vẫn luôn hạnh phúc rằng bạn đã có thể cho đi.

Nếu chồng và vợ sẵn sàng bắt đầu trao đi tình yêu thay cho đòi hỏi nó, cuộc sống có thể trở thành thiên đường cho họ. Và thế giới này kỳ diệu tới mức nếu họ yêu thương hơn và ngừng đòi hỏi nó, thế thì họ sẽ nhận nhiều yêu thương hơn và kinh nghiệm bí ẩn này. Và càng yêu nhiều họ sẽ càng ít bị dính mắc vào dục.

Gandhi tới Sri Lanka với vợ, Kasturba. Khi Gandhi nói với người đang sắp giới thiệu ông ấy tại buổi lễ đầu tiên rằng Ba,

vợ Gandhi, cũng đang đi cùng ông ấy, người này đã nghĩ rằng Gandhi ngụ ý mẹ ông ấy. Nghe từ "ba", người mẹ, người này đã đi tới nghĩa rằng mẹ Gandhi cũng đi cùng ông ấy. Vì vậy khi giới thiệu với Gandhi, người này nói, "Thật là một vinh dự lớn lao khi có ngài Gandhi tới đây, và mẹ ông ấy cũng ở đây."

Ba hơi ngạc nhiên. Thư ký của Gandhi cũng có ở đó, và anh ta sợ rằng mình đã mắc sai lầm bởi lý ra anh ta nên nói cho người đàn ông kia là ai đang đi cùng Gandhi. Anh ta sợ rằng Gandhi sẽ tức giận với anh ta và cảm thấy bị sỉ nhục.

Nhưng điều Gandhi nói là khá kinh ngạc. Ông ấy nói, "Người vừa giới thiệu tôi đã tình cờ nói lên đôi chút sự thật về tôi, bởi trong vài năm Ba đã ngừng làm vợ tôi và cô ấy bây giờ đã trở thành mẹ của tôi."

Một sannyasin thật sự là người mà vợ một ngày nào đó trở thành mẹ của mình, và đó không là người rời bỏ vợ mình và trốn chạy. Một sannyasin thật sự là người mà chồng họ một ngày nào đó trở thành con của mình.

Có một câu nói đẹp của những hiền nhân già. Trong những ngày xưa, một hiền nhân sẽ ban phúc, "Cầu chúc con có mười con trai và chúc cho chồng con trở thành người con trai thứ mười một của con." Đây là kỳ lạ. Nó là lời ban phúc được trao cho cô dâu vào lúc kết hôn: chúc con có mười con trai và chúc chồng con trở thành người con trai thứ mười một. Đây là những người tuyệt vời, với cách nghĩ tuyệt vời. Và cũng có ý nghĩa sâu sắc đằng sau nó.

Nếu tình yêu giữa vợ và chồng tăng trưởng họ sẽ không còn là vợ và chồng: mối quan hệ của họ sẽ thay đổi và sẽ có ít dục giữa họ. Mối quan hệ của họ sẽ thay đổi trong yêu. Chùng nào

còn có dục, sẽ còn có khai thác. Dục là khai thác - và làm sao bạn có thể khai thác người bạn yêu được? Dục là việc sử dụng hèn hạ nhất và bóc lột nhất của con người. Nếu bạn yêu ai đó làm sao bạn có thể khai thác họ theo cách như vậy được? Làm sao bạn có thể sử dụng thực thể sống theo cách như vậy được? Nếu bạn yêu ai đó, khi tình yêu của bạn sâu sắc hơn khai thác sẽ biến mất. Và nếu yêu của bạn biến mất khai thác sẽ lại tăng lên.

Đây là lý do tại sao tôi muốn nói với người đã hỏi về cách làm sao để khiến dục thành năng lượng sáng tạo rằng dục là một năng lượng huyền bí. Không có năng lượng nào trên hành tinh mạnh mẽ như năng lượng dục. Phần lớn tâm điểm của con người là vào dục. Chín mươi phần trăm của cuộc sống con người là dựa vào trung tâm dục, nó không dựa vào thiêng liêng. Có rất ít người mà cuộc sống xoay quanh thiêng liêng. Hầu hết mọi người đều xoay quanh và sống cuộc sống của họ thông qua trung tâm dục. Dục là năng lượng to lớn nhất. Và nếu hiểu đúng, bạn sẽ thấy rằng không có năng lượng nào khác thúc đẩy con người nhiều như dục. Nhưng năng lượng dục này tự thân nó có thể được biến đổi thành yêu. Và cùng năng lượng này, nếu được chuyển hóa, có thể trở thành con đường dẫn tới chứng ngộ.

Vì vậy cần ghi chú rằng tôn giáo kết nối chặt chẽ với dục - không phải với đề nén dục, như vốn vẫn được hiểu, mà với sự biến đổi của dục. Tôn giáo không là về đề nén dục. Đời sống độc thân không đối lập với dục, nó là biến đổi dục. Năng lượng dục tự thân nó được biến đổi thành một năng lượng thiêng liêng. Năng lượng vốn trôi xuống phía dưới, vốn đi thấp dần, bắt đầu di chuyển lên phía trên. Nếu năng lượng dục nâng dần lên phía trên nó sẽ giúp bạn đạt được trạng thái tâm thức tối

thượng. Và nếu năng lượng này di chuyển xuống phía dưới nó chỉ dẫn tới sự tồn tại trần tục. Nhưng năng lượng này có thể được biến đổi thông qua yêu.

Học cách yêu đi. Học ý nghĩa của yêu đi. Rồi lúc nào đó, khi chúng ta nói về cảm xúc, thế thì bạn sẽ hiểu rõ ràng ý nghĩa của yêu. Bây giờ tôi sẽ chỉ nói được đến vậy.



Một người bạn đã hỏi:

Tại sao những hiền nhân không làm việc cùng nhau như một nhóm?

Đây là một câu hỏi hay: Tại sao những hiền nhân, những người đã biết tới sự thật, lại không làm việc cùng nhau như một nhóm? Tôi muốn nói rằng hiền nhân luôn luôn làm việc cùng nhau. Và tôi muốn nói thêm rằng không chỉ những hiền nhân còn tại thế làm việc cùng nhau, mà cả hiền nhân đã chết cách nay hai mươi lăm thế kỷ cũng đang giúp những hiền nhân đang sống đây. Vì thế không phải là chỉ những hiền nhân đương thời đang làm việc cùng nhau. Ngược lại, khi xem xét lịch sử, truyền thống, họ đã luôn luôn làm việc cùng nhau.

Nếu điều tôi đang nói là sự thật, đó là bởi tôi nhận được hỗ trợ của Phật, Mahavira, Krishna và Christ. Nếu điều tôi đang nói là sự thật, thế thì những lời của họ cũng đang hòa nhập trong lời của tôi. Và nếu có bất kỳ sức mạnh nào trong lời của tôi nó không chỉ là lời của chính tôi mà là sức mạnh của tất cả những người đã từng dùng những lời đó trong quá khứ.

Nhưng những người không phải là hiền nhân sẽ không bao giờ làm việc cùng nhau. Và có nhiều cái gọi là hiền nhân

không là người tôn giáo thật sự, họ chỉ có vẻ như vậy. Chỉ những người bất cần mới có thể làm việc với họ, không là hiền nhân mà tôi vừa mới đề cập.

Tại sao những người này không thể làm việc cùng nhau? - bởi họ không trở thành vị thánh bằng cách làm tan biến đi bản ngã của họ. Phong thánh của họ cũng là cách nuôi nấng bản ngã của họ. Và ở đâu còn có cái tôi không gặp gỡ nào là có thể bởi cái tôi luôn luôn muốn ở trên cùng.

Tôi đã dự một cuộc hội thảo ở đó họ cùng mời tới nhiều nhân vật tôn giáo. Nó là một sự kiện lớn, nhiều người lãnh đạo tôn giáo quan trọng đã được mời tới. Tôi sẽ không kể tên họ bởi vài người có thể cảm thấy tổn thương, nhưng nhiều người quan trọng của Ấn Độ đã ở đó. Người tổ chức sự kiện muốn tất cả những vị khách ngồi cùng nhau trên sân khấu và nói chuyện với khán giả từ đó. Nhưng một lãnh đạo tôn giáo đặc biệt không sẵn sàng ngồi với những người khác, và ông ấy gửi đi thông điệp hỏi người tổ chức, "Ai sẽ ngồi trước và ai sẽ ngồi sau?" Người này nói, "Tôi sẽ ngồi trước. Tôi không thể ngồi dưới người khác. "

Người phát biểu vì bản thân đầy ít nhất thẳng thắn, nhưng người gửi thông điệp như vậy là rắc rối và rất láu cá. Người này đã gửi một thông điệp rằng ông ấy không thể ngồi với bất kỳ ai khác. Sân khấu lớn được tổ chức đó không được sử dụng, vì thế từng người phát biểu phải ngồi một mình trên sân khấu để nói chuyện trước cuộc họp. Và sân khấu đủ lớn để ngồi một trăm người!

Nhưng làm sao một trăm lãnh tụ tôn giáo có thể ngồi cùng nhau? Giữa họ có vài Shankaracharyas vốn không thể ngồi bất kỳ đâu ngoại trừ trên ngai của họ. Và nếu họ không thể ngồi

trên sàn nhà, làm sao những lãnh tụ tôn giáo khác có thể ngồi trên sàn nhà cạnh ngai của họ? Nó tạo nên thắc mắc liệu những người như vậy có nghĩ rằng vài ghế này lớn hơn ghế khác, và rằng họ có cảm thấy họ được đánh giá bởi ghế ngồi, bởi vị trí ngồi cao hay thấp chẳng. Nó đơn giản chỉ ra điều họ xem là quan trọng.

Hai lãnh tụ tôn giáo không thể gặp nhau bởi vấn đề nảy sinh khi ai sẽ là người đầu tiên đưa tay mình ra chào hỏi, bởi người chào trước theo cách nào đó trở nên thấp hơn với người kia. Thật ngạc nhiên, bởi người đưa tay ra trước thật sự là người cao hơn. Nhưng những lãnh tụ tôn giáo này nghĩ rằng người đưa tay ra trước trở nên thấp hơn.

Tôi đã tham gia cuộc gặp của một nhà tôn giáo quan trọng. Một chính khách rất quan trọng cũng tham gia cuộc gặp. Nhà tôn giáo được sắp ngồi ở bậc cao và những người còn lại chúng tôi được sắp ngồi phía dưới. Cuộc họp bắt đầu, và chính khách nói, "Tôi muốn trước tiên hỏi tại sao chúng bị sắp ngồi thấp dưới này và ngài lại ngồi trên đó? Nếu ngài chỉ phát biểu thì có thể chấp nhận được. Nhưng đây là một cuộc gặp, sẽ có thảo luận, và ngài đang ngồi trên cao đến mức sẽ không thể nào thảo luận bất kỳ cái gì. Xin vui lòng đi xuống. "

Nhưng nhà tôn giáo không đi xuống. Rồi thì chính khách hỏi, "Nếu ngài không thể đi xuống, nếu có một lý do cụ thể, thì xin giải thích nó cho chúng tôi."

Nhưng ông ấy không thể trả lời, ông ấy sợ. Thay vào đó, một trong những đệ tử của ông ấy nói, "Ông ấy nên ngồi ở bậc cao hơn luôn là truyền thống".

Chính khách nói, "Ông ấy có thể là guru của anh, nhưng ông

ấy không là guru của chúng tôi." Và ông ấy nói thêm, "Và chúng tôi chìa tay chào ngài nhưng ngài không đưa tay đáp lại - ngài ban lời chúc phúc của ngài cho chúng tôi! Cần nhắc điều này: nếu người tôn giáo khác tới gặp ngài và ngài ban phúc cho người đó, sẽ có xung đột. Ngài lý ra nên chìa tay ngài ra."

Và câu trả lời là, "Ông ấy không thể chìa tay mình bởi đó không theo truyền thống."

Tình hình trở nên xấu tới mức bất kỳ thảo luận nào cũng là không thể. Tôi đã nói với nhà tôn giáo, "Tôi muốn xin phép nói vài điều với chính khách này." Ông ấy cho phép tôi. Ông ấy muốn rắc rối kết thúc để cuộc gặp có thể bắt đầu. Việc đã đi tới bế tắc. Tôi đã hỏi chính khách này, "Tại sao điều đầu tiên ông nhận thấy là ông ấy đang ngồi cao hơn tất cả mọi người khác?" Và tôi nói, "Và tôi có thể hỏi, ông nhận ra rằng ông ấy đang ngồi cao hơn hay ông nhận ra rằng ông đang bị đặt ngồi phía dưới? - bởi cũng có thể rằng ông sẽ được yêu cầu ngồi cao hơn; thế thì tôi không nghĩ ông sẽ nêu lên câu hỏi này. Nếu chúng ta tất cả đều ngồi phía dưới và nếu ông đang ngồi cùng ông ấy trên bục sân khấu, tôi không nghĩ ông sẽ nêu lên câu hỏi này. Vấn đề không được tạo ra bởi việc ngồi cao hơn của ông ấy, vấn đề với ông là ông đang ngồi thấp."

Chính khách đó nhìn tôi. Ông ấy đang ở địa vị quyền lực lớn lúc đó, và là một trong những người lỗi lạc nhất ở Ấn Độ. Ông ấy nhìn tôi rất chăm chú, ông ấy là người rất thẳng thắn. Ông ấy nói, "Tôi chấp nhận điều đó. Không ai từng nói điều đó với tôi. Vâng, đây là rất ích kỷ."

Người tôn giáo rất hài lòng, và khi chúng tôi rời đi ông ấy quàng tay quanh vai tôi và nói, "Ông đã đưa ra lời đáp rất tốt với ông ấy." Tôi đã nói với ông ấy, "Câu trả lời không chỉ là

cho ông ấy, nó cũng có nghĩa là với ông." Và tôi nói với ông ấy, "Tôi tiếc khi thấy rằng ông ấy trung thực hơn ông, và rằng ông thể hiện không chút trung thực nào. Ông ấy chấp nhận rằng nó là bản ngã của ông ấy, nhưng ông thậm chí không nhận biết nó; thay vào đó ông nuôi dưỡng bản ngã của ông với giúp đỡ từ câu trả lời của tôi!"

Những người tôn giáo loại này không thể làm việc cùng nhau. Toàn bộ công việc của họ là dựa trên chỉ trích người khác. Toàn bộ nỗ lực của họ là dựa vào chống đối ai đó. Nếu không có kẻ thù, họ không thể làm gì cả. Tất cả nỗ lực của họ là dựa vào chống đối và căm ghét người khác. Tất cả những người tôn giáo tuân theo những truyền thông này, tôn giáo này, chỉ có thể được gọi là dốt nát, bởi thuộc tính đầu tiên của hiền nhân thực là người ấy không còn phụ thuộc vào bất kỳ tôn giáo nào. Dấu hiệu đầu tiên của hiền nhân là người đó không còn bị bó buộc bởi bất kỳ giới hạn hay truyền thống nào. Người đó sẽ không có bất kỳ giới hạn nào, người đó sẽ không phụ thuộc vào bất kỳ ai. Và thuộc tính đầu tiên của người đó sẽ là bản ngã của người đó sẽ tan rã và tự hào của người đó sẽ biến mất. Nhưng đây là những cách thúc đẩy bản ngã, trao cho nó dưỡng chất.

Nhớ điều này: bản ngã được thỏa mãn với nhiều giàu có, bản ngã có thể được thỏa mãn nếu bạn trải qua nhiều đau khổ, và nếu bạn thu được nhiều tri thức nó cũng sẽ thúc đẩy bản ngã của bạn. Nếu tôi từ bỏ thế giới này tôi đang thúc đẩy bản ngã của tôi. Và những kẻ mà bản ngã của họ được thỏa mãn có thể không bao giờ làm việc cùng nhau. Bản ngã là yếu tố chia tách duy nhất và vô ngã là yếu tố gắn kết duy nhất. Vì thế ở đâu có vô ngã, ở đó có cảm giác về thống nhất.

Một lần một vị fakir người Mohammed tên Farid đang đi ngang ngôi làng nơi Kabir sống. Ông ấy đang đi cùng vài môn đồ của mình. Môn đồ của ông ấy nói với ông ấy, "Diễm phúc khi chúng ta sẽ ngang qua ngôi nhà nơi Kabir sống. Chúng ta hãy ở tại nhà ông ấy vài ngày. Nó sẽ cho chúng con niềm vui sướng vô cùng nếu hai vị có cuộc đối thoại cùng nhau. Nếu hai vị đi tới gặp và có đối thoại sẽ lợi ích to lớn cho chúng con."

Farid nói, "Có, chúng ta sẽ dừng lại và gặp gỡ, nhưng có lẽ không có đối thoại."

Họ hỏi ông ấy, "Tại sao?"

Ông ấy nói, "Chúng ta sẽ dừng ở đó. Ta sẽ gặp ông ấy nhưng chúng ta có lẽ không nói chuyện."

Khi môn đồ của Kabir nghe tin họ nói, "Farid sẽ ngang qua đây - hãy để chúng con đón tiếp ngài ấy. Sẽ là một dịp hạnh phúc. Vì hai ngày hai vị có thể nói chuyện."

Và Kabir nói, "Chúng ta chắc chắn nên gặp mặt. Mọi người sẽ rất hạnh phúc."

Farid đã được chào đón. Farid và Kabir ôm nhau. Mắt họ tràn đầy nước mắt vui sướng nhưng không đối thoại nào bắt đầu giữa họ. Họ chia tay, và những môn đồ rất thất vọng. Khi họ chia tay môn đồ nói, "Nhưng các ngài đã chẳng nói gì!"

Và họ đáp, "Có thể nói gì đây? Điều ông ấy biết, ta cũng biết."

Farid nói, "Điều tôi biết, Kabir cũng biết, vì thế chúng tôi có thể nói về cái gì? Chúng tôi thậm chí không là hai người có thể nói - ở mức độ nào đó chúng tôi là một. Ở mức độ đó lời là không cần thiết."

Giữa những hiền nhân đối thoại là không thể. Ngay cả nói cũng tạo ra nhị nguyên. Ở mức độ nào đó, công việc thường hằng của mọi hiền nhân là như nhau. Không thắc mắc gì về bất kỳ nhị nguyên nào ở mức độ đó. Bất kể họ được sinh ra ở đâu, họ thuộc về cộng đồng nào, cách sống của họ có thể ra sao, vẫn không có nhị nguyên giữa họ. Nhưng với những người không là hiền nhân tự nhiên duy nhất là nên có những khác biệt giữa họ. Đó là lý do tại sao - và nhớ lấy điều này - không có khác biệt giữa hiền nhân. Và nếu có khác biệt, thế thì xem xét nó như là dấu hiệu rằng những người đó không là hiền nhân.



Một người bạn đã hỏi:

Mục đích cuối cùng hay mục tiêu của thầy là gì?

Ông ấy đã hỏi tôi mục tiêu của tôi là gì. Tôi không có bất kỳ mục tiêu nào. Và sẽ là tốt để hiểu tại sao tôi không có mục tiêu, không mục đích.

Có hai loại hành động trong cuộc sống. Một loại hành động được thúc đẩy bởi ham muốn, có mục đích đằng sau nó. Thế thì có một loại hành động khác được thúc đẩy bởi tình yêu, bởi lòng trắc ẩn - không có mục tiêu phía sau nó. Nếu bạn hỏi một bà mẹ, "Mục tiêu phía sau yêu thương bà trao cho con mình là gì?" Bà ấy sẽ nói gì? Bà ấy sẽ nói, "Tôi không biết về mục tiêu. Tôi chỉ yêu, và có niềm vui trong việc chỉ yêu thương." Không phải là bạn yêu hôm nay và sẽ nhận được vui sướng ngày mai. Tình yêu của bạn tự thân nó là niềm vui.

Nhưng cũng có loại hành động được thúc đẩy bởi ham muốn. Ngay bây giờ tôi đang nói với bạn. Tôi có thể nói bởi tôi

sẽ nhận được gì đó từ nó. Phần thưởng có thể dưới dạng tiền bạc, danh tiếng, tôn trọng, uy tín - nó có thể ở dưới bất kỳ dạng nào. Tôi có thể nói bởi tôi sẽ nhận được gì đó trở lại; thế thì nó sẽ được thúc đẩy bởi ham muốn.

Nhưng tôi đang nói chỉ bởi tôi không thể ngừng bản thân mình nói được. Cái gì đó đã xảy ra bên trong và nó muốn được chia sẻ. Việc nói của tôi giống như hoa nở và đang lan tỏa hương thơm khắp xung quanh. Nếu bạn hỏi hoa, "Mục tiêu là gì?"...Không có mục tiêu phía sau nó.

Vài hành động nảy sinh từ ham muốn; thế thì có mục tiêu phía sau nó. Có vài hành động được thúc đẩy bởi lòng trắc ẩn; thế thì không có mục tiêu ẩn sau chúng. Đây là lý do tại sao khi một hành động nảy sinh từ ham muốn nó tạo ra ràng buộc. Nhưng hành động nảy sinh từ lòng trắc ẩn không tạo nên bất kỳ ràng buộc nào. Hành động nào có mục tiêu sẽ tạo nên ràng buộc và hành động nào không có mục tiêu sẽ không tạo nên ràng buộc.

Và bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng bạn không thể làm gì sai trừ phi bạn có mục tiêu. Nó là điều lạ lùng: luôn có mục tiêu trong tội ác; không có mục tiêu khi bạn làm một hành động tốt. Và nếu có mục tiêu trong hành động tốt, nó phải là tội ác được nguy trang. Luôn có mục tiêu trong tội ác. Không có mục tiêu sẽ không có tội ác. Ngay cả khi có mục tiêu thì cũng khó phạm tội, vì vậy không có mục tiêu sẽ là không thể. Tôi không thể giết bạn mà không có lý do - bởi tôi sẽ giết bạn sao? Tội ác không thể tồn tại không có lý do. Bởi tội ác không thể mắc phải thông qua lòng trắc ẩn, tội ác luôn luôn được đồ đẩy với ham muốn, và ham muốn luôn luôn ngụ ý mục tiêu. Sẽ có mong đợi cái gì đó trở lại. Nhưng có thể hành động mà không có bất kỳ

mong đợi nào.

Sau khi Mahavira trở nên chứng ngộ ông ấy tiếp tục làm việc thêm khoảng bốn chục năm nữa. Tại sao ông ấy làm vậy? Ông ấy đã làm việc quá nhiều năm rồi, vậy tại sao ông ấy không dừng lại? Bởi nhiều năm ông ấy đã luôn trong di chuyển; ông ấy rất hay hoạt động: ông ấy sẽ ăn, đi đây đi đó, nói chuyện, giảng bài. Bốn mươi tới bốn mươi lăm năm ông ấy làm việc liên tục rồi. Ông ấy chưa thỏa mãn ư? Sau khi Phật trở nên chứng ngộ ông ấy cũng tiếp tục làm việc bốn mươi năm nữa. Tại sao ông ấy không dừng lại? - bởi trong hành động này đã không có mục tiêu. Phật và Mahavira đều không có bất kỳ mục tiêu nào, nó đơn giản là vì lòng trắc ẩn của họ.

Tôi thường tự hỏi tại sao tôi tiếp tục nói với các bạn. Mục đích sau nó là gì? Tôi không tìm thấy mục đích ngay cả khi tôi tìm kiếm dù chỉ một, ngoại trừ rằng tôi có thể thấy gì đó và với tôi có nhu cầu nói về nó. Thực tế, chỉ có người vẫn có đôi chút bạo lực trong mình mới có thể tiếp tục im lặng về nó.

Tại sao đây sẽ là bạo lực?...Sáng nay tôi đã kể với bạn một câu chuyện: nếu tôi thấy con rắn trong tay bạn và không nói gì tôi bắt đầu bước đi trên đường nghĩ rằng nó chẳng liên quan gì tới tôi, sẽ chỉ có thể nếu có bạo lực, tàn nhẫn trong tôi. Nếu không thì tôi sẽ nói với bạn, "Nó là con rắn!" Ném nó đi! "

Và nếu ai đó hỏi tôi, "Tại sao ông nói rằng nó là con rắn, để ném nó đi ư? Tại sao việc đó lại làm phiền tới ông chứ?" Tôi sẽ trả lời, "Nó không phiền hà tới tôi chút nào, ngoại trừ rằng tâm thức bên trong của tôi không thể giữ im lặng trong tình huống như thế này."

Động lực không vì bất kỳ điều bên ngoài nào, bởi không có

mục tiêu sau nó. Động lực xuất phát từ tâm thức bên trong nơi không có mong đợi. Bạn sẽ ngạc nhiên rằng bất kỳ khi nào có mục tiêu bạn được thúc đẩy từ bên ngoài, và khi không có mục tiêu động lực của bạn tới từ sâu bên trong. Vậy thì, nếu có bất kỳ cái gì hấp dẫn bạn thì đó là mục tiêu. Có những thứ lôi kéo chúng ta từ bên trong, nhưng thế thì đó là không có mục tiêu.

Yêu và trắc ẩn luôn không có mục tiêu, ham muốn và mong muốn luôn định hướng theo mục tiêu. Đây là lý do tại sao sẽ tốt hơn khi nói rằng ham muốn lôi kéo, lôi kéo từ bên ngoài. Nếu tôi buộc một sợi dây xung quanh bạn và kéo bạn, đây là kéo. Ham muốn kéo bạn như thế nếu bạn bị buộc với sợi dây và đang bị kéo bởi nó vậy. Đây là lý do tại sao kinh sách tôn giáo gọi người có ham muốn là một pashu. Từ pashu có nghĩa là động vật bị buộc cùng sợi dây, rằng nó bị buộc vào gì đó khác và đang bị kéo bởi nó. Nhưng trong kinh sách từ pashu không có nghĩa động vật; pashu được sử dụng để chỉ người bị buộc bởi sợi dây và đang bị kéo đi bởi nó. Chừng nào bạn bị kéo bởi một mục tiêu thế thì có ham muốn, và chừng nào điều đó tồn tại bạn bị buộc với sợi dây giống như động vật. Bạn không tự do. Tự do là đối lập với pashu, với bị ràng buộc và kéo lê dọc theo. Tự do có nghĩa không bị kéo lê dọc theo dưới bất kỳ dạng ràng buộc nào, mà là di chuyển từ dòng chảy tới từ chính tự thân mình.

Tôi không có bất kỳ mục tiêu nào. Đây là lý do tại sao nếu tôi chết lúc này tôi không muốn cảm thấy dù chỉ một giây rằng tôi đã để lại gì đó chưa được làm. Nếu tôi chết ngay lúc này, đang ngồi đây, tôi không nghĩ dù chỉ một giây rằng điều tôi phải nói đã bị để lại chưa được nói vì không có động lực sau nó, nó không là câu hỏi của việc hoàn thành gì đó. Chừng nào tôi còn sống công việc vẫn đang được thực hiện, và khi tôi chết

công việc kết thúc. Bởi không có động lực sau nó không gì bị để lại chưa hoàn thành.

Tôi không có động lực, chỉ có nguồn cảm hứng từ bên trong. Có ép buộc bên trong và bất kể cái gì xảy ra, đều xảy ra bởi chính nó. Ở Ấn Độ chúng tôi nói rằng người như vậy đã hiến bản thân mình cho tồn tại. Bây giờ mọi hành động của người này sẽ là ước nguyện của Thượng đế: người ấy không có động lực của chính mình. Cũng đúng để nói rằng mọi hành động của người này đều là ước nguyện của Thượng đế, bởi người đó đã dâng cuộc sống của mình tới tối thượng. Bây giờ tất cả những gì xảy ra đều là trách nhiệm của tối thượng, bản thân người này không chịu trách nhiệm.

Bạn đã hỏi một câu hỏi đúng. Tôi muốn nói rằng cuộc sống nên tự do khỏi ham muốn và đau khổ. Tạo ra cuộc sống trong đó không có động lực và nguồn cảm hứng sẽ hòa trộn trong chính bạn. Làm cuộc sống của bạn như là bạn không có ham muốn đạt được bất kỳ cái gì ngoại trừ bạn có ham muốn trao đi. Điều tôi gọi là yêu nghĩa là bạn không hỏi xin nó, bạn chỉ trao nó đi. Và không có mục tiêu trong yêu ngoại trừ trao tặng. Điều tôi gọi là yêu tôi cũng gọi là lòng trắc ẩn. Vì vậy bạn có thể nói rằng không có mục tiêu ngoại trừ yêu thương. Và yêu thương không có mục tiêu bởi yêu tự nó là mục tiêu rồi.



Một câu hỏi cuối về giận dữ:

Khi một người trở nên giận dữ nó tạo ra kết quả ngược lại và tác động lên toàn bộ cơ thể. Trong trạng thái này, khối chấn nào có thể xảy ra trong cơ thể?

Sáng nay khi tôi nói chuyện với các bạn, tôi đã nói rằng giận dữ chỉ là một ví dụ. Mọi cảm xúc là năng lượng, và nếu những năng lượng này không được sử dụng một cách sáng tạo chúng sẽ làm xáo trộn phần nào đó của cơ thể bạn, phần nào đó của tâm trí bạn. Năng lượng phải được sử dụng. Năng lượng bên trong không được sử dụng sẽ tạo nên khối chần nào đó. Những khối chần này sẽ trở nên bệnh tật, giống như khối u. Bạn có hiểu không? Không chỉ với giận dữ - nếu trong tôi có tình yêu để trao đi và tôi không thể trao tình yêu đó cho ai, nó có thể tạo ra khối chần trong tôi. Nếu có giận dữ trong tôi và tôi không thể biểu lộ nó, nó có thể tạo nên khối chần trong tôi. Nếu có sợ hãi bên trong và tôi không thể biểu lộ nó, sợ hãi có thể trở thành một khối chần. Mọi trạng thái cảm xúc tạo ra năng lượng bên trong và năng lượng này cần được giải phóng.

Giải phóng này có thể là hai dạng. Một là thông qua tiêu cực. Ví dụ, ai đó tức giận, và thể rồi cách tiêu cực với người này sẽ là đi và ném vài hòn đá vào ai đó, đập ai đó bằng gậy hoặc tấn công người ta bằng lời nói. Cách này là tiêu cực, bởi năng lượng của người này được sử dụng hết nhưng người đó không tạo nên lợi ích gì từ nó. Hoa trái duy nhất người này gặt hái sẽ là khi người mà người này tấn công bằng lời nói sẽ trả đũa với phản hồi gấp hai. Người mà người này đã ném đá vào cũng sẽ tức giận. Người đó cũng giống như người đầu tiên: Người đó cũng sẽ sử dụng cách thức tiêu cực để biểu lộ giận dữ của mình. Người đó cũng sẽ cảm gậy lên.

Nếu bạn ném một hòn đá vào ai đó thể thì họ sẽ ném hòn đá to hơn trở lại bạn. Nếu giận dữ được sử dụng theo cách tiêu cực thể thì nó sẽ tạo ra nhiều giận dữ hơn và năng lượng sẽ bị lãng phí. Giận dữ lần nữa sẽ được tạo ra, và bởi thói quen tiêu cực nhiều giận dữ hơn sẽ lại được tích tụ. Năng lượng lần nữa sẽ bị

lãng phí và lần nữa bởi phản ứng của người khác sẽ lại có giận dữ. Sẽ có một lượng giận dữ không giới hạn trong đó giận dữ sẽ chỉ bị lãng phí, và nó không bao giờ dừng.

Giận dữ sẽ dừng lại chỉ nếu bạn sử dụng nó theo cách tích cực, theo cách sáng tạo. Đây là lý do tại sao Mahavira đã nói, "Người nào thù hận sẽ nhận lại thù hận. Ai bày tỏ giận dữ sẽ nhận lại giận dữ. Ai có ý nghĩ ma quỷ sẽ nhận lại cũng ý nghĩ đó. Không có điểm dừng cho nó, và cuối cùng năng lượng sẽ chỉ bị lãng phí.

Giả sử bạn tức giận - tôi đáp lại tức giận; lần nữa tôi tức giận với bạn và lần nữa trong phản ứng bạn giận dữ với tôi. Điều gì sẽ là kết quả của tất cả điều này? Mỗi lần tôi tức giận nó sẽ làm suy yếu tôi và nó sẽ sử dụng hết năng lượng của tôi. Đây là lý do tại sao xã hội tạo nên một thông lệ không bộc lộ giận dữ. Đây là lý do tại sao xã hội không khuyến khích bạn bộc lộ giận dữ của bạn với người khác. Đây là một luật lệ tốt, và bởi giận dữ này không được bày tỏ và nó sẽ không tăng lên nhiều lần. Nhưng năng lượng đó sẽ vẫn ở đây trong tôi. Thế thì điều gì sẽ xảy ra với nó?

Bạn đã từng quan sát mắt của động vật nào đó chưa? Ngay cả động vật dữ tợn nhất cũng có đôi mắt ôn hòa hơn của chúng ta. Đôi mắt của động vật hoang dã mượt mà hơn mắt của con người. Tại sao lại vậy? - chính bởi không có năng lượng bị kìm nén trong chúng. Khi động vật tức giận nó sẽ bộc lộ tức giận: nó rống lên, nó thét lên, tấn công, và nó xả bỏ cơn giận dữ. Nó không bị văn minh hóa. Bất kể thúc đẩy nó gặp là gì đều sẽ được biểu lộ.

Lý do cho sự mềm mại mà bạn thấy trong mắt của trẻ thơ là gì? Chúng biểu lộ bất kỳ cái gì chúng cảm thấy; năng lượng

của chúng không tạo nên bất kỳ khối chần nào. Khi chúng giận dữ chúng bộc lộ giận dữ của chúng, khi chúng ghen tức chúng bộc lộ nó, khi chúng muốn chộp món đồ chơi từ đứa trẻ khác chúng làm vậy. Không có kìm nén trong cuộc sống của trẻ em - đây là lý do tại sao chúng ngây thơ như vậy.

Có kìm nén trong cuộc sống của chúng ta và đây là nơi rắc rối bắt đầu. Khối chần năng lượng phản chiếu như rắc rối bên trong - cái gì đó xảy ra bên trong nhưng bạn lại thể hiện gì đó khác bên ngoài. Thể thì năng lượng không được giải phóng sẽ đi đâu? Nó sẽ trở thành một khối chần năng lượng.

Điều tôi ngụ ý về khối chần năng lượng là nó kẹt trong tâm trí hoặc cơ thể của bạn giống như một nút thắt. Nó cũng giống như trong dòng sông khi một phần nước bắt đầu đóng băng và những tảng băng trôi nổi trên sông. Khi những tảng băng bắt đầu ngày một lớn dần lên, thì dòng chảy của sông cũng bị trở ngại ngày một nhiều hơn. Nếu tất cả nước đều đóng băng dòng sông sẽ ngừng trôi chảy toàn bộ. Và bạn cũng giống như dòng sông bị nghẽn tắc bởi băng trôi trong nó. Cần phải làm tan băng này.

Những khối năng lượng này giống như những khối băng trôi trong dòng đời bạn. Những thôi thúc bị kìm nén của căm ghét, của giận dữ và của dục trở nên giống như những khối băng lớn trong bạn. Bây giờ chúng sẽ không để dòng chảy cuộc sống tiếp diễn. Cuộc sống của một số người trở nên hoàn toàn đóng băng, không còn chút dòng chảy nào. Chắc chắn cần làm tan băng, và để làm tan băng cần sử dụng phương pháp tích cực. Tôi đã giải thích hai cách tích cực để thực hiện việc này: một là buông trôi những thôi thúc bị tắc nghẽn cũ và cách kia là sử dụng thôi thúc mới một cách sáng tạo.

Nếu bạn nhìn đứa trẻ nhỏ chúng có nhiều đam mê thể, nhiều năng lượng thể bên trong chúng. Nếu bạn để chúng lại trong nhà chúng sẽ sờ cái này và đập cái kia, làm vỡ cái này và nghiền nát cái kia. Và bạn nói với chúng, "Đừng làm thế này, đừng làm thế kia." Bạn bảo chúng không được làm gì đó nhưng bạn không bảo chúng làm gì thay vào đó. Và bạn không biết đứa trẻ làm gì khi nó đập vỡ cốc thủy tinh. Năng lượng bên trong nó cần lối ra nào đó. Bây giờ không có cách nào khác, vì thế nó vỡ được cốc thủy tinh và bằng cách đập cốc thủy tinh năng lượng của nó tìm được lối ra, nó được giải phóng. Nhưng thế thì bạn bảo nó, "Đừng đập cốc," và nó ngừng đập cốc. Nó đi ra ngoài, và bây giờ nó muốn ngắt hoa. Bạn nói, "Đừng chạm vào hoa." Nó thậm chí không thể chạm vào hoa! Nó đi vào trong và cầm tới cuốn sách và bạn nói, "Đừng làm hỏng sách." Bạn đã bảo nó những gì không được nhưng bạn đã không bảo nó những gì được làm. Vì thế những khối chần bắt đầu ở đứa trẻ đó và bây giờ chúng sẽ bắt đầu tạo nên nhiều vương mắc hơn, và một ngày sẽ chỉ có những khối chần này. Sẽ chỉ có 'không được làm cái này, không được làm cái kia' trong đứa trẻ. Nó sẽ không hiểu điều nó nên làm.

Điều tôi ngụ ý về cách sáng tạo là đứa trẻ nên được bảo làm cái gì. Nếu nó đập cốc có nghĩa là nó có năng lượng và nó muốn làm gì đó. Bạn đã nói đừng làm điều này; sẽ tốt hơn nếu bạn đưa cho nó vài manh mối và nói, "Làm cốc thủy tinh đi. Làm cốc thủy tinh giống như cái này đi." Đây sẽ là việc sử dụng năng lượng một cách sáng tạo của nó. Bạn có hiểu tôi không? Khi nó đi tới ngắt hoa bạn có thể đưa cho nó vài tờ giấy và nói, "Tạo ra hoa giống như cái này này." Đây sẽ là một cách sử dụng năng lượng sáng tạo của nó. Nó đang xé sách hoặc vừa mới nhắc cuốn sách lên: bạn nên cho nó vài thứ gì đó khác để

làm nhờ đó nó có thể sử dụng năng lượng của mình.

Giáo dục ngày nay hoàn toàn không sáng tạo, đây là lý do tại sao cuộc sống của trẻ bị phá hủy ngay từ lúc đầu. Chúng ta tất cả đều là những đứa trẻ bị phá hủy - khác biệt duy nhất là chúng ta là người lớn. Nếu không thì chúng ta tất cả đều là trẻ em bị phá hủy: ngay từ thời thơ ấu mọi thứ đã đi sai và rồi tới toàn bộ cuộc sống của chúng ta chúng ta tiếp tục làm những điều sai lầm.

Như tôi đã nói, sáng tạo có nghĩa bất kỳ khi nào năng lượng xuất hiện nó nên được sử dụng theo cách sáng tạo để cái gì đó nảy ra từ nó và không gì bị hủy hoại. Năng lượng mà ai đó sử dụng để luôn chỉ trích mọi người có thể được sử dụng để viết thành bài ca. Và bạn có biết không? - chính những người không thể viết nên bài ca và không thể viết ra bài thơ mới trở thành người chỉ trích. Nó là cùng một năng lượng. Người chỉ trích cũng có cùng năng lượng để viết ra bài ca hoặc tạo nên bài thơ, nhưng họ không sử dụng nó theo cách sáng tạo. Tất cả những gì họ làm là chỉ trích người khác: ai đang viết gì đó xấu xa và rồi ai đang làm cái gì đó. Đây là việc sử dụng mang tính hủy diệt. Thế giới có thể trở thành nơi tốt đẹp hơn nếu chúng ta sử dụng năng lượng của mình, mọi năng lượng bên trong chúng ta, theo một cách sáng tạo.

Và nhớ rằng năng lượng không bao giờ là tốt hay xấu. Ngay cả năng lượng của giận dữ cũng không là tốt hay xấu, tất cả phụ thuộc vào cách nó được sử dụng như thế nào. Đừng nghĩ rằng năng lượng của giận dữ là xấu; năng lượng không thể là tốt hay xấu. Ngay cả năng lượng nguyên tử cũng không là tốt hay xấu: với nó toàn thể thế giới có thể bị phá hủy và toàn thể thế giới có thể được tạo nên. Tất cả năng lượng là trung tính,

không năng lượng nào là tốt hay xấu. Nếu được sử dụng vì những mục đích phá hủy nó trở nên xấu, nếu được sử dụng một cách sáng tạo nó trở nên tốt.

Vì vậy bạn nên thay đổi cách bạn sử dụng năng lượng của giận dữ, của ham muốn, của dục, của thù ghét, và sử dụng nó theo cách sáng tạo. Cũng như khi ai đó mang theo phân nó bốc mùi kinh khủng, nó thối, nhưng người làm vườn sử dụng nó vào mảnh vườn của mình, tưới nước cho nó và gieo hạt giống. Qua những hạt giống này phân trở thành cây. Và mùi thối của phân chuyển qua mao mạch cây và chuyển đổi thành hương thơm của hoa. Cùng cái bản, cùng phân đã từng bốc mùi thối thì nay trở thành hoa và cho mùi hương ngọt ngào. Đây là biến đổi của năng lượng. Đây là chuyển hóa của năng lượng.

Mọi thứ về bạn từng cho ra mùi thối có thể chuyển thành cái gì đó mùi ngọt ngào - cùng điều đó - bởi cái gì ngửi thối thì cũng có thể cho mùi ngọt ngào. Vì thế đừng cảm thấy tội lỗi nếu có giận dữ trong bạn - đây là năng lượng và bạn may mắn khi có nó. Và đừng nghĩ rằng bạn quá ham muốn dục - đây chỉ là năng lượng và bạn may mắn rằng nó ở đó. Sẽ thật vô phúc nếu bạn không có bản năng dục, nó sẽ là vô phúc nếu bạn không thể giận dữ, nếu bạn bất lực. Thế thì bạn vô dụng bởi sẽ không có năng lượng trong bạn chút nào để có thể được sử dụng. Vì vậy bạn may mắn đấy khi có năng lượng này. Biết ơn với mọi năng lượng trong bạn đi. Bây giờ tùy thuộc vào cách bạn sử dụng nó như thế nào.

Mọi người vĩ đại trên thế giới này đều rất nhiều dục tính. Sẽ thật lạ nếu họ không ham muốn dục, bởi nếu không như vậy họ đã không thể trở nên vĩ đại.

Bạn biết về Gandhi - ông ấy rất nhiều dục tính. Và vào ngày

cha ông ấy mất... các bác sỹ đã nói với ông ấy rằng cha ông ấy sẽ không qua khỏi, nhưng ngay cả lúc đó ông ấy cũng không thể ở bên cha - khi cha ông ấy mất ông ấy đang ngủ với vợ mình. Các bác sỹ đã nói với ông ấy rằng cha ông ấy sẽ không qua khỏi đêm nay và rằng ông ấy nên ở bên giường cha suốt đêm nay; hiển nhiên rằng cha ông ấy sẽ không qua khỏi đêm đó. Gandhi rất hối hận về việc này: "Minh là loại người gì vậy?" Nhưng ông ấy hẳn nên biết ơn đức tính của mình bởi cũng cùng đức tính đó đã khiến ông ấy trở nên tinh thần - cùng năng lượng đó! Nếu ông ấy đã ngồi bên cha mình tối đó, thì rõ ràng rằng những Gandhi sẽ không được sinh ra trong thế giới này. Dưới cùng hoàn cảnh hầu hết chúng ta sẽ vẫn ở bên cha mình không chỉ một đêm, mà đến cả hai đêm - nhưng sẽ không có những Gandhis. Cái đã như là mùi thối với ông ta đêm đó sau này trở thành hương thơm của cuộc đời ông ấy.

Vì thế đừng phủ nhận bất kỳ năng lượng nào. Đừng phủ nhận bất kỳ năng lượng nảy sinh trong bạn. Xem nó như lời chúc phúc và thử chuyển hóa nó. Mọi năng lượng có thể được thay đổi và có thể được chuyển hóa. Và điều với bạn dường như là xấu có thể được chuyển hóa thành cái gì đó thơm ngát, cái gì đó đẹp.

Tôi đã vừa thảo luận một vài trong số các câu hỏi, vì vậy những câu hỏi còn lại chúng ta sẽ thảo luận vào ngày mai.

4 Hiểu tâm trí

Các bạn yêu dấu của tôi,

Sáng nay tôi đã nói về bước đầu tiên cho người tìm kiếm. Tôi cũng nói về những cách khác nhau để thanh lọc cơ thể. Lớp thứ hai của tính cách con người là suy nghĩ. Cơ thể nên tinh khiết và tâm trí cũng nên tinh khiết. Lớp thứ ba là cảm xúc, và khi cảm xúc tinh khiết thể thì nền tảng cho thiền là sẵn sàng. Khi ba điều này diễn ra bạn sẽ kinh nghiệm niềm vui vô hạn. Sẽ có bình an lớn lao trong cuộc sống của bạn. Nếu ba điều này được hoàn thành, bạn sẽ có một cuộc sống mới.

Nhưng đây chỉ là những bước nền tảng chuẩn bị bạn cho thiền. Theo một nghĩa, chúng là thực tập bên ngoài. Thực tập

bên trong vẫn sâu sắc hơn - trong nó chúng ta dang hiến cơ thể, suy nghĩ và cảm xúc để thanh lọc chúng và làm cho chúng rộng không. Trong thực tập bên ngoài cơ thể được thanh lọc, trong thực tập bên trong cơ thể được từ bỏ. Bạn đi vào trạng thái vô thể xác, bạn đi vào trạng thái của vô trí và bạn đi vào trạng thái tự do khỏi cảm xúc. Nhưng trước khi điều này có thể xảy ra trước tiên cần cần gỡ bỏ tạp chất trong bản thân bạn.

Tôi đã nói với bạn về cơ thể; bây giờ tôi sẽ nói về ý nghĩ. Tạp chất của tâm trí là gì?

Ý nghĩ rất hay thay đổi. Ý nghĩ cũng để lại ấn tượng lên tâm trí, dù là tốt hoặc xấu. Điều mà một người nghĩ cũng sẽ ảnh hưởng tới cá tính của người đó. Nếu ai đó nghĩ về cái đẹp, nếu ai đó liên tục suy ngẫm về cái đẹp, sẽ khá tự nhiên là tính cách người đó cũng sẽ được làm cho đẹp hơn. Nếu ai đó nghĩ về Thượng đế, về thiêng liêng, và ý nghĩ của người đó xoay quanh điều đó, thế thì tự nhiên cuộc sống của người đó sẽ trở nên được đổ đầy với thiêng liêng. Nếu ai đó nghĩ về sự thật thế thì tự nhiên sự thật sẽ trở thành một phần của người đó.

Trong bối cảnh này tôi muốn đề nghị bạn suy ngẫm về những thứ thường có trong tâm trí bạn. Mọi lúc bạn nghĩ về gì? Hầu hết chúng ta hoặc nghĩ về tiền bạc, dục hoặc quyền lực.

Cách đây nhiều năm có một vị vua ở Trung Quốc. Một hôm ông ấy đi tới biên giới của vương quốc vốn ở sát biển, và ông ấy đưa tể tướng đi cùng. Họ cả hai đang đứng trên đỉnh đồi ngấm nhìn đại dương trải dài hàng dặm. Có nhiều tàu thuyền đang chạy ngang qua, tới và đi, và nhà vua hỏi tể tướng, "Có bao nhiêu thuyền đang tới và bao nhiêu thuyền đang đi ra?"

Tể tướng đáp, "Thưa bệ hạ, nếu ngài muốn sự thật, chỉ có ba

thuyền đang tới và ba thuyền đang đi ra."

Nhà vua nói, "Ba ư? Có nhiều thuyền ngoài đó, ông không thấy chúng ư?"

Tể tướng đáp, "Tôi chỉ thấy ba thuyền: một của tiền bạc, một của dục và một của quyền lực. Chúng ta dành toàn bộ cuộc đời mình du hành trên ba con thuyền này."

Đây là sự thật: quá trình suy nghĩ của chúng ta du hành trên ba thuyền này. Và bất kỳ ai du hành trên ba thuyền này sẽ không trở nên tinh khiết trong ý nghĩ. Người ta sẽ có ý nghĩ tinh khiết chỉ khi rời khỏi ba con thuyền này. Vì vậy sẽ là quan trọng với tất cả mọi người nếu quan sát ý nghĩ trở đi trở lại trong tâm trí; vết thương nào trong tâm trí mà ý nghĩ người đó cứ xoay xung quanh. Ý nghĩ mà tâm trí một người cứ trở đi trở lại sẽ là yếu điểm cơ bản của người đó. Vì thế tất cả mọi người phải khám phá điều này: nó có là tiền bạc, có là dục hay là quyền lực? Bạn có thường xuyên nghĩ về một trong những điều này không? Bạn có nghĩ về nói dối? Bạn có nghĩ về dối trá, về lừa gạt không? Đây tất cả là những điều nhỏ nhất, ba điều đầu tiên là điểm chính. Nếu tâm trí bạn cứ xoay quanh ba điều này thế thì ý nghĩ của bạn không trong sạch. Chúng được gọi là những ý nghĩ uế tạp bởi chừng nào bạn còn nghĩ về chúng bạn sẽ không thể biết sự thật.

Tinh khiết của ý nghĩ giống như điều ở Ấn Độ chúng tôi gọi là sự thật, lòng tốt và cái đẹp. Ý nghĩ tinh khiết tập trung vào ba trạng thái này. Bạn nghĩ về sự thật nhiều bao nhiêu? Bạn có nghĩ chút nào về sự thật không? Bạn có từng tự hỏi sự thật là gì không? Trong khoảnh khắc yên tĩnh, tâm trí bạn có từng tự hỏi về nó? Bạn có từng đau khổ trước ý nghĩ về sự thật? Bạn có từng cảm thấy bạn muốn hiểu cái đẹp là gì không? Bạn có từng

cảm thấy bạn muốn hiểu hạnh phúc là gì không?

Nếu tâm trí bạn bị vướng mắc bởi những ý nghĩ uế tạp, thế thì tâm trí bạn là không trong sáng, và không thể nào đạt được chứng ngộ với một ý nghĩ uế tạp.

Ý nghĩ không tinh khiết đưa bạn hướng ra ngoài và ý nghĩ tinh khiết đưa bạn vào trong. Ý nghĩ ô trọc trôi chảy ra ngoài và xuống dưới và ý nghĩ tinh khiết trôi chảy vào trong và lên trên. Với người nghĩ về sự thật, về lòng tốt, về vẻ đẹp, sẽ không thể nào không thấy cuộc sống của mình được tô điểm bởi những điều đó.

Gandhi từng bị cầm tù. Ông ấy từng liên tục nghĩ về sự thật, về sự thống nhất, về không gắn kết. Những ngày đó ông ấy từng ăn mười quả chà là được ngâm qua đêm trong nước cho bữa sáng. Vallabhbai Patel cũng cùng trong tù với ông ấy. Ông ấy tự hỏi, "Đây có là bữa sáng không, chỉ mười quả chà là là ư? Làm sao có thể đủ được?"

Ông ấy từng ngâm chà là cho Gandhi, vì thế một ngày ông ấy ngâm mười lăm quả chà là. Ông ấy nghĩ, "Làm sao ông lão già cả này biết được là có mười hay mười lăm quả chà là chứ? Ông ấy sẽ chỉ ăn chúng thôi."

Gandhi thấy có thêm vài quả chà là nữa. Ông ấy nói, "Vallabhbai, làm ơn đếm giúp số là chà."

Khi chà được đếm có mười lăm quả. Gandhi nói, "Có mười lăm."

Vallabhbai nói, "Sẽ tạo nên khác biệt gì nếu có mười hay mười lăm quả?"

Gandhi nhắm mắt và nghĩ trong vài phút. Ông ấy nói,

"Vallabhbhai, ông đã cho tôi một ý kiến tuyệt vời. Ông nói, "Khác biệt là gì giữa mười và mười lăm? Vì thế tôi đã hiểu rằng cũng sẽ không có khác biệt giữa mười và năm.

Gandhi nói: "Từ hôm nay trở đi tôi sẽ chỉ ăn năm quả chà là. Ông đã cho tôi thấy một điều cực kỳ tuyệt diệu, rằng không có khác biệt giữa mười và mười lăm.

Vallabhbhai trở nên sợ hãi. Ông ấy nói, "tôi chỉ nói vậy để ông sẽ ăn thêm một ít. Tôi chưa bao giờ hình dung rằng ông sẽ nghĩ theo cách này."

Người luôn nghĩ về việc ăn ít và ít hơn nữa sẽ luôn đưa ra loại câu trả lời này, và người nghĩ về ăn thêm nữa sẽ không thấy bất kỳ khác biệt nào giữa mười và mười lăm. Nhưng với người liên tục nghĩ về ăn ít và ít hơn nữa, không có khác biệt giữa năm và mười. Vì vậy điều bạn nghĩ sẽ bắt đầu cho thấy những thói quen hàng ngày của bạn.

Tôi sẽ kể cho bạn thêm một câu chuyện...

Gandhi từng uống nước ấm với ít mật ong và chanh trong nó. Mahadev Desai là người thân cận của ông ấy, và một ngày ông ấy đang chuẩn bị nước nóng cho Gandhi. Nước nóng, tiếp tục đun nóng; có hơi nước thoát ra từ nó. Khi Gandhi tới sau vài phút Mahadev Desai trao nước cho ông ấy. Gandhi nhìn nó một lát và nói, "Sẽ tốt hơn nếu ông đã bọc nó lại."

Mahadev nói, "Cái gì có thể xảy ra trong năm phút nào? Và tôi quan sát nó, không gì rơi vào đó cả."

Gandhi nói, "Không phải là thắc mắc cái gì rơi vào nó. Hơi nước thoát ra từ nó hẳn gây tổn thương vài sinh vật." Gandhi nói, "Không phải là thắc mắc bọc nó hay cái gì đó rơi vào nó,

nhưng có hơi nước thoát ra từ nó và nó hẳn gây hại nhiều sinh vật trong không khí. Không có lý do khác, nhưng chúng đã có thể được cứu rồi."

Với người luôn nghĩ về phi bạo lực sẽ tự nhiên khi nghĩ và hành động như vậy. Vì thế tôi nói với bạn, nếu bạn liên tục nghĩ về cái gì đó nó sẽ gần như mang tới thay đổi trong hành xử hàng ngày của bạn.



Sáng nay một người bạn tới với tin tức này. Ông ấy nói, "Rất buồn là bất chấp đã mời vài người tới hai lần, họ vẫn không tới, muộn mười phút rồi." Ông ấy cảm thấy buồn rằng bất chấp đã mời mọi người tới hai lần, họ vẫn đã không tới. Nếu là tôi, thay vì nói rằng thật hay khi nhiều người đã tới sau khi được mời chỉ có hai lần, tôi sẽ nói thậm chí còn hay hơn nữa nếu những người vốn không tới được cũng có thể ở đây. Đây sẽ là cách tiếp cận phi bạo lực. Cách tiếp cận của ông ấy là bạo lực, có bạo lực trong nó.

Vì vậy điều tôi đang nói với bạn là nếu bạn nghĩ một chút, nếu bạn tạo vài phương tiện cho chính bản thân bạn để thanh lọc ý nghĩ của bạn, bạn sẽ thấy rằng từ từ, từ từ sẽ có thay đổi trong ngay cả hành động nhỏ nhất của bạn. Ngay cả ngôn từ của bạn cũng sẽ trở nên phi bạo lực, chuyển động của bạn sẽ trở nên phi bạo lực. Ý nghĩ của bạn có thể chuyển hóa toàn bộ cuộc sống của bạn. Bất kể bạn nghĩ gì cũng đều có ảnh hưởng tới cuộc sống của bạn bởi ý nghĩ của bạn có sức mạnh lớn.

Rất nhiều thứ phụ thuộc vào cái bạn luôn nghĩ về. Nếu bạn liên tục nghĩ về tiền và bạn cố tiền, thế thì bạn sẽ di chuyển

vào hai hướng đối lập. Nó giống như là nếu bạn sắp buộc hai con trâu, mỗi con một đầu xe kéo. Xe kéo sẽ gãy thành hai mảnh với sức kéo của trâu theo những hướng đối lập, và nó sẽ không tiến lên trước được.

Nếu ý nghĩ của bạn tinh khiết thể thì bạn sẽ thấy rằng sẽ có thay đổi lớn trong ngay cả hành động nhỏ nhất của bạn. Cuộc sống không được tạo nên bởi những hành vi vĩ đại, nó được tạo dựng từ những điều nhỏ bé. Bạn tỉnh dậy như thế nào, bạn ngồi như thế nào, bạn nói như thế nào, bạn nói gì - rất nhiều phụ thuộc vào điều này. Và nguồn chính từ đó mọi hành động này nảy sinh là tâm trí.

Vì thế ý nghĩ của bạn nên được định hướng tới sự thật, lòng tốt và cái đẹp. Để cho có gọi nhớ tới sự thật thường xuyên trong cuộc sống của bạn. Bất kỳ khi nào bạn có thời gian, suy ngẫm về sự thật, suy ngẫm về lòng tốt và về cái đẹp. Và bất kỳ khi nào bạn định làm gì đó, trước khi bạn bắt đầu, nghĩ về giây phút xem điều bạn định làm đó sẽ hài hòa với sự thật, lòng tốt và cái đẹp hay đi ngược lại với chúng. Nếu có ý nghĩ trong tâm trí bạn, cân nhắc xem dòng chảy này của ý nghĩ có dẫn chuyển tới sự thật, tới lòng tốt và cái đẹp chẳng. Nếu nó đối lập, thể thì ngừng những ý nghĩ này lại ngay, đừng khuyến khích chúng. Chúng sẽ có hại cho bạn, chúng sẽ lôi kéo bạn xuống và phá hủy cuộc sống của bạn. Vì vậy nhận biết về loại ý nghĩ đang chạy trong đầu bạn đi và với can đảm, nỗ lực, kiên trì và quyết tâm hướng chúng tới tinh khiết và sự thật.

Nhiều lần bạn sẽ cảm thấy rằng bạn không biết ngay cả sự thật là gì. Nhiều lần bạn sẽ nghĩ rằng bạn không biết ngay cả lòng tốt là gì. Có thể bạn sẽ không thể quyết định, nhưng ít nhất bạn có ý nghĩ về nó và nỗ lực tìm ra. Điều này trong tự

thân nó là tốt và sẽ mang tới thay đổi trong bạn. Và người nào tiếp tục suy ngẫm sẽ từ từ, từ từ nhận ra rằng mình biết sự thật là gì và lòng tốt là gì.

Trước mỗi ý nghĩ, mỗi lời nói và mỗi hành động, ngừng lại giây lát đi. Không có gì phải vội. Xem cái bạn sắp làm là gì, kết quả của nó sẽ là gì. Nó nói cho bạn cái gì? Cái gì sẽ xảy ra như kết quả của nó? Rất quan trọng với người tìm kiếm khi nghĩ theo cách này.

Vì thế điều đầu tiên về thanh lọc ý nghĩ cơ bản là quan sát tâm điểm ý nghĩ của bạn là gì. Nếu bạn không tập trung vào bất kỳ một trong những loại mà tôi đang nói về, thế thì nó sẽ giúp ích cho bạn phát triển thực tập này.

Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng trong ba lĩnh vực - sự thật, lòng tốt, cái đẹp - ngay cả nếu chỉ một cái kích hoạt trong bạn thế thì hai cái kia cũng sẽ tự động trở nên kích hoạt. Và tôi nên đề cập tới bạn rằng có ba loại người. Một loại có khả năng thức tỉnh nhanh trước lĩnh vực sự thật, loại thứ hai có khả năng nở hoa nhanh chóng trước lĩnh vực lòng tốt và loại thứ ba có khả năng nở hoa nhanh chóng trước lĩnh vực của cái đẹp.

Với mỗi người trong các bạn sẽ có một lĩnh vực thống trị, nhưng nếu ngay cả một lĩnh vực trở nên kích hoạt thế thì hai lĩnh vực kia cũng sẽ tự động trở nên kích hoạt. Nếu một người là người yêu cái đẹp, người đó sẽ không là kẻ nói dối bởi nói dối là điều thật xấu xí. Nếu một người là người yêu cái đẹp người đó sẽ không thể làm gì sai bởi quá xấu xí làm bất kỳ cái gì sai. Điều này có nghĩa là người đó sẽ không thể ăn cắp bởi ăn cắp thật xấu xí. Vì vậy nếu người đó hoàn toàn hiến dâng cho cái đẹp, nhiều thứ có thể trở nên có thể vì cái đẹp.



Một lần, Gandhi làm khách tại nhà Rabindrath Tagore. Lúc đó Rabindranath đã già. Ông ấy là người yêu cái đẹp; ông ấy không quan tâm tới sự thật hay lòng tốt. Điều này chỉ có nghĩa rằng chúng không là con đường trực tiếp của ông ấy - ông ấy là người yêu cái đẹp. Gandhi là khách của ông ấy. Đó là buổi tối và hai người sắp đi ra ngoài dạo thì Rabindranath nói, "Đợi một lát, tôi muốn chải tóc."

Gandhi nói, "Thật là điều lố bịch! Chải tóc ư?"

Gandhi đã cạo đầu vì thế ông ấy không có vấn đề với chải tóc. Và ở lứa tuổi đã cao của Rabindranath lo lắng về chải tóc là một điều khá lạ lùng, và với Gandhi nó là không thể nghĩ nổi. Ông ấy đợi trong giận dữ một chút nhưng ông ấy không thể nói gì với Rabindranath.

Rabindranath đi vào trong. Hai phút trôi qua, năm phút trôi qua, mười phút trôi qua. Gandhi ngạc nhiên rằng ông ấy lâu thế. Ông ấy đang làm gì trong đó thế? Ông ấy nhìn qua cửa sổ và thấy rằng Rabindranath đang đứng trước một tấm gương toàn thân, chải tóc. Gandhi đơn giản không thể chịu đựng điều này thêm nữa. Ông ấy nói, "Tôi không thể hiểu điều ông đang làm! Thời gian cho cuộc đi bộ của chúng ta đang bị lãng phí. Và tại sao ông cần chải tóc mình chứ? Mục đích của việc chải tóc ở lứa tuổi của ông là gì?"

Rabindranath đi ra và ông ấy nói, "Khi tôi còn trẻ sẽ không thành vấn đề nếu tôi không chải tóc, nhưng bây giờ tôi đã già nó sẽ không ra sao nếu tôi không chải nó. Và đừng nghĩ rằng tôi đang cố trông đẹp đẽ; tôi chỉ không muốn làm phiền bất kỳ

ai bởi xuất hiện xấu xí trước họ. Rabindranath nói, "Đừng nghĩ rằng tôi đang làm điều này để trông đẹp đẽ. Cơ thể mà tôi đang làm đẹp và nhờ nó di chuyển đây đó này sẽ thành cát bụi ngày mai. Tôi biết rằng một ngày sớm thôi nó sẽ nằm trên giàn hỏa thiêu và sẽ trở thành cát bụi. Nhưng tôi không muốn có dáng vẻ xấu xí; tôi không muốn làm phiền ai cả - đây là lý do tại sao tôi cho nó mọi chú ý này."

Người yêu cái đẹp như Rabindranath sẽ nghĩ theo những motyp này. Xấu xí là một loại bạo lực với người khác. Xấu xí này có thể ở bất cứ dạng nào: nó có thể ở hành xử của bạn, ở ngôn ngữ của bạn hay ở bất kỳ dạng nào khác.

Vì vậy nếu bạn muốn trông đẹp đẽ, thế thì làm nó với tính toàn bộ. Trở nên đẹp toàn bộ để tất cả cuộc sống của bạn trở nên đẹp.

Vì vậy tôi không nói rằng người chải tóc đang làm gì đó sai. Tôi chỉ nói rằng cạnh mái tóc của bạn, có gì đó khác cần được làm đẹp. Tôi đang không nói rằng nếu bạn đang đeo trang sức bạn đang làm gì đó sai; tôi đang nói rằng tốt chứ nếu bạn đeo trang sức, nhưng tại sao không cũng là chính trang sức đi? Bạn tới đây mặt quần áo trắng không tí vết. Tốt khi bạn mặc quần áo trắng, nhưng làm cho tự thân bên trong của bạn cũng trắng như thế.

Vì thế cố hiểu cái đẹp là gì và bạn sẽ thấy rằng sự thật và lòng tốt sẽ tự động theo sau. Nếu bạn cố hiểu lòng tốt là gì bạn cũng sẽ hiểu cái đẹp và sự thật. Nếu bạn cố hiểu sự thật bạn cũng sẽ hiểu hai cái kia. Bạn có thể lấy bất kỳ cái nào trong ba cái này làm nền tảng của bạn. Nếu một trong chúng có thú vị nào đó với bạn, làm nó thành chú tâm của bạn và để mọi ý nghĩ của bạn xoay quanh nó. Cho phép tính chất ở trong của bạn

được chạm vào bởi nó. Chọn một trong ba điều này và tập trung vào nó. Và nếu bạn thực tập nó suốt cuộc sống của bạn, trong mỗi lĩnh vực cuộc sống của bạn - trong hành xử của bạn và trong hành động của bạn - từ từ, từ từ bạn sẽ quan sát một hiện tượng lạ xảy ra: bạn sẽ sửng sốt nhận ra rằng bạn càng thực tập nó nhiều, tất cả những gì guồng ép trong cuộc sống của bạn và tất cả những ý nghĩ uế tạp sẽ càng trở nên yếu hơn.

Tôi đang không yêu cầu bạn dừng nghĩ về tiền bạc. Điều tôi đang nói là bạn nên bắt đầu nghĩ nhiều hơn về lòng tốt, cái đẹp và sự thật. Khi bạn bắt đầu nghĩ về cái đẹp bạn sẽ không thể nghĩ về tiền, bởi không có gì xấu xí như nghĩ về tiền. Khi bạn nghĩ về cái đẹp bạn sẽ không thể nghĩ về dục bởi không có trạng thái nào của tâm trí xấu xí hơn là nghĩ về dục. Vì vậy tôi đang nói với bạn một cách dứt khoát là định hướng năng lượng của bạn tới trạng thái đó đi, và bạn sẽ thấy rằng từ từ, từ từ năng lượng của bạn sẽ trở lại từ những ý nghĩ vô dụng và sự kìm kẹp mà chúng có với bạn sẽ biến mất.

Với nhận biết tường tận buông bỏ đi tất cả những gì uế tạp và với nhận biết hãy tập trung vào những gì tinh khiết. Khi ý nghĩ của bạn trở nên tinh khiết sẽ có thay đổi lớn trong cuộc sống của bạn. Đây là điều quan trọng nhất về ý nghĩ. Nó rất quan trọng nếu bạn muốn thanh lọc ý nghĩ của bạn.

Bây giờ có vài điều nhỏ mà tôi cũng muốn nói. Sẽ quan trọng với bạn khi biết rằng tất cả ý nghĩ của bạn tới từ bên ngoài. Không có cái nào tới từ bên trong, chúng tất cả đều tới từ bên ngoài. Có lẽ có đôi chút nền tảng bên trong cho ý nghĩ bên trong bạn, nhưng nhớ rằng tất cả những ý nghĩ của bạn tới từ bên ngoài. Ý nghĩ tự thân chúng tới từ bên ngoài nhưng có những đường rãnh theo đó chúng chạy vào bên trong bạn.

Nếu ai đó nghĩ về tiền, ý nghĩ của tiền hẳn phải tới từ bên ngoài nhưng ham muốn với tiền tới từ bên trong, hạt giống của nó là bên trong. Ý nghĩ tới từ bên ngoài và rồi gắn bản thân chúng với những ham muốn của bạn. Nếu ai đó nghĩ về dục ham muốn với dục tới từ bên ngoài, nhưng vốn có hạt giống bên trong mà ham muốn dục gắn kết tự thân nó vào. Ý nghĩ của bạn tới từ bên ngoài nhưng có hạt giống cho ý nghĩ này bên trong bạn. Mọi ý nghĩ của bạn tới từ bên ngoài.

Để thanh lọc ý nghĩ của bạn sẽ quan trọng nếu nhận ra rằng cái ý nghĩ đi vào tâm trí bạn không tới một cách tình cờ. Bạn nên tỉnh táo trước thực tế rằng ý nghĩ đi vào bạn chính là những ý nghĩ mà bạn thực sự mong muốn; những ý nghĩ khác bạn chỉ việc quảng chúng đi.

Như tôi đã nói trước đây, nếu ai đó ném rác rưởi vào nhà bạn bạn sẽ đấu tranh với người đó, nhưng nếu ai đó ném rác rưởi vào tâm trí bạn bạn sẽ không chiến đấu với anh ta. Nếu tôi gặp bạn trên đường và bắt đầu kể bạn nghe câu chuyện về một bộ phim, bạn sẽ không phản đối. Nhưng nếu tôi tới nhà bạn và ném chút rác rưởi vào nhà bạn bạn sẽ hỏi tôi, "Bạn đang làm gì vậy? Điều này không đúng! " Và nếu tôi đổ vào tâm trí bạn rác rưởi, nếu tôi kể bạn câu chuyện về một bộ phim bạn sẽ lắng nghe nó rất sung sướng.

Bạn không ý thức rằng tâm trí bạn cũng có thể được đổ vào với rác rưởi. Bạn là những kẻ thù của nhau: bạn tiếp tục đổ rác rưởi vào tâm trí nhau. Người mà bạn xem như bạn đang làm gì cho bạn? - không ai phản bội bạn nhiều hơn họ. Kẻ thù của bạn còn tốt hơn họ; ít nhất kẻ thù của bạn không đổ lên đầu bạn rác rưởi bởi họ không nói chuyện với bạn.

Bạn đang đổ lên đầu người khác rác rưởi và bạn ngủ quá say

tới mức không nhận thấy rằng bạn đang nhận nó. Bạn nhận mọi thứ vào. Bạn giống như nhà khách nơi không có người chăm sóc và không có bảo vệ bên ngoài để thấy ai đang đi vào và ai đang đi ra. Bạn là nơi bất kỳ ai cũng có thể vào, con người, động vật, kẻ trộm hoặc kẻ lừa gạt. Và khi cảm thấy thích người ta có thể rời đi và nếu cảm thấy không thích rời đi người đó sẽ ở lại.

Tâm trí bạn không nên giống như nhà khách. Nếu tâm trí bạn giống nhà khách, nếu nó không được bảo vệ tốt, thế thì sẽ khó cho bạn để trở nên tự do khỏi những ý nghĩ uế tạp. Bạn nên quan sát một cách có ý thức tâm trí bạn.

Bước thứ hai để đạt được độ tinh khiết của ý nghĩ là cần phải quan sát ý nghĩ của bạn. Nên có sự quan sát đầy đủ nhất định. Bạn nên thường xuyên quan sát điều đang diễn ra bên trong bạn và không chấp nhận với bất kể cái gì vô dụng.

Gần đây, tôi có đi du lịch. Có hai người chúng tôi trên khoang tàu, một người đàn ông khác và bản thân tôi. Ông ấy muốn chuyện phiếm với tôi. Ngay khi tôi ngồi xuống ghế ông ấy mời tôi một điều thuốc. Tôi nói, "Tôi xin lỗi, nhưng tôi không hút thuốc."

Ông đặt điều thuốc trở lại. Một lát sau ông ấy lấy ra một lá trầu không và mời tôi: "Mời ông dùng cái này."

Tôi nói, "Tôi xin lỗi, nhưng tôi không muốn."

Một lần nữa ông ấy đặt nó lại và ngồi xuống. Sau đó, ông ấy cầm lên một tờ báo và hỏi tôi, "Ông có muốn đọc nó không?"

Tôi nói, "Tôi không muốn đọc."

Sau đó ông ấy nói với tôi, "Khó khăn thế - ông từ chối chấp

nhận bất kỳ cái gì tôi mời ông."

Tôi nói, "Người nào đơn giản chấp nhận mọi thứ là kẻ ngu. Và với những gì ông mời tôi tôi cũng sẽ cố tránh xa khỏi ông. Tôi sẽ không nhận nó, nhưng tôi cũng mong nó được lấy đi khỏi ông."

Nếu bạn không có gì để làm, bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ cảm báo lên và bắt đầu đọc nó bởi bạn chẳng có gì để làm. Sẽ tốt hơn khi đơn giản ngồi và chẳng làm gì hơn là tích tụ mọi thứ tạp nham đó. Không có gì sai khi không làm gì cả, nhưng có vài kẻ ngốc vốn nói rằng tốt hơn là nên làm gì đó hơn là chẳng làm gì cả. Điều này không đúng. Luôn tốt hơn khi không làm gì hơn là làm gì đó có hại, bởi ít nhất trong vài giây bạn không mất gì cả và bạn không tích tụ rác rưởi nào.

Vì vậy tỉnh táo về điều này. Nếu bạn quan sát chuyển động của ý nghĩ bên trong bạn sẽ không khó để giữ những ý nghĩ của bạn tinh khiết. Và không khó nhận ra những ý nghĩ không tinh khiết: ý nghĩ nào tạo nên dạng không yên ổn trong bạn là ý nghĩ uế tạp và ý nghĩ nào tạo nên dòng chảy an bình trong bạn là ý nghĩ tinh khiết. Ý nghĩ mang tới bạn niềm vui là tinh khiết và ý nghĩ tạo nên dạng bối rối nào đó là ý nghĩ uế tạp. Bạn phải tránh những ý nghĩ như vậy. Và nếu bạn thường xuyên quan sát tâm trí bạn, ý nghĩ của bạn sẽ trở nên ngày một tinh khiết.

Và điều thứ ba: Có nhiều ý nghĩ uế tạp trên thế giới này đang tiếp tục lặp lại. Những ý nghĩ uế tạp này tạo ra lửa, và khỏi từ những ý nghĩ uế tạp này đi vào tâm thức bạn và bao quanh bạn làm bạn ngột thở. Nhưng đừng quên rằng có vài ngọn lửa của ý nghĩ tinh khiết vẫn đang cháy, vẫn có vài con sóng của ý nghĩ tinh khiết vẫn sống động. Trong toàn đại dương tăm tối này vẫn có vài nguồn sáng. Cố ở gần những

nguồn sáng này. Đây là cái tôi gọi là satsang.

Dù thế giới là rất tăm tối nhưng nó không tối hoàn toàn, có vài ngọn đèn đang cháy. Ngay cả nếu chúng được làm bởi đất sét và ngay cả nếu ngọn bắc có yếu ớt, thì ít nhất chúng vẫn có đó. Bạn nên cố gắng ở gần chúng bởi khi bạn mang ngọn đèn còn chưa được thắp sáng của bạn lại ngọn đèn phát sáng, rất có khả năng là bằng cách ở gần thể ngọn đèn đã sáng ngọn đèn còn chưa thắp sáng sẽ lại bừng sáng trở lại. Có khả năng là nó cũng sẽ không còn ám khói và sẽ bắt đầu cháy sáng trở lại.

Di chuyển gần hơn những ngọn lửa sáng vì sự thật, lòng tốt và cái đẹp. Mang bản thân mình gần hơn nữa với chúng. Di chuyển gần hơn với những ý nghĩ này, với những người này, thành những con sóng của những ý nghĩ nơi nó bắt đầu có thể thắp sáng ngọn đèn của bạn.

Bạn có thể làm điều này theo ba cách: bằng cách ở gần với ý nghĩ tinh khiết và chân chính, bằng cách ở gần con người tinh khiết và chân chính, và chính yếu và quan trọng nhất, bằng cách ở gần với tự nhiên. Tự nhiên chưa bao giờ có ý nghĩ uế tạp. Nếu bạn nhìn lên bầu trời và bạn tiếp tục ngắm nhìn nó, bạn sẽ thấy rằng bầu trời không gọi lên bất kỳ ý nghĩ ô trọc nào trong bạn. Thay vào đó nó sẽ dọn sạch rác rưởi trong đầu bạn và bạn sẽ thấy rằng bằng cách ngắm nhìn bầu trời bạn cảm thấy bạn trở thành một với nó. Nếu bạn ngắm nhìn thác nước bạn sẽ cảm thấy rằng bạn trở thành một phần của thác nước. Nếu bạn ở trong rừng đầy cây cối bạn sẽ cảm thấy bạn cũng trở thành một trong những cái cây.



Một lần một người đã hỏi hiền nhân, "Tôi muốn biết sự thật. Làm sao tôi làm vậy được?"

Hiền nhân nói, "Có nhiều người lúc này, hãy quay lại khi không có ai xung quanh đây."

Ông ta không tới gặp hiền nhân trong cả ngày, ông ấy đợi tới tối khi không còn ai xung quanh nữa. Trời tối, những ngọn đèn đang được thắp sáng và hiền nhân ở đó một mình. Ông ấy vừa mới chuẩn bị đóng cửa thì người đàn ông nói, "Xin đợi đã! Bây giờ không có ai. Ngài đã gặp tất cả những người đã tới gặp ngài. Tôi đã đợi bên ngoài tới khi mọi người rời đi để tôi có thể vào đây. Bây giờ tôi ở đây và tôi muốn hỏi ngài làm sao tôi có thể trở nên yên lặng và làm sao tôi có thể chứng ngộ?"

Hiền nhân đáp, "Hãy đi ra ngoài. Không thể là ở trong lều này bởi ngọn đèn đang thắp sáng được làm bởi con người. Và không thể ở bên trong lều này bởi lều tự thân nó đã được làm bởi con người. Hãy đi ra ngoài. Có một thế giới rộng lớn bên ngoài vốn không do bất kỳ con người nào tạo nên, nó được tạo nên bởi Thượng đế. Hãy ra ngoài nơi không có dấu hiệu nào về sự sáng tạo của con người."

Hãy nhớ, con người là động vật duy nhất để lại những dấu ấn ô uế phía sau; không động vật nào khác làm như thế.

Họ đi ra ngoài. Có những cây tre, đó là một đêm trăng sáng và trăng ở ngay trên đầu. Hiền nhân đứng trước những cây tre... một phút, hai phút, mười phút, mười lăm phút... cho tới khi người đàn ông hỏi, "Hãy nói gì đi. Ngài chỉ đứng yên lặng. Tôi không hiểu."

Hiền nhân nói, "Nếu anh có thể anh sẽ hiểu. Đơn giản đứng yên lặng. Tôi đã trở thành cây tre và anh cũng có thể trở thành

một cây."

Người đàn ông nói, "Điều này rất khó."

Và hiền nhân nói, "Đây là phương pháp của tôi. Khi tôi đứng gần những cây tre này, sau một lát tôi quên rằng tôi khác biệt và tôi trở thành tre. Ngắm trăng, sau một lát tôi quên rằng tôi khác biệt và tôi trở thành trăng."

Gần với thiên nhiên đi, nếu bạn có thể khám phá tính thống nhất giữa bản thân bạn và tự nhiên, thế thì theo một cách bí ẩn ý nghĩ của bạn sẽ trở nên tinh khiết. Uế tạp của ý nghĩ bạn sẽ bắt đầu giảm dần. Vì thế có ba cách: trong sạch của ý nghĩ... và có vô vàn con đường dẫn tới sự trong sạch của ý nghĩ. Những con người tinh khiết chưa bao giờ chết hết, họ mãi mãi hiện hữu - nhưng đôi khi chúng ta quá đui mù tới nỗi không người đang sống nào có vẻ tinh khiết với chúng ta. Chỉ có người chết mới có vẻ tinh khiết với chúng ta. Nhưng rất khó để tiếp xúc với người chết, thế mà mọi tôn giáo của thế giới lại thờ phụng người chết. Không có một tôn giáo nào thờ phụng người sống; họ đều thờ phụng người chết. Và họ có ý tưởng sai lầm rằng mọi người vĩ đại được sinh ra đã sống rồi, và không thể có thêm nữa. Và họ có ý tưởng rằng nếu một người còn sống thì người đó không thể là thiêng liêng được.

Luôn có người chứng ngộ trên Trái đất này, họ hiện hữu khắp nơi. Nếu bạn có mắt bạn có thể nhận ra họ. Và điều quan trọng là thậm chí nếu theo đánh giá và kỳ vọng của bạn họ hiển nhiên không tinh khiết, quá khứ uế tạp của họ liên quan tới bạn như thế nào?

Có một vị fakir từng nói, "Cho tới giờ tôi đều học được gì đó từ bất kỳ người nào tôi từng gặp."

Có người hỏi ông ấy: "Sao có thể như vậy được? Ông có thể học được gì từ một tên trộm?"

Ông ấy nói, "Chuyện xảy ra là một lần tôi làm khách tại nhà một tên trộm trong một tháng. Anh ta sẽ rời nhà mỗi đêm để ra ngoài và ăn trộm, và anh ta sẽ trở về vào ba hoặc bốn giờ sáng. Tôi sẽ hỏi anh ta, "Vậy, có gì xảy ra không?"

Anh ta sẽ trả lời, "Không có gì hôm nay, có lẽ ngày mai."

Anh ta không trộm được gì cả tháng. Thỉnh thoảng có một người bảo vệ đứng ở cửa, đôi khi những người của ngôi nhà sẽ tỉnh dậy, đôi khi anh ta không thể phá khóa, đôi khi anh ta vào được nhà nhưng không thể tìm cách ăn trộm được gì. Và mỗi đêm kẻ trộm sẽ trở về nhà mệt mỏi và tôi sẽ hỏi anh ta, "Vậy, có gì xảy ra không?" Và anh ta sẽ nói, "Không có gì hôm nay, nhưng có lẽ tôi sẽ xoay sở được vào ngày mai."

"Đây là điều tôi học được từ anh ta: nếu nó không xảy ra hôm nay, đừng lo lắng. Nhớ rằng, nó có thể xảy ra vào ngày mai. Khi tên trộm ra ngoài ăn trộm, làm gì đó sai trái, có thể là đầy hy vọng..."

Vì vậy vị fakir nói, "Vào những ngày lúc tôi đang tìm kiếm Thượng đế, tôi muốn ăn trộm Thượng đế. Tôi cảm thấy những bức tường và gõ cửa nhưng tôi không thể tìm ra đường đi. Tôi mệt mỏi và chán nản và tôi nghĩ, "Thật là vô vọng. Buông bỏ nó đi thôi." Nhưng kẻ trộm đó đã cứu tôi - chỉ bởi việc nói, "Nó đã không xảy ra hôm nay, nhưng có lẽ nó sẽ xảy ra ngày mai." Và tôi đã làm điều này thành một châm ngôn: nếu không hôm nay, có lẽ là ngày mai. Và rồi một ngày nó đã xảy ra - kẻ trộm nỗ lực ăn trộm được gì đó và tôi cũng tìm thấy thiêng liêng."

Vì thế, không phải là bạn có thể học chỉ từ một người đã

thấy. Bạn phải có thông minh và hiểu biết để học, và khi đó với bạn toàn thế giới sẽ vô vàn người đã thấy. Nếu họ không sẵn có, thế thì...

Ví dụ, có người ngang qua Mahavira và nghĩ rằng ông ấy chỉ là tên du thủ du thực, một kẻ trần như nhộng: "Ai biết được gã này là ai? Có lẽ hắn là một kẻ điên!" Có nhiều người không nhận ra Mahavira. Bạn có lẽ từng nghe người ta nói rằng một người là nangaluchcha: từ này lần đầu tiên được dùng để tả Mahavira bởi ông ấy trần truồng, nanga, và ông ấy từng cạo đầu, luchcha. Người ta từng nói, "Ông ấy là một nangaluchcha." Ngày nay từ này được xem như sự lảng mạ. Ở Ấn Độ, nếu ai đó gọi bạn như vậy bạn sẽ tức giận. Nhưng nó lần đầu tiên được dùng cho hiền nhân cạo đầu và trần truồng, Mahavira. Vì thế có những người ngang qua Mahavira và nghĩ, "Ai biết được người này là dạng người gì?" Có những người đánh và nện cả ông ấy. Họ nghĩ rằng ông ấy là kẻ lừa đảo, một kẻ du thủ du thực, dạng đột nhập nào đó. Những người này đã không hiểu Mahavira.

Có những người đã đóng đinh Christ vì nghĩ rằng ông ấy là kẻ nói dối. Có người đã bỏ độc Socrates. Và đừng nghĩ rằng những người như thế chỉ đâu đó những ngày đấy; họ hiện hữu bên trong mỗi người các bạn. Đây là cách mọi người đang là. Ngay cả bây giờ, nếu bạn có cơ hội bạn sẽ bỏ độc Socrates, và nếu được trao cho nửa cơ hội bạn sẽ đóng đinh Christ lần nữa. Và nếu bạn có cơ hội bạn sẽ nhìn Mahavira và cười vào người đàn ông điên khùng này.

Nhưng bởi họ đã chết và bạn sùng kính người chết, họ không là vấn đề. Thật khó mà sùng kính ai đó còn sống. Thật khó chấp nhận người đó và hiểu người đó. Vì vậy nếu bạn đang

thực sự tìm kiếm sự thật thể thì toàn thể thế giới là đầy những người chứng ngộ. Chưa từng xảy ra và sẽ không bao giờ xảy ra rằng không có những người chứng ngộ đâu đó. Và nếu cái ngày chuỗi người chứng ngộ dừng lại xảy ra, thì từ ngày đó trở đi không ai sẽ trở nên chứng ngộ nữa bởi dòng suối tự thân nó sẽ phải đi tới kết thúc. Nó sẽ phải trở thành sa mạc. Dù rộng hay hẹp, dòng suối vẫn luôn luôn trôi chảy. Thân thuộc với nó đi, trở nên kết nối với nó đi. Không phải là khi bạn thấy một người chứng ngộ bạn sẽ lập tức hiểu ngay. Nhưng nếu bạn để cho mắt mình được mở, hiểu biết sẽ tới thông qua những điều nhỏ bé.



Trong một cuốn sách, tôi đọc về một hiền nhân vẫn làm việc ở tuổi sáu mươi. Tên ông ấy là Rajababu, như mẹ ông ấy đã gọi ông ấy. Ông ấy đã trở nên già nhưng mọi người vẫn gọi ông ấy là Rajababu. Một ngày ông ấy đi ra ngoài tản bộ. Mặt trời vẫn chưa nhô lên và ông ấy đi bộ ra rìa ngôi làng. Một phụ nữ đang cố đánh thức cậu con trai nói với nó, "Rajababu, mày còn ngủ tiếp bao lâu nữa? Sáng rồi này, dậy đi."

Đang bước đi với một cây gậy trong tay khi ông ấy nghe thấy, "Rajababu, mày sẽ còn ngủ tiếp bao lâu nữa? Sáng rồi. Dậy đi."

Ông ấy nghe thấy vậy, quay lại và đi về nhà. Ông ấy cảm thấy, "Bây giờ sẽ khó khăn... hôm nay mình đã nhận được thông điệp của mình. Hôm nay mình đã nghe thấy, "Rajababu, mày còn ngủ tiếp chừng nào nữa? Trời đã sáng rồi, bây giờ dậy đi!" Và ông ấy nói, "Đủ là đủ! Bây giờ nó đã kết thúc."

Giờ đây ai biết được người phụ nữ đó nói điều này để đánh

thức cậu con trai của bà ta - nhưng với người hiểu biết nó trở thành một thông điệp thiêng liêng. Và có thể ai đó đang cố dạy bạn gì đó và bạn không có tai để nghe hoặc mắt để thấy. Bạn chỉ ngồi và lắng nghe, nghĩ xem có lẽ nó có ý nghĩa với ai đó khác.

Vì vậy ở gần với sự thật, mong chờ cho sự thật, tìm kiếm cho sự thật, khám phá và nuôi dưỡng ý nghĩ tinh khiết trong cuộc sống của bạn, ở gần với tự nhiên. Chúng đều là những điều kiện và nền tảng hữu ích cho phát triển ý nghĩ tinh khiết.

Giờ đây tôi đã cho bạn vài mẹo để thanh lọc ý nghĩ, nhưng bạn sẽ phải hiểu tầm quan trọng của chúng để làm cho chúng thành một phần của thực tập hàng ngày của bạn. Không chỉ với hôm nay hay ngày mai: không thể có khóa thiền nào mà chỉ diễn ra trong ba ngày và kết thúc. Phi tôn giáo là căn bệnh thâm nhập vào cuộc sống rồi, vì thế khóa thiền cũng sẽ phải tiếp tục trong suốt cuộc đời của bạn. Không có lối ra, nó sẽ phải được thực tập trong suốt cuộc đời của bạn.

Ngày mai tôi sẽ nói về cách làm sao để thanh lọc cảm xúc.

Bây giờ chúng ta sẽ cố hiểu điều gì đó về thiền tối và rồi chúng ta sẽ ngồi thiền.

Cho thiền tối chúng ta sẽ thực hiện quyết tâm giống như chúng ta đã làm cho thiền sáng. Chúng ta sẽ lặp lại quyết tâm năm lần. Rồi sau năm lần, chúng ta sẽ cảm nhận nó một lát, cũng giống như chúng ta đã thực hiện sáng nay. Mọi người nên nằm xuống... mọi người nên nằm xuống trước. Nằm xuống lặng lẽ ở chỗ của bạn và rồi đèn sẽ được tắt đi. Rồi chúng ta sẽ thư giãn cơ thể. Ở trại thiền gần đây nhất tôi đã yêu cầu các bạn thư giãn toàn bộ cơ thể. Có thể vài người trong các bạn chưa

thể làm điều đó, nhưng tôi có gợi ý cho họ.

Trong yoga có bảy trung tâm hay là luân xa. Trong bảy trung tâm này chúng ta sẽ sử dụng năm trung tâm cho thời thiền này. Luân xa đầu tiên được gọi là muladhar và nó ở gần trung tâm dục. Nó là luân xa đầu tiên mà chúng ta sẽ sử dụng trong thiền đêm này. Luân xa thứ hai được gọi là svadhishtan. Giả định là nó ở gần rốn. Vì bây giờ bạn mới chỉ có thể tưởng tượng điều này, rằng luân xa đầu tiên ở gần trung tâm dục và luân xa thứ hai ở gần rốn. Tiếp theo luân xa gần tim được gọi là luân xa anahat. Luân xa ở trán được gọi là agya, và nếu bạn dịch chuyển lên trên luân xa trên đỉnh đầu được gọi là luân xa sahasrar. Chúng ta sẽ sử dụng năm luân xa này. Còn có thêm các luân xa nữa - có bảy luân xa - nhưng chúng ta sẽ chỉ sử dụng năm luân xa này và với giúp đỡ của chúng chúng ta sẽ làm cho cơ thể thư giãn.

Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng luân xa đầu tiên kiểm soát chân. Chúng ta sẽ đưa ra gợi ý cho luân xa đầu tiên. Khi bạn nằm xuống tôi sẽ yêu cầu bạn tập trung vào luân xa thứ nhất, và khi đó bạn sẽ đặt chú ý của mình gần trung tâm dục và giữ tập trung của bạn ở đó. Sau đó tôi sẽ nói: để luân xa thứ nhất thư giãn. Và cùng điều đó, cả hai chân bạn nên thư giãn. Bạn nên tưởng tượng rằng luân xa thứ nhất đang thư giãn, rằng nó đang thư giãn, và chân đang thư giãn. Được một lát bạn sẽ thấy rằng chân của bạn trở nên không còn sự sống và chỉ đang mắc vào thân bạn thôi.

Khi chân bạn đã thư giãn thể thì chúng ta sẽ di chuyển lên trên tới luân xa thứ hai gần rốn. Tôi sẽ đề nghị bạn mang chú ý tới rốn; bạn sẽ tập trung chú ý của bạn vào rốn. Sau đó tôi sẽ nói rằng luân xa thứ hai đang trở nên thư giãn, mọi cơ quan ở

bụng đang trở nên thư giãn. Với gợi ý này mọi cơ quan sẽ trở nên thư giãn.

Sau đó chúng ta sẽ dịch chuyển xa hơn, tới trung tâm tim, và tôi sẽ nói rằng luân xa tim đang thư giãn. Sau đó bạn sẽ thư giãn tim mình. Nhận thức của bạn nên ở luân xa tim, gần tim, và bạn sẽ cảm thấy rằng luân xa tim đang trở nên thư giãn. Thế thì toàn bộ vùng đó, toàn bộ cơ chế của lồng ngực sẽ thư giãn.

Sau đó chúng ta sẽ di chuyển lên trên: tới trán, giữa hai mắt là luân xa agya, trung tâm con mắt thứ ba. Chúng ta sẽ định hướng nhận thức của mình vào con mắt thứ ba, và tôi sẽ nói rằng trung tâm con mắt thứ ba đang trở nên thư giãn và trán được thư giãn. Và với điều đẩy trán, cổ và toàn bộ vùng đầu sẽ trở nên thư giãn hoàn toàn, và toàn bộ cơ thể sẽ được thư giãn. Sẽ hơi có tình trạng nặng nề và chỉ ở đỉnh đầu sẽ có một chút rung động.

Và cuối cùng tôi sẽ định hướng bạn tới luân xa sahasrar, luân xa thứ bảy, và bạn sẽ mang nhận thức của bạn tới đỉnh đầu. Ở đây cũng sẽ thư giãn và với nó toàn bộ đầu sẽ thư giãn. Thông qua những gợi ý này bạn sẽ thấy rằng mọi thứ trong bạn đã trở nên thư giãn. Tôi đã tạo ra quá trình kéo dài này để cơ thể mọi người trở nên được thư giãn như một xác chết.

Tôi sẽ đưa ra những gợi ý với những luân xa này, và khi tất cả chúng trở nên thư giãn tôi sẽ nói rằng cơ thể trở nên chết hoàn toàn, bây giờ buông bỏ nó trọn vẹn đi. Khi cơ thể trở nên không có sự sống, thế thì tôi sẽ nói rằng hít thở của bạn đang thư giãn, đang trở nên tĩnh lặng hơn. Tôi sẽ gợi ý điều này một lát. Sau đó tôi sẽ gợi ý rằng tâm trí đang trở nên hoàn toàn trống rỗng. Vậy là tôi sẽ đưa ra ba gợi ý: một cho luân xa, rồi cho hít thở, và thứ ba là cho ý nghĩ.

Sau toàn bộ bài tập này tôi sẽ nói rằng trong mười phút mọi thứ sẽ tĩnh lặng. Trong tĩnh lặng đó bạn sẽ chỉ kinh nghiệm chứng nhân trong bạn. Sẽ có ánh sáng nhận thức và bạn sẽ nằm xuống tĩnh lặng ở đó. Chỉ nhận thức của bạn sẽ có đó, sẽ chỉ có nhận thức của việc nằm đó. Trong trạng thái này có thể toàn bộ cơ thể sẽ cảm thấy như chết - và nó sẽ vậy, bởi qua bài tập với luân xa cơ thể sẽ trở nên giống như cơ thể chết.

Đừng sợ. Đừng sợ nếu cơ thể cảm thấy như thể nó đã chết. Là tốt khi cảm thấy như vậy. Nếu ai đó kinh nghiệm cơ thể mình như chết trong khi vẫn đang sống, người đó sẽ từ từ trở nên tự do khỏi những sợ hãi về cái chết. Vì vậy đừng sợ hãi. Dù bạn trải qua bất kỳ kinh nghiệm gì - nhẹ nhàng, sáng rõ, an bình - chỉ quan sát nó và ở nơi mà bạn đang ở trong trống rỗng hoàn toàn. Ba giai đoạn này rất quan trọng: quyết tâm, cảm giác và thiền. Đây sẽ là thiền tối.

Tôi nghĩ chúng ta tất cả đều đã hiểu điều tôi đã nói. Bây giờ các bạn có thể tách ra. Trước tiên tìm lấy một chỗ cho chính mình để các bạn có thể nằm xuống. Không ai nên ngồi cả. Cho bản thân càng nhiều không gian càng tốt, tận dụng toàn bộ không gian này.

5 Hiểu cảm xúc

Các bạn yêu dấu,

Chúng ta đã nói về hai mặt gắn liền với hành trình tâm linh: thanh lọc của cơ thể và thanh lọc của ý nghĩ. Cảm xúc là lớp

sâu hơn cơ thể và ý nghĩ. Thanh lọc của cảm xúc mang phẩm chất quan trọng nhất. Trong hành trình tâm linh và thiền, thanh lọc của cảm xúc hữu ích hơn của cơ thể và ý nghĩ. Như thế là do người ta không sống theo ý nghĩ nhiều lắm, người ta sống theo cảm xúc của mình nhiều hơn. Người ta nói rằng con người là động vật dựa vào lý trí, nhưng điều này là không đúng. Bạn không làm nhiều điều trong cuộc sống như là kết quả của suy nghĩ, phần lớn những gì bạn làm chịu ảnh hưởng bởi cảm xúc. Hận thù của bạn, giận dữ của bạn, tình yêu của bạn - tất cả đều liên quan đến cảm xúc của bạn, không phải ý nghĩ của bạn.

Hầu hết những hoạt động trong cuộc đời bạn bắt nguồn từ thế giới cảm xúc, không từ thế giới của ý nghĩ. Bạn cũng hẳn nhận thấy rằng bạn nghĩ một điều, và khi thời điểm tới bạn làm gì đó khác. Lý do cho điều này là có khác biệt cơ bản giữa cảm xúc và ý nghĩ. Bạn có thể quyết định rằng bạn sẽ không trở nên tức giận; bạn có thể nghĩ rằng tức giận là xấu nhưng khi tức giận nắm lấy bạn thì suy nghĩ bị đặt ra rìa và bạn trở nên giận dữ.

Chùng nào biến đổi trong thế giới cảm xúc chưa xảy ra, chỉ nghĩ và suy tính thôi không thể mang lại cuộc cách mạng trong cuộc sống. Đó là lý do tại sao trong hành trình tâm linh điểm mấu chốt nhất là cảm xúc. Vì vậy sáng nay chúng ta sẽ thảo luận làm thế nào để mang tới thanh lọc của cảm xúc.

Trong nhiều chiều mà cảm xúc xâm chiếm tôi muốn nhấn mạnh tới bốn chiều. Tôi sẽ nói về bốn khía cạnh mà qua đó cảm xúc trở nên tinh khiết. Đây cũng là bốn khía cạnh có thể hoán chuyển và trở thành nơi ươm trồng cho những cảm giác uestap. Khía cạnh đầu tiên trong các khía cạnh này là thân thiện, thứ hai là từ bi, thứ ba là hân hoan và thứ tư là biết ơn.

Nếu bạn vốn đã có sẵn bốn cảm xúc này trong cuộc sống thế thì bạn sẽ đạt được tinh khiết của cảm xúc.

Bốn chiều này mỗi chiều đều có mặt trái của chúng. Đối lập của thân thiện là căm ghét và thù địch, đối lập của từ bi là tàn nhẫn, bạo lực và độc ác, đối lập của hân hoan là buồn rầu, khổ sở, đau đớn và lo lắng, đối lập của biết ơn là vô ơn. Cuộc sống và cảm xúc của người nào nằm trong bốn mặt đối lập này là đang trong trạng thái cảm xúc ứ tập, và người nào bắt rễ vào bốn mặt đầu tiên chính là bắt rễ vào cảm xúc tinh khiết.

Bạn nên tìm ra cái gì ảnh hưởng tới cảm xúc của bạn, cái gì dịch chuyển cảm xúc của bạn. Có đúng là thay vì thân thiện, thù địch và chống đối đang nổi trội hơn trong cuộc sống của bạn? Có đúng là thay vì thân thiện bạn lại dễ dàng bị lay động bởi thù địch, bởi chống đối? Bạn có chịu tác động dễ dàng hơn bởi nó? Bạn có chịu kích động dễ dàng hơn bởi nó? Bạn có nhận thêm nhiều năng lượng hơn từ nó? Như tôi đã nói trước đây giận dữ có năng lượng, nhưng thân thiện cũng có năng lượng. Người nào chỉ biết cách tập hợp năng lượng của giận dữ sẽ lỡ đi chiều chính yếu trong cuộc đời. Người chưa học được cách thức tỉnh năng lượng của thân thiện là người vốn chỉ mạnh mẽ trong tình huống thù địch và trở nên yếu đuối trong tình huống thân thiện.

Bạn có thể không ý thức rằng mọi quốc gia trên thế giới trở nên yếu hơn suốt thời kỳ hòa bình, và suốt thời gian chiến tranh họ trở nên mạnh hơn. Tại sao vậy? - bởi họ không biết cách tạo ra năng lượng của thân thiện. Im lặng không là sức mạnh với bạn, nó là điểm yếu. Đây là lý do tại sao Ấn Độ, một quốc gia từng nói rất nhiều về bình an và yêu thương, lại trở nên bất lực như vậy - bởi thông thường cách duy nhất để cảm

thấy sức mạnh là thù địch.

Hitler đã viết trong tự truyện: Nếu bạn muốn tạo nên một quốc gia mạnh thì hãy giả vờ rằng bạn có kẻ thù hoặc tạo nên kẻ thù thực sự. Hãy nói với quốc gia rằng có kẻ thù ở khắp nơi, ngay cả khi không có. Khi mọi người tin rằng họ bị bao vây bởi kẻ thù thì nó sẽ tập hợp nhiều sức mạnh và năng lượng.

Đây là lý do tại sao Hitler đã giả vờ rằng người Do thái là kẻ thù - nó không là sự thật - và trong mười năm ông ta đã thuyết giảng và lý giải trước toàn đất nước rằng, "Người Do thái là kẻ thù của chúng ta và chúng ta sẽ phải bảo vệ bản thân trước họ." Nhiều năng lượng đã được tập hợp. Tất cả sức mạnh của nước Đức đi ra qua thù địch, tất cả sức mạnh của Nhật đi ra qua thù địch. Ngày nay, sức mạnh của Mỹ và Nga cũng đi ra qua thù địch.

Cho tới giờ lịch sử loài người cho thấy rằng chúng ta chỉ biết cách làm sao để tập hợp năng lượng của thù địch; chúng ta chưa biết về năng lượng của thân thiện. Mahavira, Phật và Christ đã đặt nền móng cho năng lượng thân thiện. Họ đã nói rằng phi bạo lực là sức mạnh. Jesus đã nói "Yêu thương là sức mạnh"; Phật đã nói "Từ bi là sức mạnh". Bạn nghe đấy, nhưng bạn không hiểu.

Vì thế tôi nói với bạn, nghĩ về cuộc sống của bạn đi. Bạn cảm thấy mạnh mẽ khi nào? - là khi bạn cảm thấy thù oán ai đó hay là khi bạn cảm thấy bình an và tràn đầy yêu thương với ai đó? Và bạn sẽ thấy rằng bạn cảm thấy mạnh mẽ trong hoàn cảnh thù địch; và khi bạn ở trạng thái ý thức và tĩnh lặng bạn trở nên bất lực và yếu đuối. Điều này có nghĩa rằng bạn đang bị chế ngự bởi cảm xúc không tinh khiết. Và cảm xúc không tinh khiết càng mạnh mẽ, bạn càng ít có thể đi vào bản thân mình.

Là gì ngăn cản bạn đi vào bản thân mình? Cố hiểu điểm rất quan trọng này. Thù địch của bạn luôn được tập trung tới bên ngoài; điều này có nghĩa rằng thù địch xảy ra cho ai đó bên ngoài bạn. Nếu không có ai bên ngoài thù địch không thể nảy sinh trong bạn.

Nhưng tôi nói với bạn rằng yêu thương không tập trung tới bên ngoài: ngay cả nếu không có ai ở bên ngoài yêu thương vẫn có thể xảy ra trong bạn. Yêu thương là thực chất, thân thiện là thực chất. Thù địch cần người khác, nó gắn liền với người khác. Thù hận được kích hoạt bởi bên ngoài, yêu thương tuôn ra từ bên trong. Suối yêu thương trôi chảy từ bên trong, phản ứng của thù hận không được gọi lên từ bên trong. Cảm xúc không tinh khiết được tạo ra từ bên ngoài, cảm xúc tinh khiết trôi chảy từ bên trong.

Cố hiểu khác biệt giữa cảm xúc ô uế và cảm xúc tinh khiết này. Cảm xúc được kích hoạt bởi bên ngoài là không tinh khiết; vì thế tình yêu của bạn, đam mê mà bạn gọi là tình yêu, không tinh khiết bởi nó khởi hoạt bởi bên ngoài. Chỉ tình yêu trôi chảy từ bên trong, cái không được khởi hoạt từ bên ngoài, mới là tinh khiết. Đó là lý do tại sao phươg Đông chúng tôi nói có khác biệt giữa tình yêu và đam mê: chúng tôi phân biệt đam mê với tình yêu.

Đam mê được kích hoạt bởi bên ngoài. Phật hay Mahavira không có đam mê trong tim họ, họ có tình yêu.

Jesus đang ngang qua một thị trấn. Đó là buổi trưa và ông ấy rất mệt. Mặt trời rất nóng vì thế ông ấy dừng lại để nghỉ ngơi dưới cây trong vườn. Ngôi nhà và khu vườn thuộc về một gái điếm. Cô ấy nhìn thấy Jesus đang nghỉ dưới cây trong vườn nhà mình. Không ai giống vậy từng dừng lại nghỉ ngơi trong

vườn của cô ấy; cô ấy chưa từng thấy bất kỳ ai như vậy trước đây. Cô ấy đã thấy nhiều người đẹp, cô ấy đã thấy nhiều người mạnh mẽ, nhưng vẻ đẹp này là khác, sự trọn vẹn này là gì đó không của thế giới này. Cô ấy bị lôi kéo theo hấp dẫn của mình với ông ấy tới mức trước khi cô ấy nhận ra nó cô ấy đã đi tới bên cây đó rồi.

Khi cô ấy đi tới gần Jesus và bắt đầu ngắm ông ấy, ông ấy mở mắt và đứng lên chuẩn bị rời đi. Cảm ơn cô ấy ông ấy nói, "Cảm ơn cô vì bóng mát mà cây của cô đã trao cho tôi. Bây giờ tôi sẽ đi, tôi có con đường dài để đi."

Nhưng cô gái điếm nói, "Nếu ông không vào nhà tôi một lát, tôi sẽ cảm thấy bị xúc phạm. Xin hãy ở lại một lát. Đây là lần đầu tiên tôi mời ai đó vào nhà. Mọi người đi tới cửa nhà tôi và tôi đuổi họ đi. Đây là lần đầu tiên trong đời tôi mời ai đó vào nhà."

Jesus nói, "Ngay khi cô mời tôi vào trái tim cô, tôi đã trở thành khách của cô rồi. Nhưng tôi còn con đường dài để đi vì vậy xin để cho tôi đi. Tôi đã nhận lòng hiếu khách của cô rồi."

Nhưng cô gái điếm nói, "Điều này làm tôi tổn thương. Chẳng lẽ dù chỉ biểu lộ vừa đủ tình yêu ông cũng không vào nhà tôi được ư?"

Jesus nói với cô gái, "Nhớ cho, tôi là người duy nhất có thể yêu cô. Tất cả những người đàn ông khác tới cửa nhà cô không yêu cô. Tôi là người duy nhất có thể yêu cô. Người khác tới cửa nhà cô không yêu cô bởi họ không có tình yêu. Họ tới bởi vì cô. Với tôi, tình yêu của tôi là ở trong tôi."

Tình yêu giống như ánh sáng của ngọn đèn: nếu không ai ở đây ánh sáng vẫn sẽ tiếp tục đổ ra, và nếu ai đó ngang qua nó

sẽ đổ lên họ. Nhưng đam mê và ham muốn không giống ánh sáng: khi chúng được kích hoạt bởi ai đó, những năng lượng này di chuyển tới họ. Đó là lý do tại sao đam mê là căng thẳng. Tình yêu không là căng thẳng. Không có căng thẳng trong yêu, yêu là trạng thái yên lặng hoàn toàn.

Cảm xúc không tinh khiết là cảm xúc bị ảnh hưởng bởi bên ngoài. Gió từ bên ngoài mang tới gia tăng cảm xúc ứ đọng trong bạn. Và cảm xúc tinh khiết là cảm xúc tới từ bên trong bạn; những cơn gió từ bên ngoài không ảnh hưởng lên chúng. Chúng tôi không nghĩ về Mahavira hay Phật theo cách này, rằng họ đã yêu - nhưng tôi nói với bạn họ là những người duy nhất yêu. Nhưng có khác biệt giữa yêu của họ và của bạn. Yêu của bạn nằm trong mối quan hệ với ai đó; yêu của họ không là mối quan hệ, nó là trạng thái của thực thể. Nó không là mối quan hệ - yêu của họ không trong quan hệ với ai đó khác, nó là trạng thái thực thể của họ. Họ bị ép buộc yêu bởi họ không có lựa chọn khác.

Người ta đã nói về Mahavira rằng có người đã lăng mạ ông ấy, họ ném đá vào ông ấy, họ nhét đinh vào tai ông ấy và ông ấy tha thứ mọi việc. Tôi nói rằng điều này không đúng: Mahavira không tha thứ cho bất kỳ ai bởi chỉ những ai giận dữ mới có thể tha thứ. Và Mahavira không có thương xót với họ bởi chỉ những ai độc ác mới có thể có lòng thương xót. Và Mahavira đã không nghĩ rằng ông ấy nên cư xử xấu với những người này bởi chỉ những người cư xử xấu mới nghĩ như vậy.

Thế thì Mahavira đã làm gì? Mahavira bất lực, ông ấy không có gì để trao ngoại từ tình yêu. Bất kể điều gì được làm với ông ấy câu trả lời duy nhất của ông ấy sẽ là tình yêu. Nếu bạn ném đá vào cây đầy quả bạn sẽ chỉ nhận được quả hồi đáp

lại, không có cách nào khác. Cây sẽ không làm gì cả, điều này là bất lực của nó. Và nếu bạn làm rơi bất kỳ loại xô nào xuống sông đầy nước, bất kể xô bẩn hay sạch, được làm bởi vàng hay sắt, dòng sông vẫn không có lựa chọn nào ngoài trao nước cho bạn. Không có gì vĩ đại về dòng sông, làm khác đi là bất lực. Vì vậy khi tình yêu là trạng thái của thực thể nó là một loại vô chọn lựa - người ta phải cho đi, không có cách nào khác.

Vì vậy cảm xúc tới từ bên trong, vốn không lôi kéo bạn từ bên ngoài, vốn không thể được lôi kéo từ bên ngoài, là cảm xúc tinh khiết. Và sóng cảm xúc mà bão tố bên ngoài tạo nên trong bạn là cảm xúc không tinh khiết. Cảm xúc được tạo nên bởi bên ngoài sẽ gây nên bồn chồn và lo lắng trong bạn, và cảm xúc mà nảy sinh từ bên trong bạn sẽ đỡ lên bạn hân hoan.

Vì thế nhớ lấy điều đầu tiên về cảm xúc tinh khiết và không tinh khiết này: cảm xúc tinh khiết là trạng thái của thực thể, cảm xúc không tinh khiết là sự vận vẹo của thực thể, không phải là trạng thái. Cảm xúc không tinh khiết là kết quả của ảnh hưởng bên ngoài lên thực thể, cảm xúc tinh khiết là sự mở rộng bên trong của thực thể. Vì vậy nghĩ về điều này: những cảm xúc làm bạn rung động tới từ bên trong bạn, hay những người khác tạo nên chúng trong bạn?

Tôi đang bước đi trên phố và bạn lăng mạ tôi: nếu tôi tức giận đây là cảm xúc không tinh khiết bởi bạn đã tạo ra nó trong tôi. Tôi đang bước đi trên phố: bạn bày tỏ tôn trọng với tôi và tôi hài lòng - đây là cảm xúc không tinh khiết bởi bạn đã tạo ra nó trong tôi. Nhưng nếu trạng thái bên trong tôi vẫn còn là cùng như nó đã là trước khi lăng mạ hay khen ngợi tới, bất kể bạn chửi tôi hay bạn khen ngợi tôi, thế thì đây là cảm xúc tinh khiết bởi bạn đã không tạo ra nó trong tôi, nó là của chính tôi.

Cái mà của chính tôi đó là tinh khiết. Cái mà của chính tôi đó là tinh khiết và cái mà tới từ bên ngoài là không tinh khiết. Cái tới từ bên ngoài là phản ứng, tiếng vang.

Mới đây tôi tới một nơi mà ở đó có thể nghe thấy những tiếng dội lại. Nếu bạn tạo ra một âm thanh ở đó những ngọn núi sẽ lặp lại nó. Tôi đã nói rằng hầu hết mọi người chỉ lặp lại: nếu bạn nói gì đó họ sẽ lặp lại nó. Họ không có gì của chính họ để nói, họ giống như phòng dội âm. Nếu bạn hét họ sẽ hét lại - nó không là của họ, bạn đã tạo ra nó. Và cái bạn đã trao đi lại không là của bạn, ai đó đã tạo ra nó trong bạn. Các bạn tất cả đều là những phòng dội âm: bạn không có bất kỳ âm thanh nào của chính bạn, bất kỳ cuộc sống nào của chính bạn. Bạn không có bất kỳ cảm giác nào của chính bạn. Mọi cảm xúc của bạn là không tinh khiết bởi chúng thuộc về người khác, chúng được vay mượn.

Vì vậy nhớ lấy điểm mấu chốt đầu tiên này: cảm xúc nên là của chính bạn. Nó không nên là phản ứng, nó nên là trạng thái của thực thể bạn.

Tôi chia trạng thái của thực thể này thành bốn phần. Phần đầu tiên là thân thiện. Thân thiện là phẩm chất phải được phát triển. Thân thiện phải được phát triển bởi nguồn thân thiện vốn có trong bạn đấy, nhưng cuộc sống đưa tới rất ít cơ hội cho nó phát triển. Nó vẫn còn chưa được phát triển, nó vẫn còn giống như hạt mầm trong đất của thực thể bạn - nó không thể phát triển.

Hạt mầm của thù địch lại rất được phát triển. Tại sao ư? Có những lý do tự nhiên cho điều này bởi thù địch cũng được cần tới. Nó có thể được cần tới, nhưng nó không có nghĩa là bạn đồng hành suốt cuộc đời. Có những lúc nó được cần tới và

cũng có lúc buông bỏ nó là cần tới.

Khi đứa trẻ được sinh ra kinh nghiệm đầu tiên của nó không là kinh nghiệm của yêu. Điều đứa trẻ kinh nghiệm khi nó sinh ra là sợ. Điều này là tự nhiên. Đứa trẻ nhỏ rất thoải mái trong bụng mẹ nơi nó không gặp vấn đề gì, không lo lắng gì về kiếm sống, ăn uống - không lo lắng. Nó nghỉ ngơi trong giấc ngủ rất hân hoan. Khi nó ra khỏi bụng mẹ, đứa trẻ yếu đuối theo mọi cách, kinh nghiệm đầu tiên của nó là của sợ hãi. Và nếu nó choáng váng vì sợ hãi nó sẽ không cảm thấy tình yêu với người đầu tiên mà nó thấy, nó sẽ sợ hãi người đó. Và nếu nó sợ ai đó nó sẽ bắt đầu ghét họ.

Xem điều này như một nguyên tắc cơ bản: sợ hãi chưa bao giờ tạo ra tình yêu. Nếu ai đó nói rằng không thể có tình yêu mà không có sợ hãi, tuyên bố của họ là sai hoàn toàn. Nếu có sợ hãi, không có khả năng nào của yêu. Không thể có yêu cùng sợ hãi. Ngay cả nếu tình yêu được bộc lộ trên bề mặt thì bên trong cũng không có tình yêu.

Phần lớn tình yêu mà chúng ta nhìn thấy trên thế giới này là dựa vào sợ hãi. Và tình yêu dựa vào sợ hãi là sai lầm. Đây là lý do tại sao trên bề mặt có tình yêu nhưng cảm ghét tiếp tục trượt ra từ bên trong. Bạn cũng ghét người bạn yêu. Tình yêu là trên bề mặt và cảm ghét là bên dưới bởi bạn sợ người khác. Nhớ điều này: người đe dọa người khác đang lỡ cơ hội nhận tình yêu. Nếu người cha đang hăm dọa con trai ông ta sẽ không thể nhận được tình yêu của nó. Nếu người chồng đang hăm dọa người vợ anh ta sẽ không thể nhận được tình yêu của cô ấy. Anh ta sẽ nhận được sự giả vờ của tình yêu bởi tình yêu chỉ phát triển trong vô sợ hãi, nó không phát triển trong sợ hãi.

Ngay khi đứa trẻ được sinh ra nó kinh nghiệm sợ hãi - và đó

là nơi ngọn nguồn của ghét được kích hoạt. Nguồn năng lượng của yêu thương không được kích hoạt. Hầu hết mọi người chết khi nguồn này còn chưa từng trở nên được kích hoạt bởi cuộc sống không trao cho nó cơ hội. Bạn nghĩ bạn yêu ai đó: cái đó cũng không là tình yêu, nó chỉ là thèm khát. Ngay cả cái đó cũng chỉ là thèm khát, ngay cả cái đó cũng không là tình yêu. Tình yêu chỉ có thể phát triển thông qua thiện.

Đây là lý do tại sao nguồn của tình yêu và thân thiện trong bạn phải được phát triển. Nó phải được phát triển bất chấp mọi bản năng ban sơ vốn không trao cho nó cơ hội để phát triển. Cuộc sống vốn bạn đang sống không cho phép nó phát triển, chỉ ghét được phát triển. Và cái bạn gọi là thân thiện chỉ là đạo đức giả và cử chỉ lễ phép. Thân thiện của bạn chỉ là sắp xếp để trốn khỏi ghét, để trốn tránh nó - nhưng nó không là thân thiện.

Thân thiện là điều khác hoàn toàn. Làm sao bạn có thể phát triển nguồn đó? Làm sao những cảm giác của thân thiện có thể bắt đầu xảy ra trong bạn? Bạn phải liên tục tạo ra môi trường thân thiện xung quanh bản thân bạn. Thông điệp của thân thiện phải được truyền tải tới tất cả mọi người xung quanh bạn. Sóng của thân thiện phải được gửi đi. Và trong bản thân bạn bạn phải trao cho nó năng lượng, bạn phải kích hoạt nguồn thân thiện đó.

Khi bạn đang ngồi bên bờ sông, trao tình yêu cho dòng sông. Tôi đang nói về sông bởi để trao tình yêu cho một người có thể đôi chút khó khăn. Trao tình yêu cho cây - tôi đang nói về cây bởi có thể khó khi trao tình yêu cho một người. Trước tiên, gửi tình yêu tới tự nhiên. Luân xa anahat, trung tâm tim có thể trôi chảy dễ dàng hơn về phía tự nhiên bởi tự nhiên không làm tổn thương bạn.

Con người thời cổ đại thật kinh ngạc: họ sẽ gửi những thông điệp của tình yêu tới toàn thể thế giới! Khi mặt trời mọc vào buổi sáng họ sẽ chào nó với bàn tay khoanh lại và nói, "Vinh danh tới bạn! Trong từ bi nguyên thủy của bạn bạn trao cho chúng tôi ánh sáng và rục rờ". Và sự thờ phụng này không là ngoại giáo, nó không vì ngu dốt; nó có ý nghĩa, nó có ý nghĩa tuyệt vời. Với những ai được đổ đầy với tình yêu tới mặt trời, với những ai chỉ bằng việc gọi dòng sông như người mẹ của mình cũng trở nên được đổ đầy với tình yêu, với những ai gọi đất như người mẹ của mình và bằng việc nhớ tới điều này thôi cũng được lấp đầy bởi tình yêu rồi, với họ sẽ không thể nào dung chứa ghét với con người lâu được. Nó là không thể.

Những con người kinh ngạc này đã trao thông điệp của tình yêu tới tất cả tự nhiên. Họ vun trồng lời cầu nguyện, tình yêu và dâng hiến mọi nơi. Điều này là cần thiết. Nếu bạn muốn hạt mầm của tình yêu bên trong bạn đâm chồi, điều cơ bản đầu tiên là gửi đi thông điệp của tình yêu tới tự nhiên. Nhưng các bạn thật là những người kỳ lạ: mặt trăng sẽ ở trên bầu trời cả đêm và bạn sẽ ngồi và chơi bài, và bạn sẽ tính toán bạn thắng hoặc thua bao nhiêu. Mặt trăng sẽ ở trên đó và cơ hội đẹp cho tình yêu sẽ bị mất vì chẳng gì hết. Mặt trăng đã có thể thức tỉnh trung tâm của tình yêu trong bạn. Nếu bạn có thể ngồi với trăng trong vài giây say đắm và chuyển đi thông điệp của tình yêu, tia sáng của nó có thể lay động gì đó trong bạn, cái gì đó bản chất, và bạn sẽ được đổ đầy với tình yêu.

Có những cơ hội ở khắp mọi nơi; có những cơ hội ở khắp mọi nơi. Tồn tại tràn đầy những điều kinh ngạc - trao tình yêu cho chúng đi. Bất kỳ khi nào bạn nhận được bất kỳ cơ hội để yêu nào, đừng để nó trôi qua, sử dụng nó. Ví dụ, bạn đang bước đi dọc trên đường và có một hòn đá nằm trên đường -

dịch chuyển nó sang bên. Đây là cơ hội tới hoàn toàn miễn phí, và nó sẽ biến đổi toàn bộ cuộc sống của bạn. Công việc này là rất rẻ! Cái gì có thể là thiên rẻ hơn điều này? - bạn đang bước trên đường và bạn nhìn thấy một hòn đá; bạn nhặt nó lên và đặt nó sang rìa đường. Ai biết ai có thể đi ngang qua, và ai biết ai có thể bị thương bởi hòn đá? Bạn vừa thực hiện một hành động của tình yêu. Tôi đang nói với bạn điều này bởi những điều rất nhỏ bé trong cuộc sống sẽ vun trồng hạt giống tình yêu trong bạn, những điều rất rất nhỏ bé.

Một đứa trẻ đang khóc trên đường và bạn chỉ ngang qua - bạn có thể đợi vài giây và lau sạch nước mắt từ mắt đứa trẻ chẳng?

Abraham Lincoln đang dự cuộc họp thượng viện khi con lợn bị mắc kẹt vào một ống máng. Ông ấy chạy ra khỏi cuộc họp nói, "Ngưng cuộc thảo luận một phút, tôi sẽ trở lại ngay."

Làm điều này quả là rất kỳ lạ. Quốc hội Mỹ có lẽ chưa từng bao giờ ngừng lại chỉ vì một điều như vậy. Ông ấy chạy ra để giải thoát con lợn! Quần áo ông ấy bị lấm bùn hết. Ông ấy nhắc con lợn ra khỏi máng và rồi quay trở lại bên trong. Mọi người hỏi, "Là gì vậy? Tại sao ông dừng cuộc họp và chạy ra ngoài xúc động thế?"

Ông ấy trả lời, "Một cuộc sống đang trong nguy hiểm."

Đây thật là một hành động vì tình yêu giản dị, nhưng thật kinh ngạc! Và chúng là điều rất, rất nhỏ. Và tôi biết những người lọc nước trước khi uống để không sinh vật nào bị giết hại, nhưng không có tình yêu bên trong họ. Lọc nước không có giá trị gì; lọc nước trước khi uống nước là thói quen rất cơ học. Và họ không ăn vào buổi tối vì sợ rằng vài sinh vật sẽ bị giết

hại, nhưng không có tình yêu trong trái tim họ vì thế điều này chỉ là vô nghĩa. Họ lọc nước trước khi uống hay không ăn vào buổi tối hay không ăn thịt không thành vấn đề - không gì trong đó thành vấn đề. Một brahmin hay một người Jaina sẽ không ăn thịt, nhưng đừng nghĩ rằng đó là bởi người đó đầy tình yêu bên trong - nó chỉ là vấn đề của thói quen. Nó là điều kiện của người đó, nhưng người đó không có tình yêu bên trong mình. Thế nhưng, nếu điều này phát triển thông qua tình yêu của bạn nó sẽ là điều phi thường.

Phi bạo lực là tôn giáo cơ bản chỉ khi nó phát triển thông qua tình yêu. Nếu nó được chạm tới bởi đọc kinh sách hay tuân theo truyền thống nào đó, thế thì nó không là tôn giáo. Trong cuộc sống có nhiều điều rất, rất, rất nhỏ. Và bạn đã quên.

Điều tôi đang nói với bạn là nếu bạn đặt bàn tay lên vai ai đó, thế thì gửi cho người đó tất cả tình yêu trong trái tim bạn thông qua bàn tay bạn. Để cho toàn bộ năng lượng cuộc sống của bạn, toàn bộ trái tim bạn quy tụ về bàn tay bạn và rồi để cho nó toàn bộ đi ra. Bạn sẽ ngạc nhiên, phép màu sẽ xảy ra. Khi bạn nhìn vào mắt ai đó, đổ toàn bộ trái tim bạn qua mắt ai đó và bạn sẽ ngạc nhiên: mắt bạn sẽ trở thành kỳ diệu và chúng sẽ lay động gì đó bên trong người khác. Không chỉ tình yêu của bạn sẽ thức tỉnh, mà có thể xảy ra rằng bạn trở thành phương tiện truyền đạt, thành động cơ cho tình yêu của ai đó nữa thức tỉnh. Khi một người yêu một cách đúng, tình yêu trở nên linh hoạt bên trong hàng nghìn người.

Đừng bỏ lỡ bất kỳ cơ hội thức tỉnh trung tâm với thân thiện và tình yêu nào. Và để chớp lấy cơ hội này, nhớ tới điểm mấu chốt này: mỗi ngày, suốt quãng thời gian hai mươi bốn tiếng, nhớ làm một hay hai điều mà bạn không mong đợi cái gì hồi

đáp lại từ nó. Bạn làm việc hai mươi bốn giờ một ngày và bạn làm điều đó bởi bạn muốn gì đó trở lại. Thường xuyên, mỗi ngày, làm gì đó mà bạn không mong đợi nhận lại bất kỳ cái gì. Đây sẽ là những hành động của tình yêu và chúng sẽ giúp trao tới sự sinh thành tình yêu trong bạn. Nếu một người chỉ làm một điều mỗi ngày mà từ nó người đó không mong đợi nhận lại gì, người đó sẽ nhận lại thật nhiều từ nó bởi điều đó sẽ kích hoạt và phát triển trung tâm yêu trong người đó.

Vì thế làm gì đó mà từ đó bạn không mong bất kỳ gì trở lại, không gì cả. Cách đó, thân thiện sẽ từ từ, từ từ phát triển. Khoảnh khắc bạn có thể thân thiện với ai đó vốn là người lạ sẽ tới. Rồi sẽ có tăng tiến hơn nữa, và khoảnh khắc khi bạn thậm chí có thể thân thiện với ai đó vốn là kẻ thù của bạn sẽ tới. Và rồi khoảnh khắc khi bạn sẽ không còn phân biệt ai là bạn và ai là thù sẽ tới.

Mahavira từng nói, "Tất cả mọi người đều là bạn tôi. Tôi cảm thấy không thù địch với bất kỳ ai."

Đây không là ý nghĩ, nó là cảm giác. Nó không là ý nghĩ trong tâm trí mà là trạng thái trong đó bạn cảm thấy rằng không ai là kẻ thù của bạn. Và khi nào thì trạng thái "không ai là kẻ thù của tôi" đó xuất hiện? Nó xuất hiện khi bạn không còn là kẻ thù của bất kỳ ai. Có thể Mahavira vẫn có vài kẻ thù, nhưng Mahavira đang nói rằng không ai là kẻ thù của ông ấy. Điều này có nghĩa gì? Nó có nghĩa rằng ông ấy không mang thù địch. Mahavira đang nói rằng ông ấy không dung chứa thù hận. Đây hẳn là khoảnh khắc vui sướng làm sao!

Khi bạn yêu một người thật nhiều niềm vui nảy sinh: thế thì có thể có giới hạn không với niềm vui của người vốn có thể yêu toàn bộ thế giới kinh nghiệm được? Điều này chẳng tồn

kém gì, bạn chẳng mất gì và bạn được thật nhiều. Đó là lý do tại sao tôi không nói rằng Mahavira và Phật là những người từ bỏ: trong thế giới này họ là những người thưởng thức cuộc sống nhiều hơn bất cứ ai. Trong thế giới này họ thưởng thức nhiều nhất. Bạn có thể là người từ bỏ, nhưng không phải họ. Họ đã mở ra nhiều cửa của hân hoan không giới hạn, vô tận. Họ đã uống và biết tới điều tối thượng nhất, tới cái đẹp nhất, thiêng liêng nhất trên thế giới này. Và bạn biết gì? - bạn không biết gì ngoại trừ thuốc độc. Họ đã kinh nghiệm tiên đan.

Bạn phải rèn luyện cuộc sống của bạn cho thời khắc tối thượng thế thì bạn sẽ có thể mở rộng tình yêu của bạn với toàn thế giới và tia sáng của tình yêu sẽ lan tỏa từ trái tim bạn. Nhưng để điều đó xảy ra sẽ cần tới rèn luyện. Chắc chắn rằng bạn thực hiện hành động nhỏ của tình yêu mỗi ngày. Thực hiện nó có ý thức. Cả ngày đưa tới hàng nghìn cơ hội cho bạn thể hiện tình yêu của mình. Nhưng bạn có nhiều thói quen xấu: bạn bỏ lỡ toàn bộ cơ hội để thể hiện tình yêu của bạn nhưng bạn không bỏ lỡ cơ hội duy nhất để thể hiện ghét của bạn. Bạn bỏ lỡ càng nhiều cơ hội để biểu lộ ghét của bạn bao nhiêu, bạn càng có thể nhận được nhiều cơ hội hơn để biểu lộ yêu của bạn tốt hơn. Để những cơ hội ghét trôi qua đi. Tỉnh thoảng, để chúng trôi qua bằng cách không được sử dụng. Và thỉnh thoảng sử dụng cơ hội để yêu thương một cách ý thức. Điều này sẽ thúc đẩy rất lớn quá trình thiện của bạn.

Vì vậy chìa khóa đầu tiên là thân thiện, và chìa khóa thứ hai là từ bi. Từ bi cũng là một dạng của thân thiện, nhưng tôi sẽ đề cập tới nó riêng bởi nó cũng bao gồm vài yếu tố khác. Điều tôi ngụ ý về 'những yếu tố khác' là nếu bạn nhìn người khác xung quanh bạn, bạn sẽ cảm thấy từ bi với họ. Ngay lúc này nhiều người đang ngồi đây: người ta không thể biết được, tới tới một

trong số họ có thể sẽ chết. Vào tối nào đó tất cả mọi người rồi cũng sẽ chết, một ngày nào đó chúng ta tất cả cũng sẽ không còn nữa. Và nếu tôi nhận thấy rằng tất cả mọi người đang ngồi trước tôi đây có lẽ tôi sẽ không còn thấy một trong các khuôn mặt của họ nữa, trái tim tôi sẽ không ngập tràn từ bi với họ hay sao?

Chỉ vừa mới đây tôi tới thăm một khu vườn và hoa nở tại đó sẽ tàn ủa vào buổi tối. Cuộc sống của chúng rất ngắn ngủi: chúng nở vào buổi sáng và tới tối chúng sẽ không còn. Chẳng lẽ khi nhớ đến thực tế rằng hoa đang hé nụ đây sẽ héo tàn và rơi rụng và tan thành cát bụi vào buổi tối không làm bạn ngập tràn từ bi với chúng sao? Ý tưởng về vài ngôi sao trong bầu trời đêm sẽ vỡ và rơi xuống không làm bạn ngập tràn từ bi với những ngôi sao sao? Nếu có hiểu biết sâu hơn, khi chúng ta nhìn mọi thứ xung quanh mình chúng ta sẽ cảm thấy từ bi với mọi thứ, chúng ta sẽ cảm thấy rất đồng cảm với mọi thứ. Cuộc gặp của chúng ta rất ngắn ngủi, cuộc sống thật khó khăn, cơ hội này là rất hiếm hoi; nhiều đam mê thế, nhiều ham muốn thế, nhiều nỗi đau trong mỗi người thế và vậy mà chúng ta cách nào đó vẫn đang sống và yêu thương và tạo nên những tác phẩm nghệ thuật - điều này chẳng phải có thể tạo nên bao nhiêu từ bi đó sao?

Một người một lần bạt tai Phật. Quá giận dữ tới nỗi người này đã bạt tai ông ấy. Phật lau sạch dớt dãi và nói với người này, "Ông có muốn nói thêm gì không?"

Ananda, đệ tử vốn đang ngồi cùng Phật, nói, "Thầy đang nói về gì thế? Ông ấy đã nói gì ư? Chỉ cần ra lệnh cho con và con sẽ chăm sóc ông ta. Điều này là giới hạn rồi, ông ấy đã bạt tai thầy!"

Nhưng Phật nói, "Ông ấy đang cố nói gì đó và ông ấy chưa có ngôn ngữ cho nó. Ông ấy đang cố nói gì đó và lời của ông ấy bất lực và thúc đẩy bên trong của ông ấy thì rất mạnh. Ông ấy không thể nói nó vì thế ông ấy phải nói nó thông qua hành động."

Điều này tôi gọi là từ bi, rằng Phật cảm thấy đồng cảm với người đàn ông bởi ngôn ngữ của ông ấy quá bất lực. Người đàn ông cố nói gì đó, ông ấy đang cố thể hiện gì đó và ông ấy rất tức giận. Ông ấy không thể tìm ra từ vì thế ông ấy thể hiện nó bằng việc bạt tai. Khi ai đó tới tôi với tình yêu và nắm tay tôi, tôi cảm thấy thật nhiều từ bi: người đó đang cố nói gì đó nhưng ngôn ngữ là không đủ. Người đó đang cố nói gì đó bằng việc nắm tay tôi. Khi một người đang ôm ai đó ngôn ngữ là không đủ. Một người quá bất lực và đang cố nói gì đó, vì thế người đó mang trái tim mình lại gần với trái tim người khác bởi người đó không thể tìm ra cách khác.

Hôm qua khi tôi đang rời nơi này vài người đã bắt đầu chạm vào chân tôi, và tôi cảm thấy nhiều từ bi thế. Người này mới bất lực làm sao! Người đó đang cố nói gì đó và ông ấy không thể nói, vì thế ông ấy chạm chân người khác. Một trong những người bạn gần gũi của tôi đang đi phía sau tôi; ông ấy rất lý trí và đã nói, "Không, không! Đừng làm thế!" Ông ấy cũng phải. Thật buồn cho điều xảy ra cho thế giới này. Những người nào đang chạm chân người khác là đích thực, nhưng bây giờ có những người muốn bạn chạm chân họ. Vì vậy trong thực tế điều ông ấy đã nói là đúng: "Không, không! Đừng làm điều đó."

Tôi thấy điều ông ấy đã nói vừa là đúng vừa là sai. Ông ấy đúng khi ông ấy nói rằng thật lầm lạc với bất kỳ ai trên thế giới này khi cho phép ai đó chạm vào chân của họ, nhưng cũng sẽ là

thế giới lắm lạc nếu không còn người nào mà người khác cảm thấy thích chạm chân họ. Và cũng sẽ là một thế giới lắm lạc nếu không còn bất kỳ trái tim nào có thể cúi xuống chân người nào đó. Thế giới mà chúng ta không còn ngập tràn trong cảm giác vốn chỉ có thể được thể hiện bằng cách chạm chân ai đó sẽ là một thế giới buồn.

Bạn có hiểu điều tôi đang nói không? - cũng sẽ là thế giới buồn nếu chúng ta không bao giờ tràn ngập trong cảm giác mà chỉ có thể được thể hiện bằng cách chạm chân ai đó. Con người sẽ trở nên rất khô khan, không có ý nghĩa gì. Và tôi đã từng sốt khi tôi thấy ai đó cúi xuống và chạm chân tôi, tôi có thể thấy rằng người đó đang không chạm chân tôi, người đó đang thấy điều gì đó ở chân tôi: với người ấy, họ đang chạm vào chân của sự sùng đạo. Tôi đang gọi bạn nhớ về điều đó. Và cho tới nay, bất kỳ khi nào ai đó cúi xuống trước chân người khác - nếu người đó bị buộc phải làm vậy là chuyện khác - còn không thì bất kỳ khi nào người đó cúi xuống người đó đang thật sự cúi mình trước bàn chân của thiêng liêng. Sau cùng, người nào đó có gì trong chân họ mà đáng phải cúi xuống? Nhưng có những cảm xúc bên trong mà không thể thể hiện theo một cách khác được.

Hôm qua có người yêu quý tôi đã ở trong phòng tôi cùng tôi. Vào buổi tối, khi tôi bắt đầu đi tắm, tôi bật đèn và ông ấy nói, "Bây giờ đó là ánh sáng, để tôi chạm vào chân thầy."

Tôi đã thật sự từng sốt! Và ông ấy chạm vào chân tôi và tôi thấy nước mắt trong mắt ông ấy. Không có gì trên trái đất này đẹp hơn những giọt nước mắt đó. Trên trái đất này không bài thơ, bài ca nào đẹp hơn những giọt nước mắt đó, giọt nước mắt tới từ khoảnh khắc của tình yêu. Và nếu bạn hiểu, nếu bạn nhớ,

nếu bạn có thể thấy, làm sao bạn có thể không ngập tràn với từ bi?

Nhưng bạn thấy gì? - bạn thấy những điều ở mọi người vốn không mang tới sự tăng trưởng cho từ bi trong bạn ngoại trừ tri chích. Bạn đang thấy ở mọi người cái kích hoạt sự tàn nhẫn thay vì từ bi của bạn. Bạn đang thấy cái không thật ở mọi người, cái không là trái tim của họ mà là sự bất lực của họ.

Một người chửi tôi - đây có là trái tim của người đó không? Không, nó phải là sự bất lực của anh ta. Có trái tim bên trong sự tồi tệ nhất của con người, và nếu bạn có thể thấy nó từ bi sẽ ngập tràn bạn, từ bi lớn sẽ ngập tràn bạn.

Phật đã nói vào sáng hôm đó, "Ta cảm thấy từ bi, rất nhiều từ bi. Lời nói thật không đủ, Ananda ạ. Trái tim của người đàn ông đó đang cố nói thật nhiều và nó không thể đảm đương nổi." Ông ấy đơn giản hỏi người đàn ông, "Ông muốn nói thêm gì không?"

Người đàn ông đó có thể nói gì thêm nữa? Bây giờ khó để nói bất kỳ cái gì. Người đàn ông rời đi. Vào ban đêm ông ấy ăn năn rất nhiều tới nỗi ngày hôm sau ông ấy đi tới Phật để xin lỗi. Ông ấy ngã xuống chân Phật và bắt đầu khóc. Phật nói, "Ananda, con có thấy ngôn ngữ thiếu như thế nào không? Bây giờ ông ấy lại muốn nói gì đó và ông ấy không thể nói. Hôm qua ông ấy đã cố nói gì đó và không thể và ông ấy đã xử sự theo một cách, và bây giờ ông ấy lại đang xử sự theo một cách. Ananda, ngôn từ là rất không đủ và người đàn ông xứng đáng với từ bi lớn."

Cuộc sống là ngắn ngủi, chỉ vài ngày. Tôi đang nói điều này mặc dù chỉ có vài ngày, nhưng thực tế ngay đến vài giờ phút

tiếp theo cũng là không chắc chắn. Và nếu trong những giờ phút này của cuộc sống chúng ta chưa học được từ bi với nhau, chúng ta còn chưa là người; chúng ta còn chưa biết cuộc sống, chúng ta còn chưa nhận biết nó.

Vì vậy trải từ bi khắp xung quanh bạn đi. Nhìn xung quanh bạn - mọi người mới không hạnh phúc làm sao, đừng thêm gì vào bất hạnh của họ. Từ bi của bạn sẽ giảm bớt bất hạnh của họ; chỉ một lời từ bi sẽ giảm bớt bất hạnh của họ. Đừng thêm gì vào bất hạnh của họ nữa. Bạn tất cả đang thêm vào bất hạnh của nhau; bạn tất cả đang giúp nhau bất hạnh hơn. Mỗi một người lại có nhiều người phía sau đang làm họ bất hạnh. Nếu hiểu biết về từ bi có đó, thế thì bạn sẽ thay đổi mọi cách thức mà bạn gây nên bất hạnh ở người khác. Và nếu bạn có thể mang lại hạnh phúc cho cuộc sống của ai đó, bạn sẽ tìm ra cách để thực hiện nó.

Nhớ lấy một điều: người nào mang lại bất hạnh cho người khác thì tự mình cuối cùng sẽ trở nên bất hạnh, và người nào mang lại hạnh phúc cho người khác thì cuối cùng sẽ chạm tới những chiều cao của hạnh phúc. Đây là lý do tại sao tôi đang nói rằng ai cố gắng trao đi hạnh phúc sẽ phát triển trung tâm của hạnh phúc bên trong bản thân người đó, và ai cố gắng mang bất hạnh tới người khác sẽ phát triển trung tâm của bất hạnh bên trong bản thân người đó. Hoa trái không tới từ bên ngoài, hoa trái được tạo ra bên trong bạn. Bất kể bạn làm gì, tính hấp thu nó được phát triển bên trong bản thân bạn. Ai muốn yêu nên trao đi tình yêu của mình. Ai muốn hân hoan nên bắt đầu chia sẻ hân hoan của mình. Ai muốn hoa trút xuống nhà mình nên trút hoa lên nhà người khác. Không có cách nào khác. Vì vậy từ bi là cảm xúc mà mỗi người phải phát triển để đi vào trong thiền.

Chìa khóa thứ ba là vui sướng, hạnh phúc, thích thú, cảm giác của hân hoan và không còn thống khổ. Bạn tắt cả đèn đau khổ. Các bạn là những người buồn rầu và mệt mỏi; các bạn là những người nản chí chỉ kéo lê bản thân trên con đường thất bại cho tới kết thúc cay đắng. Bạn bước đi như thể bạn đã chết rồi. Không có năng lượng, không có sự sống trong bước đi của bạn; không có sự sống trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Bạn lờ phờ, buồn rầu, tan vỡ, thất bại. Điều này là sai bởi tuy cuộc sống có thể là ngắn ngủi, tuy cái chết có thể là chắc chắn, người nào có đủ chỉ đôi chút hiểu biết cũng sẽ không buồn phiền.

Socrates đang chết. Ông ấy đã bị bỏ độc - và ông ấy đang cười! Một trong những đệ tử của ông ấy, Creto, hỏi ông ấy, "Thầy đang cười và mắt thầy đầy nước mắt. Cái chết rất gần - đây là thời gian cho buồn rầu."

Socrates nói, "Đâu là buồn rầu này? Nếu ta chết và ta chết một cách hoàn toàn, thế thì đâu là buồn rầu này? Sẽ không có ai còn lại để kinh nghiệm buồn rầu. Và nếu ta chết và ta vẫn còn ở lại, thế thì đâu là nhu cầu cho buồn rầu? Cái sẽ mất đi không là ta; ta là cái vẫn còn lại."

Vì thế ông ấy đã nói, "Ta hạnh phúc. Chết chỉ có thể làm hai điều: nó có thể hoặc hủy hoại ta hoàn toàn, và nếu nó hoàn toàn hủy hoại ta ta sẽ hạnh phúc bởi ta sẽ không có đó để kinh nghiệm buồn rầu; và nếu phần nào đó của ta còn lại ta sẽ hạnh phúc bởi phần mà không là ta sẽ bị hủy hoại. Ta sẽ vẫn còn lại. Chết chỉ có thể làm hai điều, đó là lý do tại sao ta đang cười. Và, Socrates đã nói, "Ta hạnh phúc bởi chết có thể mang gì đi khỏi ta? Nó sẽ hoặc là tiêu diệt ta hoàn toàn nhưng thế thì nó mang đi gì khỏi ta? - bởi vì thế thì người mà nó mang đi đó

cũng sẽ không có đây. Và nếu ta còn đó, mọi thứ vẫn còn đó. Nếu ta còn đó thể thì mọi thứ còn đó bởi cái bị mang đi không là ta. Đây là lý do ta nói ta hạnh phúc."

Ông ấy hạnh phúc ngay cả khi ông ấy đối mặt với cái chết, và đây là bạn, bất hạnh ngay cả khi còn đang sống. Bạn đang sống và thể mà bạn vẫn bất hạnh; nhưng đã có những người hạnh phúc ngay cả khi đối mặt với cái chết.

Mansoor đã bị tra tấn cho tới chết. Chân ông ấy bị chặt, tay ông ấy bị chặt, họ móc mắt ông ấy ra. Không ai trong lịch sử từng bị tra tấn hung bạo hơn thế. Jesu đối mặt với cái chết nhanh chóng, Gandhi bị giết nhanh chóng với một viên đạn, Scorates bị bỏ độc - nhưng Mansoor là người duy nhất đối diện với cái chết đau đớn nhất trong lịch sử. Đầu tiên họ chặt chân ông ấy, và khi máu bắt đầu túa ra từ chân ông ấy vốc máu đó và đặt nó lên tay mình.

Một đám đông lớn đã tụ tập xung quanh ông ấy; họ ném đá vào ông ấy. Ai đó hỏi ông ấy, "Ông đang làm gì thế?"

Ông ấy nói, "Tôi đang thực hiện nghi lễ rửa tay trước khi cầu nguyện." Người Mohammed rửa tay họ trước khi cầu nguyện. Ông ấy rửa tay bằng máu của mình và ông ấy nói, "Tôi đang thực hiện nghi lễ rửa tay." Rồi ông ấy nói - nhớ lấy những lời này của Mansoor - "Nghi lễ rửa tay của tình yêu, nghi lễ rửa tay thật của tình yêu, được làm với máu, không phải với nước. Và chỉ ai thực hiện lễ rửa tay với máu của chính mình mới có thể đi vào cầu nguyện."

Mọi người bối rối. Họ nghĩ ông ấy điên. Trước tiên chân ông ấy bị chặt, rồi tay ông ấy bị chặt, rồi thì họ móc mắt ông ấy. Hàng nghìn người đã tụ tập: họ ném đá vào ông ấy và từng

phần cơ thể một của ông ấy bị xẻ ra. Và khi họ chọc thủng mắt ông ấy ông ấy kêu lên, "Chúa ơi, xin nhớ rằng Mansoor này đã chiến thắng."

Và mọi người hỏi, "Ông có ý gì? Ông đã chiến thắng cái gì?"

Ông ấy trả lời, "Tôi đang đề nghị Chúa nhớ rằng Mansoor đã thắng. Tôi đã e sợ rằng giữa nhiều thù hận và căm hờn thế này, có lẽ tình yêu sẽ không sống sót được. Chúa ơi, xin nhớ rằng Mansoor đã thắng - tình yêu của con là bất diệt. Bất kể những người này đang làm gì với con, họ vẫn không thành công trong việc phá hủy tình yêu của con. Họ đã không thể làm điều họ đang cố làm. Tình yêu này là vĩnh hằng." Và ông ấy nói, "Đây là lời cầu nguyện của tôi, đây là sự thờ phụng của tôi."

Thậm chí sau đó ông ấy đã cười! Thậm chí sau đó ông ấy đã say với thiêng liêng.

Người đối mặt với cái chết cười và hạnh phúc, nhưng bạn ngồi với những khuôn mặt chảy dài, buồn rầu và đau khổ ngay cả khi bạn đối diện với cuộc sống. Đây là hướng sai lầm. Người nào đầy thù hận không thể tiếp tục trên hành trình tâm linh. Với hành trình tâm linh vui vẻ là cần thiết; với hành trình tâm linh bạn cần một linh hồn đầy hân hoan.

Vì vậy vui mừng mọi lúc đi. Đây chỉ là thói quen - buồn rầu chỉ là thói quen mà bạn đã thiết lập nên. Vui vẻ cũng là thói quen mà bạn có thiết lập nên. Để hỗ trợ cho vui vẻ bạn phải nhìn vào những khía cạnh vốn đầy ánh sáng của cuộc sống, không phải bóng tối. Nếu tôi nói với bạn rằng bạn có một người bạn hát rất hay hoặc chơi sáo rất du dương, bạn sẽ nói,

"Có lẽ - nhưng làm thế nào người đó có thể chơi sáo khi chúng ta đã thấy anh ta uống trong quán rượu?" Nếu tôi nói với bạn rằng người bạn này chơi sáo rất du dương bạn sẽ nói với tôi, "Làm sao lại có thể vậy khi chúng tôi đã thấy anh ấy uống rượu trong quán?" Điều này hỗ trợ cho bóng tối. Nếu tôi nói với bạn, "Đây là bạn tôi, anh ấy uống rượu," và bạn nói với tôi, "Có lẽ vậy, nhưng anh ấy chơi sáo rất hay!" - đây là nhìn vào mặt tươi sáng của cuộc sống. Ai muốn hạnh phúc sẽ nhìn vào mặt tươi sáng. Ai muốn hạnh phúc sẽ thấy rằng có một đêm tối giữa hai ngày, và ai muốn cảm thấy khổ sở sẽ thấy rằng chỉ có một ngày giữa hai đêm tối.

Cách chúng ta nhìn cuộc sống có tác động trực tiếp lên những gì phát triển trong chúng ta. Vì vậy đừng nhìn vào mặt tối của cuộc sống, nhìn tới mặt sáng của cuộc sống đi.

Khi tôi còn nhỏ cha tôi nghèo. Với khó khăn lớn ông ấy tự mình xây nhà. Ông ấy nghèo và ông ấy cũng không hiểu biết; ông ấy chưa từng xây nhà trước đây. Ông ấy xoay sở xây nhà với khó khăn lớn. Ông ấy hẳn đã thực hiện điều đó mà không biết cách thực hiện nó như thế nào, bởi khi hoàn thành, trước khi chúng tôi có thể chuyển vào đó thì mưa đổ xuống và nó bị sụp đổ. Tôi còn nhỏ và rất buồn. Cha tôi không có trong thị trấn, vì vậy tôi gửi cho ông ấy thông điệp rằng ngôi nhà đã bị sụp và mọi hy vọng chúng tôi có về việc chuyển vào đó đã biến thành cát bụi.

Khi ông ấy về tới ông ấy phân phát kẹo cho mọi người thị trấn! Và ông ấy nói, "Tôi rất biết ơn Thượng đế. Nếu ngôi nhà bị sụp tám ngày sau thì không một đứa trẻ nào nhà tôi sẽ còn sống sót." Chúng tôi dự kiến chuyển vào ngôi nhà tám ngày sau đó. Sau đó, gần như suốt cuộc đời ông ấy ông ấy hạnh phúc

về thực tế rằng ngôi nhà đã sụp sớm hơn tám ngày. Nếu nó sụp xuống tám ngày sau thì sẽ là một thảm kịch.

Cuộc sống cũng có thể được nhìn theo cách này - rất nhiều niềm vui và hân hoan nảy sinh trong cuộc sống của những ai nhìn cuộc sống theo cách này. Tất cả phụ thuộc vào cách bạn nhìn cuộc sống như thế nào. Cuộc sống tự nó không có ý nghĩa gì: tất cả đều phụ thuộc vào cách chúng ta nhìn nó. Thái độ của bạn, cách bạn nhìn nó, hiểu biết của bạn chính là cái tạo nên nó hoặc phá vỡ nó.

Hỏi bản thân xem bạn tập trung vào cái gì. Bạn đã từng đi ngang ai đó ác độc tới mức người đó không có đủ chỉ một phẩm chất thần thánh chưa? Và nếu bạn có thể tìm thấy phẩm chất đó thì tập trung vào nó - đó là hương thơm thật sự của người đó. Trong cuộc sống, hãy tìm kiếm hào quang và ánh sáng khắp nơi bởi qua điều này, hào quang và ánh sáng sẽ được sinh ra trong bạn. Đây là niềm vui sướng.

Cảm giác thứ ba là trở nên tràn đầy với vui mừng. Bạn trở nên tràn đầy vui mừng tới mức nó phủ định cái chết và đau khổ. Bạn trở nên hân hoan tới mức cái chết và đau khổ teo tóp lại và chết; bạn không thậm chí nhận thấy rằng cái chết và đau khổ tồn tại.

Ai vun trồng vui vẻ và hân hoan bên trong mình sẽ tạo nên phát triển trong thiên. Điều này rất, rất quan trọng với phát triển của thiên.

Đã từng có một vị thánh hạnh phúc với cuộc sống của mình tới mức mọi người bối rối, bởi họ chưa từng nhìn thấy ông ấy buồn hay trong đau đớn. Khi thời điểm cái chết của ông ấy tới ông ấy nói, "Bây giờ ba ngày nữa ta sẽ không còn. Và ta đang

cho các bạn biết điều này để các bạn nhớ đừng có khóc trước mộ của người đã cười trong suốt cuộc đời mình. Ta đang để các bạn biết điều này để không buồn phiền nào rơi xuống ngôi lều này. Luôn luôn là hân hoan ở đây, luôn luôn là vui vẻ ở đây. Vì thế hãy làm cho cái chết của ta thành sự ca tụng, đừng làm nó thành lý do cho than khóc. Đừng than khóc cái chết của ta, làm nó thành sự ca tụng."

Nhưng mọi người trở nên buồn, họ trở nên rất buồn. Ông ấy là người đáng ngạc nhiên đến thế và ông ấy càng đáng ngạc nhiên nỗi buồn của mọi người càng sâu sắc. Có nhiều người yêu quý ông ấy. Trong ba ngày họ tất cả bắt đầu tụ tập xung quanh ông ấy, và tới khi ông ấy chết ông ấy đang kể chuyện đùa cho mọi người, khiến họ cười và nói chuyện cùng họ với tình yêu. Rồi vào buổi sáng trước khi ông ấy chết ông ấy hát, và sau khi kết thúc bài hát ông ấy nói, "Nhớ là, đừng cởi bỏ quần áo của ta. Đặt cơ thể ta với quần áo này lên giàn hỏa táng. Và đừng tắm cho ta!"

Đây là những chỉ dẫn cuối cùng của ông ấy, và rồi ông ấy chết. Ông ấy được hỏa táng trên giàn hỏa táng với quần áo đang mặc. Và khi ông ấy đang cháy trên giàn hỏa táng và mọi người đang đứng xung quanh cảm thấy buồn, bất ngờ họ bị sốc. Ông ấy dấu pháo hoa và pháo dây trong quần áo của mình, và khi ông ấy được đặt lên giàn hỏa táng pháo dây và pháo hoa bắt đầu bắt lửa. Giàn hỏa táng trở thành một lễ hội! Mọi người bắt đầu cười và nói, "Ông ấy làm chúng ta cười trong cuộc sống của ông ấy, và ông ấy cũng làm chúng ta cười trong cái chết của ông ấy."

Cuộc sống phải được biến đổi thành tiếng cười. Cuộc sống phải được tạo nên bởi vui vẻ và ngay cả cái chết phải được tạo

nên bởi vui vẻ. Và người nào thành công trong việc làm điều này sẽ được ban phúc và đổ đầy với lòng biết ơn. Ai đi vào thiền với không gian này sẽ di chuyển nhanh hơn người đó có thể tưởng tượng, người đó sẽ trở nên giống như mũi tên.

Ai đi vào thiền với tâm trí nặng gánh đã buộc đá vào mũi tên - thế thì mũi tên sẽ đi được bao xa? Bạn muốn đi càng nhanh thì tâm trí bạn càng cần vô lo và nhẹ nhàng. Bạn muốn mũi tên đi càng xa, mũi tên phải càng nhẹ. Và bạn muốn trèo càng cao, hành lý bạn sẽ phải để lại phía dưới càng nhiều. Và gánh nặng lớn nhất là khốn khổ của bạn, buồn phiền của bạn, thù địch của bạn. Không có gánh nặng nào lớn hơn điều này.

Bạn từng quan sát mọi người chưa? - họ bước đi như thể họ đang bị nặng ý xuống, như thể họ đang mang một gánh nặng lớn trên đầu. Buông bỏ gánh nặng này và nói có với vui vẻ! Đưa ra tiếng gầm lớn với hân hoan! Để cho thế giới biết rằng bất kể bạn có loại cuộc sống gì, nó có thể tạo thành bài ca, nó có thể được đổ đầy với hân hoan. Cuộc sống có thể trở thành âm nhạc. Nhớ lấy điều thứ ba này - hân hoan.

Và điều thứ tư là lòng biết ơn: biết ơn là thiêng liêng. Trong thế kỷ này, nếu cái gì bị mất đi thì chính là lòng biết ơn.

Bạn có biết khi bạn hít vào không chỉ bạn mới hít vào không? - bởi thời khắc hơi thở chưa đi vào bạn sẽ không thể tiếp nhận nó được. Bạn có chắc chắn rằng chính bạn là người được sinh ra không? Không, không phải bạn. Bạn không giữ vai trò có ý thức gì trong việc sinh ra của bạn, nó không là quyết định của bạn. Bạn có ý thức cơ thể nhỏ bé mà bạn nhận được đó đáng ngạc nhiên thế nào không? Thật là phép màu vĩ đại nhất trên trái đất. Bạn ăn ít thức ăn và dạ dày nhỏ bé này của bạn tiêu hóa nó - đây là phép màu vĩ đại.

Khoa học đã phát triển nhiều, nhưng nếu chúng ta có mở cửa những nhà máy lớn và thuê hàng nghìn chuyên gia thì vẫn sẽ khó để tiêu hóa dù chỉ một cái bánh chappati và chuyển hóa nó thành máu. Thật khó để tiêu hóa một cái bánh chappati và chuyển hóa nó thành máu, và cơ thể của bạn đang thực hiện phép màu suốt hai mươi tư giờ mỗi ngày - cơ thể nhỏ bé này, vài cái xương, một ít mỡ. Những nhà khoa học nói rằng cơ thể được tạo nên bởi những nguyên liệu mà sẽ đáng giá bốn hoặc nhiều nhất là năm rupi. Nó không được làm nên bởi những nguyên liệu đắt đỏ. Phép màu vĩ đại như vậy ở bên bạn hai mươi bốn tiếng một ngày và bạn không biết ơn nó!

Bạn đã từng yêu cơ thể bạn chưa? Bạn đã từng hôn tay bạn chưa? Bạn đã từng yêu đôi mắt của mình chưa? Bạn đã từng nhận thấy điều kinh ngạc đến vậy đang diễn ra chưa? Thật bất thường khi thấy ai đó trong các bạn yêu đôi mắt mình và ai đó hôn tay mình, ai đó kinh nghiệm lòng biết ơn rằng điều kinh ngạc này đang diễn ra không có kiến thức của người đó và thậm chí không cả sự tham gia của người đó.

Vì thế trước nhất biết ơn cơ thể bạn đi. Chỉ ai biết ơn cơ thể mình mới có thể biết ơn cơ thể của những người khác. Trước tiên trở nên tràn đầy tình yêu với cơ thể bạn, bởi chỉ người nào tràn đầy tình yêu cho cơ thể của chính mình mới có khả năng yêu cơ thể của những người khác. Người nào đang dạy bạn chống lại cơ thể của bạn là phi tôn giáo. Người nào đang nói với bạn rằng cơ thể là kẻ thù của bạn, rằng nó là tội lỗi, rằng nó là thể này và thể kia, là phi tôn giáo. Cơ thể là phép màu kỳ diệu nhất. Cơ thể hữu dụng một cách kinh ngạc - biết ơn nó đi.

Cơ thể này là gì? Cơ thể này được tạo nên bởi năm nguyên

tổ - biết ơn cơ thể, biết ơn năm nguyên tố này.

Điều gì sẽ xảy ra với bạn nếu một ngày mặt trời chết đi? Nhà khoa học nói rằng trong bốn triệu năm mặt trời sẽ chết: nó đã ban phát đủ ánh sáng, nó đang trở nên trống rỗng, và một ngày khi nó chết sẽ tới. Ngay bây giờ chúng ta đang mang ấn tượng rằng mặt trời sẽ mọc lên mỗi ngày. Nhưng một ngày khi con người đi ngủ và nghĩ rằng mặt trời sẽ mọc vào ngày mai và rồi nó sẽ không mọc sẽ tới. Và thế thì điều gì sẽ xảy ra? Không chỉ mặt trời sẽ chết, cuộc sống tự nó cũng sẽ chết bởi cuộc sống được nuôi dưỡng bởi mặt trời, bởi mọi hơi ấm và năng lượng được nuôi dưỡng bởi mặt trời.

Bạn ngồi bên đại dương: bạn đã từng nghĩ rằng bảy mươi phần trăm cơ thể bạn gồm nước biển chưa? Con người sinh ra trên cạn, nhưng cơ quan vi mô đầu tiên đã tới trong sự tồn tại ở đại dương. Và bạn sẽ ngạc nhiên biết rằng ngay cả bây giờ tỷ lệ muối trong nước ở cơ thể bạn cũng giống như ở đại dương. Và khi tỷ lệ này trong cơ thể hơi bị xáo trộn bạn sẽ ốm.

Ngồi bên đại dương, bạn từng nhớ rằng bạn cũng có gì đó của đại dương trong chưa? Bạn nên biết ơn đại dương vì đại dương vốn ở trong bạn, và bạn nên biết ơn ánh sáng mặt trời vì mặt trời vốn ở trong bạn, và bạn nên biết ơn gió cái mà đang di chuyển hơi thở của bạn. Bạn nên biết ơn bầu trời và trái đất đã tạo nên bạn. Điều này tôi gọi là lòng biết ơn, lòng biết ơn thiêng liêng.

Bạn có thể không trở nên tôn giáo nếu không có lòng biết ơn này. Làm sao người vô ơn có thể trở nên tôn giáo? Một khi bạn bắt đầu kinh nghiệm lòng biết ơn này thường xuyên, bạn sẽ ngạc nhiên - lòng biết ơn này sẽ đổ đầy bạn với thật nhiều bình an, với thật nhiều bí mật. Và rồi bạn sẽ hiểu một điều: rằng bạn

không đáng được trao cho tất cả những điều đó, nhưng bởi bạn có mọi thứ đó bạn sẽ được đổ đầy với lòng biết ơn. Bạn sẽ được đổ đầy với lòng biết ơn bởi cái bạn đã nhận sẽ cho bạn cảm giác hoàn thành.

Bày tỏ lòng biết ơn của bạn đi. Tìm cách phát triển lòng biết ơn và thiện của bạn sẽ ăn sâu thông qua nó. Và không chỉ thiện của bạn, mà toàn bộ cuộc đời của bạn sẽ thay đổi to lớn. Cuộc sống của bạn sẽ trở thành rất khác, nó sẽ trở thành gì đó hoàn toàn mới.

Jesu bị đóng đinh và khi ông ấy đang chết ông ấy nói, "Cha, xin tha thứ cho họ. Xin tha thứ cho họ bởi một là, họ không biết điều họ đang làm" - đó là từ bi của ông ấy - "và hai là, có khoảng cách giữa người và con, và bây giờ khoảng cách đó đã gần lại. Họ đã giúp con buông bỏ khoảng cách đã có giữa chúng ta. Vì điều đó con biết ơn họ."

Vì vậy khi bạn liên hệ với bất kỳ ai trong cuộc sống của bạn, liên tục nhớ tới lòng biết ơn của bạn. Bạn sẽ thấy cuộc sống của bạn trở nên tràn đầy điều kỳ diệu.

Tôi đã nói với bạn bốn điều cần thiết cho sự tinh khiết của cảm xúc: thân thiện, từ bi, vui vẻ và biết ơn. Có nhiều điều khác, nhưng bốn điều này là đủ. Nếu bạn thiện với chúng những điều còn lại sẽ tự chúng tự động đi theo. Đây là cách cảm xúc sẽ trở nên tinh khiết.

Tôi đã nói với bạn cách cơ thể có thể được thanh lọc, cách ý nghĩ của bạn có thể được thanh lọc và cách cảm xúc của bạn có thể được thanh lọc. Ngay cả nếu bạn chỉ có thể đạt được được ba phần này bạn vẫn sẽ đi vào thế giới mới và kinh ngạc. Ngay cả nếu bạn đạt được chỉ ba phần này, rất nhiều thứ sẽ xảy ra.

Tôi sẽ nói về ba nguyên tắc chính sau. Tôi sẽ thảo luận tính không của cơ thể, tính không của tâm trí và tính không của cảm xúc. Tôi đã nói về thanh lọc; sau đó tôi sẽ nói về tính không. Và khi thanh lọc và tính không gặp nhau, samadhi, chứng ngộ xảy ra.

Bây giờ chúng ta sẽ ngồi thiền sáng mà tôi đã giải thích cho các bạn. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách đưa ra quyết tâm năm lần. Rồi sẽ đi vào trạng thái cảm xúc một lát. Sau đó chúng ta sẽ quan sát hơi thở vào và hơi thở ra, giữ cho cột sống thẳng, mắt nhắm lại, quan sát với ý thức vùng gần mũi nơi hơi thở đi vào và đi ra.

Mọi người ngồi giãn ra để không ai chạm vào ai.

6 Thân thể và tâm trí

Các bạn yêu dấu,

Có vài câu hỏi - thực tế thì có nhiều câu hỏi. Tôi sẽ cố đưa ra câu trả lời kết hợp cho tất cả câu hỏi. Tôi đã chia chúng thành các nhóm.

Câu hỏi thứ nhất là:

Vị trí của tôn giáo trong thời đại khoa học là gì? Công dụng của tôn giáo trong đời sống xã hội và quốc gia?

Khoa học là dạng kiến thức tìm kiếm sức mạnh bên trong, tiềm ẩn trong vật chất. Tôn giáo là dạng kiến thức tìm kiếm sức mạnh bên trong, tiềm ẩn trong tâm thức. Không có xung đột giữa tôn giáo và khoa học; thực tế chúng bù trừ cho nhau.

Trong thời đại chỉ có khoa học thì sẽ có nhiều tiện ích hơn, nhưng lại sẽ ít có hạnh phúc hơn. Trong thời đại chỉ có tôn giáo

vài người sẽ biết tới hạnh phúc, nhưng phần lớn, mọi người sẽ chịu đựng những thiếu thốn tiện nghi. Khoa học cung cấp tiện nghi, tôn giáo mang tới bình an. Nếu không có tiện nghi, rất ít người có thể biết tới bình an. Nếu không có bình an, thế thì nhiều người có thể giành được tiện nghi nhưng sẽ không biết làm sao để hưởng thụ chúng.

Cho tới bây giờ mọi nền văn minh mà con người tạo thành vẫn chưa hoàn thiện, phân mảnh. Văn hóa mà phương Đông tạo thành đào sâu một cách thuần túy tới tôn giáo. Nó không hứng thú với khoa học. Kết quả là, phương Đông bị đánh bại; nó trở nên bị bần cùng hóa và bị phá hủy. Văn hóa mà phương Tây tạo thành lại ở cực khác: nó dựa vào khoa học và không liên quan gì tới tôn giáo. Kết quả là, phương Tây đã chiến thắng và tích lũy giàu sang, của cải và tiện nghi nhưng nó đánh mất linh hồn của mình.

Văn hóa xuất hiện trong tương lai, nếu thực sự vì tiến hóa của loài người thì nó sẽ là cân bằng của khoa học và tôn giáo. Văn hóa này sẽ là tổng hợp của tôn giáo và khoa học. Nó sẽ không chỉ là tôn giáo hay khoa học: nó sẽ hoặc là tôn giáo mang tính khoa học hoặc khoa học mang tính tôn giáo.

Cho đến nay, cả hai thử nghiệm đều thất bại. Thử nghiệm phương Đông đã thất bại và thử nghiệm phương Tây cũng đã thất bại. Nhưng bây giờ chúng ta có cơ hội tạo ra thử nghiệm toàn cầu vốn không là của phương Đông hay phương Tây, ở đó cả tôn giáo và khoa học được tích hợp.

Vì thế tôi nói với bạn rằng không có xung đột giữa tôn giáo và khoa học, cũng như vậy không có xung đột giữa cơ thể và tâm hồn. Bất kỳ ai chỉ sống ở tầng của cơ thể sẽ đánh mất linh hồn, và ai cố gắng chỉ sống ở chiều tâm linh cũng sẽ không thể

sống đúng bởi người đó sẽ mất đi liên lạc với cơ thể.

Cuộc sống con người là sự cân bằng, sự tích hợp của cơ thể và linh hồn, giống như vậy nền văn hóa hoàn chỉnh cũng là sự cân bằng, tích hợp giữa khoa học và tôn giáo. Khoa học sẽ là cơ thể của nó, tôn giáo là linh hồn của nó.

Nhưng nếu ai đó định hỏi tôi rằng nếu chúng ta phải lựa chọn giữa tôn giáo và khoa học, chúng ta nên chọn gì? Thế thì tôi sẽ nói rằng chúng ta nên sẵn sàng chọn tôn giáo. Nếu người nào định hỏi tôi lựa chọn gì giữa khoa học và tôn giáo bởi chỉ được chọn một trong hai, tôi sẽ nói là sẵn sàng chọn tôn giáo. Sẽ tốt hơn khi nghèo và thiếu tiện nghi hơn là đánh mất linh hồn của con người.

Giá trị của tiện nghi là gì mà đáng giá cả bản thân ta? Và giá trị của giàu sang là gì mà tước đi khỏi ta thực thể của chính mình? Thực tế, chúng ta không là tiện nghi cũng không là giàu có.

Tôi sẽ kể bạn nghe một câu chuyện ngắn, nó đã luôn là một trong những câu chuyện hay của tôi.

Tôi nghe nói rằng ngày trước có vị vua Hy Lạp thấy ốm mệt. Ông ấy ốm tới nỗi bác sỹ nói ông ấy sẽ không sống được, không có hy vọng. Vì vậy quan cận thận và thần dân những người yêu quý ông ấy trở nên rất lo lắng và nóng lòng. Cũng ngay lúc đó có một fakir vào làng, và ai đó nói, "Mọi người nói nếu bạn vờ vị fakir tới và ông ấy ban phúc cho, người ốm sẽ được chữa khỏi."

Họ đi tới vờ vị fakir và ông ấy tới. Giây phút ông ấy tới ông ấy nói với nhà vua, "Ông bị điên ư? Đây mà ông gọi là bệnh à? Nó không phải là bệnh. Có một phương pháp điều trị rất đơn

giảm cho nó."

Nhà vua, người vốn nằm tại giường hàng tháng, ngồi dậy và nói, "Phương pháp điều trị gì? Tôi nghĩ tôi đã kết thúc rồi. Tôi không còn hy vọng hồi phục nào."

Vị fakir nói, "Nó là phương pháp chữa trị rất rất dễ. Hãy mang tới đây áo của người vừa phát đạt và an bình trong làng, và nhà vua sẽ mặc chiếc áo này vào. Ông ấy sẽ trở nên mạnh khỏe và hồi phục."

Các quan đại thần chạy đi... Có nhiều người phát đạt trong làng. Họ đi từ nhà này tới nhà khác nói, "Chúng tôi muốn chiếc áo của người vừa phát đạt vừa an bình."

Và những người phát đạt nói, "Nhưng chúng tôi bất hạnh... Một chiếc áo ư! - chúng tôi có thể cho đi cuộc sống của mình, cần gì nói tới chiếc áo. Nếu nhà vua có thể được cứu sống, chúng tôi sẵn sàng cho đi mọi thứ. Nhưng áo của chúng tôi không tác dụng đâu bởi chúng tôi phát đạt đây, nhưng chúng tôi không an bình."

Họ đi tới từng người một trong làng. Họ tìm cả ngày, và tới tối họ đã mất hết hy vọng. Họ nhận ra rằng sẽ khó mà cứu được nhà vua - phương thuốc quá xa tầm tay. Vào buổi sáng họ đã nghĩ, "Phương thuốc sẽ rất dễ tìm," nhưng tới tối họ nhận ra, "Phương thuốc là rất khó, thực tế, không thể tìm thấy được." Họ tất cả đều là những người giàu có.

Tối họ trở lại, mệt mỏi và buồn rầu. Mặt trời đang lặn. Phía ngoài làng, ven sông và ngồi bên một tảng đá là một người đang thối sáo. Âm thanh của nó thật du dương và nhiều lần sóng hân hoan trở dậy từ nó tới nỗi một vị quan cận thần nói, "Hãy cùng tới hỏi người cuối cùng này... có lẽ ông ấy an bình."

Họ đi tới ông ấy và hỏi, "Âm thanh tiếng sáo của ông, bài hát của ông nghe đầy hân hoan và an bình tới nỗi chúng tôi muốn hỏi ông đôi điều. Nhà vua đang ốm và chúng tôi cần chiếc áo của người vừa an bình vừa phát đạt."

Người đó nói, "Tôi sẵn sàng trao đi cuộc sống của mình, nhưng chỉ nhìn gần một chút... tôi không có áo." Họ nhìn gần lại, trời thì tối - người đang chơi sáo không mặc quần áo.

Vì vậy nhà vua không thể được cứu bởi người bình an thì không thịnh vượng, và người thịnh vượng thì không có bình an. Cũng như vậy, không thể cứu được thế giới bởi nền văn hóa kế thừa di sản của bình an thì không có thịnh vượng, và nền văn hóa thịnh vượng thì thậm chí không cả nghĩ về bình an. Nhà vua chết.

Loài người cũng sẽ chết. Phương thuốc mà loài người cần cũng giống như thứ mà nhà vua cần. Chúng ta cần áo và chúng ta cũng cần bình an. Tối nay, hệ tư tưởng của chúng ta chưa hoàn chỉnh. Tối nay chúng ta vẫn nghĩ về con người theo một cách rất không hoàn chỉnh, và chúng ta di chuyển thường xuyên tới các thái cực. Căn bệnh lớn nhất của tâm trí con người là xu hướng đi tới những thái cực.

Khổng Tử đang ngụ tại ngôi làng khi ai đó nói với ông ấy, "Có một người rất uyên bác và thông thái, ông có muốn gặp ông ấy không?"

Khổng Tử nói, "Trước tiên cho tôi hỏi bạn tại sao bạn gọi ông ấy là rất thông thái, và rồi tôi sẽ chắc chắn đi tới gặp ông ấy."

Mọi người nói, "Ông ấy thông thái bởi trước khi làm bất kỳ việc gì ông ấy nghĩ ba lần - ba lần!"

Khổng Tử nói, "Người này không thông thái; ba lần là hơi quá nhiều. Một là quá ít, hai là vừa đủ. Người thông minh ngừng lại ở giữa, người ngu dốt đi tới cực đoan."

Điểm ngu dốt đầu tiên là nếu một người nghĩ bản thân mình chỉ là cơ thể. Điểm ngu dốt thứ hai, và cũng cùng mức độ như thế, là nếu một người nghĩ bản thân mình chỉ là linh hồn. Cá nhân con người là tổng hợp: văn hóa của con người cũng sẽ là tổng hợp.

Và đã tới lúc chúng ta học bài học của mình. Nghèo đói và thất bại lịch sử của Ấn Độ, và trạng thái bị chà đạp của tất cả các nước phương Đông không phải là không có lý do, và lý do là chủ nghĩa cực đoan tôn giáo. Và thực tế là các nước phương Tây đã trở nên nghèo từ bên trong cũng không phải là không có lý do: lý do là chủ nghĩa cực đoan khoa học. Tương lai sẽ tốt đẹp nếu khoa học và tôn giáo được tích hợp. Điều này thật rõ ràng: trong tích hợp của tôn giáo và khoa học, tôn giáo sẽ là trung tâm và khoa học là chu vi. Rõ ràng rằng với tích hợp của khoa học và tôn giáo, tôn giáo cần thiết là thông minh và khoa học đi theo. Cơ thể không thể là chủ; khoa học cũng không thể là chủ. Tôn giáo sẽ là chủ. Và sau đó chúng ta sẽ có thể tạo nên thế giới tốt hơn.

Vì vậy đừng hỏi về việc sử dụng tôn giáo trong thời đại khoa học. Tôn giáo vô cùng hữu dụng trong thời đại khoa học bởi khoa học là một cực, và là cực nguy hiểm. Tôn giáo sẽ trao cho nó sự cân bằng, và nó sẽ có thể cứu con người khỏi nguy hiểm của thái cực đó.

Đó là lý do tại sao thời khắc hồi sinh của tôn giáo trên toàn thế giới là rất gần trong tầm tay. Nó là rất tự nhiên - và nó hoàn toàn chắc chắn. Cần có sự hồi sinh của tôn giáo ở đây, nếu

không khoa học sẽ chỉ dẫn tới chết chóc. Vì vậy hỏi có nhu cầu gì với tôn giáo trong thời đại khoa học là vô nghĩa: tôn giáo được cần tới nhiều nhất trong thời đại của khoa học.

Liên quan tới điều này, cũng có câu hỏi về công dụng của tôn giáo trong đời sống xã hội và quốc gia.

Tôi nghĩ rằng điều tôi vừa nói có lẽ cũng đã giải đáp cho câu hỏi này, bởi vài thứ hữu dụng cho cá nhân cũng chắc chắn sẽ hữu dụng cho quốc gia và xã hội nói chung. Sau cùng thì, quốc gia và xã hội là gì ngoại trừ một tập thể những cá nhân? Vì thế đừng mang ảo ảnh rằng quốc gia có thể sống mà không có tôn giáo.

Bất hạnh này đã xảy ra tại Ấn Độ. Chúng ta đã hiểu nhầm từ ngữ nhất định; chúng ta đã bắt đầu nói về trạng thái phi tôn giáo. Chúng ta hẳn nên nói tới trạng thái "phi giáo phái" nhưng chúng ta đã bắt đầu nói về trạng thái phi tôn giáo. Một điều là trạng thái phi giáo phái, và một điều hoàn toàn khác là trạng thái phi tôn giáo. Bất kỳ người thông minh nào cũng sẽ yêu thích trạng thái phi giáo phái, nhưng chỉ người ngu mới có thể yêu thích trạng thái phi tôn giáo.

Phi giáo phái có nghĩa rằng chúng ta không bận tâm tới Jaina giáo, Ấn Độ giáo, Phật giáo hay Mohammed giáo. Điều này ngụ ý phi giáo phái. Nhưng phi tôn giáo ngụ ý rằng chúng ta không bận tâm tới sự thật, tới phi bạo lực, tới tình yêu hay từ bi. Không quốc gia nào có thể phi tôn giáo theo nghĩa đó. Và nếu là vậy, thì đây là bất hạnh của nó. Quốc gia phải làm cho tôn giáo thành năng lượng sống của mình. Thế nhưng, chắc chắn cần đi tới phi giáo phái.

Người vô thần trên thế giới đã không gây hại tới tôn giáo

nhiều, nhà khoa học trên thế giới không gây hại tới tôn giáo nhiều. Người gây hại tôn giáo nhiều nhất chính là những nhà lãnh đạo tôn giáo. Những người mà nhấn mạnh của họ vào tôn giáo thì ít mà vào việc là người Jaina nhiều hơn, nhấn mạnh của họ vào tôn giáo thì ít mà vào việc là người Mohammed nhiều hơn. Chính những người này đã tước đi thế giới của tôn giáo. Giáo phái vốn chỉ nên là bộ phận của tôn giáo đã được minh chứng là kẻ sát nhân của nó. Tôn giáo có giá trị to lớn, nhưng giáo phái không có giá trị. Càng có ít giáo phái và môn phái càng tốt.

Bất kỳ chủng tộc nào, quốc gia nào hay xã hội nào cũng sẽ không thể tiếp tục mà không có nền tảng của tôn giáo. Làm sao có thể? Liệu chúng ta có thể tiếp tục mà không có nền tảng của tình yêu không? Làm sao quốc gia có thể là quốc gia khi không có nền tảng của tình yêu hay sự thật? Hay quốc gia có thể là quốc gia khi không có nền tảng của vị tha, của phi chiếm hữu, của phi bạo lực và không sợ hãi không? Có những phẩm chất cơ bản của linh hồn. Không có chúng không có quốc gia, không có xã hội. Và nếu có những quốc gia đó, xã hội đó, thì bất kỳ ai với dù chỉ chút ít thông minh cũng sẽ thấy rằng nó là một đám đông của những người máy. Sẽ không thể gọi nó là một quốc gia.

Quốc gia được hình thành thông qua mối tương quan - quan hệ của tôi với bạn, và những quan hệ mà bạn có với hàng xóm của bạn. Tất những tương tác này cùng nhau trở thành một quốc gia. Những quan hệ này càng trở nên dựa vào sự thật, vào tình yêu, vào phi bạo lực và mộ đạo, thì sẽ càng có hương thơm trong cuộc sống của quốc gia, sẽ càng có ánh sáng trong cuộc sống của quốc gia và càng có ít bóng tối trong cuộc sống của quốc gia.

Vì vậy tôi nói, cuộc sống của quốc gia và xã hội chỉ có thể tồn tại nếu nó được hình thành trên nền tảng tôn giáo. Bạn nên cẩn thận cách bạn sử dụng khái niệm của chủ nghĩa thế tục; toàn bộ quốc gia nên cẩn thận. Dưới lớp vỏ của từ ngữ này có nguy hại lớn. Dưới lớp vỏ ngôn ngữ này bạn có lẽ tin rằng không cần tới tôn giáo. Nhưng tôn giáo là điều duy nhất nhân loại cần. Mọi thứ khác là thứ cấp và có thể được bỏ đi. Tôn giáo là cái gì đó không thể bỏ đi được.

Tôi nghĩ điều này sẽ giúp bạn giải quyết câu hỏi của mình.



Một bạn khác đã hỏi:

Chúng ta nên thiền về gì?

Nói chung thì, với mọi ý tưởng khắp nơi về thiền, bạn hiểu thiền ngụ ý là suy ngẫm về điều gì đó: bạn sẽ thiền về ai đó hay cái gì đó. Vậy nên cũng tự nhiên khi câu hỏi này nảy sinh, thiền về gì đây? - cầu nguyện tới ai đây? Dâng hiến của bạn chuyển tới ai đây? Yêu ai đây?

Tôi đã nói với bạn sáng nay rằng có một loại tình yêu mà bạn sẽ hỏi bạn mình đang trong tình yêu với ai. Và có một loại tình yêu khác mà bạn sẽ hỏi liệu có tình yêu bên trong bạn hay không? Không có gì liên quan với nhau.

Có hai trạng thái tình yêu: một cái trong đó là mối quan hệ, và cái kia trong đó tình yêu là trạng thái. Trong tình yêu đầu tiên, nếu tôi nói với bạn rằng tôi cảm thấy tình yêu thế thì bạn sẽ hỏi, "Với ai?" Và nếu tôi nói với bạn rằng không phải là vấn đề người nào, tôi chỉ cảm thấy tình yêu, thế thì bạn sẽ thấy khó hiểu. Nhưng chính trạng thái thứ hai mới là cái phải được hiểu.

Chỉ người nào đơn giản yêu mà không cần phải là vì người nào có đó, mới thật sự yêu. Người mà yêu một người cụ thể đó họ sẽ làm gì với tất cả những người còn lại? - người đó sẽ đổ đầy thù ghét với những người khác. Và người mà thiên về một người cụ thể sẽ làm gì với những người còn lại? - người đó sẽ đổ đầy vô thức với những người khác.

Thiên tôi đang nói về không là thiên về cái gì: đúng hơn, nó là trạng thái của thiên. Vì vậy đây là điều tôi ngụ ý khi tôi nói với bạn về thiên như một trạng thái. Thiên không có nghĩa là nhớ về ai đó. Thiên có nghĩa là buông bỏ mọi thứ vốn có trong trí nhớ và đi tới trạng thái nơi chỉ có ý thức còn lại, nơi chỉ có tỉnh thức còn lại.

Nếu bạn thắp sáng ngọn đèn và di chuyển mọi vật thể xung quanh nó, ngọn đèn sẽ vẫn tiếp tục cho ánh sáng. Theo cùng cách như vậy, nếu bạn di chuyển mọi đối tượng từ tâm thức của bạn, mọi ý nghĩ, mọi tưởng tượng, điều gì sẽ xảy ra? - chỉ tâm thức là còn đó. Trạng thái tâm thức tinh khiết là thiên. Bạn không thiên về ai đó. Thiên là trạng thái ở đó chỉ tâm thức là còn lại.

Khi chỉ tâm thức là còn đó mà không có đối tượng, trạng thái đó được gọi là thiên. Tôi đang sử dụng từ thiên theo nghĩa này.

Điều bạn thực hành không là thiên theo nghĩa thật; nó chỉ là khái niệm. Nhưng thiên tự chính nó sẽ xảy ra thông qua điều này. Cố hiểu rằng điều bạn thực hành vào buổi tối, những bài tập liên quan tới luân xa, và vào buổi sáng, những bài tập liên quan tới hơi thở, tất cả là phương pháp rèn luyện, nó không là thiên. Thông qua kỷ luật này thời khắc hơi thở sẽ dường như biến mất sẽ tới. Thông qua kỷ luật này thời khắc cơ thể

đường như biến mất và ý nghĩ cũng biến mất sẽ tới. Điều sẽ còn lại là gì khi mọi thứ đã biến mất? Điều mà còn lại đó chính là thiền. Khi mọi thứ biến mất, cái mà còn lại phía sau đó được gọi là thiền. Kỷ luật là vào gì đó; thiền là không vào bất kỳ cái gì cụ thể. Vì vậy điều bạn thực tế đang làm là thực hành những phương pháp rèn luyện về luân xa và hơi thở.

Bạn sẽ hỏi, "Sẽ tốt hơn không nếu chúng tôi thực hành một phương pháp rèn luyện sử dụng ý tưởng về Thượng đế? Sẽ tốt hơn không nếu chúng tôi thực hành một phương pháp rèn luyện với một vị thần?"

Điều đó sẽ là nguy hiểm. Nó nguy hiểm bởi trong khi bạn thực hành kỷ luật với vị thần, trạng thái mà tôi đang gọi là thiền sẽ không xảy ra. Thực hành phương pháp rèn luyện với vị thần, sẽ chỉ có vị thần và không gì khác. Và phương pháp rèn luyện cùng vị thần càng sâu sắc, vị thần sẽ ở đó càng nhiều và không gì khác cả.

Điều đã xảy ra với Ramakrishna. Anh ấy từng thiền về nữ thần Kali; đây là phương pháp rèn luyện của anh ấy. Sau đó, từ từ, từ từ đã xảy ra chuyện anh ấy bắt đầu tìm kiếm Kali bên trong bản thân. Nhắm mắt lại, thần trở nên sống động và anh ấy bắt đầu rất hân hoan, rất vui sướng. Nhưng một ngày nhà mình triết tới gặp anh ấy. Hiền nhân nói với anh ấy, "Điều cậu đang làm chỉ là tưởng tượng, không phải là gặp gỡ với Thượng đế."

Và Ramakrishna nói, "Không phải là gặp gỡ với Thượng đế ư? Nhưng tôi thấy thần Kali thật sống động mà!"

Hiền nhân đáp, "Nhìn thấy thần Kali sống động không là cuộc gặp với Thượng đế."

Vài người thấy một vị thần Kali, vài người thấy một Jesus,

vài người thấy Krishna - tất cả đều là bìa đặt của tâm trí. Thượng đế không có bất kỳ hình dạng hữu hình nào. Thiêng liêng không có khuôn mặt, tính cách, hình dạng. Lúc ý thức trở nên vô hình dạng, nó đi vào thiêng liêng.

Bạn không thỉnh linh gặp thiêng liêng, bạn trở thành một với nó. Không có cuộc gặp bất ngờ mặt đối mặt nơi bạn đứng một bên và Thượng đế đứng bên kia. Thời khắc sẽ tới khi bạn hòa nhập với tồn tại vô hạn, giống như giọt nước rơi vào đại dương. Và kinh nghiệm của giây phút đó là kinh nghiệm của thiêng liêng. Bạn không bắt chợt gặp hay thấy Thượng đế, bạn kinh nghiệm sự hòa nhập với tồn tại giống như giọt nước cảm thấy khi nó rơi vào đại dương.

Vì vậy hiền nhân nói với anh ta, "Đây là sai lầm. Nó chỉ là tưởng tượng." Và ông ấy nói với Ramakrishna, "Bây giờ, theo cùng cách bạn đã tạo ra vị thần này trong bạn, hãy cắt nó thành hai mảnh đi. Nâng thanh gươm tưởng tượng lên và chém tan vị thần thành hai!"

Ramakrishna nói, "Gươm ư? Tôi sẽ tìm thấy thanh gươm ở đâu?"

Hiền nhân nói, "Cách bạn tạo nên vị thần là tưởng tượng. Bạn cũng có thể tưởng tượng nên thanh gươm và cắt vị thần bằng nó. Để tưởng tượng phá hủy tưởng tượng. Khi vị thần đổ xuống không gì sẽ còn lại phía sau. Thế giới vốn đã biến mất, và giờ chỉ một vị thần còn lại - cũng để cho nó ra đi nốt. Và khi chỉ còn lại không gian trống không bạn sẽ bắt chợt gặp thiêng liêng. Điều bạn đang nghĩ là thiêng liêng không phải là thiêng liêng. Nó là rào chắn cuối cùng với Thượng đế. Phá hủy cả nó đi!"

Đã rất khó cho Ramakrishna. Anh ấy đã suy niệm dựa trên vị thần này hàng năm và nuôi dưỡng nó với nhiều tình yêu tới mức nó đã bắt đầu có vẻ như sống động. Sẽ rất khó để phá hủy nó. Anh ấy nhắm mắt lại lần nữa và lần nữa nhưng rồi quay lại nói, "Tôi không thể thực hiện hành động độc ác này được!"

Nhưng hiền nhân nói, "Nếu bạn không thể làm điều này, bạn không thể trở thành một với thiêng liêng. Thế thì tình yêu của bạn với thiêng liêng là ít hơn tình yêu của bạn với vị thần. Bạn chưa sẵn sàng phá hủy vị thần vì lợi ích của thiêng liêng ư? Tình yêu của bạn với thiêng liêng là chưa đủ - bạn chưa sẵn sàng từ bỏ tượng thần vì nó!"

Bạn cũng không có nhiều tình yêu với thiêng liêng. Bạn cũng đang gìn giữ những hình tượng giữa bạn và thiêng liêng - nắm giữ giáo phái, nắm giữ kinh sách tôn giáo - và bạn chưa sẵn sàng buông chúng.

Hiền nhân nói, "Bạn ngồi trong suy tưởng, và ta sẽ dùng mảnh kính cắt trán anh. Và khi anh cảm thấy ta cắt trán anh với mảnh kính, tập hợp chút can đảm và cắt bỏ Kali thành hai mảnh."

Ramakrishna tìm thấy sự can đảm, và khi ông làm như thế tượng thần bị cắt thành hai mảnh. Khi ông trở lại ông ấy nói, "Hôm nay, lần đầu tiên, tôi đạt tới samadhi. Hôm nay, lần đầu tiên, tôi đi tới biết sự thật là gì. Lần đầu tiên tôi tự do khỏi tưởng tượng và tôi đã đi vào sự thật.

Vì vậy đây là lý do tại sao tôi đang không yêu cầu bạn tưởng tượng bất kỳ cái gì. Tôi không yêu cầu bạn tưởng tượng gì đó vốn sẽ là chướng ngại. Và vài điều tôi đã nói về luân xa và về hơi thở không là chướng ngại bởi bạn không trở nên mê

đắm với chúng. Bạn không bị gắn liền với chúng: chúng chỉ là phương tiện thông qua đó bạn có thể đi vào bên trong. Chúng không thể trở thành chướng ngại.

Vì vậy tôi chỉ đang nói về việc sử dụng tưởng tượng theo cách mà cuối cùng nó không trở thành chướng ngại cho thiền của bạn. Đây là lý do tại sao tôi đã không yêu cầu bạn thiền về cái gì đó, tôi đơn giản yêu cầu bạn đi vào thiền. Tôi không yêu cầu bạn thực hiện thiền, tôi đề nghị bạn đi vào thiền.

Bạn không chuẩn bị thiền về cái gì đó. Bạn phải đạt tới thiền trong chính bản thân bạn. Nếu bạn nhớ tới điều này, nhiều điều sẽ trở nên rõ ràng.

Một người bạn đã hỏi:

Tại sao tâm linh bị áp đảo bởi thú vui trần tục, bất chấp bản chất cao hơn của nó?

Cho tới bây giờ, tâm linh vẫn không bị áp đảo. Cho tới ngày nay, tính tâm linh chưa từng bị áp đảo bởi thú vui trần tục. Bạn sẽ nói rằng tôi sai bởi mỗi ngày bạn hẳn đang cảm thấy bị chế ngự bên trong chính bạn. Nhưng tôi hỏi bạn, bạn có bất kỳ quan tâm tâm linh chân thực nào chưa? Điều bạn thật sự đang nói là cái trở nên bị áp đảo đó chưa tồn tại trong bạn; nó chỉ là ý tưởng bạn có về tâm linh, rằng bạn nghe nói từ đâu đó. Nếu ai đó nói với bạn rằng kim cương chiếu sáng ít là thạch anh, bạn sẽ nói gì? Bạn sẽ nói rằng thế thì chúng không thể là kim cương thật; kim cương phải là ảo và thạch anh phải là thật. Vì vậy tất nhiên kim cương sẽ bị đánh bại và thạch anh sẽ thắng. Bởi nếu kim cương là thật, thế thì làm sao chúng có thể bị đánh bại bởi thạch anh?

Bạn hẳn nghĩ rằng trong cuộc sống phẩm chất tâm linh của

bạn bị chế ngự bởi những thú vui trần tục. Nhưng những phẩm chất tâm linh đó ở đâu? Vì vậy bất kỳ cái gì bạn nghĩ là đang bị áp chế chỉ là tưởng tượng; phần khác đó chỉ là chưa hiện diện. Bạn hẳn liên tục nghĩ rằng thù ghét chiến thắng và tình yêu bị chế ngự. Nhưng tình yêu ở đâu? Bạn hẳn nghĩ rằng ham muốn tiền bạc chiến thắng và nó áp chế ham muốn biết thiêng liêng. Nhưng ham muốn biết thiêng liêng này ở đâu? Nếu nó thật sự ở đó, không ham muốn nào có thể áp đảo nó. Nếu nó thật sự ở đó, không ham muốn khác nào thậm chí có thể tồn tại. Câu hỏi rằng nó đang bị áp chế sẽ không nảy sinh.

Nếu ai đó định nói rằng có ánh sáng nhưng nó bị áp chế bởi bóng tối, bạn sẽ nói rằng người đó điên. Nếu có ánh sáng, thế thì bóng tối không thể đi vào. Cho tới bây giờ không có chiến tranh giữa ánh sáng và bóng tối. Cho tới bây giờ chưa bao giờ là xung đột giữa ánh sáng và bóng tối bởi giờ phút có ánh sáng, bóng tối không còn tồn tại. Đối thủ thậm chí không tồn tại, vì vậy chiến thắng không là vấn đề. Bóng tối có thể chiến thắng chỉ khi ánh sáng không có chút nào, vì vậy nó chiến thắng chỉ trong sự vắng mặt của ánh sáng. Chỉ là không có câu hỏi về bóng tối trong sự hiện diện của ánh sáng bởi bóng tối biến mất rồi, nó đơn giản không ở đó.

Cái bạn đang gọi là "những thú vui trần tục" sẽ biến mất nếu thú vui tâm linh xảy ra trong bạn. Đây là lý do tại sao toàn bộ nỗ lực của tôi là đưa tới nhấn mạnh hơn nữa cho việc tạo nên sự thích thú tâm linh trong bạn hơn là nhấn mạnh việc từ bỏ thú vui trần tục của bạn. Nhấn mạnh của tôi là về phía thực.

Khi thú vui tâm linh đích thực nảy sinh trong bạn, thú vui trần tục của bạn trở nên yếu. Khi tình yêu nảy sinh trong ai đó, thù ghét biến mất từ bên trong người đó. Chưa bao giờ có xung

đột giữa tình yêu và thù ghét; cho tới bây giờ chưa từng xảy ra. Khi sự thật nảy sinh trong ai đó, dối trá biến mất từ bên trong người đó. Sự thật và giả dối chưa từng trong xung đột. Khi phi bạo lực nảy sinh trong ai đó, bạo lực của anh ta biến mất. Phi bạo lực và bạo lực chưa bao giờ trong xung đột. Không là câu hỏi về chiến bại... không có đến cả việc giao tranh. Bạo lực yếu tới mức giây phút phi bạo lực nổi lên, nó biến mất. Phi tâm linh là rất yếu, thế giới là yếu, rất yếu.

Đây là lý do tại sao ở Ấn Độ thế giới được mô tả như maya, ảo ảnh. Maya có nghĩa là cái gì đó vốn yếu tới mức bạn chỉ chạm vào nó chút ít và nó biến mất. Nó là phép màu. Giống như ai đó chỉ cho bạn cây xoài vốn mới vừa được làm cho đột ngột hiện ra, và rồi khi bạn tới gần nó hơn bạn thấy rằng nó không có đó. Hoặc trong đêm tối bạn thấy sợi dây đang lơ lửng và nhầm là con rắn; thế rồi khi bạn tới gần hơn bạn thấy rằng không có con rắn nào cả. Con rắn mà bạn thấy dưới hình sợi dây là ảo ảnh: nó có vẻ ở đó nhưng không phải vậy.

Đây là lý do tại sao ở Ấn Độ thế giới được nói là ảo ảnh, bởi khi ai đó tới đủ gần, giây phút người đó thấy sự thật người đó sẽ thấy rằng không có thế giới, chính là như vậy. Điều bạn đang gọi là thế giới chưa bao giờ đựng độ sự thật.

Vì vậy, khi bạn cảm thấy rằng thú vui tâm linh của bạn đang bị đánh bại, hãy nhận biết một điều: những thú vui đó của bạn hẳn là ảo. Bạn hẳn đã biết tới nó qua việc đọc sách, chúng không bên trong bạn. Có nhiều người như vậy ...

Một người đã tới tôi và hỏi, "Trong quá khứ tôi từng kinh nghiệm Thượng đế, nhưng tôi không còn như thế nữa!"

Tôi nói với anh ấy, "Nó hẳn chưa từng xảy ra. Liệu có thể

nào bạn bắt đầu kinh nghiệm thiền liêng và rồi bạn dừng lại không?"

Nhiều người tới tôi và nói, "Tôi từng kinh nghiệm thiền nhưng bây giờ tôi không thể nữa."

Tôi nói với họ, "Nó chưa từng xảy ra giống thế, bởi không thể nào từng kinh nghiệm thiền và rồi mất nó được."

Ghi nhớ điều này trong tâm trí: trong cuộc sống, trạng thái cao hơn có thể được chạm tới nhưng chúng chưa bao giờ bị mất đi. Bạn có thể chạm tới những trạng thái cao hơn nhưng bạn không thể mất chúng, không có cách nào mất chúng cả. Bạn có thể trở nên khôn ngoan, bạn có thể đạt tới hiểu biết, nhưng bạn không thể mất nó. Nó là không thể.

Nhưng điều xảy ra là với giáo dục và với điều kiện hóa, vài cảm giác gọi là tôn giáo nảy sinh trong bạn. Bạn tin rằng chúng là tôn giáo, chúng không là tôn giáo, chúng chỉ là quy định hóa. Có khác biệt giữa tính tôn giáo và điều kiện hóa. Từ thơ ấu trở đi, bạn đã được dạy rằng có linh hồn. Bạn học nó, bạn nhồi nhét nó, bạn ghi nhớ nó, nó trở thành một phần của hệ thống ký ức của bạn. Và về sau bạn vẫn tiếp tục nói rằng có linh hồn và bạn nghĩ bạn biết rằng có linh hồn.

Bạn không biết nó chút nào. Nó là ý tưởng mà bạn từng nghe nói đâu đó, điều sai lầm những người khác đã dạy bạn. Bạn không biết chút nào. Và rồi nếu cái được gọi là linh hồn này bị đánh bại bởi đam mê của bạn, bạn nói, "Linh hồn yếu tới mức nó bị đánh bại bởi những ham muốn của tôi." Bạn không có linh hồn, bạn chỉ có ý tưởng. Và ý tưởng đó được tạo nên bởi xã hội, nó không là của bạn. Khi năng lượng của thú vui tâm linh thức tỉnh qua kinh nghiệm của chính bạn, thế thì thú

vui trần tục biến mất. Chúng không còn có ảnh hưởng lên bạn.

Nhớ lấy điều này: nếu bạn cảm thấy rằng bạn đang bị đánh bại, nhận ra rằng cái bạn đã tin tưởng là tôn giáo hẳn phải là cái bạn nghĩ là tôn giáo, không là kinh nghiệm về tôn giáo của chính bạn. Ai đó hẳn đã nói với bạn, chính bản thân bạn chưa kinh nghiệm nó. Bạn hẳn đã nghe tới nó từ bố mẹ bạn. Bạn có lẽ có nó từ truyền thống, nhưng nó chưa xảy ra trong bạn. Bạn nghĩ có ánh sáng nhưng chưa có - đó là lý do tại sao bóng tối chiến thắng. Khi có ánh sáng, hiện diện thực sự của nó đánh bại bóng tối. Ánh sáng không chiến đấu với bóng tối: hiện diện thật của nó, tồn tại thật của nó là thất bại của bóng tối.

Giữ điều này trong tâm trí bạn, và ném đi sự trống tuếch, cái gọi là thú vui tâm linh và cảm giác tôn giáo đã bị đánh bại. Biết chúng là trống tuếch, chúng không có ý nghĩa. Việc hiểu về cách tạo ra thú vui tâm linh đích thực sẽ tới với bạn chỉ khi bạn hiểu cách buông bỏ những thú vui giả.

Nhiều người trong các bạn tiếp tục mang theo gánh nặng của những điều tưởng tượng hoàn toàn, điều vốn không tồn tại. Như thể bạn là một trong những kẻ ăn xin vốn nghĩ bản thân mình là người giàu có, cái mà bạn không là. Tại sao khi bạn đặt tay mình vào túi của bạn và không tìm thấy ít tiền nào, bạn hỏi, "Đây là loại giàu có gì nhỉ?" Đây không là giàu có chút nào.

Những người ăn xin có trò tiêu khiển thú vị: mơ là giàu có - và mọi hành khát đều mơ trở nên giàu có. Vì vậy bạn càng trần tục, bạn sẽ càng mơ về việc trở nên tôn giáo.

Có nhiều cách để mơ. Đi tới đền vào buổi sáng, quỳ gối cầu nguyện, thực hiện vài nghi lễ, thậm chí thỉnh thoảng đọc đôi chút từ kinh Gita, kinh Koran hoặc kinh Thánh, do đó ảo

ảnh rằng bạn mộ đạo được tạo ra. Những hành động này tạo nên ảo ảnh rằng bạn mộ đạo. Và thế thì khi cái gọi là thú vui tôn giáo này bị đánh bại bởi những ham muốn trần tục, bạn trở nên rất buồn và đầy nuối tiếc, và bạn nghĩ, "Thú vui tâm linh mới yếu làm sao và thú vui trần tục mới mạnh mẽ làm sao." Nhưng bạn không có chút thú vui tâm linh nào. Bạn đang lừa dối bản thân với việc nghĩ rằng bạn tôn giáo.

Vì thế bạn cần hiểu rằng thú vui tâm linh nào có thể bị đánh bại bởi ham muốn dục là giả. Đây là tiêu chuẩn: thú vui tâm linh nào có thể bị đánh bại bởi thú vui trần tục là giả. Cái ngày một thú vui được sinh ra trong bạn thế thì trước hiện diện của nó thú vui trần tục của bạn biến mất - thậm chí ở đó nếu bạn tìm kiếm chúng bạn cũng sẽ không thể tìm thấy được - ngày đó, cái gì đó sẽ thật sự xảy ra cho bạn. Bạn sẽ có thoáng nhìn về tính tôn giáo.

Nếu mặt trời mọc vào buổi sáng và bóng tối còn lại như nó là, thế thì hãy biết rằng bạn chỉ đang mơ rằng mặt trời đã mọc. Khi mặt trời mọc, bóng tối tự nó biến mất. Mặt trời chưa từng gặp bóng tối; mặt trời không biết rằng cái gì đó như bóng tối tồn tại. Và nó sẽ không bao giờ có thể biết tối.

Cho tới bây giờ linh hồn chưa từng biết rằng cái gì đó giống như ham muốn trần tục tồn tại. Khi linh hồn thức tỉnh, thế thì ham muốn không thể tìm thấy ở đâu cả. Hai cái chưa bao giờ gặp gỡ. Nhớ lấy tiêu chuẩn này; nó sẽ hữu ích.

Một người bạn đã hỏi:

Khổ hạnh có là cần thiết trong thiền không?

Điều tôi đang diễn tả với bạn - thanh lọc cơ thể, thanh lọc ý nghĩ, thanh lọc cảm xúc; tính không của cơ thể, tính không của

tâm trí, tính không của cảm xúc - đây là khổ hạnh.

Và mọi người nghĩ khổ hạnh là gì? Nếu ai đó đang đứng dưới mặt trời, họ nghĩ rằng người đó đang tu tập khổ hạnh. Nếu ai đó nằm trên nệm gai, họ nghĩ rằng người đó đang tu tập khổ hạnh. Nếu ai đó đang ngồi trong cơn đói, điều đó nghĩa là người đó đang tu tập khổ hạnh. Ý tưởng của chúng ta về khổ hạnh là rất duy vật, rất thể xác. Khổ hạnh, với hầu hết mọi người, có nghĩa là hà khắc với cơ thể. Nếu ai đó đang làm tổn thương cơ thể mình, thể thì người đó đang thực hành khổ hạnh. Thực tế, khổ hạnh không liên quan gì tới việc làm tổn thương cơ thể. Khổ hạnh là gì đó hoàn toàn duy nhất; là gì đó khá khác biệt.

Nếu ai đó đang nhịn ăn bạn nghĩ người đó đang thực hành khổ hạnh - nhưng người đó chỉ đang chết đói. Và tôi sẽ thậm chí đi xa tới mức nói rằng người đó đang không nhịn ăn, người đó chỉ đang chịu đựng cơn đói. Chịu đựng cơn đói, không ăn gì, là một điều; nhịn ăn là gì đó hoàn toàn khác.

Một upvaas, người nhịn ăn, có nghĩa là sống trong hiện diện của thiêng liêng. Nó có nghĩa là ở gần linh hồn ai đó. Nó có nghĩa là gần với linh hồn. Và chịu đựng cơn đói nghĩa là gì? Chịu đựng cơn đói có nghĩa ở gần với cơ thể. Đây là hai điều tuyệt đối đối lập.

Một người đói ở gần cơ thể hơn với linh hồn. Trong khi đó, người ăn no thì ít gần với cơ thể hơn. Người đói luôn nghĩ về cơn đói, dạ dày và cơ thể người đó. Dòng suy nghĩ của người này bận bịu với cơ thể. Mỗi bận tâm của người đó là với cơ thể và với thức ăn.

Nếu đói là một phẩm hạnh, nghèo khó sẽ trở thành cái gì đó

để tự hào. Nếu đói là gì đó tâm linh, những nước nghèo sẽ tâm linh. Nhưng bạn có biết rằng không nước nghèo nào có thể tâm linh không? Ít nhất nó chưa từng xảy ra cho tới bây giờ. Một đất nước chỉ có thể trở nên tôn giáo khi nó giàu có.

Bạn nhớ những ngày quá khứ khi các nước phương Đông là tôn giáo, khi Ấn Độ là tôn giáo, nhưng đó là những ngày thật sự thịnh vượng, thật sự hạnh phúc và thật sự sung túc. Mahavira và Phật là con vua; toàn bộ hai mươi tư vị tu khổ hạnh chứng ngộ Jaina là con vua. Điều này không là ngẫu nhiên. Tại sao chưa bao giờ có vị tu khổ hạnh chứng ngộ được sinh ra trong gia đình nghèo? Có lý do cho nó: khổ hạnh luôn bắt đầu giữa sung túc. Người nghèo thì gần với cơ thể hơn. Người giàu bắt đầu trở nên tự do khỏi cơ thể, theo nghĩa này những nhu cầu mang tính thể xác của người đó đã được hoàn thành và lần đầu tiên người đó trở nên ý thức về nhu cầu mới vốn là của linh hồn.

Đây là lý do tại sao tôi không ủng hộ bạn nhịn đói, hoặc khiến ai đó khác đi tới nhịn đói, hoặc gọi nghèo khổ là tính tâm linh. Những người nói điều này là đang mang ảo ảnh và họ cũng đang lừa dối những người khác. Họ chỉ đang ủng hộ cho nghèo khổ và nhận lấy những đường đi sai để cảm thấy được bằng lòng. Ở trong cơn đói không có giá trị, tỉnh thức có giá trị. Vâng, có thể trong trạng thái tỉnh thức bạn quên mất thức ăn và cứ tiếp tục mà không có nó, nhưng đó lại là chuyện hoàn toàn khác. Mahavira đang thực hành khổ hạnh. Ông không giữ mình đói, ông tỉnh thức. Thông qua tỉnh thức ông tiếp tục cố thử chạm tới gần hơn linh hồn. Trong một vài thời khắc khi ông ấy ở gần hơn với thượng đế, thế thì ông ấy sẽ quên mất sự hiện diện của cơ thể. Những thời khắc đó có thể được kéo dài và một hoặc hai ngày, thậm chí cả tháng có thể trôi qua.

Người ta nói về Mahavira rằng trong mười hai năm tu khổ hạnh, ông ấy chỉ ăn ba trăm năm mươi ngày. Một hoặc hai tháng trôi qua lúc ông ấy không ăn. Bạn có nghĩ rằng nếu ông ấy đã đói, hai tháng có đơn giản trôi qua không? Người đói sẽ chết. Nhưng Mahavira không chết bởi ông ấy không nhận biết về cơ thể mình suốt thời gian đó. Có nhiều thân mật, gần gũi với linh hồn tới mức ông ấy không nhận biết rằng cơ thể cũng có đó.

Và nó là một bí ẩn kỳ diệu... nếu bạn trở nên không nhận biết về sự hiện diện của cơ thể, nó bắt đầu vận hành theo hệ thống khác hoàn toàn và nó không còn cần thức ăn nữa. Bây giờ nó là một thực tế khoa học rằng nếu bạn trở nên hoàn toàn không nhận biết về cơ thể bạn, nó sẽ bắt đầu vận hành theo hệ thống khác hoàn toàn và nó sẽ không cần nhiều thức ăn. Và người nào càng đi vào thế giới tâm linh, sẽ càng trở nên có thể cho người đó tiếp nhận năng lượng tinh tế, rất tinh tế từ thức ăn vốn không thể đối với người bình thường. Vì vậy khi Mahavira tịnh thực, chỉ bởi vì ông ấy gần với linh hồn tới mức ông ấy quên đi tất cả về thức ăn. Đây là cách nó có thể xảy ra.

Một lần có người mộ đạo cạnh tôi, và người đó nói với tôi, "tôi nhịn ăn hôm nay."

Tôi nói, "Bạn phải ngụ ý bạn đang nhịn đói, mà không là tịnh thực!"

Ông ấy nói, "Có khác biệt gì giữa nhịn đói và tịnh thực?"

Tôi nói, khi bạn nhịn đói, bạn ngừng ăn thức ăn và bạn bắt đầu suy ngẫm về thức ăn. Tịnh thực ngụ ý rằng bạn không còn bận tâm tới thức ăn; bạn đang trong giao tiếp với linh hồn và thức ăn bị quên lãng."

Tĩnh thực là khổ hạnh thật. Và nhịn đói là gây tổn thương cho cơ thể, đè nén cơ thể. Người có bản ngã nhịn đói; người phi bản ngã tĩnh thực. Nhịn đói đáp ứng bản ngã, rằng "tôi đã không ăn nhiều ngày rồi!" Bạn thấy tự hào và vui sướng khắp xung quanh bạn. Tin tức rằng bạn rất tôn giáo lan truyền khắp nơi. Thậm chí một vết thương nhỏ cho cơ thể cũng đáp ứng lớn lao bản ngã, vì thế người có cái tôi lớn đồng ý làm điều này.

Tôi đang nói với bạn một cách rõ ràng rằng đây là mối bận tâm của bản ngã. Đây không là lợi ích và bận tâm tôn giáo. Người tôn giáo dứt khoát tĩnh thực, nhưng họ không nhịn đói. Tĩnh thực có nghĩa rằng ai đó hoàn toàn bị thú hút vào nỗ lực tới gần với linh hồn. Và khi ai đó bắt đầu đi tới gần hơn với linh hồn, xảy ra chuyện thức ăn hoàn toàn bị quên lãng. Và tôi nói với bạn điều này một cách dứt khoát rằng nó đúng trong mọi thứ, không chỉ trong chuyện này mà trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Hôm qua tôi đã nói với bạn về dục và tình yêu... hay có lẽ về gì đó khác. Người bận rộn đè nén dục sẽ dường như rất tôn giáo với bạn, nhưng thực tế người đó không là tôn giáo chút nào. Người tôn giáo là người bị thu hút vào phát triển của tình yêu, vì bằng cách yêu thương nhiều hơn dục tự nó sẽ biến mất. Khi bạn tới gần hơn với thiêng liêng sẽ có nhiều thay đổi trong cơ thể. Cách bạn nhìn cơ thể sẽ khác đi, nó sẽ thay đổi.

Khổ hạnh là khoa học thông qua đó người ta quên đi rằng "Tôi là cơ thể" và đi tới biết rằng "Tôi là linh hồn". Khổ hạnh là chuyện về kỹ xảo. Khổ hạnh là một kỹ xảo. Một cây cầu, con đường qua đó người ta quên rằng mình là cơ thể, và nhận biết hé rạng nơi người đó rằng mình là linh hồn.

Nhưng những dạng khổ hạnh giả sẽ tiếp tục khắp thế giới và

chúng đã tạo nên nhiều nguy hiểm. Chúng thỏa mãn bản ngã của vài kẻ bản ngã nhất nhưng gây nên tổn hại lớn cho hiểu biết của số đông, bởi rồi thì số đông tin rằng đây là khổ hạnh thật, rằng đây là thiền thật, rằng đây là yoga thật. Nhưng chúng không là thiền cũng không là yoga.

Và tôi sẽ nói với bạn vài điều nữa: người nào quan tâm tới đè nén cơ thể theo cách này đơn giản là loạn thần kinh. Ngoài ra, người nào vui thích gây tổn thương cơ thể họ cũng giống những người vui thích gây đau đớn lên cơ thể người khác. Khác biệt duy nhất là niềm vui họ kinh nghiệm sẽ được kinh nghiệm thông qua cách gây ra đau đớn lên cơ thể người khác thay vì theo cách gây tổn thương lên chính cơ thể họ. Đây là những người bạo lực. Đây là khổ tâm, nó là bạo lực lên bản thân.

Và tôi cũng nhắc bạn rằng có hai loại bản năng trong con người: một bản năng là sống, bản năng tồn tại; và bạn có lẽ không nhận thức rằng có bản năng khác trong con người là chết, bản năng chết. Nếu không có bản năng chết ở con người, không thể có nhiều vụ tử tử đến thế trên toàn thế giới. Bản năng chết tiềm ẩn hiện hữu trong tất cả mọi người - bởi vậy cả hai bản năng đều có đó trong bạn.

Bản năng chết có thể kích động một người tự giết chính mình. Người đó bắt đầu thích thú nó, phấn khởi vì nó. Vài người tự tử trong một lần và vài người tự tử rất từ từ, theo từng phần. Những ai thực hiện nó rất từ từ, bạn nói họ đang thực hành khổ hạnh, và những ai thực hiện nó trong một lần được nói là đã tự tử. Những người nào thực hiện nó từ từ dường như đang thực hành khổ hạnh!

Khổ hạnh không là tự tử. Khổ hạnh không có gì làm với cái

chết, nó liên quan tới cuộc sống vô tận. Khổ hạnh không quan tâm tới cái chết mà là đạt tới một cuộc sống toàn bộ hơn nữa.

Vì vậy tầm nhìn của tôi về khổ hạnh bao gồm ba chìa khóa mà tôi đã nói với bạn, và tôi sẽ trao đổi thêm về ba chìa khóa nữa sau. Sáu chìa khóa này lý giải khổ hạnh là gì theo tầm nhìn của tôi. Người nào đi vào sáu lời kinh này là đang thực hành khổ hạnh. Bạn từng tự hỏi liệu có thật là khổ hạnh không khi ai đó chạy trốn và bỏ lại vợ con phía sau chưa? Người ta gọi điều này là khổ hạnh... họ sẽ thậm chí gọi người đây là sannyasin! Thế nhưng có thể người đây chạy trốn và bỏ lại người vợ đang ngồi cạnh bạn đây và bạn không bị sao lắng bởi cô ấy. Chạy trốn và vẫn tiếp tục nghĩ về cô ấy không là khổ hạnh.

Và nhớ cho, người nào chạy trốn và bỏ rơi các thứ phía sau sẽ vẫn tiếp tục nghĩ về những thứ đó. Với họ không thể không làm như thế, bởi nếu họ là dạng người không làm thế họ sẽ không thể nghĩ về chúng ngay cả khi chúng vẫn còn ở đấy cùng họ.

Để tôi cũng nói với bạn điều này nữa: Khi những thứ vẫn đang hiện diện bạn không nghĩ về chúng, thế nhưng khi chúng không còn đó nữa bạn bắt đầu nghĩ về chúng. Bạn tự mình từng kinh nghiệm điều này chưa? Bạn không nghĩ về điều đang ở trước bạn, bạn nghĩ về điều không có đó. Nếu người bạn yêu ở gần bạn, bạn quên mất họ; khi họ ở xa bạn bắt đầu nhớ họ. Họ càng ở xa, bạn càng nhớ họ da diết. Bạn không có khái niệm gì những cái gọi là sannyasin này chịu đựng nhiều bao nhiêu.

Nếu tất cả những người tôn giáo trên thế giới này trung thực, thế thì ảo tưởng này của thế giới tôn giáo hiện tại của họ sẽ biến mất. Và nếu họ sẵn sàng phơi bày một cách thật sự rồi

loạn bên trong của họ, điều đang xảy ra trong họ và sự đau đớn cực độ về thể xác hoặc tinh thần họ đang trải qua, niềm khao khát họ đang chịu đựng, ham muốn đang mang đến cho họ đau đớn và quỹ dữ vốn dường như đang dày vò họ - nếu họ nói cho bạn tất cả điều này, bạn sẽ nhận ra rằng địa ngục là ở ngay đây trên trái đất này. Tôi đang nói điều này với bạn với sự đảm bảo: địa ngục không thể ở bất kỳ đâu khác thế giới này. Cuộc sống con người là địa ngục nếu người đó chưa chuyển đổi ham muốn của mình mà chạy trốn khỏi chúng.

Khổ hạnh không có nghĩa là chạy trốn khỏi cái gì, nó là biến đổi. Khổ hạnh không là từ bỏ mà là biến đổi. Khổ hạnh không là hy sinh, nó là chuyển hóa đúng - và bất kỳ cái gì xảy ra trong sự chuyển hóa đó đều đúng. Và bất kỳ cái gì xảy ra bằng cách chạy trốn, bởi từ bỏ, đều không đúng. Sẽ rất hữu dụng nếu bạn có thể hiểu điều này.

Hàng nghìn người đang đau khổ. Họ chỉ có một niềm vui: là thỏa mãn bản ngã. Cũng chỉ vài người này có thể thỏa mãn, không phải tất cả. Bản ngã của những ai rất thông minh, vì vài lý do, được thỏa mãn dễ dàng hơn. Phần còn lại chỉ khôn khổ và tiếp tục hy vọng rằng một ngày họ sẽ tới thiên đường, rằng họ sẽ được cứu với khỏi đi tới địa ngục và có lẽ kinh nghiệm niết bàn. Lòng tham dính kết với bạn cũng dính kết với họ. Và tham cho bạn khả năng chịu đựng nhiều đau khổ. Ngay cả người bình thường trong tham lam có thể chịu đựng nhiều đau khổ hơn. Người bình thường nào tham tiền trải qua nhiều đau đớn để tích lũy tiền, và người nào tham đi tới thiên đường cũng chịu đựng nhiều đau đớn.

Khi mọi người mang Jesu đi đóng đinh, một trong những môn đồ hỏi, "Chúng tôi đã từ bỏ mọi thứ cho ngài: hãy nói cho

chúng tôi, chúng tôi sẽ được đối xử như thế nào ở vương quốc của Thượng đế?" Ông ấy hỏi, "Chúng tôi đã từ bỏ mọi thứ cho ngài, nơi của chúng tôi ở vương quốc của Thượng đế sẽ là gì?"

Jesu hẳn đã nhìn ông ta với lòng thương hại lớn lao và có lẽ vì thương hại hoặc một cách đùa bỡn, tôi không biết tại sao ông ấy nói nó, ông ấy đáp, "Cũng sẽ là một nơi gần bên Thượng đế cho ông."

Người đàn ông trở nên hạnh phúc. Ông ấy nói, "Thế thì được rồi."

Bây giờ bạn sẽ nói rằng người đàn ông này đã từ bỏ? Thật khó để tìm thấy người nào tham lam hơn người hỏi, "Tôi đã từ bỏ tất cả, bây giờ tôi sẽ nhận lại cái gì?" Ai đó đang nghĩ sẽ nhận lại gì đó là chưa từ bỏ chút nào. Đây là lý do tại sao tất cả cuộc nói chuyện về khổ hạnh này - tất cả mọi người đang nói về khổ hạnh - cũng đưa đến cho bạn cảm dỗ thực hành một hạnh khổ hạnh cụ thể, để bạn sẽ nhận được một phần thưởng cụ thể.

Khổ hạnh được thực hiện với ham muốn nhận lại gì đó là giả, bởi đây không là khổ hạnh chút nào, nó là một dạng của tham lam. Đây là lý do tại sao tất cả dạng tồn tại của khổ hạnh hứa hẹn với bạn đổi lại gì đó. Họ nói với bạn rằng những ai thực hành khổ hạnh này hoặc khổ hạnh kia trong quá khứ đã đạt được cái này hoặc cái nọ. Đây tất cả là những dạng của tham lam.

Khổ hạnh duy nhất là cố gắng biết tự thân. Không phải là bạn sẽ nhận được nơi nào đó ở thiên đường thông qua điều này hoặc điều kia - nhưng bạn sẽ kinh nghiệm vui sướng lớn lao. Không biết tới tự thân của bản thân là không biết tới tự thân

cuộc sống, và không biết tự thân của chính mình... Không thể nào có việc mong muốn biết tự thân lại không nảy sinh trong ai đó dù người đó chỉ có chút ít thông minh. Người đó sẽ kiên quyết biết mình là ai và tiếp tục trở nên thân thuộc với năng lượng cuộc sống trong mình.

Khổ hạnh là con đường đi tới biết về sự thật cuộc sống. Khổ hạnh không là đè nén cơ thể. Nhưng, có thể nhiều điều đang diễn ra cho thiên nhân đối với bạn dường như là đè nén cơ thể, mặc dù người đó đang không làm như vậy chút nào.

Bạn từng thấy tượng của Mahavira chưa? Khi bạn thấy bức tượng của ông ấy, bạn có cảm thấy rằng người đàn ông này đè nén cơ thể không? Bạn từng nhìn thấy cơ thể nào khác giống thể không? Và thể thì bạn từng nhìn những vị thánh đi theo Mahavira chưa? Giờ phút bạn nhìn họ bạn biết rằng họ đã đè nén cơ thể họ. Nguồn sinh lực của họ tất cả đều khô kiệt. Cơ thể họ buồn và uể oải, và trạng thái ý thức của họ cũng uể oải. Họ chỉ di chuyển dưới ảnh hưởng của lòng tham: "Hân hoan, an bình mà bạn có thể thấy trong tượng của Mahavira ở đâu?"

Đây là đôi điều nghĩ tới. Mahavira trút bỏ quần áo. Bạn nghĩ ông ấy trút bỏ quần áo bởi ông ấy nghĩ rằng quần áo nên được từ bỏ. Không, ông ấy đơn giản đi tới biết niềm vui sướng của việc ở trần truồng. Tôi muốn nói với bạn một cách rất rõ ràng rằng Mahavira không trút bỏ quần áo vì có đôi chút vui sướng trong việc từ bỏ chúng, ông ấy trút bỏ chúng bởi niềm vui của việc ở trần truồng. Trần truồng là hân hoan với ông ấy tới nỗi mặc quần áo trở nên phiền hà. Ông ấy thấy thật nhiều hân hoan bởi việc ở trần truồng tới mức quần áo trở nên phiền hà, vì thế ông ấy quẳng chúng đi.

Khi một nhà sư đi theo ông ấy buông bỏ quần áo của mình,

người ấy không cảm thấy chút vui thích nào trong nó. Thực tế, khó cho ông ấy trút bỏ quần áo. Và bằng cách đi qua khó khăn đó ông ấy nghĩ rằng ông ấy đang thực hành khổ hạnh. Khi người đó buông bỏ quần áo người đó nghĩ, "Tôi đang thực hành khổ hạnh."

Với Mahavira đây không là khổ hạnh, nó là hành động của niềm vui. Và nếu ai đó theo Mahavira mà không hiểu ông ấy, không hiểu linh hồn ông ấy, người đó sẽ chỉ trút bỏ quần áo, và bởi trút quần áo sẽ khó khăn cho người đó, nên người đó gọi đây là một khổ hạnh.

Khổ hạnh không đau đớn. Không thể có niềm vui nào lớn hơn khổ hạnh. Nhưng những ai thực hành nó duy nhất trên bề mặt sẽ cảm thấy rằng nó khó khăn và đau khổ. Và đôi lúc việc đi qua nhiều đau đớn vậy họ sẽ hy sinh bản ngã của họ trên trái đất và sẽ hy sinh lòng tham của họ cho một thế giới khác. Tôi không gọi cái này là khổ hạnh. Khổ hạnh là quá trình đi vào trong bản thân mình với sự trợ giúp của tâm trí và cơ thể. Và để đi vào trong tự thân là khó khăn và gian khổ - cần quyết tâm rất lớn.

Nghĩ về điều này đi. Nếu tôi liên tục đứng dưới mưa và mặt trời gay gắt: có khổ hạnh trong điều này hơn trước thực tế rằng khi ai đó lạm dụng tôi, tôi không trở nên tức giận không? Có khổ hạnh trong việc nằm trên giường gai hơn trước thực tế rằng khi ai đó dùng đá đánh tôi, ngay cả ý nghĩ đến việc dùng đá đánh lại người đó cũng không nảy sinh trong trái tim tôi không? Cái nào chứa đựng nhiều khổ hạnh hơn?

Bất cứ ai trong rạp xiếc cũng có thể nằm trên giường gai; đứng dưới mặt trời nóng chỉ là chuyện thực tập, và sau khi thực tập vài ngày nó chẳng còn đáng kể gì. Nó rất đơn giản, nó hoàn

toàn đơn giản. Hãy còn trần trồng là chuyện của thực hành. Thực tế, tất cả những người nguyên thủy trên thế giới đều sống trần trồng. Nhưng chúng ta không gọi đó là khổ hạnh, và chúng ta không đi tới họ và quỳ xuống chân họ như thể họ đang làm điều gì đó tuyệt vời. Chúng ta biết rằng nó là phong tục của họ. Nó rất tự nhiên với họ, nó không khó khăn với họ.

Khổ hạnh không có nghĩa rằng bạn chỉ tiếp tục thực hành gì đó. Nhưng một trăm người thì có tới chín mươi chín người đang làm điều này. Bạn sẽ hiếm khi ngang qua ai đó mà khổ hạnh của người đó là hoa trái niềm vui của người này - và khổ hạnh chỉ là thực khi nó là hoa trái của niềm vui. Nhưng khi nó phục vụ cho đau khổ nó không là gì hơn một dạng khổ tâm - nó không là tôn giáo, nó là loạn thần kinh.

Và nếu hiểu biết tăng trưởng trong thế giới, chúng ta sẽ gửi người được gọi là tôn giáo này tới bệnh viện tâm thần, không phải là thánh đường. Thời điểm mà ai đó nhận thấy hài lòng từ việc gây tổn thương chính cơ thể mình cần được điều trị là không xa lắm. Và người nào chỉ hưởng thụ vui thú của cơ thể người đó cũng ốm yếu, cũng y như người nhận lấy niềm vui từ việc gây nên đau đớn cho cơ thể, những người này cũng ốm yếu nhưng ở thái cực khác. Nếu ai thấy vui sướng chỉ từ việc dùng cơ thể mình để vui đùa, nó là ốm yếu. Nó là ốm yếu của những ai luôn tìm kiếm thú vui thể xác. Và nếu ai đó vui thích gây tổn thương cơ thể, điều này nữa cũng là ốm yếu - nó là ốm yếu của người tu khổ hạnh vốn đè nén mọi ham muốn thể xác của mình.

Người nào sử dụng cơ thể của mình đúng sẽ trở nên tự do khỏi ốm yếu. Người đó không đồng nhất với cơ thể mình, không đắm chìm cũng không đè nén. Cơ thể đơn giản là công

cụ. Chỉ người nào không đè nén cơ thể cũng không đắm chìm trong nó, người mà niềm vui hay đau khổ không phụ thuộc vào cơ thể, người mà niềm vui không phụ thuộc vào cơ thể mà là linh hồn - chỉ người như vậy mới di chuyển tới tôn giáo.

Có hai loại người vốn có niềm vui phụ thuộc vào cơ thể: một loại kinh nghiệm niềm vui qua việc ăn quá nhiều, và loại kia thì kinh nghiệm niềm vui qua việc không ăn. Nhưng cả hai đang nhận lấy vui sướng từ việc hành hạ cơ thể - nếu họ kinh nghiệm bất kỳ vui sướng nào, nó gắn chặt với cơ thể. Đây là lý do tại sao tôi gọi cả hai, loại người đắm chìm và loại người tôn giáo này là duy vật: bản thân họ chỉ bận tâm tới cơ thể. Bởi tôn giáo nếu là cái gì đó chỉ gắn liền với cơ thể thì sẽ rất gây hại. Phẩm chất tinh thần của tôn giáo cần được thiết lập lại.



Một câu hỏi nữa về chủ đề này:

Có khác biệt gì giữa rag, ham muốn; virag, chối bỏ ham muốn; và veetrag, vượt thoát khỏi ham muốn.

Rag có nghĩa gắn kết vào gì đó, virag có nghĩa đi chống lại gắn kết, và veetrag có nghĩa vượt thoát gắn kết.

Nếu bạn cố hiểu điều tôi đang nói ngay lúc này, thế thì rag là gắn kết vào cái gì đó và virag là phủ nhận gắn kết đó. Nếu một người tích lũy tiền nó là rag, và nếu một người từ bỏ tiền và trốn chạy, đây là virag. Nhưng tiêu điểm trong cả hai trường hợp đều là tiền. Người nào đang tích lũy là nghĩ về tiền, và người nào đang từ bỏ nó thì phía sau đó cũng là nghĩ về tiền. Một là tìm kiếm vui thú từ việc tích lũy thật nhiều - người đó có rất nhiều và cái tôi của người đó được thỏa mãn bởi việc

nghĩ về nó - trong khi người khác thì hy sinh bản ngã của mình bằng cách nghĩ về thực tế rằng mình đã từ bỏ rất nhiều.

Bạn sẽ ngạc nhiên... người có tiền sẽ giữ tài khoản xem họ có bao nhiêu tiền, nhưng người từ bỏ tiền cũng giữ một tài khoản xem họ đã từ bỏ bao nhiêu tiền. Thầy tu và người tôn giáo có danh sách xem họ đã thực hiện bao nhiêu lần nhịn ăn! Họ giữ dấu vết những loại nhịn ăn khác nhau mà họ đã thực hiện. Nếu có bảng thống kê về từ bỏ, cũng giống vậy cũng có bảng thống kê về ham muốn. Rag giữ một bản, và virag cũng giữ một bản, bởi điểm tập trung của họ là như nhau; họ đều đang nắm giữ cùng một thứ.

Veetrag, vượt thoát khỏi gắn kết, không giống như virag, phủ nhận gắn kết. Veetrag là tự do khỏi cả gắn kết và phủ nhận gắn kết. Veetrag là trạng thái tâm thức khi không có cả gắn kết lẫn không-gắn kết. Người đó là trung lập. Người đó có tiền nhưng người đó không bận tâm.

Kabir có người con trai, Kamaal. Kabir lúc đó đang có thói quen của virag, phủ nhận gắn kết. Ông ấy không thích cách của Kamaal, bởi nếu ai đó tặng gì đó cho Kamaal anh ta sẽ giữ lấy nó. Kabir nói với anh ta nhiều lần, "Đừng chấp nhận quà tặng từ bất kỳ ai. Chúng ta không cần tiền chút nào."

Nhưng Kamaal sẽ nói, "Nếu tiền là vô dụng, thế thì cần gì phải nói ngay đến cả từ không? Nếu tiền là vô dụng, thế thì chúng ta không cần hỏi xin nó bởi nó là vô dụng. Nhưng nếu ai đó tới đây để tự mình gỡ bỏ gánh nặng, thì tại sao lại nói không với anh ta? Sau rốt, nó là vô dụng cơ mà."

Kabir không thích điều này. Ông ấy nói, "Ta muốn con ở riêng."

Virag của ông ấy, phù nhận với gắn kết, đang bị đảo lộn bởi nó. Vì thế ông ấy nói với Kamaal ra ở riêng, và Kamaal bắt đầu sống trong một lều riêng.

Vua Kashi có lần tới thăm Kabir. Ông ấy nói, "Ta không thấy Kamaal quanh đây."

Kabir nói, "Tôi không thích cách của nó, cư xử của nó là nông cạn. Tôi đã sống riêng khỏi nó. Nó sống riêng."

Vua hỏi, "Lý do là gì vậy?"

Kabir nói, "Nó tham tiền. Ai đó dâng cúng gì đó và nó nhận lấy."

Vua đi tới gặp Kamaal và, cúi xuống, đặt một viên kim cương rất giá trị dưới chân anh ta. Kamaal nói, "Ngài mang gì tới vậy? Chỉ một viên đá ư!"

Vua nghĩ, "Nhưng Kabir nói rằng Kamaal gắn kết với tiền bạc, và anh ta nói rằng mình chỉ mang tới một viên đá!" Vì vậy ông ấy nhặt nó lên và bắt đầu đặt nó lại vào túi mình.

Kamaal nói, "Nếu nó là một viên đá, thế thì đừng bận tâm mang lại gánh nặng theo mình; nếu không thì ngài sẽ vẫn đang nghĩ rằng nó là kim cương."

Vua nghĩ, "Có gì đó gian lận diễn ra đây." Nhưng ông ấy nói, "Thế tôi nên đặt nó ở đâu?"

Kamaal trả lời, "Nếu ngài hỏi đặt nó ở đâu, thế thì ngài không xem nó chỉ là hòn đá. Và ngài đang hỏi đặt nó ở đâu, vì vậy ngài không nghĩ nó chỉ là hòn đá. Đơn giản quăng nó đi! Giữ nó để làm gì?"

Vua đặt nó vào một góc trong lớp mái rơm của căn lều. Rồi

ông rời đi mà nghĩ, "Đây là lừa dối! Khi ta quay lưng nó sẽ biến mất cho coi."

Sau sáu tháng ông ấy quay lại và nói, "Cách đây một thời gian tôi đã tặng ngài cái gì đó."

Kamaal nói, "Nhiều người tặng vật phẩm. Và chỉ nếu tôi có hứng thú với những thứ đó tôi mới bận tâm giữ chúng hay trả lại chúng. Nhưng tôi không có hứng thú với những món quà đó, vì vậy sao tôi cần theo dõi chúng làm gì? Vâng, ngài hẳn đã tặng tôi gì đó. Bởi ngài đang nói vậy, ngài hẳn đã mang tới một món quà."

Vua nói, "Quà của tôi rất không rẻ, nó rất có giá trị. Viên đá mà tôi đã tặng ngài đâu?"

Kamaal nói, "Điều đấy rất khó. Ngài đã đặt nó ở đâu?"

Vua đi tới và nhìn vào góc nơi ông ấy đã nhét nó vào, và viên đá vẫn ở đó. Ông ấy ngạc nhiên! Điều này đã mở mắt ông ấy.

Người đàn ông Kamaal này là duy nhất: với anh ta nó chỉ là một hòn đá. Đây là điều mà tôi gọi là veetrag, vượt thoát khỏi gắn kết. Nó không là virag, phủ nhận gắn kết. Đây là vượt thoát gắn kết.

Rag là mối bận tâm bám chặt cái gì đó, và virag là quan tâm tới từ bỏ cùng điều đó. Veetrag có nghĩa là nó đã không còn chút ý nghĩa nào. Veetrag, vượt thoát khỏi ham muốn, là mục tiêu.

Những ai đạt tới điều đó biết tới hân hoan tới thượng bởi tất cả gắn kết của họ với bên ngoài biến mất.

Và bây giờ, câu hỏi cuối cùng:

Thiền là không thể nếu không có điều mà thầy gọi là nền tảng cho thiền: thanh lọc của cơ thể, thanh lọc của ý nghĩ và thanh lọc của cảm xúc?

Không, không có chúng thiền vẫn là có thể, nhưng nó chỉ có thể với rất ít người. Nếu bạn đi vào thiền với toàn bộ quyết tâm, thể thì ngay cả không có thanh lọc bất kỳ cái nào trong những cái này bạn vẫn có thể đi vào thiền bởi giây phút bạn đi vào, tất cả những cái đó sẽ trở nên tinh khiết. Nhưng nếu nó không dễ dàng cho bạn để có được nhiều quyết tâm thể - sẽ rất khó có nhiều quyết tâm như vậy - thể thì bạn sẽ phải thanh lọc chúng từng cái một.

Bạn sẽ không đạt tới trạng thái thiền bằng cách khiến chúng tinh khiết, nhưng bạn sẽ đạt tới quyết tâm lớn hơn bằng cách làm chúng tinh khiết. Bằng cách thanh lọc chúng, năng lượng vốn đã bị lãng phí qua uế tạp sẽ được giữ lại, và năng lượng đó sẽ được chuyển hóa thành quyết tâm. Sau đó bạn sẽ đi vào thiền. Thanh lọc ba mảng này hữu ích, nhưng không cần thiết.

Thanh lọc ba mảng này là thiết yếu với những ai thấy không thể đi vào thiền một cách trực tiếp, và những ai mà không có nó sẽ không thể đi vào thiền được. Nhưng chúng chắc chắn là không cần thiết bởi nếu có quyết tâm toàn bộ, dù chỉ trong chốc lát, bạn có thể đi vào thiền. Dù chỉ chốc lát, nếu ai đó tập hợp năng lượng toàn bộ và thực hiện cú nhảy, thể thì không có gì có thể ngăn cản người đó, không uế tạp nào có thể ngăn cản người đó. Nhưng chỉ rất ít người có đủ diễm phúc tập hợp năng lượng nhiều đến vậy; chỉ rất ít người có đủ diễm phúc để tập hợp can đảm nhiều đến thế.

Chỉ loại người mà tôi sắp nói với bạn trong câu chuyện đây mới có thể tập hợp can đảm nhiều đến thế.

Trước đây có người đàn ông nghĩ rằng thế giới phải kết thúc ở đâu đó, vì thế ông ta bắt đầu lên đường để tìm nơi mà thế giới kết thúc. Ông ấy đi qua hàng nghìn dặm, và tiếp tục hỏi mọi người, "Tôi phải tìm nơi mà thế giới kết thúc."

Cuối cùng ông ấy đi tới một ngôi đền nơi có dấu hiệu trên đó viết rằng: Nơi đây Chấm dứt Thế giới. Ông ấy trở nên rất sợ hãi... dấu hiệu đã xuất hiện; xa hơn chút nữa và rồi thế giới sẽ kết thúc. Và dưới dấu hiệu điều này được viết: Không Đi Xa Hơn Nữa. Nhưng ông ấy muốn thấy kết thúc của thế giới, vì thế ông ấy tiếp tục.

Chỉ là quãng ngắn từ đó tới nơi thế giới đi tới kết thúc. Có một đường kẻ ngắn và dưới nó là một vực thẳm vô tận. Ông ấy mới chỉ nhìn một cái thôi và ông ấy đã sợ chết khiếp. Ông ấy chạy ngược lại; ông ấy không thể dù chỉ nhìn lại phía sau mình bởi một vực thẳm đến vậy. Vực thẳm mà không quá sâu cũng là đáng sợ rồi, nhưng chúng còn có đáy; vực thẳm này thì vô tận - nó là kết thúc của thế giới. Vực thẳm này là kết thúc và không có gì vượt qua vực thẳm này. Trong sợ hãi người này chạy vào trong đền và nói với thầy tu, "Điểm cuối cùng này rất nguy hiểm."

Vị thầy tu đáp, "Nếu anh nhảy, anh hẳn sẽ thấy kết thúc của thế giới là khởi đầu của sự sùng đạo." Ông ấy nói, "Nếu anh nhảy vào vực thẳm đó anh hẳn sẽ tìm thấy thiêng liêng."

Nhưng để tập hợp đủ can đảm nhảy vào vực thẳm, nếu bạn không vốn có nó, vài chuẩn bị cho thiên là cần thiết. Chỉ người nào sẵn sàng nhảy vào vực thẳm là không cần tới chuẩn bị. Và làm sao có thể có chút chuẩn bị nào? Có thể không có chuẩn bị, và đây là lý do tại sao tôi đã gọi những chuẩn bị này là kỷ luật bên ngoài. Chúng là phương tiện bên ngoài và chúng sẽ giúp

bạn vươn tới một điểm. Bất kỳ ai có can đảm có thể nhảy vào một cách trực tiếp, và bất kỳ ai không có can đảm có thể sử dụng những bước này, nhớ lấy điều này.

Chỉ những câu hỏi này có thể được thảo luận hôm nay. Phần còn lại chúng ta sẽ thảo luận vào ngày mai.

7 Ánh sáng tâm thức

Các bạn yêu dấu,

Tôi đã nói về những lĩnh vực bên ngoài vốn là nền tảng cho thiền. Bây giờ tôi sẽ nói về bản chất cốt lõi của thiền.

Nền tảng trung tâm của thiền là thanh lọc và trải nghiệm bản

chất thật sự của cơ thể, suy nghĩ và cảm xúc. Nếu chỉ chừng đó xảy ra thì cuộc sống của bạn cũng sẽ trở nên rất hân hoan. Nếu chỉ chừng đó xảy ra thì cuộc sống của bạn cũng trở nên thiêng liêng. Nếu chỉ chừng đó xảy ra bạn cũng sẽ trở nên kết nối với thế giới bên kia. Nhưng nó chỉ là một cuộc gặp với thế giới bên kia, bạn vẫn chưa hòa nhập với nó. Bạn trở nên kết nối với thế giới bên kia nhưng chưa trở thành một với nó. Bạn làm quen với thiêng liêng nhưng bạn không là nó. Nền tảng của thanh lọc sẽ đưa bạn hướng tới thiêng liêng và tập trung mắt bạn vào nó, nhưng nó là một trạng thái trống rỗng duy nhất cho phép bạn hòa cùng thiêng liêng và trở thành một với nó.

Ban đầu, ở ngoại vi bạn đi tới biết sự thật, ở trung tâm bạn trở thành sự thật. Vì thế bây giờ tôi sẽ nói về giai đoạn thứ hai này. Tôi đã gọi giai đoạn thứ nhất là thanh lọc; tôi sẽ gọi trạng thái thứ hai này là tính không. Tính không này cũng có ba giai đoạn: cấp độ cơ thể, cấp độ tâm trí và cấp độ cảm xúc.

Vô thể xác là cái đối lập của sự đồng nhất với cơ thể. Bạn đồng nhất với cơ thể. Bạn không cảm thấy "Nó là cơ thể của tôi"; trái lại, ở mức độ nào đó bạn tiếp tục cảm thấy rằng "Tôi là cơ thể." Nếu cảm giác rằng bạn là cơ thể biến mất, thế thì bạn sẽ trở thành vô thể xác. Nếu sự đồng nhất của bạn với cơ thể bị phá vỡ, vô thể xác sẽ xảy ra.

Khi Alexander trở về từ Ấn Độ ông ấy muốn mang một sannyasin về cùng để ông ấy có thể cho mọi người ở Hy Lạp biết một sannyasin Ấn Độ thì như thế nào. Có nhiều sannyasin sẵn sàng và háo hức tới. Ai lại không muốn tới khi Alexander mời và chào đón họ với những nghi thức hoàng gia? Thế nhưng Alexander không muốn mang theo chỉ những người háo hức, bởi người háo hức sẽ không là một sannyasin thực sự. Ông ấy

tìm một sannyyasin có đôi chút phẩm chất xác thực.

Khi đang đi ngang khu vực biên giới, ông ấy tìm biết về một sannyyasin đặc biệt. Người ta nói với ông ấy, "Có một sannyyasin sống ven bờ sông trong rừng. Ngài nên mang ông ấy theo ngài."

Ông ấy đã đi tới đó. Trước tiên ông ấy cử binh sĩ tới để mang sannyyasin về cho ông ấy. Binh sĩ tới chỗ sannyyasin và nói, "Ông diễm phúc đấy! Hàng nghìn sannyyasins khác đã cầu xin Alexander mang họ theo nhưng ngài không chọn ai trong số họ. Bây giờ Alexander đại đế ban phát ân huệ của ngài tới ông và ngài muốn ông đi cùng ngài. Ông sẽ được đưa tới Hy Lạp theo nghi thức hoàng gia."

Sannyyasin nói, "Không ai có quyền lực hay can đảm ép buộc sannyyasin đi tới bất kỳ đâu."

Các binh sĩ đã bị sốc. Họ là những binh sỹ của Alexander uy quyền, và một sannyyasin không mảnh vải nào lại dám nói với họ như vậy ư? Họ nói, "Đừng nói điều đấy lần nữa, hoặc ông sẽ chết."

Nhưng sannyyasin nói, "Không ai có thể lấy đi cuộc sống mà ta đã tự mình từ bỏ. Đi và nói với Alexander của các người rằng sức mạnh của ông ấy có thể chinh phục tất cả, nhưng không thể chinh phục được những người đã chinh phục chính bản thân họ."

Alexander sùng sốt! Lời nói lạ lùng, nhưng cũng quan trọng bởi ông ấy cảm thấy rằng ông ấy đã tìm thấy sannyyasin bấy lâu đang tìm kiếm. Alexander tự mình đi tới, grom tuốt trần trong tay, và ông ấy nói với sannyyasin, "Nếu ông không đi, ta sẽ cắt đầu ông."

Và sannyasin trả lời, "Cứ làm đi! Và ngay khi ông thấy ông đã cắt lìa đầu khỏi cơ thể này, ta cũng sẽ thấy cái đầu được cắt lìa khỏi cơ thể. Ta cũng sẽ thấy nó, ta cũng sẽ đang quan sát điều đang diễn ra. Nhưng ông sẽ không thể giết tai, bởi ta là người quan sát." Và ông ấy tiếp tục, "ta cũng sẽ thấy rằng cái đầu được cắt lìa - vì thể dùng ấn tượng sai rằng ông có thể làm ta tổn thương theo cách nào đó. Ta vượt thoát khỏi điểm mà bất kỳ ai có thể làm tổn thương ta.

Đây là lý do Krishna đã nói, "Cái mà lửa không thể đốt cháy, mũi tên không thể xuyên thủng, gương không thể cắt lìa, những thứ đó, thực thể đó vốn ở trong chúng ta. Thực thể hợp nhất mà lửa không thể đốt cháy và tên không thể xuyên qua ở trong chúng ta."

Ý thức về thực thể đó và buông bỏ sự đồng nhất với cơ thể, buông bỏ cảm giác rằng bạn là cơ thể, chính là vô thể xác. Nhưng bạn sẽ phải làm vài điều để buông bỏ sự đồng nhất. Bạn sẽ phải học cách buông bỏ nó. Và cơ thể càng tinh khiết, sẽ càng dễ để buông bỏ sự đồng nhất với cơ thể. Cơ thể càng ở trong trạng thái tinh khiết, bạn càng có thể nhanh chóng ý thức rằng bạn không là cơ thể. Đây là lý do tại sao sự tinh khiết cơ thể là nền tảng và vô thể xác là hoa trái tối thượng của nó.

Làm sao bạn có thể thấy được rằng bạn không là cơ thể? Bạn sẽ phải kinh nghiệm nó. Nếu đang đứng, đang ngồi, đang nằm và đang đi bạn cố gắng nhớ, nếu có một ít lưu tâm đúng, nếu có một ít ý thức về những chức năng của cơ thể, bạn sẽ thực hiện bước đầu tiên hướng tới sáng tạo tính không.

Khi bạn đang đi dọc theo con đường, nhìn sâu sắc vào trong bản thân bạn và bạn sẽ thấy rằng có ai đó ở đấy đang không đi. Bạn đang đi, tay và chân bạn đang chuyển động, nhưng có gì

đó trong bạn là đang không đi chút nào, nó chỉ đang quan sát bạn đi.

Khi bạn bị đau ở tay hoặc chân, khi bạn làm thương chân bạn, thế thì nhìn vào bên trong với ý thức - bạn bị thương, hay đây là cơ thể bạn bị thương và bạn đang đồng nhất với đau đớn? Khi bị đau đâu đó trên người, trở nên ý thức xem đau đớn đang xảy đến với bạn hay bạn đơn giản đang chứng kiến đau đớn, liệu bạn có là nhân chứng trước đau đớn.

Khi bạn cảm thấy đói, nhìn với ý thức để thấy liệu bạn đói, hay cơ thể bạn đói và bạn đơn giản đang chứng kiến điều đó. Và khi có hạnh phúc, cũng quan sát và cảm nhận xem hạnh phúc thực tế đang diễn ra ở đâu.

Với tất cả những gì đang xảy ra trong cuộc sống của bạn, trong khi bạn đang đứng, đang ngồi, đang đi, đang ngủ và đang tỉnh dậy, điều cần được nhớ là ý thức thực hiện nỗ lực thường xuyên nhằm thấy được điểm mọi điều thực tế đang diễn ra. Chúng có thực tế đang xảy ra cho bạn hay bạn chỉ là một nhân chứng?

Thói quen đồng nhất của bạn là sâu xa. Bạn thậm chí có thể bắt đầu khóc khi bạn đang xem một bộ phim hay một vở kịch, bạn có thể bắt đầu cười. Khi ánh sáng trong nhà hát bật sáng bạn kín đáo lau nước mắt để không ai thấy chúng. Bạn khóc, bạn trở nên đồng nhất với bộ phim. Bạn trở nên đồng nhất với anh hùng, với nhân vật - cái gì đó đau đớn có thể đã xảy đến cho anh ta, và bạn đồng nhất với nỗi đau này và bắt đầu khóc.

Một tâm trí nghĩ bất kỳ cái gì đang diễn ra với cơ thể tức đang diễn ra với bạn là đang trong khốn khổ và đau đớn, và đây là sự đồng nhất của bạn với cơ thể. Và cũng chỉ có một

nguyên nhân cho hạnh phúc, và đây là sự đồng nhất của bạn với cơ thể gãy vỡ và bạn trở nên ý thức rằng bạn không là cơ thể.

Để được như vậy, cần ghi nhớ đúng. Cần ghi nhớ đúng về những hoạt động của cơ thể, ý thức đúng, quan sát đúng về những hoạt động của cơ thể. Nó là một quá trình: Vô thể xác sẽ diễn ra thông qua quan sát đúng về cơ thể.

Cần quan sát cơ thể. Khi bạn đi ngủ vào buổi tối, sẽ quan trọng khi ý thức rằng cơ thể bạn đang đi ngủ đấy, không phải bạn. Và khi trời sáng lúc bạn rời khỏi giường, sẽ quan trọng khi ý thức rằng cơ thể bạn đang rời khỏi giường, không phải bạn. Không phải bạn đã đi ngủ, chỉ là cơ thể bạn đã ngủ. Khi bạn ăn, ý thức rằng cơ thể bạn đang ăn, và khi bạn mặc quần áo ý thức rằng những quần áo đó chỉ phủ lên cơ thể bạn, không phải bạn. Thế thì khi ai đó làm tổn thương bạn, với ý thức này bạn sẽ có thể nhớ được rằng cơ thể này đang bị tổn thương, không phải bạn. Theo cách này, với những nhắc nhở liên tục, sẽ tới một điểm có sự bùng nổ và đồng nhất sẽ bị phá vỡ.

Bạn có biết rằng khi bạn đang mơ bạn không ý thức về cơ thể bạn? Và bạn có biết rằng khi bạn đang ngủ say bạn không còn ý thức gì về cơ thể bạn? Bạn có nhớ khuôn mặt bạn? Bạn càng đi sâu vào bản thân, bạn càng quên cơ thể bạn. Trong giấc mơ, bạn không ý thức về cơ thể; và trong giấc ngủ sâu, trong một trạng thái vô thức, bạn không ý thức về cơ thể chút nào. Khi ý thức bắt đầu trở lại, sự đồng nhất của bạn với cơ thể dần dần bắt đầu trở lại. Vào buổi sáng, khi bạn chợt tỉnh dậy, nhìn vào bên trong, và bạn sẽ có thể thấy rõ ràng rằng sự gắn kết của bạn với cơ thể cũng đang tỉnh dậy.

Có một thí nghiệm để phá vỡ sự gắn kết này với cơ thể. Nếu

bạn tiếp tục thực hiện nó một hoặc hai lần trong một tháng, nó sẽ giúp bạn phá vỡ sự đồng nhất. Bây giờ hãy cố hiểu thí nghiệm này.

Thư giãn cơ thể theo cùng cách chúng ta đã làm cho thiền buổi tối: bằng cách đề phòng tối, trao gởi ý cho mỗi luân xa, thư giãn cơ thể, và đi vào trong thiền. Khi cơ thể được thư giãn - khi hít thở của bạn trở nên thư giãn và thực thể bạn trở nên tĩnh lặng - cảm thấy như bạn đã chết. Và trở nên ý thức trong bản thân, bởi bạn chết, những người yêu quý nào của bạn sẽ tập hợp xung quanh bạn. Quan sát hình ảnh của họ đang tụ về xung quanh bạn - điều họ làm, ai đó trong họ khóc, ai đó gào thét, ai đó thôn thức - quan sát họ thật rõ ràng; họ sẽ hiển hiện trước bạn.

Thế rồi thấy rằng tất cả những người từ hàng xóm, trong vùng, cũng như những người yêu quý của bạn tập hợp và buộc cơ thể đã chết của bạn vào quan tài. Quan sát cả điều đó nữa. Nhìn những người đó khiêng quan tài đi, và để nó xuống khu vực hỏa táng; rồi để họ đặt nó lên giàn hỏa thiêu tang lễ.

Quan sát tất cả điều này. Tất cả điều này là tưởng tượng, nhưng nếu bạn thực nghiệm cùng tất cả điều này trong tưởng tượng của bạn, bạn sẽ có thể thấy nó rất rõ ràng. Và rồi thấy rằng họ đặt cơ thể đã chết của bạn lên giàn hỏa thiêu tang lễ; những ngọn lửa đã bốc lên và cơ thể đã chết của bạn biến mất.

Khi tưởng tượng của bạn đạt tới điểm mà cơ thể đã chết biến mất và khói bốc lên trời, những ngọn lửa biến vào không khí và chỉ còn lại tro tàn, ngay lập tức, với tất cả ý thức, nhìn bên trong bản thân bạn vào điều đang diễn ra. Lúc đó bạn sẽ bất ngờ thấy rằng bạn không là cơ thể; lúc đó sự đồng nhất sẽ hoàn toàn bị gãy vỡ.

Sau khi thực hiện thí nghiệm này nhiều lần, khi bạn tỉnh dậy sau lúc thực hiện nó, khi bạn đi, khi bạn nói, bạn sẽ biết rằng bạn không là cơ thể. Chúng ta gọi trạng thái này là trạng thái vô thể xác. Người nào đi tới biết bản thân mình thông qua quá trình này sẽ trở nên vô thể xác.

Nếu bạn làm điều này mọi lúc, hai mươi bốn giờ một ngày - đi, tỉnh dậy, ngồi xuống, nói và vẫn ý thức rằng bạn không là cơ thể - thế thì cơ thể sẽ chỉ là một sự trống rỗng. Và để biết rằng bạn không là cơ thể thì thật hiếm hoi. Tuyệt đối hiếm hoi, không gì quý giá hơn điều này. Trở nên không đồng nhất với cơ thể là tuyệt đối hiếm hoi.

Sau cơ thể bạn, những suy nghĩ và cảm xúc của bạn sẽ được thanh lọc, nếu bạn làm thí nghiệm này với vô thể xác, nó sẽ xảy ra. Và thế thì nhiều thay đổi sẽ bắt đầu xảy ra trong cuộc sống của bạn. Tất cả những lỗi lầm của bạn, tất cả những hành động vô thức của bạn được kết nối với cơ thể. Bạn không làm ra lầm lỗi hay thực hiện hành động sai nào mà không kết nối với cơ thể. Và nếu bạn trở nên ý thức rằng bạn không là cơ thể, sẽ không còn bất kỳ khả năng nào cho đau khổ trong cuộc sống của bạn.

Thế thì nếu ai đó làm bạn đau đớn với một thanh gươm bạn sẽ thấy rằng người đó đã chém cơ thể bạn bằng gươm, và bạn sẽ ý thức rằng không có gì đã xảy ra với bạn. Bạn sẽ vẫn còn không bị chạm tới. Lúc đó bạn sẽ giống một đài sen trong nước. Lúc bạn trở nên ý thức về vô thể xác của bạn cuộc sống của bạn sẽ trở nên an bình, không bị khuấy động. Thế thì bất kỳ sự kiện bên ngoài nào, bất kỳ sấm hay bão tố nào cũng sẽ không chạm tới bạn bởi chúng chỉ có thể chạm tới cơ thể bạn. Tác động của chúng chỉ là lên cơ thể; chúng chỉ ảnh hưởng lên

cơ thể. Nhưng bạn nghĩ, một cách sai lầm, rằng tác động là lên bạn - đây là lý do tại sao bạn chịu đựng và cảm thấy đau đớn hay bất hạnh.

Đây là giai đoạn đầu tiên của kỷ luật tâm linh: bạn học để trở nên tự do khỏi cơ thể. Nó không khó học, và người nào nỗ lực chắc chắn sẽ trải nghiệm nó.

Yếu tố thứ hai của kỷ luật tâm linh là tự do khỏi những ý nghĩ. Như tôi đã nói rằng vô thể xác xảy ra thông qua quan sát đúng về cơ thể, tự do khỏi ý nghĩ xảy ra thông qua quan sát đúng về ý nghĩ của bạn. Yếu tố cơ bản của kỷ luật tâm linh là quan sát đúng. Trong ba giai đoạn này bạn phải nhìn với ý thức đúng và quan sát đúng với cơ thể, tâm trí và cảm xúc.

Trở thành người quan sát về những dòng ý nghĩ trôi qua tâm thức bạn. Cũng giống người đang ngồi bên bờ sông quan sát dòng chảy con sông, ngồi bên bờ tâm trí bạn và quan sát. Hoặc giống như người ngồi trong rừng và quan sát đàn chim bay ngang qua, chỉ ngồi và quan sát. Hoặc cách người ta quan sát trời mưa và những đám mây chuyển động, bạn chỉ quan sát đám mây ý nghĩ trong bầu trời tâm trí của bạn. Những con chim của ý nghĩ đang bay, dòng sông ý nghĩ đang trôi... cùng cách như vậy, ngồi yên lặng bên bờ sông, bạn đơn giản ngồi và quan sát. Nó cũng giống như bạn đang ngồi bên bờ sông, quan sát những ý nghĩ trôi qua. Không làm gì, không can thiệp, không dùng chúng theo bất kỳ cách nào. Không ngăn chặn theo bất kỳ cách nào. Nếu một ý nghĩ tới đừng dừng nó lại, nếu nó không tới đừng cố buộc nó tới. Bạn đơn giản là người quan sát.

Trong sự quan sát đơn giản đó bạn sẽ thấy và kinh nghiệm rằng những ý nghĩ của bạn và bạn là tách rời - bởi bạn có thể thấy rằng người đang quan sát ý nghĩ là tách rời khỏi ý nghĩ, là

khác biệt với chúng. Và khi bạn trở nên ý thức về điều này, một sự bình an lạ lùng sẽ bao phủ bạn bởi bạn sẽ không có bất kỳ lo lắng nào nữa. Bạn có thể đang ở giữa tất cả các loại lo lắng nhưng lo lắng sẽ không là của bạn. Bạn có thể đang ở giữa bao rắc rối nhưng rắc rối sẽ không là của bạn. Bạn có thể được bao quanh bởi những ý nghĩ nhưng bạn sẽ không là những ý nghĩ đó.

Và nếu bạn trở nên ý thức rằng bạn không là ý nghĩ của bạn, cuộc sống của những ý nghĩ đó sẽ bắt đầu đi tới suy yếu hơn, chúng sẽ bắt đầu trở nên ngày một không còn sức sống. Sức mạnh của ý nghĩ bạn nằm trong thực tế rằng bạn nghĩ chúng là của bạn. Khi bạn tranh luận với ai đó bạn nói, "Ý kiến của tôi là..." Không ý nghĩ nào là của bạn. Tất cả những ý nghĩ là khác biệt với bạn, tách biệt với bạn. Bạn chỉ là một nhân chứng trước chúng.

Tôi sẽ kể các bạn nghe một câu chuyện để bạn hiểu điều này sâu sắc hơn. Nó đã xảy đến với Phật ...

Một hoàng tử được thụ giáo, và vào ngày đầu tiên anh ta đi khát thực. Anh ta khát thực trước cửa ngôi nhà Phật đã bảo anh ta tới. Anh ta nhận được thức ăn, ăn và trở lại. Nhưng khi anh ta trở về anh ta nói với Phật, "Xin thứ lỗi cho con, nhưng con sẽ không thể đi tới đó nữa."

Phật hỏi, "Điều gì đã xảy ra?"

Anh ta nói, "Khi con tới, con phải đi hai dặm, và trên đường con nghĩ về thức ăn con sẽ ăn. Và khi con tới trước cửa nhà, Shravika, một đệ tử theo Phật tại gia đã chuẩn bị thức ăn này. Con rất ngạc nhiên. Tuy thế, con nghĩ đó là sự tình cờ. Nhưng rồi chuyện xảy ra là khi con ngồi xuống ăn, ý nghĩ tới

trong tâm trí con rằng khi con ở nhà con từng nghỉ ngơi vài phút mỗi ngày. Và con nghĩ: Mình sẽ hỏi ai bây giờ nếu mình muốn nghỉ ngơi hôm nay? Và ngay khi con còn đang suy nghĩ điều này, Shravika nói, 'Người anh em, nếu ông muốn ở lại một lát sau khi ăn và nghỉ ngơi, tôi sẽ được làm ơn và biết ơn, và ngôi nhà của tôi sẽ được thanh tẩy.'

"Con rất ngạc nhiên - nhưng rồi con lại nghĩ nó hẳn là một sự tình cờ khi ý nghĩ tới tâm trí con và người ấy cũng đề cập tới nó. Vì thế con nằm xuống và sẵn sàng nghỉ ngơi khi ý nghĩ tới tâm trí con: hôm nay mình không có giường của chính mình và không nơi trú ngụ của chính mình; hôm nay mình ở dưới mái nhà của ai đó khác, nằm trên chiếu của ai đó khác. Và lúc đó shravika đã nói từ phía sau con, 'Ồi thưa sư, chiếc giường không là của ông cũng không là của tôi; và mái nhà này không là của ông cũng không là của tôi.' Thế rồi con trở nên sợ hãi!

"Khó tin rằng những sự tình cờ có thể xảy ra lập đi lập lại, vì vậy con đã nói với shravika, 'Những ý nghĩ của tôi chạm tới thí chủ ư? Thí chủ ý thức về những sóng ý nghĩ đang nảy sinh trong tôi ư? Và shravika trả lời, "Thiền liên tục, ý nghĩ của tôi đã biến mất, và bây giờ tôi có thể nhìn thấy những ý nghĩ của người khác." Sau đó, con đã thực sự sợ hãi và chạy tới thầy ở đây. Xin thứ lỗi cho con, nhưng con sẽ không thể đến đó một lần nữa vào ngày mai. "

Phật hỏi: "Nhưng tại sao không?"

Và anh ta trả lời: "Bởi vì ... con có thể nói như thế nào đây? Thứ lỗi cho con, chỉ xin đừng bảo con đi tới đó nữa. "

Nhưng Phật muốn nghe vì thế anh ta phải đã nói với ông ấy: "Nhìn thấy người phụ nữ đẹp này, vài ý nghĩ dâm đãng nảy

sinh trong con - và cô ấy hẳn cũng có thể đọc được những suy nghĩ này. Giờ làm sao con có thể đối mặt với cô ấy? Làm sao con có thể đứng trước cửa nhà cô ấy? Con không thể đi tới đó nữa."

Nhưng Phật nói, "Con đơn giản sẽ phải đi tới đó. Nó là một phần thiên của con. Chỉ trong cách này con sẽ trở nên ý thức về những ý nghĩ của con.

Anh ta bắt lực... anh ta phải đi tới đó ngày hôm sau. Nhưng ngày hôm sau không phải cùng người đàn ông đã tới đó nữa. Lần đầu tiên anh ta đi dọc con đường khi còn ngủ: anh ta chưa ý thức những ý nghĩ đang di chuyển trong tâm trí anh ta là gì. Ngày hôm sau anh ta tới với tỉnh táo, bởi bây giờ có nỗi sợ. Anh ta đi tới đó một cách tỉnh thức. Và khi anh ta tới trước cửa nhà cô gái, anh ta đợi một lát trước khi bước lên bậc. Anh ấy làm mình ý thức và anh ấy tập trung nhận thức từ bên trong. Phật đã nói, "Chỉ nhìn bên trong và đừng làm bất kỳ điều gì - đơn giản ý thức rằng không có ý nghĩ nào là không bị nhìn thấy. Đơn giản ý thức rằng không ý nghĩ nào trôi qua con mà không bị con nhìn thấy."

Anh ta bước lên bậc cửa, quan sát trong bản thân mình. Anh ấy hầu như có thể thấy hơi thở của mình. Anh ấy thậm chí có thể thấy chuyển động của bàn tay và đôi chân mình. Và khi anh ta ăn, anh ta ý thức từng miếng một. Như thể ai đó khác đang ăn thức ăn và anh ta đơn giản đang quan sát.

Khi bạn bắt đầu quan sát bản thân bạn sẽ có hai chiều hướng trong mình: một là cái đang làm và một là cái chỉ đang quan sát. Sẽ có hai phần trong bạn: Một là người làm và một chỉ là người quan sát.

Anh ta đang ăn thức ăn, nhưng có một người đang ăn thức ăn và người nào đó khác đang quan sát. Ở Ấn Độ chúng tôi nói - và tất cả những ai trên thế giới đã biết đều nói - "Người đang quan sát là bạn, và người đang làm không là bạn."

Anh ta quan sát. Anh ta ngạc nhiên! Anh ta trở lại Phật nhảy múa và anh ta nói với ngài, "Điều này thật tuyệt vời! Con đã khám phá điều gì đó. Con có hai trải nghiệm: Một trải nghiệm là khi con hoàn toàn ý thức, những ý nghĩ dừng lại. Khi con nhìn vào trong với toàn bộ tỉnh thức, những ý nghĩ dừng lại. Trải nghiệm thứ hai là khi những ý nghĩ chấm dứt con thấy rằng người làm là khác với người quan sát."

Phật nói, "Đấy là điểm mấu chốt. Và người nào tìm thấy nó sẽ tìm thấy tất cả."

Trở thành người quan sát những ý nghĩ của bạn, nhưng không phải người nghĩ - hãy nhớ, không là người nghĩ nhưng là người quan sát ý nghĩ của bạn.

Đây là lý do tại sao chúng tôi gọi những vị thánh của mình là người thấy, không phải người nghĩ. Mahavira không là người nghĩ, Phật không là người nghĩ; họ là người thấy, người quan sát. Người nghĩ là người ốm yếu. Những người không biết, suy nghĩ. Những người biết không nghĩ, họ quan sát. Họ có thể thấy nó, nó rõ ràng trước họ. Và cách để thấy là bằng việc quan sát những ý nghĩ trong bạn. Đứng, ngồi, ngủ hay thức dậy, quan sát bất kỳ dòng suy nghĩ nào đang trôi trong bạn và đừng gắn kết với bất kỳ ý nghĩ nào như thể bạn là nó. Để ý nghĩ của bạn trôi tách biệt khỏi bạn và bạn tách biệt khỏi chúng.

Nên có hai chiều hướng trong bạn. Người bình thường vốn chỉ nghĩ có một chiều. Thiền giả có hai chiều trong mình, ý

nghĩ và quan sát. Thiền giả có hai dòng chảy song song trong mình, ý nghĩ và chứng kiến.

Người bình thường có một dòng chảy trong mình, đó là của ý nghĩ. Một người chứng ngộ cũng chỉ có một dòng chảy trong mình, đó là của quan sát giản đơn. Cổ hiểu điều này: một người bình thường có một dòng chảy suy nghĩ trong mình, người quan sát ngủ; thiền giả có hai dòng chảy song song trong mình, ý nghĩ và quan sát. Với người đã chứng ngộ chỉ một dòng chảy còn lại, đó là quan sát. Nghĩ đã chết.

Nhưng bởi bạn phải học quan sát từ trạng thái nghĩ, bạn sẽ phải thiền với ý nghĩ và quan sát song song với nó. Nếu chúng ta phải dịch chuyển từ ý nghĩ sang quan sát, chúng ta sẽ phải thiền với ý nghĩ và quan sát cùng một lúc. Đây là cái tôi gọi là quan sát đúng; đây là cái tôi gọi là ghi nhớ đúng. Mahavira đã gọi nó là 'thông minh đầy tỉnh thức'; lưu tâm và thông minh đầy tỉnh thức. Quan sát những ý nghĩ là thông minh tỉnh thức của bạn. Rất dễ thấy người nghĩ, nhưng khó thấy ai đó có thông minh thức tỉnh.

Đánh thức thông minh của bạn. Tôi đã nói bạn cách thức tỉnh nó - bằng cách quan sát ý nghĩ của bạn với nhận thức. Nếu bạn quan sát hành động của cơ thể, cơ thể sẽ biến mất; nếu bạn quan sát những ý nghĩ dồn dập của bạn, quá trình suy nghĩ, thể thì những suy nghĩ sẽ biến mất; và nếu bạn quan sát cảm xúc của bạn sao, thể thì cảm xúc sẽ biến mất.

Tôi đã nói rằng thanh lọc cảm xúc cho phép tình yêu tới thay cho thù hận và tình bạn tới thay cho kẻ thù. Bây giờ tôi nói để các bạn cũng ý thức về sự thật này: Có một chiều phía sau người yêu thương và người thù ghét, đó chỉ là nhận thức, nhận thức này vốn không là yêu thương cũng không là thù hận.

Nó đơn giản là nhân chứng. Nó đôi khi quan sát thù hận và đôi khi quan sát yêu thương xảy ra, nhưng nó đơn giản là sự chứng kiến, nó đơn giản là sự quan sát.

Khi tôi thù ghét ai đó, chẳng phải lúc nào đó tôi trở nên ý thức thực tế rằng tôi đang thù ghét? Và khi tôi yêu ai đó, chẳng phải cách nào đó tôi biết được bên trong rằng tôi đang yêu thương ai đó? Cái vốn là nhận biết đầy ở phía sau yêu thương và thù hận. Chính nhận biết của bạn là cái phía sau cơ thể, ý nghĩ và cảm xúc của bạn - phía sau tất cả. Đây là lý do những kinh sách cổ gọi nó là neti-neti, không là cái này cũng không là cái kia. Nó không là cơ thể cũng không là ý nghĩ cũng không là cảm xúc. Nó không phải cái nào trong những cái đó. Và ở đâu có cái không, ở đó có người quan sát, người nhìn, tâm thức chứng kiến, linh hồn.

Vì thế hãy nhớ còn là người quan sát cảm xúc của bạn. Cuối cùng thì bạn sẽ phải tới cái vốn chỉ là thấy thuần khiết. Chính cái thấy thuần khiết đó phải được giữ lại. Cái thấy thuần khiết đó là thông minh. Chúng ta gọi cái thấy thuần khiết đó là sự khôn ngoan. Chúng ta gọi cái thấy thuần khiết đó là tâm thức. Đây là mục tiêu chính của yoga và tất cả các tôn giáo.

Phẩm chất chính của kỷ luật tâm linh bên trong là quan sát đúng, quan sát đúng của những hành động của cơ thể, của quá trình suy nghĩ và của những dòng cảm xúc bên trong. Người nào trở thành nhân chứng sau khi đi qua ba lớp này sẽ đạt tới bờ bên kia. Và tới được bờ bên kia là gần như tới đích. Người nào vẫn còn dính mắc ở bất kỳ đâu trong ba lớp này sẽ vẫn còn trôi buộc với bờ bên này. Người đó vẫn chưa đạt tới đích.

Tôi đã nghe một câu chuyện:

Vào một đêm trăng sáng... giống như tối nay. Trăng tròn và là một tối rất đẹp, vì thế vài người bạn cảm thấy thích chèo thuyền vào giữa đêm. Họ muốn có đôi chút vui vẻ, vì thế trước khi xuống thuyền họ đã uống rượu. Sau đó họ xuống thuyền, cầm lấy mái chèo và bắt đầu chèo thuyền. Họ chèo thuyền một lúc lâu.

Khi trời hửng sáng và gió lạnh bắt đầu thổi, họ sức tỉnh và nghĩ, "Chúng ta đã đi bao xa rồi? Chúng ta đã chèo thuyền cả đêm."

Nhưng khi họ nhìn kỹ lại họ thấy rằng họ vẫn đang dừng ven bên bờ sông nơi họ đã ở tối trước đó. Thế rồi họ nhận ra điều họ đã quên làm: họ đã chèo thuyền trong thời gian dài, nhưng họ đã quên không tháo dây neo thuyền.

Và người không tháo dây neo thuyền khỏi bờ đầu có thể phải đau khổ và than khóc nhiều, trong đại dương vô tận của thiêng liêng này, người đó vẫn sẽ chẳng đi tới bất kỳ đâu.

Con thuyền tâm thức bạn được buộc vào cái gì? - nó được buộc vào cơ thể bạn, suy nghĩ của bạn và cảm xúc của bạn. Cơ thể, suy nghĩ và cảm xúc - đây là bờ của bạn. Trong trạng thái say bạn có thể tiếp tục chèo thuyền qua các kiếp sống, suốt các kiếp sống bất tận. Và sau các kiếp sống vô tận khi cơn gió thoảng của suy nghĩ được thức tỉnh, của vài sự khôn ngoan nào đó chạm tới bạn, khi vài tia sáng chạm tới bạn và bạn thức tỉnh và thấy, bạn sẽ thấy rằng bạn đã lãng phí các kiếp sống chèo thuyền và rằng bạn đã bị buộc vào cùng một bờ nơi bạn xuất phát. Và rồi thì bạn sẽ thấy thực tế đơn giản rằng bạn đã quên tháo dây neo thuyền.

Học cách tháo dây neo thuyền đi. Chèo thuyền là dễ dàng,

nhưng để tháo dây buộc thuyền thì rất khó. Bình thường thì tháo dây neo thuyền là rất dễ dàng và chèo thuyền thì khó hơn. Nhưng ở đâu dòng suối cuộc đời còn có dính mắc, ở đó rất khó tháo dây buộc thuyền mà chèo thuyền lại rất dễ. Ramakrishna đã từng nói, "Tháo dây buộc thuyền của bạn, căng buồm của bạn lên và những cơn gió của thiêng liêng sẽ đưa bạn đi - bạn sẽ thậm chí không cần chèo thuyền."

Điều ông ấy nói là sự thật - nếu bạn tháo dây buộc thuyền bạn sẽ thấy rằng những cơn gió của thiêng liêng vốn đang thổi rồi và chúng sẽ đưa bạn tới những bờ bên xa xôi. Và ngoại trừ bạn chạm tới những bờ xa hơn nếu không bạn sẽ không biết hân hoan là gì. Nhưng trước tiên bạn phải tháo dây buộc thuyền của bạn.

Thiền nghĩa là bạn tháo dây buộc thuyền. Tại sao những người này không thể tháo dây buộc thuyền của họ? Họ đang say, họ không tỉnh thức. Và vào buổi sáng khi họ cảm thấy những cơn gió lạnh và trở lại với cảm giác của họ, họ nhận ra con thuyền vẫn được buộc vào bờ sông.

Tôi đã nói về quan sát đúng. Quan sát đúng là đối lập với vô thức. Bạn đang trong trạng thái vô thức, và đó là lý do tại sao bạn lại buộc thuyền vào cơ thể bạn, suy nghĩ của bạn và những cảm xúc của bạn. Nếu bằng cách cảm nhận những cơn gió lạnh của quan sát đúng bạn trở nên cảnh giác, thế thì nó sẽ không khó khăn để tháo dây buộc thuyền. Vô thức giữ chặt con thuyền, tỉnh thức sẽ giải phóng con thuyền. Và quan sát đúng trong mọi hành động là con đường tới tỉnh thức.

Chỉ có một kỷ luật tâm linh bên trong và đấy là ghi nhớ đúng - ghi nhớ đúng hay thông minh đúng hay ý thức đúng. Nhớ điều này đi, bởi sẽ rất quan trọng khi sử dụng nó thường

xuyên, liên tục.

Nếu ba sự thanh lọc và ba trống rỗng có thể xảy ra... ba sự thanh lọc sẽ giúp mang tới ba sự trống rỗng. Nếu ba cái trống rỗng được kinh nghiệm thế thì có samadhi, chứng ngộ. Samadhi là cánh cửa tới chân lý, tới cái ngã, tới thiêng liêng. Với người thức tỉnh trong samadhi, thế giới biến mất. Biến mất không có nghĩa rằng những bức tường này sẽ biến mất và rằng bạn sẽ biến mất. Biến mất có nghĩa rằng những bức tường này sẽ không còn là tường và bạn sẽ không còn là bạn. Khi một chiếc lá chuyển động, bạn sẽ không chỉ thấy chiếc lá mà còn thấy cả lực sống lay động nó; và khi gió thổi bạn sẽ không chỉ cảm thấy gió mà còn cả những sức mạnh làm cho chúng thổi; và rồi thì thậm chí trong từng hạt bụi bạn sẽ không những thấy cái chết mà còn thấy cả sự bất tử. Thế giới sẽ biến mất và rồi thiêng liêng xuất hiện.

Thượng đế không là người sáng tạo nên thế giới. Hôm nay ai đó đã hỏi tôi, "Ai đã tạo nên thế giới?"

Bạn ở gần những ngọn núi, bạn đang ở trong những thung lũng và bạn đang hỏi, "Ai đã tạo nên thung lũng và những cái cây này? Ai đã tạo ra chúng?" Bạn sẽ tiếp tục hỏi điều này tới khi chính bản thân bạn kinh nghiệm được. Và một khi bạn trở nên biết bạn sẽ không còn hỏi ai đã tạo nên chúng, bạn sẽ biết - nó tự thân là sự tồn tại. Không có người sáng tạo. Sự tồn tại tự nó là đáng sáng tạo. Khi bạn có mắt bạn sẽ có thể thấy, bạn sẽ thấy rằng sự sáng tạo tự nó là đáng sáng tạo. Và thế giới rộng lớn bao quanh bạn này sẽ trở nên thiêng liêng. Thiêng liêng không được kinh nghiệm trong đối lập với thế giới: khi thái độ trần tục biến mất, thiêng liêng xuất hiện.

Trong trạng thái samadhi đó bạn sẽ biết chân lý - chân lý bị

che phủ đó, chân lý thường bị che dấu đó. Và nó bị che dấu bởi cái gì? Nó chỉ bị che dấu bởi vô thức của bạn. Không có tấm mạng nào bao phủ chân lý, tấm mạng là phía trên chính mắt bạn. Đây là lý do tại sao khi buông bỏ những tấm mạng khỏi mắt mình người đó sẽ biết chân lý.

Và tôi đã nói cho bạn cách gỡ bỏ đi những tấm mạng trước mắt mình - ba sự thanh lọc và ba sự trống rỗng sẽ giúp bạn gỡ bỏ những tấm mạng khỏi mắt bạn. Và khi mắt không còn tấm mạng nào, nó được gọi là samadhi. Cái nhìn tinh khiết không có bất kỳ tấm mạng nào là samadhi.

Samadhi là mục tiêu tối thượng của tôn giáo - của mọi tôn giáo, của mọi yoga. Tôi đã nói về nó rồi. Suy ngẫm về nó, chiêm nghiệm về nó và thiền với nó đi. Nghĩ về nó, trao cho nó vài ý nghĩ và để nó chìm vào thực thể của bạn đi. Cũng giống như người làm vườn, người nào gieo hạt thì tới một ngày sẽ thấy hoa hé nở. Người nào chăm chỉ đào mả một ngày sẽ thấy kim cương và đá quý. Người nào lặn xuống nước và đi thật sâu một ngày sẽ thấy mình nhặt được ngọc trai.

Ai có mong mỏi và can đảm người đó sẽ thấy cuộc sống mình được chuyển hóa, người đó sẽ tiến bộ. Leo núi không phải là một thử thách vĩ đại nếu so với biết bản thân. Và sẽ là sự sỉ nhục cho người thông minh nào có sức mạnh và năng lượng mà không biết bản thân mình. Từng người một đều có thể có quyết tâm biết chân lý, biết bản thân và biết chứng ngộ. Với quyết tâm này và bằng cách sử dụng những nền tảng này thành công là có thể với bất kỳ ai. Nghĩ về điều này đi.

Bây giờ bạn sẽ ngồi thiền tối. Một lần nữa, tôi sẽ nói với bạn điều gì đó về thiền tối. Hôm qua tôi đã nói với bạn về năm luân xa trong cơ thể: Những phần cơ thể bạn kết nối với những luân

xa này. Nếu bạn thư giãn những luân xa này, nếu bạn tiếp tục gợi ý cho chúng rằng chúng đang thư giãn, thế thì những phần đặc biệt này của cơ thể sẽ đồng thời trở nên thư giãn.

Luân xa đầu tiên là muladhar. Luân xa đầu tiên có thể được cảm thấy gần cơ quan sinh dục. Bạn sẽ chỉ thị cho luân xa này trở nên thư giãn. Tập trung chú ý của bạn vào nó toàn bộ, nói nó trở nên thư giãn.

Bạn sẽ nghĩ, "Nhưng cái gì sẽ diễn ra chỉ bằng cách nói như thế? Làm sao chân tôi trở nên thư giãn chỉ bởi tôi nói chúng thư giãn đi? Nếu tôi nói cơ thể đóng băng đi, làm sao nó đóng băng được?"

Không cần nhiều thông minh để hiểu một điều nhỏ như vậy. Khi bạn nói với bản thân bạn, "Tay, nhặt khăn tay lên!" - làm sao tay nhặt khăn tay lên được? Và khi bạn nói chân của bạn bước đi, làm sao chúng lại đi? Và khi bạn nói đôi chân bạn không đi nữa, làm sao chúng lại dừng lại? Mỗi một nguyên tử cơ thể bạn tuân theo mệnh lệnh của bạn. Nếu nó không tuân theo mệnh lệnh của bạn, cơ thể có thể không vận hành. Bạn nói mắt bạn đóng lại và chúng đóng lại. Chỉ một suy nghĩ, và đôi mắt nhắm lại. Tại sao? Bạn có nghĩ có sự liên hệ nào giữa ý nghĩ và đôi mắt? Nếu không có bạn có thể ngồi bên trong nghĩ rằng mắt của bạn nên khép lại, và chúng có thể không khép. Và bạn có thể đang nghĩ rằng chân của bạn nên đi, và chúng có thể không cử động.

Bất kể tâm trí nói gì, nó đồng thời chạm tới cơ thể. Nếu bạn chỉ thông minh chút ít, bạn có thể khiến cơ thể bạn làm bất kỳ thứ gì. Điều bạn đang khiến nó làm hàng ngày chỉ là tự nhiên. Nhưng bạn có biết rằng ngay cả với cái tuyệt đối không tự nhiên, thì sức mạnh của gợi ý vẫn làm việc không. Bạn có biết

nếu một đứa trẻ được nuôi giữa muông thú, nó sẽ không thể đứng thẳng không? Sự cố như vậy đã xảy ra.

Cách đây ít lâu, trong những khu rừng ở Lucknow, đã có một sự cố như vậy. Người ta tìm thấy một cậu bé đang được sói nuôi nấng. Những con sói thích mang trẻ em khỏi làng, và đôi khi sói cũng nuôi nấng chúng. Nhiều việc tình cờ như vậy đã diễn ra. Vì vậy cách nay khoảng bốn năm một cậu bé mười bốn tuổi vốn được nuôi bởi sói đã được đưa về từ rừng. Sói đã mang cậu bé khỏi làng khi còn là trẻ nhỏ, và chúng đã cho cậu bé ăn sữa và nuôi nấng cậu bé.

Cậu bé mười bốn tuổi đó là một con sói hoàn toàn: cậu đi bằng hai chân hai tay, không thể đứng thẳng. Cậu tạo nên những âm thanh giống như sói, và dữ tợn, nguy hiểm. Nếu cậu ta bắt gặp một con người cậu ta sẽ ăn tươi người đó, nhưng cậu ta không thể nói. Bây giờ tại sao một cậu bé mười bốn tuổi không thể nói? Và nếu bạn bảo cậu ta nói, cố gắng nói, cậu ta sẽ nói gì? Và tại sao một cậu bé mười bốn tuổi lại không đứng thẳng? - bởi cậu ta chưa bao giờ được gợi ý đứng thẳng, vì thể làm việc đó đã chưa bao giờ xảy ra với cậu ta.

Khi một đứa trẻ nhỏ được sinh ra trong nhà bạn, khi thấy tất cả mọi người bước đi nó cho đứa trẻ ý tưởng. Thấy mọi người bước đi xung quanh mình, lòng can đảm của đứa trẻ gia tăng và từ từ, từ từ đứa trẻ nhận lấy ý tưởng rằng có thể đứng lên bằng hai chân và bước đi. Đứa trẻ nhận lấy ý tưởng, và nó đi sâu hơn vào tâm thức của đứa trẻ. Rồi thì đứa trẻ có lòng can đảm để bước và làm nên nỗ lực. Khi đứa trẻ thấy những người khác nói, nó có ý tưởng rằng có thể nói; rồi thì đứa trẻ nỗ lực nói. Dây thanh làm cho đứa trẻ có thể nói trở nên được kích hoạt.

Có rất nhiều tuyến trong chúng ta vẫn chưa hoạt động. Nhớ

là, sự phát triển toàn bộ của con người vẫn chưa xảy ra. Những ai biết khoa học cơ thể nói rằng chỉ một phần rất nhỏ não người là hoạt động. Phần còn lại là hoàn toàn chưa hoạt động, nó không có vẻ có bất kỳ chức năng gì. Và các nhà khoa học chưa thể phát hiện ra chức năng của chúng. Cho đến nay, những phần đó có vẻ không có chức năng gì. Một phần lớn của não đang nằm đó hoàn toàn chưa được sử dụng. Nhưng yoga nói rằng tất cả những phần này có thể trở nên hoạt động. Và thấp hơn con người, ở động vật cũng mới sử dụng một phần thậm chí còn nhỏ hơn - phần lớn hơn của não động vật chưa được sử dụng. Khi bạn hạ xuống bậc còn thấp hơn, một phần thậm chí lớn hơn của bộ não loài động vật bậc thấp hơn vẫn chưa được sử dụng.

Nếu chúng ta có thể kiểm tra những bộ não của Phật và Mahavira, chúng ta sẽ tìm thấy rằng toàn bộ não của họ đã được sử dụng; không phần nào nằm im lìm. Năng lực toàn bộ não của họ đã được sử dụng, và trong bạn chỉ một phần nhỏ là được sử dụng.

Bây giờ để cho phần vốn còn chưa được sử dụng trở nên kích hoạt, bạn sẽ phải trao cho chính bản thân bạn những gợi ý; bạn sẽ phải thực hiện nỗ lực. Yoga đã cố làm cho những phần này của não kích hoạt bằng cách làm việc với các luân xa. Yoga là một khoa học, và sẽ tới thời điểm mà yoga trở nên khoa học lớn nhất trên thế giới.

Như tôi đã nói, bằng cách tập trung chú ý của bạn vào năm luân xa này và bằng cách làm ra những gợi ý với những phần riêng biệt của cơ thể này, những luân xa này sẽ trở nên thư giãn ngay lập tức. Bạn sẽ trao cho luân xa đầu tiên một gợi ý thư giãn và đồng thời bạn sẽ tưởng tượng rằng đôi chân đang thư

giãn - và đôi chân sẽ trở nên thư giãn. Rồi thì bạn sẽ dịch chuyển lên trên. Bạn sẽ gợi ý tới luân xa thứ hai gần rốn trở nên thư giãn, và tất cả các cơ quan xung quanh rốn sẽ thư giãn. Rồi thì bạn sẽ dịch chuyển lên trên, và bạn sẽ gợi ý luân xa thứ ba gần tim rằng nó nên thư giãn, và toàn bộ tổ hợp của tim sẽ trở nên thư giãn. Và lần nữa dịch chuyển lên trên và gợi ý cho luân xa thứ tư giữa hai con mắt rằng nó nên thư giãn, và tất cả các cơ của khuôn mặt bạn sẽ thư giãn. Dịch chuyển lên trên xa hơn và gợi ý cho luân xa thứ năm rằng nó nên thư giãn, và mọi thứ bên trong não sẽ trở nên được thư giãn và yên lặng.

Bạn càng thực hiện những gợi ý toàn bộ, việc xảy ra sẽ càng toàn bộ. Sau khi thực hành nó liên tục trong vài ngày bạn sẽ bắt đầu cảm thấy kết quả.

Đừng sợ nếu bạn không cảm thấy kết quả ngay. Nếu không có gì xảy ra một cách nhanh chóng, không cần cảm thấy hồi hộp. Ngay cả nếu cần nhiều kiếp sống cho ai đó vốn khát khao khám phá linh hồn, thì như thế cũng không phải là quá nhiều thời gian. Chúng ta cần nhiều năm để học những điều bình thường. Vì vậy bằng cách thực hiện thí nghiệm này với quyết tâm, kiên nhẫn và yên lặng toàn bộ, kết quả là chắc chắn.

Bạn sẽ thư giãn cơ thể bằng cách đưa ra gợi ý cho năm luân xa này. Sau đó, khi tôi nói các bạn thư giãn hít-thở, hãy để nó thư giãn. Và tôi sẽ nói bạn rằng hít-thở đang trở nên tĩnh lặng... rồi thì đưa ra gợi ý. Cuối cùng tôi sẽ bảo các bạn rằng suy nghĩ của các bạn đang biến mất và tâm trí đang trở nên trống rỗng.

Đây sẽ là thử nghiệm thiền của chúng ta. Nhưng trước thiền này, chúng ta sẽ thực hiện những gợi ý trong hai phút, và trước khi thực hiện gợi ý trong hai phút này, chúng ta sẽ thực hiện chuyển đổi trạng thái năm lần.

Bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu thiền buổi tối. Tất cả mọi người phải nằm xuống với kiểu thiền này. Nó chỉ được làm với tư thế nằm. Vì vậy hãy tạo không gian cho bản thân bạn. Chúng ta sẽ ngồi và chuyển trạng thái, thực hiện gợi ý và rồi nằm xuống.

8 Sự thực - quyền cha sinh mẹ đẻ

Các bạn yêu dấu,

Có người đã hỏi:

Sự thật là gì? Có thể biết nó một cách từng phần không? Và nếu không, thế thì người ta có thể làm gì để đạt được nó? Bởi không phải tất cả mọi người đều có thể là bậc thông tuệ được.

Đầu tiên, mỗi người đều có tiềm năng trở thành người thông tuệ. Sẽ là chuyện khác nếu ai đó không chuyển hóa tiềm năng này thành sự thực. Sẽ là chuyện khác nếu hạt giống không thể phát triển thành cây, nhưng mỗi hạt giống đều có khả năng bên trong cho việc trở thành cây. Tất cả hạt giống đều có tiềm năng này. Việc không trở thành cây lại là một chuyện hoàn toàn khác. Nếu không được bón phân, không tìm thấy đất, không nhận được nước hay ánh sáng, hạt giống sẽ chết, điều đấy là có thể, nhưng hạt giống trong nó đã có tiềm năng rồi.

Mỗi một người đều có tiềm năng trở thành bậc thông tuệ. Đây là lý do tại sao bạn trước tiên nên bỏ đi ý tưởng từ tâm trí rằng trở nên chứng ngộ là đặc quyền chỉ của vài người. Trở nên chứng ngộ không là quyền của bất kỳ ai đặc biệt. Và những ai

đã truyền rải ý tưởng này chỉ đang làm nó để nuôi dưỡng bản ngã của họ. Nếu ai đó nói rằng rất khó trở nên chúng ngộ và chỉ với rất ít người là có thể, thế thì nó nuôi dưỡng cho bản ngã của họ. Đây chỉ là cách cho ai đó hoàn thành bản ngã của họ. Nếu không thì, tất cả mọi người đều có tiềm năng trở thành người thông tuệ, bởi có chỗ trống và cơ hội cho tất cả mọi người để kinh nghiệm sự thật.

Tôi đã nói sẽ là điều khác nếu bạn không kinh nghiệm nó. Với điều đây, chỉ bạn chịu trách nhiệm, tiềm năng của bạn không chịu trách nhiệm. Tất cả chúng ta ngồi đây đều có sức mạnh để đứng lên và bước đi, nhưng nếu chúng ta không đi và tiếp tục ngồi, thế thì gì nào? Bạn khám phá sức mạnh của bạn bằng cách kích hoạt chúng; bạn không biết chúng cho tới khi bạn sử dụng chúng.

Ngay bây giờ bạn chỉ đang ngồi đây, và không ai có thể biết rằng bạn có năng lực để bước đi. Và nếu bạn nhìn vào bản thân bạn, thậm chí bạn sẽ không thể xác định năng lực bước đi này. Bạn sẽ không thể tìm thấy nó. Bạn sẽ chỉ biết liệu bạn có năng lực bước đi hay không sau khi bạn thử bước đi. Và chỉ sau khi bạn bước qua quá trình của việc thử trở nên chúng ngộ, thế thì bạn sẽ biết liệu bạn có tiềm năng hay không. Những ai chưa thử sẽ chắc chắn cảm thấy rằng chỉ vài người là có tiềm năng này. Điều này là sai.

Vì vậy điều đầu tiên: Bạn phải hiểu rằng đạt tới sự thật là quyền của tất cả mọi người, nó là quyền tập ẩn của tất cả mọi người. Về mặt này không ai có bất kỳ đặc quyền nào.

Và điều thứ hai được hỏi là: "Sự thật là gì? Và có thể biết sự thật một cách từng phần không?"

Sự thật không thể được biết một cách từng phần, bởi sự thật là cái một. Nó không thể bị cắt thành các bộ phận. Điều này có nghĩa rằng ai đó biết một ít sự thật bây giờ, sau đó thêm một ít, và sau đó một ít nữa là điều không thể. Nó không xảy ra giống như vậy. Sự thật được kinh nghiệm như cái một. Điều này có nghĩa rằng nó không là quá trình tịnh tiến dần dần. Nó được kinh nghiệm một cách toàn bộ, nó được kinh nghiệm trong một sự bùng nổ. Nhưng nếu tôi nói rằng nó chỉ có thể được biết một cách toàn bộ, bạn sẽ cảm thấy chút ít sợ hãi bởi bạn cảm thấy yếu đuối thể, làm sao bạn có thể biết nó một cách toàn bộ?

Khi một người leo lên mái nhà người đó sẽ vói tới nó toàn bộ một lần, nhưng người đó đã leo lên từng bậc một tới khi tới nơi. Người đó chạm tới mái nhà trong một bước. Khi anh ta đang ở bước đầu tiên anh ta chưa tới mái và khi anh ta ở bước cuối cùng anh ta vẫn chưa tới mái; anh ta bắt đầu chạm tới mái, nhưng anh ta vẫn chưa lên tới mái.

Có thể dịch chuyển gần hơn tới sự thật một cách từ từ, nhưng khi bạn tới sự thật thì nó là toàn bộ. Điều này có nghĩa rằng bạn có thể dần dần dịch chuyển gần hơn tới sự thật, nhưng đạt tới sự thật là toàn bộ, nó chưa bao giờ trong từng phần. Nó chưa bao giờ trong phân mảnh, nhớ lấy điều này.

Vì thế, hướng dẫn thiên mà tôi đã trao cho bạn là tập hợp các bước: bạn sẽ không biết sự thật thông qua chúng, nhưng bạn sẽ dịch chuyển gần hơn tới sự thật thông qua chúng. Và bước cuối cùng mà tôi đã gọi là "cái không của cảm xúc", khi bạn cũng nhảy qua cái không của cảm xúc này, bạn sẽ kinh nghiệm sự thật. Nhưng thế thì sự thật được biết trong sự toàn bộ của nó.

Kinh nghiệm của thần thánh không tới trong phân mảnh, nó

diễn ra như một toàn thể. Nhưng cách chạm tới thiêng liêng được chia thành nhiều phần. Nhớ lấy điều này: Cách chạm tới thiêng liêng được chia thành các phần, nhưng sự thật tự nó là không trong từng phần. Vì thế đừng nghĩ, "Làm sao một người yếu đuối như bạn lại có thể biết được sự thật trọn vẹn? Tôi chỉ có thể nỗ lực biết nó nếu nó có thể được biết từng chút một."

Không, bạn cũng sẽ có thể biết nó bởi bạn chỉ cần bước đi trên con đường theo từng chặng ngắn từng lúc một. Không thể bước hết cả chiều dài của toàn con đường ngay một lần. Bạn không thể bước hết cả chiều dài của con đường ngay một lần; bạn phải bước một ít một mỗi lần. Nhưng đích đến luôn luôn được chạm tới như một tổng thể, bạn không thể tới đó trong từng phần - nhớ lấy điều này.

Có người đã hỏi:

Sự thật là gì?

Không có cách nào để nói nó bằng lời. Cho tới nay, vẫn không thể nói nó bằng ngôn ngữ của con người - và nó sẽ không bao giờ được nói trong cả tương lai nữa. Không phải bởi trong quá khứ chúng ta không có ngôn từ đủ phong phú để nói nó, và rằng chúng ta sẽ không thể nói nó trong tương lai. Nó sẽ không bao giờ được nói.

Có một lý do cho việc này. Ngôn ngữ được phát triển vì mục đích giao tiếp với người khác. Ngôn ngữ được sáng tạo nhằm giao tiếp với con người, nó không được sáng tạo để diễn tả sự thật. Và có vẻ như không có bất kỳ người đã sáng tạo ra ngôn ngữ nào từng biết tới sự thật. Đó là lý do không có lời nào cho sự thật tối thượng. Và những ai đã biết sự thật không biết nó qua ngôn ngữ, họ biết nó thông qua im lặng. Điều này có nghĩa

rằng khi họ kinh nghiệm sự thật họ im lặng hoàn toàn, không lời tồn tại ở đó. Vì vậy có một vấn đề: khi họ bắt đầu nói về nó sau khi kinh nghiệm, họ thấy cùng một điểm, sự thật, cái không cách nào diễn tả được. Không thể cung cấp từ nào cho nó. Và khi họ cung cấp từ, từ là không trọn vẹn, chúng không đủ.

Và chỉ trên nền tảng của những từ ngữ này, xung đột nảy sinh - chỉ trên những từ ngữ rất như nhau này! Bởi tất cả các từ là không đủ, chúng không thể diễn tả sự thật. Chúng chỉ giống như lời gợi ý. Như thể ai đó đang chỉ ngón tay mình lên mặt trăng, và nếu chúng ta chộp ngón tay người này và nghĩ rằng đây là mặt trăng, thế thì sẽ có rắc rối. Ngón tay không là mặt trăng. Ngón tay chỉ là dấu hiệu. Bất kỳ ai chộp chặt lấy dấu hiệu sẽ trong rắc rối. Bạn phải để ngón tay đi để điều mà nó đang chỉ tới trở nên rõ ràng. Bạn phải buông bỏ lời, và chỉ thế thì bạn sẽ có thoáng nhìn của sự thật. Nhưng ai cứ chộp giữ lời sẽ lỡ trải nghiệm.

Đây là lý do không có cách nào cho tôi nói với các bạn sự thật là gì. Và nếu ai đó quả quyết sẽ nói cho bạn, người đó đang lừa dối chính bản thân mình. Nếu ai đó nói với bạn điều này, người đó đang lừa dối chính mình và bạn. Không có cách nào để mô tả sự thật. Nhưng, có một cách để nói cho bạn cách kinh nghiệm sự thật. Phương pháp để biết sự thật, quá trình, có thể được mô tả, nhưng sự thật là gì không thể được nói.

Có những phương pháp để đạt tới sự thật, nhưng không có định nghĩa nào của sự thật. Trong ba ngày này tôi đã thảo luận những phương pháp, và các bạn có thể cảm thấy rằng chúng ta đã hoàn toàn lờ đi chính sự thật. Tôi đã nói về sự thật, nhưng tôi chưa bao giờ nói sự thật chính xác là gì.

Không, nó không thể được nói, nó chỉ có thể được kinh

nghiệm. Sự thật không thể được mô tả nhưng nó có thể được kinh nghiệm - và nó sẽ là trải nghiệm của bạn. Phương pháp có thể được trao, nhưng trải nghiệm của sự thật sẽ là của chính bạn. Kinh nghiệm của sự thật luôn mang tính cá nhân, và không thể trao đổi nó với người khác được.

Vì vậy đây là lý do tại sao tôi sẽ không nói cho bạn sự thật là gì. Không phải vì tôi giấu bạn cái gì đó, nhưng bởi nó không thể được nói. Trong quá khứ xa xưa, suốt thời đại của Upanishads, bất kỳ khi nào có việc ai đó tới hiền triết và hỏi, "Sự thật là gì?" Hiền triết sẽ nhìn kỹ người đó.

Rồi người đó sẽ hỏi, "Sự thật là gì?" Rồi thì anh ta sẽ hỏi lần thứ ba, "Sự thật là gì?"

Và hiền triết sẽ nói, "Ta nói đi nói lại với anh rồi, nhưng anh không hiểu."

Người đó sẽ nói, "Ngài đang nói gì vậy? Tôi đã hỏi ngài ba lần, và cả ba lần ngài đều im lặng. Và ngài nói rằng ngài đã nói đi nói lại với tôi ư?"

Và rồi hiền triết sẽ nói, "Ta ước anh có thể hiểu sự im lặng của ta, bởi thế thì anh hẳn sẽ hiểu sự thật là gì."

Im lặng là cách duy nhất để nói nó. Những ai biết sự thật sẽ trở nên im lặng. Khi sự thật được nói về, họ trở nên im lặng.

Nếu bạn có thể im lặng, bạn có thể biết nó. Nếu bạn không im lặng bạn sẽ không thể biết nó. Bạn có thể biết sự thật, nhưng bạn không thể làm cho người khác biết nó. Đây là lý do tôi sẽ không nói sự thật là gì - bởi nó không thể được nói.



Có người đã hỏi:

Hành động của một người có phải chịu ảnh hưởng bởi kết quả những hành động của nhiều kiếp sống, và nếu vậy thì còn lại gì trong tay của cá nhân trong kiếp sống này?

Câu hỏi là: "Nếu chúng ta bị chi phối bởi hành động của chúng ta trong quá khứ và những giá trị của các kiếp trước của mình, thế thì chúng ta có thể làm gì bây giờ?" Nó đã được hỏi thật đúng. Nếu đúng là người ta chắc chắn chịu ảnh hưởng của hành động quá khứ của mình, thế thì cái gì còn trong tay của chính người đó? Người đó có thể làm gì hiện tại? Và nếu đúng rằng người ta không chịu chút ảnh hưởng nào từ hành động quá khứ của mình, thế thì quan trọng gì khi làm bất kỳ cái gì? - bởi nếu không chịu ảnh hưởng bởi hành động quá khứ của mình, người đó sẽ không chịu ảnh hưởng vào ngày mai bởi bất kỳ cái gì người đó làm bây giờ. Vì thế nếu người đó làm điều gì đó tốt hôm nay sẽ không có khả năng lợi ích từ hành động tốt đó ngày mai. Và nếu người đó hoàn toàn bị ràng buộc bởi hành động trong quá khứ của mình thì sẽ không có ý nghĩa gì trong bất kỳ cái gì người đó làm - bởi người đó không thể làm bất kỳ cái gì, người đó sẽ hoàn toàn chịu ràng buộc.

Nói cách khác, nếu người nào tự do hoàn toàn sẽ chẳng ích gì khi làm bất kỳ cái gì, bởi bất kỳ người đó làm gì ngày mai người đó sẽ tự do khỏi nó, và hành động quá khứ của người đó sẽ không tác động tới người đó. Đây là lý do tại sao con người hoặc không hoàn toàn bị ảnh hưởng hoặc không hoàn toàn tự do: một chân của anh ta bị buộc và chân kia tự do.

Từng có người đã hỏi Hazrat Ali, "Con người tự do hay chịu ràng buộc bởi những hành động của mình?"

Ali nói, "Nâng một chân của bạn lên."

Người đàn ông tự do nâng chân trái hoặc chân phải. Anh ta đã nâng chân trái. Thế rồi Ali nói, "Bây giờ nâng chân kia lên."

Và người đàn ông đáp, "Ông điên à? Tôi không thể nâng chân kia bây giờ được."

Ali hỏi, "Tại sao?"

Người đàn ông trả lời: "Tôi chỉ có thể nâng một chân một lần thôi."

Ali nói, "cuộc sống con người tương tự như vậy. Bạn luôn có hai chân nhưng bạn có thể nâng chỉ một chân một lần; một chân luôn bị trói buộc." Đây là lý do tại sao với bạn tồn tại khả năng giải phóng chân vốn bị ràng buộc với sự giúp đỡ của chân vốn đang tự do di chuyển. Nhưng cũng tồn tại khả năng cho bạn ràng buộc chân vốn tự do với sự giúp đỡ của chân vốn bị buộc chặt.

Bất kỳ cái gì bạn đã làm trong quá khứ, bạn đã làm rồi. Bạn đã tự do làm nó, bạn đã làm nó. Một phần của bạn đã trở nên đóng băng và bị giới hạn, nhưng phần khác của bạn vẫn tự do. Bạn tự do làm điều đối lập với cái bạn đã làm. Bạn có thể thôi làm cái bạn đã làm trước đây bằng cách làm điều đối lập. Bạn có thể phá hủy nó bằng cách làm cái gì đó khác. Bạn có thể gạt bỏ nó bằng cách làm điều gì đó tốt hơn. Chính trong tay của mỗi cá nhân sẽ rửa trôi đi tất cả những quen thuộc quá khứ của mình.

Cho tới hôm qua bạn tức giận; bạn tự do tức giận. Tất nhiên, ai thường tức giận hàng ngày trong suốt hai mươi năm sẽ bị ràng buộc bởi tức giận. Ví dụ, có hai người: một người liên tục

tức giận trong hai mươi năm tỉnh dậy buổi sáng một ngày nọ và không thể tìm thấy đôi dép cạnh giường; một người không tức giận trong hai mươi năm tỉnh dậy vào buổi sáng và không tìm thấy đôi dép cạnh giường mình - thế thì ai trong họ sẽ dễ cáu giận hơn trong tình huống này? Tức giận sẽ dâng lên ở người thứ nhất, người đã tức giận suốt hai mươi năm.

Trong trường hợp này anh ta bị ràng buộc, bởi thói quen trở nên giận dữ trong hai mươi năm sẽ ngay lập tức dâng lên trong anh ta khi cái gì đó không xảy ra theo cách anh ta muốn nó xảy ra. Anh ta bị ràng buộc theo hướng mà hai mươi năm quen thuộc sẽ khiến anh ta cảm thấy sẵn có khuynh hướng làm điều tương tự mà anh ta đã luôn làm. Nhưng có phải người đó quá bị ràng buộc tới mức không có khả năng cho mình không trở nên giận dữ?

Không, không ai chịu giới hạn đó. Nếu người đó có thể trở nên ý thức đúng thời khắc đó, thế thì người đó có thể dừng lại. Có thể không cho phép giận dữ tới. Có thể chuyển hóa giận dữ. Và nếu người đó làm vậy, thói quen của hai mươi năm có thể minh chứng là một vướng mắc đầy nhưng nó sẽ không thể ngăn người đó một cách hoàn toàn - bởi nếu người nào đã tạo nên thói quen thì cũng dịch chuyển chống lại nó, thế thì người đó có tự do phá hủy nó hoàn toàn. Chỉ bằng cách thí nghiệm với nó 12 lần người đó có thể tự do khỏi nó.

Hành động quá khứ ràng buộc bạn, nhưng chúng không ràng buộc bạn hoàn toàn. Hành động kẹp chặt bạn, nhưng chúng không kẹp chặt bạn hoàn toàn. Chúng có xiềng xích của chúng, nhưng tất cả xiềng xích có thể bị phá vỡ; không có xiềng xích nào là không phá vỡ được. Và cái gì đó không phá vỡ được thì không thể được gọi là xiềng xích.

Xiềng xích trói buộc bạn, nhưng bản chất mọi xiềng xích là khả năng chúng có thể bị phá vỡ. Nếu có xiềng xích nào không thể bị phá vỡ, bạn sẽ không thể gọi nó là xiềng xích. Chỉ cái gì bó buộc bạn nhưng cũng có thể bị phá vỡ mới được gọi là xiềng xích. Những hành động của bạn là xiềng xích theo nghĩa những xiềng xích đó cũng có thể bị phá vỡ. Tâm thức của một người luôn tự do. Bạn luôn tự do đi ngược lại những bước mà bạn đã thực hiện và con đường mà bạn đã bước đi.

Vì thế quá khứ đang hạn chế bạn, nhưng tương lai của bạn thì hoàn toàn tự do. Một chân bị ràng buộc và chân kia thì tự do. Chân của quá khứ bị ràng buộc, chân của tương lai thì tự do. Nếu bạn muốn, bạn có thể nâng chân của quá khứ theo cùng hướng với nơi mà chân của quá khứ bị bó buộc. Rồi thì bạn sẽ tiếp tục bị buộc chặt. Nếu bạn muốn bạn có thể nâng chân của tương lai theo hướng đối lập với chân của quá khứ - và bạn sẽ tiếp tục trở nên tự do, điều đó nằm trong tay bạn. Trạng thái cả hai chân tự do được gọi là moksha, chúng ngộ. Và loại địa ngục thấp nhất chắc chắn là trạng thái nơi cả hai chân đều bị bó buộc.

Vì lý do này không cần sợ quá khứ, hay những kiếp sống quá khứ, bởi ai đã thực hiện hành động đó vẫn sẽ tự do thực hiện những hành động khác.

Có người đã hỏi:

Ai sẽ nghĩ sau khi trở thành nhân chứng?

Khi bạn là nhân chứng không có ý nghĩ. Giây phút bạn nghĩ gì đó, bạn không còn là nhân chứng. Tôi đang đứng trong vườn và tôi trở thành nhân chứng trước hoa, tôi đang ngắm hoa - nếu tôi chỉ nhìn tôi là một nhân chứng, và nếu tôi bắt đầu nghĩ thế

thì tôi không là nhân chứng. Giây phút tôi bắt đầu nghĩ, hoa sẽ không còn đó trước mắt tôi - dòng suy nghĩ sẽ tới giữa tôi và hoa. Khi tôi nhìn hoa và nói, "Hoa đẹp," giây phút tâm trí tôi nói rằng hoa đẹp tôi đang không ngắm hoa. Bởi tâm trí không làm hai điều một lúc - một tấm rèm mỏng tới ở giữa. Và nếu tôi bắt đầu nghĩ, "tôi đã ngắm hoa này trước đây, bông này cũng tương tự," hoa này đã biết mất trước mắt tôi. Bây giờ tôi chỉ đang tưởng tượng rằng tôi đang ngắm nó.

Một lần tôi đưa một người bạn từ xa tới chèo thuyền trên sông. Ông ấy chỉ vừa mới trở về từ những đất nước xa xôi. Ông ấy đã thấy nhiều sông và hồ, và ông ấy đầy ý nghĩ về sông và hồ đó. Khi tôi đưa ông ấy đi chèo thuyền vào một đêm trăng sáng, ông ấy tiếp tục nói về những hồ ở Thụy Sĩ và ở Kashmir. Sau một giờ, khi chúng tôi trở lại, ông ấy nói với tôi, "Nơi ông đưa tôi tới thật sự rất đẹp."

Tôi nói, "Ông đang nói dối. Ông thậm chí không nhìn tới nơi này. Tôi cảm thấy suốt thời gian rằng ông có lẽ chỉ hoặc là ở Thụy Sĩ hay ở Kashmir, nhưng ông không có mặt trên thuyền mà chúng ta đang ngồi đó."

"Và bây giờ tôi cũng muốn nói với ông điều này," tôi đã nói với ông ấy, "Khi ông ở Thụy Sĩ ông hẳn phải đã ở đâu đó khác. Và khi ông ở Kashmir ông không thể ở trên hồ mà ông nói được. Tôi không chỉ đang nói rằng ông đã không nhìn hồ mà tôi đưa ông tới - tôi đang nói rằng ông đã không nhìn tới bất kỳ cái nào trong những cái hồ này."

Tấm rèm ý nghĩ của bạn không cho phép bạn là nhân chứng. Ý nghĩ của bạn không cho phép bạn là một nhân chứng. Nhưng khi bạn buông ý nghĩ đi, khi bạn trở nên tách rời khỏi ý nghĩ của bạn, thế thì bạn trở thành nhân chứng. Sự biến mất của ý

nghĩ làm bạn thành nhân chứng. Nhưng trong khi tôi đang nói bạn trở thành nhân chứng, bạn đang hỏi tôi, "Ai đang nghĩ?"

Không, không có ai là người nghĩ, chỉ có nhân chứng, và nhân chứng đây là tính chất bên trong của bạn. Nếu bạn ở trạng thái chứng kiến hoàn toàn - nơi không có ý nghĩ nào nảy sinh, nơi không sóng ý nghĩ nào nảy sinh - thế thì bạn sẽ bước vào chính bản thân bạn. Cùng cách này, khi không có sóng trong đại dương, không chuyển động, thế thì bề mặt của nó trở nên tĩnh lặng và bạn có thể thấy phía dưới bề mặt.

Ý nghĩ là sóng, ý nghĩ là bệnh và ý nghĩ là sự náo động. Bạn đạt tới chứng kiến khi bạn mất đi sự náo động của ý nghĩ. Khi bạn chứng kiến, không ai nghĩ. Nếu bạn nghĩ, bạn không còn chứng kiến. Nghĩ và chứng kiến là sự trái ngược.

Đây là lý do tại sao bạn đã làm nỗ lực toàn bộ đến vậy để hiểu phương pháp thiền này. Thực tế, bạn đang thực hiện những thí nghiệm trong buông bỏ ý nghĩ. Và trong thí nghiệm mà bạn đang làm đây, bạn đang làm ý nghĩ suy yếu để bạn đi tới trạng thái không có ý nghĩ và chỉ có người nghĩ là ở đó. Bằng từ người nghĩ tôi ngụ ý người nghĩ - chỉ người đó hiện diện, nhưng người đó không đang nghĩ. Và khi người đó không nghĩ thế thì việc thấy diễn ra. Có hiệu điều này: nghĩ và chứng kiến là hai thứ đối lập nhau. Đó là lý do tôi đã nói trước rằng chỉ người mù mới nghĩ. Những người có mắt không nghĩ. Nếu tôi không có mắt và tôi muốn rời ngôi nhà này, tôi sẽ nghĩ, "Cửa ở đâu?" Nếu tôi không có mắt và tôi muốn ra khỏi tòa nhà này, tôi sẽ nghĩ, "Cửa ở đâu? Nhưng nếu tôi có mắt, có gì phải nghĩ? Tôi sẽ thấy đường ra và rời đi. Cho nên điều muốn nói ở đây là nếu tôi có mắt tôi sẽ thấy đường ra, tại sao tôi nghĩ về nó làm gì?

Người có thể thấy càng ít thì họ càng nghĩ nhiều. Thế giới gọi họ là những người nghĩ, nhưng tôi nói họ là mù. Và người có thể thấy càng nhiều, họ nghĩ càng ít.

Mahavira và Phật không là hai người nghĩ vĩ đại. Tôi nghe những người rất thông minh nói rằng họ là những người nghĩ vĩ đại. Điều đó hoàn toàn sai. Họ không là người nghĩ chút nào bởi họ không mù. Ở Ấn Độ, chúng tôi gọi họ là những người thấy, người quan sát.

Đây là lý do tại sao ở Ấn Độ chúng tôi gọi khoa học của phương pháp darshan này là thấy. Darshan nghĩa là thấy. Chúng tôi không gọi nó là triết học, triết học và darshan không đồng nghĩa. Thường thì người ta gọi darshan là "triết học", nhưng điều này là sai. Sai khi gọi darshan của Ấn Độ là triết học Ấn Độ; nó không là triết học chút nào. Triết học nghĩa là nghĩ, nghiền ngẫm, suy tư. Và darshan nghĩa là buông đi mọi việc nghĩ, nghiền ngẫm, và suy tư.

Ở phương Tây đã có những người nghĩ, phương Tây có triết học của nó. Họ đã nghĩ về sự thật là gì - họ đã nghĩ về nó. Ở Ấn Độ chúng tôi không nghĩ về sự thật, chúng tôi nghĩ làm cách nào chúng tôi có thể trải nghiệm sự thật. Đó là, chúng tôi nghĩ về cách làm sao mở mắt. Đây là lý do tại sao toàn bộ quá trình này là một trong việc mở mắt. Toàn bộ công việc của chúng ta là mở mắt.

Logic phát triển chỉ khi có suy nghĩ. Kết nối, quan hệ của suy nghĩ là thông qua logic. Và kết nối, quan hệ của việc thấy darshan là thông qua yoga.

Không logic nào phát triển ở phương Đông. Chúng tôi không yêu thích logic chút nào. Chúng tôi xem nó như một trò

chơi, một trò chơi của trẻ con. Chúng tôi tìm kiếm cái gì đó khác - chúng tôi đã hướng tới yoga. Yoga là quá trình theo đó bạn có thể mở mắt và thấy. Và để thấy, thử nghiệm với việc là nhân chứng đi. Ý nghĩ sẽ trở nên yếu hơn và giây phút sẽ tới khi không có ý nghĩ. Tôi đang không nói về thiếu suy nghĩ, mà là vô ý nghĩ.

Có khác biệt lớn giữa thiếu suy nghĩ và vô ý nghĩ. Người nào ở trạng thái mà suy nghĩ thiếu thì thấp hơn người nghĩ, và người nào ở trạng thái vô ý nghĩ thì cao hơn nhiều với người nghĩ. Trạng thái không có dòng ý nghĩ nào trong tâm trí là trạng thái vô ý nghĩ: tâm trí yên lặng và khả năng chứng kiến tăng lên từ yên lặng đó. Trạng thái có sự thiếu suy nghĩ là trạng thái một người không hiểu làm cái gì.

Vì thế tôi đang nói với bạn đi tới trạng thái của vô ý nghĩ, không tới thiếu ý nghĩ. Người thiếu suy nghĩ là người không hiểu. Người trong trạng thái vô ý nghĩ là người không chỉ hiểu, mà còn có thể chứng kiến. Và chứng kiến sẽ đưa bạn tới biết, tới linh hồn bên trong của bạn.

Những thí nghiệm mà bạn đã thực hiện để thức tỉnh sự chứng kiến của hơi thở, hay của thiên, đơn giản cho phép bạn thử nghiệm chốc lát lúc bạn hiện hữu nhưng không có ý nghĩ. Nếu bạn có thể kinh nghiệm giây phút tỉnh khiết lúc bạn ở đó nhưng không có suy nghĩ, dù chỉ một giây, thế thì bạn sẽ tìm thấy kho báu rất hiếm trong cuộc sống của bạn.

Di chuyển theo hướng đó và nỗ lực để đạt nó, và làm cho giây phút mà có tâm thức nhưng vô ý nghĩ thành mong mỏi tuyệt vời nhất của bạn.

Khi tâm thức trống rỗng ý nghĩ bạn kinh nghiệm sự thật. Và

khi tâm thức tràn đầy ý nghĩ, khi tâm thức bị đè nén, thế thì bạn không kinh nghiệm sự thật. Cũng như khi bầu trời bị những đám mây bao phủ sẽ không thể thấy được mặt trời, theo cùng cách như vậy, khi tâm trí bị bao phủ bởi những ý nghĩ, sẽ không thể thấy được vương quốc bên trong của bạn. Nếu bạn muốn thấy mặt trời bạn sẽ phải xua tan mây và từ bỏ chúng để mặt trời có thể chiếu sáng không còn bị khuất lấp sau chúng. Bạn cũng sẽ cần từ bỏ ý nghĩ theo cùng cách, để vương quốc bên trong có thể được cảm thấy và kinh nghiệm.

Sáng nay khi tôi đang ra khỏi phòng ai đó đã hỏi tôi, "Chứng ngộ là có thể ở thời kỳ này không?"

Tôi đã nói với ông ấy, "Có, có thể".

Câu hỏi mà ông ấy sau đó đã hỏi tôi là, "Nếu chứng ngộ là có thể ở thời kỳ này, thế thì ông có thể nói câu hỏi mà tôi muốn hỏi ông là gì không?"

Nếu bạn nghĩ ý nghĩa của chứng ngộ là chỉ để có năng lực nói điều câu hỏi kế tiếp của bạn sẽ là gì, thế thì bạn đang sai lầm lớn. Bạn sẽ bị lừa phỉnh bởi người huấn luyện rắn, bạn sẽ bị lừa phỉnh bởi kẻ lừa bịp trình diễn trên đường phố để kiếm vài paisa. Với một vài paisa, kẻ lừa bịp này có thể nói cho bạn điều gì đang trong tâm trí bạn. Và bất kỳ người chứng ngộ nào đồng ý với quan điểm này, người đó sẽ không là người đã chứng ngộ.

Ý nghĩa của chứng ngộ không là bạn có thể nói điều gì sẽ tới trong tâm trí ai đó. Bạn chỉ không hiểu ý nghĩa của nó. Chứng ngộ có nghĩa trạng thái của tâm thức nơi không còn gì để biết, nơi không còn ai để biết và chỉ việc biết tinh khiết là còn đó. Ý nghĩa của chứng ngộ là chỉ cái biết tinh khiết đó còn lại.

Ngay bây giờ, bất kỳ khi nào bạn biết cái gì đó sẽ có ba điều liên quan tới: thứ nhất có người biết - đây là người biết; rồi thì có cái người đó biết - đối thể; và rồi thì có mối quan hệ giữa hai điều này - đó là cái biết. Trạng thái của cái biết tinh khiết này, chúng ngộ, vẫn còn chịu ngăn cản bởi người biết và đối thể. Chúng ngộ nghĩa là đối thể đã biến mất. Và khi đối thể biến mất làm sao có thể có người biết được? Khi đối thể biến mất, người biết cũng biết mất. Thế thì còn lại gì sau đó? Thế thì chỉ cái biết thuần túy sẽ còn lại sau đó. Trong giây phút của cái biết đó, bạn nhận thấy tự do tối thượng. Vì thế chúng ngộ có nghĩa kinh nghiệm cái biết tinh khiết. Điều bạn đã gọi là chúng ngộ chính là kinh nghiệm của cái biết tinh khiết. Đây là sự thật mà mọi tôn giáo khác nhau đã nói về. Vì lý do này, tôn giáo khác nhau có những ngôn từ khác nhau cho sự thật. Điều Patanjali đã gọi là samadhi, Jainas đã gọi là keval gyan, cái biết tối thượng, và Phật đã gọi là prajna.

Chúng ngộ không có nghĩa rằng bạn có thể nói điều sẽ tới trong đầu bất kỳ ai. Đó là một điều rất dễ dàng. Điều đó chỉ là ngoại cảm bình thường, đọc suy nghĩ; nó chẳng liên quan gì tới chúng ngộ. Và nếu bạn thật sự tò mò muốn biết điều gì đang diễn ra trong đầu ai đó, tôi có thể nói cho bạn cách tìm ra điều đang tiếp diễn trong tâm trí của người đang ngồi cạnh bạn. Tôi sẽ không nói cho bạn điều đang tiếp diễn trong tâm trí bạn, nhưng tôi có thể nói cho bạn cách làm sao để biết điều sẽ tiếp diễn trong tâm trí của người khác - điều đấy sẽ dễ hơn.

Trong thí nghiệm thiền bạn thực hiện trạng thái mà tôi đã nói về, ở đó bạn thở hết ra và đợi một lát không hít vào - cùng cách đó khi bạn về nhà, thử thí nghiệm này với một đứa trẻ nhỏ trong ba hoặc bốn ngày, và bạn sẽ hiểu điều tôi ngụ ý: thở hết ra hoàn toàn và để đứa trẻ ngồi trước mặt bạn, và khi không hơi

thở nào còn lại trong bạn, lúc đó với quyết tâm tuyệt đối, với đôi mắt nhắm lại, thử nhìn xem điều gì đang diễn ra trong tâm trí của đứa trẻ. Và bảo đứa trẻ nghĩ về cái gì nho nhỏ ... tên của một bông hoa. Đừng nói đứa trẻ hoa nào, nhưng bảo đứa trẻ tự mình nghĩ về tên của một bông hoa. Sau đó, nhắm mắt và thở ra, nỗ lực quyết tâm để xem điều gì sẽ tới tâm trí của đứa trẻ.

Trong hai tới ba ngày bạn sẽ có thể thấy nó. Và thậm chí nếu bạn có thể thấy chỉ một từ thôi thì cũng không sao cả, bởi sau đó bạn cũng thấy những câu dài. Nó là một quá trình dài.

Nhưng đừng nghĩ rằng điều đó có nghĩa bạn đạt tới cái biết tối thượng! Nó chẳng liên quan gì tới cái biết tối thượng. Nó là kiến thức về tâm trí khi bạn có thể đọc điều đang diễn ra trong tâm trí của người khác. Và với điều này không cần là người tôn giáo, và không cần là một vị thánh.

Có nhiều việc đang được làm về việc này ở phương Tây. Có nhiều nhóm tâm linh đang tiếp tục làm công việc thần giao ngoại cảm và đọc suy nghĩ, và họ đã phát triển một hệ thống khoa học. Trong một thế kỷ hay thậm chí chỉ nửa thế kỷ nữa mỗi bác sỹ sẽ có thể sử dụng nó, mỗi giáo viên sẽ có thể sử dụng nó. Mỗi chủ cửa hàng sẽ sử dụng nó để biết sự ưa thích hơn của khách hàng mình, và nó sẽ được sử dụng để khai thác con người. Điều này không có bất kỳ cái gì để làm với cái biết tối thượng, nó đơn giản là một kỹ năng. Nhưng kỹ năng không được biết với nhiều người, và đây là lý do tại sao bạn nghĩ về nó như một cái gì đó phi thường. Nếu bạn thí nghiệm đôi chút bạn sẽ ngạc nhiên, và bạn có thể thậm chí hiểu cái gì đó. Nhưng điều này không là chứng ngộ. Chứng ngộ là việc rất khác.

Chứng ngộ có nghĩa trải nghiệm trạng thái tối thượng của

cái biết tinh khiết. Trong trạng thái đấy bạn kinh nghiệm bất tử, và điều bạn gọi là satchitanand, sự thật - tinh thức - hân hoan.

Một người bạn đã hỏi:

Liệu có thể thoảng nhìn thấy tối thượng mà không có chứng ngộ không?

Không, không thể nào. Chứng ngộ chỉ là cánh cửa. Như thể là ai đó sẵn sàng hỏi xem liệu có thể vào nhà mà không có cửa vậy. Vậy thì bạn sẽ nói gì? Bạn sẽ nói rằng nó là không thể. Và ngay nếu người đó bước vào bằng cách phá vỡ tường, bạn sẽ vẫn gọi lỗ hổng trên tường đó là lối vào, bạn sẽ vẫn gọi nó là cánh cửa. Nhưng không thể bước vào nhà mà không có cửa. Dù thế nào thì để vào trong, bạn sẽ phải qua cửa. Nếu bạn thông minh bạn sẽ bước vào qua cửa, nếu bạn không thông minh bạn sẽ đập vỡ thành một lỗ hổng trên tường đâu đó.

Ngoại trừ chứng ngộ, không có lối nào cả. Chứng ngộ là cánh cửa tới tối thượng, tới sự thật. Và không có cửa, tôi không thấy cách nào bạn có thể đi vào - không ai từng đi vào mà không có cửa.

Nhớ lấy điều này, và đừng nghĩ rằng tối thượng sẽ là có thể mà không có samadhi. Tâm trí giống như vậy: nó hy vọng có thể có một con đường rẽ hơn. Nó gợi ý rằng có một con đường mà bạn không phải bước đi bởi chính mình. Nhưng bạn phải bước đi trên con đường của bạn. Đấy là cái mà con đường ngụ ý là gì, rằng bạn tạo nên nó bằng cách đi trên nó. Bạn muốn đó là cánh cửa mà bạn không phải bước qua mà vẫn chạm tới đích. Nhưng sẽ không có cánh cửa dẫn bạn tới đâu đó nếu bạn không đi xuyên qua nó.

Nhưng tâm trí có nhiều yếu đuối. Một trong những yếu đuối

của tâm trí là bạn muốn đạt được cái gì đó mà chẳng mất gì. Đặc biệt khi đi tới kinh nghiệm cái tối thượng, bạn có ý tưởng rằng nó chỉ đáng cân nhắc nếu bạn có thể đạt được nó mà không phải làm bất kỳ cái gì vì nó. Và, trong thực tế, ngay cả nếu ai đó đã sẵn sàng trao nó cho bạn chẳng đổi lại gì, bạn vẫn sẽ nghĩ lại liệu nên chấp nhận nó hay không.

Trước đây có một sadhu, một sư ở Sri Lanka, và mỗi ngày ông ấy đều nói về chứng ngộ, về niết bàn, về định. Vài người đã nghe ông ấy nhiều năm.

Một hôm một người đàn ông đứng lên và nói với ông ấy, "Tôi muốn hỏi ông, rất nhiều người đã lắng nghe ông trong thời gian dài đến vậy - vậy đã có bất kỳ ai trở nên chứng ngộ chưa?"

Sư đáp, "Nếu đây là điều bạn đang hỏi, thế thì hãy khiến bạn chứng ngộ hôm nay nhé. Bạn sẵn sàng chưa? Nếu bạn sẵn sàng, thế thì sự thật là tôi sẽ làm cho bạn chứng ngộ hôm nay."

Nhưng người đàn ông nói, "Hôm nay ư? Để tôi nghĩ về nó một chút. Vài ngày... Chỉ vậy thôi ư, hôm nay ư? Hãy để tôi nghĩ về nó một lát. Tôi sẽ quay lại và nói với ông."

Nếu ai đó đã sẵn sàng nói cho bạn rằng anh ta có thể giới thiệu bạn tới Thượng đế ngay phút này, tôi không nghĩ tâm trí bạn sẽ lập tức nói vâng. Tâm trí bạn sẽ bắt đầu nghĩ về nó. Tôi đang nói với bạn về sự thật, và tâm trí bạn sẽ bắt đầu nghĩ xem liệu nên hay không nên biết nó đây. Ngay cả nếu bạn có thể có Thượng đế miễn phí, thế đi nữa thì bạn vẫn sẽ nghĩ về nó trước đã. Khi bạn đang trả giá cho cái gì sẽ khá tự nhiên để nghĩ về nó - nhưng tâm trí luôn muốn mọi thứ miễn phí. Bất kỳ cái gì có vẻ không có giá trị với tâm trí của bạn bạn muốn nó được

cho không. Bất kỳ cái gì có vẻ có giá trị với tâm trí của bạn bạn sẽ trả giá.

Nếu bạn quan tâm dù chỉ chút ít về trải nghiệm thiêng liêng bạn sẽ cảm thấy rằng bạn sẵn sàng từ bỏ mọi thứ cho nó. Nếu bạn phải từ bỏ mọi thứ cho chỉ một thoáng nhìn của thiêng liêng, bạn sẽ sẵn sàng để thực hiện nó.

Ai đó đã hỏi, "Có thể thoáng nhìn cái tối thượng mà không chứng ngộ không? Không, nó là không thể. Không thể nếu không có nỗ lực. Không thể nếu không có quyết tâm. Không thể nếu không có sự giao phó và tận tâm toàn bộ của bạn.

Nhưng loại người yếu đuối này trao cho những người lười cá một cơ hội để khai thác họ. Một dạng khai thác tôn giáo tiếp diễn trên toàn thế giới, bởi bạn muốn nhận được cái gì đó mà không mất gì. Ai đó sẽ nói với bạn rằng bạn có thể nhận được cái bạn muốn với những lời chúc phúc của họ: "Thờ phụng tôi, phủ phục dưới chân tôi, nhớ tới tên tôi, có lòng trung thành với tôi và bạn sẽ đạt được nó tất cả." Và bởi con người là yếu đuối họ tin điều đó, và họ lãng phí kiếp sống của họ chạm chân những người đó. Bạn sẽ không có được bất kỳ thứ gì theo cách này, nó chỉ là sự tận dụng.

Không vị guru nào có thể cho bạn chứng ngộ. Ông ta có thể chỉ cho bạn con đường làm sao để đạt được nó, nhưng bạn chính mình sẽ phải bước đi trên con đường. Không vị guru nào bước thay cho bạn; không ai trên thế giới này có thể bước thay cho bất kỳ ai khác. Đôi chân của chính bạn khiến bạn bước đi, và bạn phải bước đi trên chính đôi chân của mình. Và nếu ai đó nói - và có nhiều người nói - "Chúng tôi chỉ muốn một điều từ các bạn: rằng các bạn có niềm tin vào chúng tôi và chúng tôi sẽ làm phần còn lại"... họ đang lợi dụng bạn. Và bởi bạn yếu đuối

bạn cho phép họ khai thác bạn.

Tất cả hành động đạo đức giả tôn giáo tiếp diễn trên thế giới này đang xảy ra nhiều hơn bởi chính sự yếu đuối của bạn hơn là bởi những kẻ đạo đức giả. Nếu bạn không yếu đuối không hành động đạo đức giả tôn giáo nào trên thế giới này sẽ có chỗ chen chân. Nếu một người có đủ chỉ một ít sức mạnh và lòng can đảm, nếu người đó cảm thấy đủ chỉ một ít kiêu hãnh và tự trọng với cuộc sống của mình và ai đó nói với anh ta, "Tôi sẽ làm cho bạn đạt được thiêng liêng thông qua những lời chúc phúc của tôi," anh ta sẽ nói, "Thứ lỗi cho tôi, nhưng điều này sẽ là một sỉ nhục lớn." Thực tế, anh ta sẽ nói, "Còn có gì có thể sỉ nhục với tôi hơn ý tưởng rằng tôi nên đạt tới tối thượng thông qua những lời chúc phúc của ngài?"

Và cái gì được trao bởi ai đó như một ân huệ cũng có thể được lấy đi dễ dàng như vậy. Bạn đạt được gì khi cái được trao tới như một ân huệ có thể được lấy đi khi ân huệ này không còn? Và một chứng ngộ mà được trao cho và lấy đi, một chứng ngộ có thể được trao cho bạn bởi ai đó khác, đơn giản là sự lừa dối.

Không ai trên thế giới này có thể trao sự thật và chứng ngộ cho bất kỳ ai khác. Bạn sẽ phải kinh nghiệm nó thông qua nỗ lực và tận tâm của chính bạn. Vì thế đừng nghĩ điều này dù chỉ một giây, bởi yếu đuối của bạn sẽ chứng tỏ tai họa với bạn. Và nó sẽ không chỉ phá hủy bạn, nó cũng sẽ tạo nên khả năng cho những kẻ đạo đức giả, những kẻ lừa gạt và những vị guru giả mạo nhân rộng. Họ là giả, họ không có giá trị, và còn gì mà họ không nguy hiểm và hủy diệt hơn.

Có người đã hỏi:

Năng lượng của bản ngã nên được biến đổi thành gì?

Tôi đã nói với bạn rằng nếu năng lượng của giận dữ gia tăng bạn có thể chuyển hóa nó một cách sáng tạo. Tôi cũng đã nói với bạn rằng nếu nó là năng lượng dục, cả thể nữ cũng có thể được chuyển hóa. Bản ngã không là năng lượng theo cùng cách như giận dữ, dục và lòng tham. Bản ngã không là năng lượng theo nghĩa đó. Tức giận đôi khi gia tăng, chỉ đôi khi có thôi thúc với dục, lòng tham cũng chỉ đôi khi nắm chặt ý thức bạn. Bản ngã không chỉ thỉnh thoảng tồn tại: cho tới khi bạn chứng ngộ nó luôn luôn cùng với bạn. Nó không là năng lượng, nó là trạng thái của bạn. Cố hiểu sự khác biệt.

Bản ngã không là năng lượng, nó là trạng thái thực thể bạn. Nó không tới và đi; nó luôn cùng bạn, nó đang đứng phía sau tất cả hành động của bạn. Nó là trạng thái của bạn. Nhiều điều tới bởi nó nhưng bản ngã tự thân nó luôn luôn có đó. Giận dữ tăng lên bởi bản ngã. Nếu bạn là người ích kỷ bạn sẽ tức giận hơn. Nếu bạn là người ích kỷ bạn sẽ tham lam hơn với danh tiếng, tham lam hơn, và đói khát hơn với quyền lực. Nếu bạn là người ích kỷ, những điều này sẽ tăng lên trong bạn bởi bản ngã. Bản ngã là trạng thái của ý thức bạn; và chừng nào còn có ngu dốt, còn có bản ngã. Nhưng khi biết gia tăng bản ngã biến mất, và ở nơi của nó đây bạn kinh nghiệm thực thể bạn.

Bản ngã là vỏ bọc vô hình xung quanh thực thể bạn. Bản ngã là tấm rèm bao quanh thực thể. Nó không là năng lượng, nó là ngu dốt. Nhiều năng lượng gia tăng bởi ngu dốt này, và nếu bạn sử dụng chúng theo cách hủy diệt, trạng thái bản ngã tiếp tục trở nên mạnh hơn. Nhưng nếu bạn sử dụng những năng lượng gia tăng này theo cách sáng tạo, sức mạnh của bạn ngã sẽ tiếp tục yếu đi, trạng thái bản ngã sẽ trở nên yếu dần đi. Nếu

tất cả năng lượng của bạn được sử dụng theo cách sáng tạo, bản ngã sẽ biến mất một ngày nào đó. Và khi làn khói của bản ngã biến mất, phía sau nó bạn sẽ đi tới ngọn lửa của thực thể bạn. Làn khói bản ngã bao quanh ngọn lửa linh hồn bạn. Khi vô thức tiêu tan, khi lớp khói của bản ngã biến mất, khi tất cả những lớp của "Cái tôi" biến mất, và khi ý tưởng rằng "Tôi là" cũng biến mất, thế thì bạn kinh nghiệm những chiều sâu.

Ramakrishna từng kể một câu chuyện rằng có bức tượng được làm bằng muối đi tới xem hội chợ ở bãi biển. Và ở bãi biển bức tượng nhìn thấy biển là vô tận. Trên đường ai đó đã hỏi, "Nó sâu bao nhiêu?"

Và bức tượng nói, "Tôi sẽ đi và tìm hiểu xem."

Vì vậy, bức tượng đã nhảy xuống nước. Nhiều ngày trôi qua và nhiều năm trôi qua, nhưng bức tượng không bao giờ trở lại. Bức tượng đã nói: "Tôi sẽ đi và tìm hiểu xem" - nhưng anh ta là một bức tượng được làm bằng muối. Thời điểm anh ta nhảy vào biển khơi, muối đã hòa tan và biến mất, và anh ta không bao giờ tìm thấy đáy đại dương.

"Cái tôi" tìm kiếm sự sùng mộ với những chiều sâu của đại dương biến mất trong tìm kiếm. Nó chỉ là một bức tượng được làm bằng muối, không phải năng lượng.

Vì vậy khi bạn bắt tay vào cuộc tìm kiếm của mình với thiêng liêng bạn bắt đầu với ý tưởng "Tôi sẽ đi tìm thiêng liêng." Nhưng khi bạn tiếp tục tìm bạn sẽ thấy rằng thiêng liêng là không được tìm thấy ở đâu cả và người tìm kiếm cũng đang biến mất. Thời điểm tới khi "Cái tôi" trở nên hoàn toàn trống không, và thế thì bạn phát hiện rằng bạn đã tìm thấy thiêng liêng.

Điều này có nghĩa rằng "Cái tôi" sẽ không bao giờ gặp thiêng liêng. Khi "Cái tôi" không ở đó, chỉ thể thì mới có thiêng liêng. Nhưng chừng nào còn có "Cái tôi" thiêng liêng sẽ không bao giờ được tìm thấy. Đó là lý do tại sao Kabir đã nói, "Con đường tới tình yêu là rất hẹp - không thể có cả hai trên nó được."

Có thể có hoặc bạn hoặc thiêng liêng. Và chừng nào bạn còn có đó, không thể có thiêng liêng. Và khi bạn biến mất, sùng mộ có đó.

Bản ngã này chỉ là ngu dốt. Và nhiều năng lượng sống của bạn bị sử dụng sai bởi ngu dốt này. Nếu bạn sử dụng chúng đúng, bản ngã sẽ không nhận được nuôi dưỡng nữa, và dần dần, dần dần nó sẽ biến mất.

Vì thế nếu bạn thử điều tôi đã gọi là ba thí nghiệm với thanh lọc của cuộc sống - thanh lọc cơ thể, thanh lọc suy nghĩ và thanh lọc cảm xúc - nếu bạn tiếp tục làm ba thí nghiệm này, một ngày bạn sẽ thấy bản ngã biến mất. Giận dữ sẽ không biến mất, bản ngã sẽ biến mất. Năng lượng của giận dữ sẽ ở đó dưới vài dạng mới, nhưng bản ngã sẽ không ở đó. Khi bản ngã biến mất, không dấu vết nào còn lại. Giận dữ hay dục không biến mất, chúng chuyển hóa. Chúng sẽ hiện diện ở dạng khác. Năng lượng của giận dữ sẽ ở lại, nhưng nó sẽ nhận lấy dạng khác. Có thể nó sẽ trở thành từ bi - nhưng cũng sẽ cùng là năng lượng ấy.

Và khi năng lượng của người vốn rất nóng nảy được chuyển hóa, họ trở nên đồ đầy với lượng từ bi tương ứng bởi năng lượng tiếp nhận lấy một dạng mới. Năng lượng không bị phá hủy, nó đơn giản tiếp nhận dạng mới.

Tôi đã nói trước đây rằng cùng người vốn nhiều nhục dục sẽ

là người kinh nghiệm sự sống độc thân thật sự, bởi cùng năng lượng dục đó được chuyển hóa và trở nên cuộc sống độc thân với họ. Nhưng khi bản ngã biến mất nó không thay đổi thành cái gì cả, bởi ngay từ đầu nó chỉ là ngu dốt. Không có chuyện về sự chuyển hóa của nó: Nó chỉ là ảo ảnh. Như thể ai đó trong bóng tối nghĩ rằng dây thừng là con rắn, nhưng khi tới gần hơn người đó thấy rằng thật ra nó là dây thừng. Sau đó nếu hỏi người đó, "Cái gì trở thành con rắn? Người đó sẽ nói, "Không có gì trở thành con rắn cả. Chưa bao giờ có con rắn." Không có chuyện rằng nó chuyển hóa thành cái gì cả.

Cùng cách này, bản ngã là kết quả của hiểu lầm về thực thể bạn. Nó là nhận thức lừa dối về bản thể. Nghĩ rằng bản ngã là bản thể tương tự như việc nghĩ dây thừng là con rắn. Khi bạn tới gần hơn thực thể của bạn, bạn sẽ thấy rằng bản ngã không tồn tại. Vì thế nó sẽ không chuyển hóa thành bất kỳ cái gì - không có chuyện chuyển hóa bởi nó đơn giản không tồn tại! Nó chỉ là ảo ảnh vốn có vẻ như ở đó vậy. Bản ngã là ngu dốt, không là năng lượng - nhưng nếu có ngu dốt nó khiến bạn sử dụng sai những năng lượng của bạn. Điều xảy ra trong ngu dốt là sử dụng sai đi năng lượng của bạn.

Vì thế hãy nhớ, sẽ không có thay đổi với bản ngã, sẽ không có chuyển hóa. Bản ngã sẽ đơn giản biến mất. Nó không là năng lượng theo nghĩa đó.



Và câu hỏi cuối cùng:

Tại sao linh hồn lại cần trở nên hòa nhập với tồn tại?

Sẽ tốt hơn nếu bạn hỏi, "Linh hồn cần gì để biến vào trong

hân hoan?" Hẳn sẽ tốt hơn nếu bạn hỏi, "Cần gì cho linh hồn trở nên mạnh mẽ?" Sẽ tốt hơn nếu bạn hỏi, "Cần gì cho linh hồn đi từ bóng tối tới ánh sáng?"

Cần thiết duy nhất với linh hồn để hòa tan vào thiêng liêng là cuộc sống có thể không bao giờ được mãn nguyện thông qua nỗi đau và khổ sở. Nói cách khác, đau khổ luôn luôn là không thể chấp nhận được với cuộc sống. Cuộc sống luôn khát khao hân hoan. Và khổ đau là tách rời khỏi thiêng liêng. Khi bạn trở thành một với thiêng liêng, cuộc sống trở nên hân hoan.

Vì thế không là câu hỏi về Thượng đế hay về thiêng liêng, nó là câu hỏi về việc nâng lên từ đau khổ tới hân hoan của bạn, về việc đi từ bóng tối tới ánh sáng trong bạn. Nhưng nếu bạn cảm thấy không cần, thế thì cứ hài lòng với khổ đau của bạn.

Nhưng không ai có thể được hài lòng với thực thể trong khổ sở. Khổ sở, với bản chất của nó, đưa bạn đi xa khỏi bản thân bạn; hân hoan, với bản chất của nó, kéo bạn quay về với bản thân. Thế giới là khổ sở, thiêng liêng là hân hoan. Nhu cầu hòa nhập với thiêng liêng không là nhu cầu tôn giáo; hòa tan với thiêng liêng là nhu cầu thiết yếu.

Vì vậy có thể xảy ra rằng ai đó sẽ nói không với Thượng đế, nhưng không có ai sẽ nói không với hân hoan. Đây là lý do tôi nói rằng không có gì như người vô thần. Chỉ ai phản đối hân hoan mới có thể là người vô thần. Tất cả mọi người trên thế giới này đều là người hữu thần - người hữu thần theo nghĩa từng người một đều khát khao hân hoan.

Có hai loại người hữu thần: một là người hữu thần trần tục, một là người hữu thần tâm linh. Một thì tin vào thế giới, là người sẽ tìm thấy hân hoan ở thế giới này. Một thì tin rằng chỉ

trong lĩnh vực tâm linh người đó mới biết tới hân hoan. Người mà bạn gọi là vô thân là người hữu thần trong thái độ của họ với thế giới; sự truy tìm của họ cũng là với hân hoan. Họ cũng tìm kiếm hân hoan. Và hôm nay hoặc ngày mai, khi họ nhận thấy rằng không có hân hoan ở thế giới này, sẽ không có sự thay thế nào khác cho họ ngoại trừ trở nên mong muốn tìm hiểu về tâm linh.

Tìm kiếm của bạn là với hân hoan. Không có tìm kiếm của ai với thiêng liêng cả, truy tìm của bạn là với hân hoan. Hân hoan là sùng đạo - tôi gọi trạng thái của hân hoan toàn bộ là sùng đạo. Thời điểm bạn ở trạng thái hân hoan toàn bộ bạn là thiêng liêng. Điều này có nghĩa rằng thời điểm không có thêm muốn nào còn lại trong bạn, bạn trở nên thiêng liêng. Hân hoan toàn bộ ngụ ý rằng không ham muốn nào còn lại. Nếu vẫn còn vài ham muốn, sẽ cũng vẫn còn lại vài khổ đau. Khi không còn chút ham muốn nào bạn ở trong hân hoan toàn bộ - và chỉ thế thì bạn mới là một với tồn tại.

Bạn đã hỏi, "Cần gì để là một với thiêng liêng?" Tôi sẽ đặt nó như thế này: có nhu cầu là một với thiêng liêng bởi bạn có những nhu cầu. Ngày bạn không còn nhu cầu, sẽ không còn bất kỳ nhu cầu trở thành một với thiêng liêng nữa - bạn sẽ trở thành thiêng liêng.

Mỗi người đều muốn được tự do khỏi những nhu cầu của mình. Người ta mong mỗi giờ phút của tự do khi họ không bị ràng buộc bởi bất kỳ nhu cầu nào, nơi mà họ chỉ là không ràng buộc và vô hạn; nơi mà không gì còn lại được cần tới. Không gì có thể được lấy đi và không gì có thể được để lại phía sau. Vô hạn và bất tận đó là Thượng đế.

Thượng đế không có nghĩa có một người đàn ông đứng lên

đâu đó, và bạn sẽ có thể thấy ông ta và ông ta sẽ ban phúc cho bạn, và bạn sẽ ngồi dưới chân ông ấy và có niềm vui ở thiên đường. Không có Thượng đế như vậy tồn tại ở bất kỳ đâu. Và nếu bạn trong tìm kiếm một Thượng đế như vậy, bạn đang trong ảo ảnh. Bạn sẽ không bao giờ tìm thấy Thượng đế này. Cho tới bây giờ, không ai từng có thể tìm thấy Thượng đế này.

Thượng đế là trạng thái tối thượng của hân hoan trong tâm thức bạn. Thượng đế không là một con người mà là một kinh nghiệm. Vì thế bạn chưa bao giờ đi tới mặt đối mặt với Thượng đế theo nghĩa bạn gặp ông ấy hoặc bạn đi tới thăm ông ấy; cuộc gặp mà ở đó ông ấy sẽ đứng trước bạn và bạn sẽ nhìn ngắm ông ấy. Tất cả mọi thứ mà bạn đang thấy là tưởng tượng. Khi tất cả tưởng tượng và ý nghĩ biến mất khỏi tâm thức, bạn bất chợt trở nên ý thức rằng bạn đơn giản là một phần sống động của thế giới vô hạn này, của tồn tại này, của vũ trụ này. Nhịp đập trái tim bạn trở thành một với nhịp đập của toàn thể tồn tại. Hơi thở của bạn trở thành một với tồn tại, sinh lực của bạn bắt đầu đập làm một với tồn tại. Không còn giới hạn nào, không còn khác biệt nào giữa bạn và tồn tại.

Thế thì bạn biết, "Aham brahmasmi, tôi là Thượng đế." Thế thì bạn nhận ra rằng điều bạn đã biết như "cái tôi" của bạn là một phần thiết yếu của toàn bộ tồn tại. "Tôi là sự tồn tại" - tôi gọi điều này là kinh nghiệm thần thánh.

Không còn câu hỏi nào nữa. Bây giờ, một chút thôi nhé, những ai muốn gặp riêng tôi trong vài phút, có thể gặp tôi. Nếu bạn muốn hỏi gì đó riêng tư, bạn có thể hỏi.

9 Từng bước một

Các bạn yêu dấu,

Suốt ba ngày nay, những cơn mưa rào của tình yêu, an bình và hân hoan đã tới trong trái tim các bạn. Tôi là một trong những chú chim vốn không có tổ, nhưng các bạn đã cho tôi một nơi trú ngụ trong trái tim các bạn - các bạn đã yêu quý những ý nghĩ của tôi và những thổ lộ từ trái tim tôi. Các bạn lắng nghe chúng một cách im lặng, và các bạn đã cố gắng hiểu chúng, và các bạn đã biểu lộ tình yêu với chúng. Tôi biết ơn các bạn về điều đó. Tôi biết ơn các bạn vì những điều tôi thấy trong mắt các bạn, trong niềm vui của các bạn, trong nước mắt tuôn tràn từ niềm vui của các bạn.

Tôi cảm thấy thật hạnh phúc. Tôi hạnh phúc về thực tế rằng tôi đã có thể tạo ra cơn khát niềm hân hoan trong các bạn. Tôi cảm thấy hạnh phúc rằng tôi đã có thể khiến các bạn cảm thấy

bất mãn. Đây là điều tôi thấy trong cuộc sống của mình, và có lẽ đây là công việc của tôi - khiến những ai còn yên lặng và hài lòng bất mãn; thức tỉnh những ai còn đang di chuyển đâu đó một cách yên lặng và nói với họ rằng cuộc sống này của họ không thật sự là cuộc sống, rằng điều họ nghĩ là cuộc sống chỉ là sự lừa gạt và cái chết. Bởi cuộc sống kết thúc chỉ trong cái chết không thể được xem là cuộc sống. Chỉ cuộc sống dẫn tới cuộc sống bất diệt mới là cuộc sống thật sự.

Suốt ba ngày này các bạn đã thử sống cuộc sống thật sự này, các bạn đã cố gắng tập trung vào nó. Nếu sự quyết tâm của các bạn là mạnh mẽ, nếu mong mỏi của các bạn là sâu sắc, sẽ không thể không hóa giải hoàn toàn cơn khát mà bạn vốn chỉ mới làm dịu đi chút ít trong suốt những ngày này.

Tối nay, vào lúc chia tay này, tôi sẽ nói thêm vài điều với các bạn. Trước tiên là nếu mong mỏi trải nghiệm điều thiêng liêng trở thành ngọn lửa trong bạn, hãy nhanh chóng đưa mong mỏi đó vào thành hành động. Ai trì hoãn để làm gì đó tốt sẽ lỡ, và ai vội vàng để làm gì đó xấu cũng sẽ lỡ. Ai trì hoãn làm gì tốt lỡ, và ai vội vã làm gì xấu cũng lỡ.

Đây là một trong những chìa khóa của cuộc sống: dừng lại và trì hoãn khi bạn sẵn sàng làm điều gì xấu, nhưng đừng dừng lại và trì hoãn khi bạn sẵn sàng làm gì tốt.

Nếu một ý nghĩa tốt tới trong tâm trí bạn, thế thì sẽ hữu ích khi bắt đầu hành động từ đó ngay lập tức bởi ngày mai là không chắc chắn; giây phút tiếp theo là không chắc chắn. Liệu chúng ta sẽ còn đây hay không, không thể nói được. Trước khi cái chết chiếm lấy chúng ta, chúng ta phải chứng minh một cách thuyết phục rằng chỉ duy nhất cái chết không có nghĩa là định mệnh của chúng ta. Trước khi chết, chúng ta phải học

cách kinh nghiệm cái gì đó vượt bên ngoài cái chết. Và cái chết có thể tới bất kỳ lúc nào, nó có thể tới bất kỳ thời khắc nào. Tôi đang nói đây, và nó có thể tới ngay giây phút này. Vì vậy tôi cần sẵn sàng cho nó vào mọi lúc; tôi phải sẵn sàng từng giây phút. Vì thế đừng trì hoãn tới ngày mai. Nếu bạn cảm thấy cái gì đúng, hành động với nó ngay lập tức...

Tối qua khi chúng ta đang ngồi bên hồ tôi đã kể các bạn về một Lama ở Tây Tạng. Một người tới gặp và hỏi ông về sự thật. Ở Tây Tạng có một truyền thống là bạn đi vòng xung quanh vị Lama 03 lần, quỳ xuống trước chân ngài và rồi mới hỏi câu hỏi của bạn. Chàng trai trẻ này tới, nhưng anh ta không đi vòng quanh vị Lama hay quỳ xuống trước chân ngài. Anh ta chỉ đi tới ngài và nói, "Tôi có một câu hỏi! Hãy cho tôi câu trả lời! "

Lama nói, "Trước tiên hãy hoàn tất các nghi thức đi."

Chàng trai nói, "Ngài đang yêu cầu về 03 vòng nghi lễ. Tôi có thể đi vòng quanh ngài ba nghìn lần, nhưng nếu tôi chết giữa 03 vòng này trước khi tôi biết được chân lý, thế thì đó sẽ là trách nhiệm của ai, của ngài hay của tôi? Vì vậy trước tiên xin trả lời câu hỏi của tôi và rồi tôi sẽ hoàn tất các vòng tròn." Anh ta nói, "Ai biết được, tôi có thể chết giữa chừng các vòng tròn."

Vì vậy nhận thức quan trọng nhất với thiền giả là ý thức về thực tại của cái chết. Người đó nên liên tục ý thức rằng nó có thể xảy ra bất kỳ lúc nào: "Tối nay tôi sẽ đi ngủ, và ai biết được... đây có thể là đêm cuối cùng của tôi. Tôi có lẽ không bao giờ tỉnh dậy vào buổi sáng. Vì thế tối nay tôi nên đi ngủ theo cách mà không gì còn bị để lại chưa hoàn thành và tôi có thể ngủ một cách yên bình. Nếu cái chết tới, nó sẽ được chào

đón."

Cho nên, đừng trì hoãn bất kỳ cái gì đẹp cho tới ngày mai. Và trì hoãn bất kỳ cái gì xấu lâu tới chừng nào bạn có thể - cái chết có thể tới giữa lúc đó, và bạn sẽ được cứu khỏi làm gì đó xấu. Nếu bạn có ý tưởng làm gì đó xấu, hãy trì hoãn lâu tới chừng nào bạn có thể. Cái chết không ở đâu xa - nếu bạn có thể chỉ trì hoãn một vài trong số những hành động xấu của bạn trong mười hay hai mươi năm, thế thì cuộc sống của bạn có thể trở thành thiêng liêng. Cái chết không ở đâu xa, nếu ai đó có thể trì hoãn những hành động tội ác chỉ vài năm, cuộc sống của người đó có thể trở nên tinh khiết. Cái chết không ở đâu xa - và ai trì hoãn làm gì đó tốt quá lâu sẽ không kinh nghiệm được bất kỳ niềm hân hoan nào trong cuộc sống.

Vì vậy tôi muốn nhắc các bạn rằng thật khẩn thiết làm điều gì đó tốt. Và nếu bạn đang cảm thấy điều gì đó tốt, thế thì hãy bắt đầu ngay với điều đó. Đừng suy nghĩ và trì hoãn nó tới ngày mai. Ai suy nghĩ làm điều gì đó ngày mai sẽ không thật sự muốn làm điều đó. "Tôi sẽ làm nó vào ngày mai" là một cách trì hoãn. Nếu bạn không muốn làm cái gì đó, bạn nên rõ ràng rằng bạn không muốn làm nó; đây là việc khác. Nhưng trì hoãn tới ngày mai là nguy hiểm. Người nào trì hoãn cái gì tới ngày mai thì họ chắc chắn trì hoãn nó mãi mãi. Ai đó để lại gì đó tới ngày mai là đang bỏ rơi nó mãi mãi.

Nếu trong cuộc sống có gì đó cảm thấy đúng, thế thì ngay lúc cảm thấy đúng đó cũng là lúc hành động với nó. Bạn phải bắt đầu đúng ngay lúc này.

Vì vậy lưu tâm tính khẩn thiết làm điều tốt và trì hoãn làm điều sai. Cũng lưu tâm rằng những chìa khóa tôi trao cho các bạn để thử nghiệm về tính tốt và sự thật không là những học

thuyết trí tuệ. Nói cách khác, tôi không quan tâm giải thích những học thuyết cho các bạn. Tôi không quan tâm tới những gì học thuật. Tôi nói với các bạn về những chìa khóa này để thuyết phục các bạn hành động cùng với chúng. Và nếu các bạn hành động cùng chúng chúng có thể làm gì đó cho các bạn. Nếu các bạn sẵn sàng hành động cùng chúng, những chìa khóa này sẽ giúp các bạn. Và nếu các bạn sử dụng chúng, chúng sẽ biến đổi các bạn. Những chìa khóa này rất sống động, chúng giống như lửa: nếu bạn nhóm chúng lên dù chỉ một ít, bạn có thể kinh nghiệm sự sinh thành con người mới trong bạn.

Sinh thành đầu tiên chúng ta nhận từ cha mẹ. Nó không là sự ra đời, chỉ là sự tới của một cái chết mới nữa. Một chu kỳ khác nữa sẽ chấm dứt trong cái chết. Nó không là sự ra đời, chỉ là nhận lấy một cơ thể mới.

Có một sự sinh thành khác bạn không nhận lấy thông qua cha mẹ mà diễn ra thông qua thiên. Và đây là sự sinh thành thật. Chỉ sau sự sinh thành này thì một người mới trở thành dwija, sinh ra lần thứ hai. Người ta phải trao sự sinh thành này cho chính bản thân mình. Vì vậy đừng cảm thấy thỏa mãn và nghỉ ngơi cho tới khi bạn biết sự ra đời thứ hai này trong chính mình. Cho tới khi đó, không năng lượng nào nên còn ngủ im lìm trong bạn. Vì vậy tập hợp tất cả các năng lượng của bạn và bắt đầu di chuyển đi!

Nếu các bạn làm việc chăm chỉ, với quyết tâm, với vài chìa khóa tôi đã trao cho các bạn, thì rất nhanh các bạn sẽ thấy một con người mới được sinh ra trong bạn, sự sinh ra của một con người mới hoàn toàn. Và thế giới bên ngoài sẽ trở nên mới một cách tương tự như chính con người mới được sinh thành trong bạn.

Có ánh sáng tuyệt vời trên thế giới này, sự sáng chói vĩ đại và vẻ đẹp lớn lao, chỉ cần chúng ta có mắt để nhìn nó và trái tim để đón nhận nó. Và mắt để nhìn và trái tim để đón nhận có thể được sinh ra trong bạn. Và đây là lý do duy nhất mà tôi chia sẻ những điều này với các bạn trong suốt ba ngày này.

Theo một nghĩa nào đó thì không có nhiều lắm - thực tế chỉ có một vài điểm. Tôi đã chỉ nói về hai điểm: cuộc sống này nên tinh khiết và tâm thức nên trống rỗng. Tôi đã chỉ nói về hai điều này - cuộc sống này nên tinh khiết và tâm thức nên trống rỗng. Thực tế, tôi đã chỉ nói duy nhất một điều - tâm thức đây nên trống rỗng. Thanh lọc cuộc sống chỉ là nền tảng cho điều này.

Khi tâm thức là cái không, cái không đó sẽ trao cho bạn khả năng thấy và bộc lộ bí mật ẩn dấu của tồn tại. Thế thì bạn sẽ không thấy lá cây như lá cây nữa... cuộc sống với những chiếc lá sẽ bắt đầu trở nên rõ ràng với bạn. Và giữa những con sóng của đại dương bạn không nhìn thấy những con sóng; bạn bắt đầu thấy cái tạo nên những con sóng đó. Và thế thì bạn không thấy cơ thể người, bạn bắt đầu cảm nhận cuộc sống vốn đang đập nhịp nhàng trong những cơ thể đó. Không cách nào tả được sự kỳ diệu, phép màu mà bạn bắt đầu cảm nhận.

Tôi mời các bạn và gọi các bạn tới đây để tiến tới bí mật này, và tôi đã trao cho các bạn một vài chìa khóa cho việc kinh nghiệm bí mật này. Những chìa khóa này là vĩnh hằng. Những chìa khóa này không là của tôi cũng không là của bất kỳ ai khác, chúng là vĩnh hằng. Chừng nào con người còn tồn tại, chừng nào con người còn có khát khao sự thiêng liêng, thì những chìa khóa này vẫn sẵn đó. Chúng không có gì để làm với tôn giáo nhất định nào, chúng không có gì để làm với kinh sách

nào - chúng là vĩnh hằng. Những chìa khóa này đã tồn tại trước khi có bất kỳ kinh sách hay tôn giáo nào, và những chìa khóa này sẽ tiếp tục tồn tại ngay cả khi ngày mai tất cả kinh sách tôn giáo bị hủy diệt, và mọi thánh đường và nhà thờ Hồi giáo sụp đổ.

Tôn giáo là vĩnh hằng. Các giáo phái hình thành và biến mất, tôn giáo thì mãi tồn tại. Kinh sách được viết ra và rồi suy tàn, tôn giáo thì vĩnh hằng; tirthankaras và paigambaras được sinh ra và chúng biến mất.

Có lẽ sẽ tới lúc chúng ta quên mất rằng đã từng có một Krishna, một Mahavira, một Christ hay một vị Phật - nhưng tôn giáo sẽ không bị hủy diệt. Tôn giáo sẽ không bị hủy diệt chừng nào con người vẫn còn khát khao và truy tìm niềm hân hoan trong mình, chừng nào con người vẫn muốn vượt thoát lên khỏi sự bất hạnh.

Nếu bạn bất hạnh và bạn ý thức rằng bạn bất hạnh, đừng tiếp tục dung dưỡng niềm đau khổ này, đừng tiếp tục sống với nó. Đứng lên chống lại đau khổ và làm gì đó để từ bỏ nó. Có chút ít khác biệt giữa điều người bình thường làm khi người đó đang trong đau khổ và điều thiền giả làm khi người này đang trong đau khổ. Khi người bình thường đang đau khổ, người đó sẽ tìm cách để quên nó đi, và khi thiền giả đang đau khổ, người đó sẽ tìm cách phá hủy nỗi đau. Chỉ có hai loại người trên thế giới: một loại đang tìm cách để quên đi đau đớn và khốn khổ, và loại kia đang tìm cách để phá hủy đau đớn và khốn khổ. Tôi cầu nguyện rằng bạn thuộc loại thứ hai, không thuộc loại thứ nhất.

Cố gắng quên đi đau đớn là một loại vô thức. Hai mươi tư giờ một ngày bạn tìm cách để quên đi đau đớn của bạn: nói

chuyện với mọi người, nghe nhạc, uống rượu, chơi bài, đánh bạc hoặc để tâm vào vài trò tình nghịch khác nơi bạn có thể quên đi bản thân bạn, để bạn quên đi rằng bạn có rất nhiều đau đớn bên trong.

Hai mươi tư giờ một ngày bạn tìm cách quên đi bản thân bạn. Bạn không muốn thấy đau đớn bởi nếu bạn thấy bạn sẽ sợ hãi. Vì thế bạn làm mọi thứ để quên đi và che dấu đau đớn. Nhưng nỗi đau này sẽ không đi đâu cả chỉ bởi bị quên lãng đi. Đau đớn bị quên đi sẽ không đi đâu xa hơn những vết thương được hàn gắn bằng cách che dấu. Bao phủ chúng với những lớp vải đẹp không tạo nên bất kỳ khác biệt nào. Thay vào đó, chính bởi bao phủ chúng với những lớp vải đẹp chúng sẽ trở nên độc hại và chết chóc.

Vì vậy đừng che dấu những vết thương của bạn, để mở chúng và đối mặt với đau đớn của bạn. Và đừng cố gắng quên nó đi - để mở nó và biết tới nó, và khám phá những cách phá hủy nó. Chỉ những người tích cực cố gắng phá hủy đau đớn và không quên nó mới có thể biết về bí mật cuộc sống.

Tôi đã nói rằng chỉ có hai loại người. Tôi gọi những người tìm kiếm cách thức phá hủy đau đớn là người tôn giáo. Và tôi gọi những người tìm kiếm cách thức quên đi đau đớn là người không tôn giáo. Chỉ nhìn vào điều bạn đang làm: bạn đang tìm cách quên đau đớn ư? Nếu tất cả những cách mà bạn thử để quên đi đau đớn được lấy đi khỏi bạn, thế thì bạn thậm chí sẽ còn trở nên khôn khổ hơn.

Một lần một quan đại thần tâu lên nhà vua, "Nếu chúng ta nhốt một người vào nơi riêng biệt, anh ta sẽ phát điên trong ba tháng."

Nhà vua nói, "Tại sao anh ta lại phát điên nếu chúng ta vẫn cho anh ta thức ăn ngon và quần áo tốt?"

Quan đại thần nói, "Nhưng anh ta sẽ phát điên. Tại sao ư? - bởi trong sự cô độc đó anh ta sẽ không thể quên đi đau đớn của mình".

Vì thế nhà vua nói, "Chúng ta sẽ xem. Hãy bắt một người đàn ông mạnh khỏe nhất, trẻ nhất và hạnh phúc nhất vào nhà tù trong làng."

Có một người thanh niên trẻ trong làng vốn nổi tiếng vì đẹp và khỏe mạnh. Người thanh niên trẻ bị bắt vào ngục và nhốt vào phòng giam. Anh ta được cung cấp tất cả các tiện nghi, thức ăn ngon và quần áo tốt, nhưng không được trao cho bất kỳ cái gì để tiêu khiển thời gian. Tất cả những gì anh ta có là những bức tường và một căn phòng trống. Và lính gác ở đó không hiểu cũng như không nói ngôn ngữ của anh ta. Thức ăn được mang đến cho anh ta, nước được mang đến cho anh ta, nhưng anh bị nhốt kín. Một hai ngày anh ta thật sự kêu gào tại sao mình lại bị nhốt, anh ta gây ra nhiều ầm ĩ. Vài ngày anh ta không ăn. Nhưng rồi từ từ, anh ta ngừng gào thét và bắt đầu ăn. Sau năm tới bảy ngày người ta quan sát thấy anh ta trong nỗi cô đơn của mình đã ngồi xuống và nói chuyện với bản thân mình. Quan đại thần chỉ anh ta cho nhà vua thấy qua cửa sổ: "Ngài có thấy không, bây giờ anh ta đang thử phương sách cuối cùng để quên: anh ta đang nói chuyện với chính mình."

Khi không có ai gần bạn, bạn bắt đầu nói chuyện với chính mình. Người ta thường bắt đầu nói chuyện với chính mình khi họ trở nên già hơn. Khi còn trẻ môi họ khép lại, nhưng khi họ bắt đầu dần trở nên già hơn thì dường như môi họ trở nên đầy sôi nổi - họ bắt đầu nói với chính mình. Bạn hẳn đã thấy những

người đi bộ dọc phố đang nói chuyện với chính bản thân họ. Họ đang làm gì? - họ đang cố gắng quên chính bản thân họ.

Trong ba tháng, chàng trai trẻ vẫn tiếp tục bị nhốt kín. Khi anh ta được thả ra sau ba tháng anh ta đã phát điên. Anh ta bị phát điên có nghĩa gì? Nó có nghĩa rằng anh ta đã tạo ra một thế giới tưởng tượng xung quanh mình: anh ta có những người bạn và những kẻ thù, anh ta đánh nhau với họ và nói chuyện với họ. Sự điên khùng của anh ta ngụ ý điều gì? - Nó ngụ ý rằng thế giới thật không sẵn có đó cho anh ta, không có ai để đánh nhau với và không có ai để trò chuyện cùng, vì thế anh ta tạo nên một thế giới tưởng tượng xung quanh chính mình. Và rồi thì anh ta không còn gì để làm với thế giới thật - anh ta đã tạo nên một thế giới của chính mình nơi anh ta có thể quên đi chính bản thân mình.

Chàng trai trẻ này đã đi tới điên khùng. Bất kì ai trong các bạn cũng sẽ phát điên nếu các bạn không phải đi tới các cửa hàng hay tới nơi làm việc, nếu các bạn không phải đấu tranh với ai đó vào buổi sáng và nếu ngay sau khi tỉnh dậy vào buổi sáng bạn không thể trốn vào những đàn độn và tham gia vào những hoạt động vô dụng. Nếu bạn không có bất kỳ xao lãng nào trong hai mươi bốn giờ một ngày và bạn được để lại hoàn toàn một mình, thế thì bạn sẽ đi tới chỗ phát điên. Chính bởi tất cả những xao lãng này mà bạn có thể không nhìn thấy đau đớn trong bạn. Nếu bạn có thể nhìn thấy toàn bộ nỗi đau này bạn hẳn đã tử tự, hoặc bạn đã tìm đường đi tới điên rồ bằng cách sử dụng tưởng tượng của bạn để quên đi chính bản thân bạn.

Một người tôn giáo là người mà nếu bị bỏ lại một mình, hoàn toàn một mình, sẽ cảm thấy không đau khổ cũng không tìm kiếm một lối thoát.

Ở Mỹ từng có một nhà sư tên Eckhart. Một hôm ông ấy đi vào rừng và đang ngồi một mình dưới một cái cây. Vài người bạn của ông cũng đang đi dạo trong rừng. Khi họ nhìn thấy Eckhart một mình họ đi tới ông và nói, "Chào ông bạn, chúng tôi thấy ông đang ngồi một mình ở đây, vì vậy chúng tôi nghĩ nên tới và để cho ông có bạn".

Eckhart nhìn họ và nói, "Những người bạn, cho tới bây giờ tôi vẫn đang ở cạnh Trời. Sự có mặt của các ông khiến tôi cảm thấy cô đơn."

Điều ông ấy nói thật sự sững sốt! Bạn thì ngược lại: Bạn cùng người này người kia trong hai mươi tư giờ một ngày để bạn không phải ở lại với chính mình. Bạn cùng với người này người kia trong hai mươi tư giờ một ngày để bạn không bất chợt gặp phải chính mình. Bạn sợ chính bản thân bạn; trong thế giới này tất cả mọi người đều sợ chính bản thân mình. Nỗi sợ bản thân này là một điều nguy hiểm.

Những chìa khóa mà tôi đã đề cập sẽ giới thiệu các bạn với chính bản thân mình và phá hủy đi nỗi sợ này, và bạn sẽ ở vào trạng thái mà thậm chí nếu bạn tuyệt đối một mình trên hành tinh này, hoàn toàn một mình, bạn sẽ vẫn hân hoan như khi toàn bộ trái đất này đầy người. Bạn sẽ ở trong chính niềm hân hoan được hoàn toàn một mình cũng như khi bạn ở cùng mọi người xung quanh. Chỉ người nào kinh nghiệm niềm hân hoan của ở một mình thì mới không sợ cái chết - bởi cái chết làm cho bạn hoàn toàn một mình. Nó có thể làm gì khác được chứ? Lý do duy nhất tại sao bạn sợ cái chết là bạn chưa từng tồn tại, chỉ đám đông đã tồn tại. Nhưng cái chết sẽ lấy đi đám đông; nó sẽ lấy đi tất cả các mối quan hệ của bạn và bạn sẽ được để lại một mình - và sự cô đơn mang theo sợ hãi.

Tất cả những gì chúng ta thảo luận về thiền trong ba ngày qua cơ bản là một thử nghiệm của việc trở nên hoàn toàn một mình, của di chuyển vào một mình hoàn toàn. Bạn phải đi vào trung tâm nơi chỉ có bạn và không ai khác nữa.

Và trung tâm này là lạ thường. Ai trải nghiệm trung tâm này sẽ trải nghiệm những chiều sâu trong lòng đại dương. Bạn chỉ đang bềnh bễ trên những con sóng của đại dương, và bạn không ý thức rằng bên dưới những con sóng là những chiều sâu vô định nơi chưa con sóng nào từng tới, nơi chưa con sóng nào từng bước vào.

Có nhiều chiều sâu trong bạn. Trong sự một mình, bạn càng đi khỏi mọi người và đi vào chính bản thân mình, bạn sẽ càng đi vào chính bản thân bạn sâu sắc. Và một bí mật vĩ đại rằng bạn càng đi cùng bản thân sâu sắc hơn thì bạn càng đạt tới nhiều đỉnh cao hơn trong cuộc sống bên ngoài của bạn.

Nó là một nguyên tắc toán học. Nó chính là nguyên tắc toán học của đời sống, rằng bạn đi cùng bản thân mình càng sâu sắc hơn thì bạn sẽ càng trải nghiệm đỉnh cao hơn trong cuộc sống bên ngoài của bạn, và bạn càng ít đi cùng bản thân mình thì lại càng ít có những đỉnh cao bên ngoài. Ai chưa từng chút nào đi vào bản thân mình một cách sâu sắc sẽ không có đỉnh cao ở bên ngoài. Chúng ta gọi con người là vĩ đại khi người đó có chiều sâu trong bản thân, và cùng kết quả của chiều sâu này cũng sẽ có đỉnh cao ở bên ngoài.

Vì vậy nếu bạn muốn đỉnh cao trong cuộc sống của bạn, bạn sẽ phải đi sâu cùng bản thân mình. Nguồn chiều sâu của bạn là samadhi. Samadhi là chiều sâu nền tảng.

Tôi đã nói vài điều với bạn về cách làm sao để thực hiện các

bước tới samadhi: làm sao để rèn luyện bản thân bạn và chăm sóc bản thân bạn, và làm sao để gieo những hạt mầm vốn sẽ phát triển thành những đóa hoa thiêng liêng. Nhưng thậm chí nếu chỉ một vài điều còn bám rễ trong tâm trí bạn, thì ngay đến một hạt mầm nếu có rơi vào mảnh đất trái tim bạn, cũng không có lý do nào cho nó nảy mầm và cho bạn trải nghiệm của cuộc sống mới.

Buông bỏ ham muốn tiếp tục sống cuộc sống của bạn theo cùng cách bạn vẫn đang sống nó đây. Không có ý nghĩa gì ở nó. Tạo nên khoảng trống trong cuộc sống của bạn cho thứ gì đó mới đi. Nếu bạn tiếp tục sống theo cùng cách bạn vẫn đang sống, thì cái chết sẽ chỉ là hệ quả tất yếu.

Ham muốn này, sự bất mãn này phải sống động trong bạn. Tôi không có mong ước nào khác cho bạn hơn điều này. Thường thì người ta hay nói rằng tôn giáo là sự mãn nguyện. Và tôi nói rằng chỉ những người tôn giáo mới trở nên không hài lòng. Tất cả mọi thứ trong cuộc sống chỉ tạo nên sự bất mãn ở họ, và chỉ khi đó họ mới bắt đầu tìm kiếm tới tôn giáo.

Vì vậy tôi không yêu cầu các bạn hài lòng. Tôi không yêu cầu các bạn nên thỏa mãn. Tôi đòi hỏi các bạn không thỏa mãn, tuyệt đối không thỏa mãn. Hãy để từng tế bào trong tim bạn, trong tâm hồn bạn không được mãn nguyện - không mãn nguyện với thiêng liêng, không mãn nguyện với sự thật. Trong ngọn lửa của sự bất mãn này bạn sẽ có sự sinh thành mới.

Đừng lãng phí dù chỉ một giây vì sự sinh thành mới này. Đừng để thời gian tạo thành chướng ngại với nó. Và vì sự sinh thành mới này, lưu tâm hơn nữa ...

Có người hôm qua hỏi tôi:

Chúng tôi có cần từ bỏ thế giới này cho kiểu thiên này không? Chúng tôi sẽ cần trở thành sannyasin ư? Điều gì sẽ xảy ra cho gia đình chúng tôi, cho thế giới của chúng tôi khi chúng tôi thực hành cái không này?

Tôi cần nói với các bạn vài điều vào ngày cuối cùng về việc này, điều này quan trọng. Các bạn nên biết, tôn giáo không chống lại gia đình và thế giới, tôn giáo không đối lập với gia đình và thế giới. Và ý tưởng vốn bắt rễ vào tâm trí bạn suốt những thập niên và thế kỷ qua này đã làm hại cả bạn và tôn giáo rất nhiều.

Tôn giáo không đi ngược lại thế giới. Tôn giáo không đi ngược lại gia đình. Tôn giáo chẳng có gì để làm với việc buông bỏ mọi thứ và chạy trốn. Tôn giáo là sự chuyển hóa của tâm thức bạn. Nó không có gì để làm với những hoàn cảnh bên ngoài, nó phải làm với trạng thái của tâm trí bạn. Nó là việc thay đổi tâm trí bạn, không phải hoàn cảnh của bạn. Bạn thay đổi bản thân bạn.

Không ai chuyển hóa bằng cách chạy trốn khỏi thế giới bên ngoài. Nếu tôi chứa đầy căm thù, tôi sẽ làm gì trong rừng? - Tôi cũng sẽ chứa đầy căm thù ở đó. Nếu tôi đầy bản ngã, tôi sẽ làm gì trên núi? - Tôi vẫn sẽ đầy bản ngã, thêm vào đó sẽ có mối nguy hiểm khác. Nếu như tôi còn sống trong xã hội, trong đám đông, tôi sẽ còn vượt qua bản ngã của tôi mỗi ngày. Nhưng trong cái trầm tĩnh của Himalayas, ngồi trên núi, sẽ không có ai và tôi sẽ không nhận thấy bản ngã của chính tôi. Và không nhận thấy nó là điều khác hoàn toàn với sự biến mất của bản ngã.

Tôi đã nghe về một Sadhu người từng ở Himalayas ba mươi năm, và ông ta cảm thấy rằng trong ba mươi năm đó ông ta đã

trở nên hoàn toàn yên lặng và rằng bản ngã của ông ta đã biến mất. Thế rồi vài đệ tử của ông ta nói với ông ta, "Có lễ hội tôn giáo tại thung lũng, và chúng con mong muốn thầy tới đó."

Vì thế họ xuống tham dự lễ hội. Nhưng khi họ bước vào đám đông và một người lạ dẫm lên chân vị Sadhu, ông ta lập tức nhận ra rằng cơn giận dữ và bản ngã của mình đã xuất hiện lại. Ông ta rất ngạc nhiên: "Một người lạ dẫm lên chân mình đã cho mình thấy điều dãy Himalayas không thể chỉ cho mình trong ba mươi năm."

Vì vậy trốn chạy không nghĩa lý gì. Bạn không phải trốn chạy, bạn phải biến đổi. Vì vậy đừng lấy việc trốn chạy như chìa khóa đi tới cuộc sống, mà thay vào đó hãy lấy việc chuyển hóa như chìa khóa. Khi tôn giáo hình thành dựa trên khuynh hướng thoát ly thực tế, nó trở nên không còn sinh động. Khi tôn giáo lần nữa hình thành dựa trên sự biến đổi nó sẽ lấy lại năng lượng sống của nó. Nhớ rằng, bạn phải thay đổi bản thân bạn, không phải môi trường của bạn.

Thay đổi môi trường của bạn vô nghĩa. Thay đổi môi trường của bạn là đối trá bởi làm như vậy bạn không thể nhận ra những điều hiển nhiên. Trong môi trường mới, trong cái mới, trong bầu không khí tĩnh lặng, bạn có thể bắt đầu nghĩ rằng bạn đã trở nên tĩnh lặng.

Tĩnh lặng không tồn tại trong những hoàn cảnh bất lợi thì không là tĩnh lặng chút nào. Đó là lý do tại sao những người thông minh lựa chọn luyện tập tĩnh lặng trong những hoàn cảnh không thuận lợi, bởi nếu họ đạt được nó trong những hoàn cảnh không thuận lợi đấy thì đó là tĩnh lặng thật sự.

Đó là lý do tại sao trốn chạy khỏi cuộc sống không quan

trọng. Lấy cuộc sống như một thử nghiệm. Và nhớ rằng mọi người xung quanh bạn đều hữu ích cho bạn. Người nào lãng mạ bạn vào buổi sáng cũng là đang giúp bạn; người đó đưa tới bạn một cơ hội. Nếu bạn muốn, bạn có thể tìm thấy tình yêu trong chính bản thân bạn. Người nào bộc lộ giận dữ của họ với bạn đang giúp bạn, người nào chỉ trích bạn là đang giúp bạn. Người nào vung rắc bùn khắp lên bạn là đang giúp bạn. Người nào rắc rải gai nhọn trên đường của bạn cũng là đang giúp bạn, bởi đây cũng là cơ hội và thử nghiệm. Nếu bạn có thể vượt trên nó, bạn sẽ cảm thấy không nợ nần gì với người đó. Điều các thánh nhân không thể dạy bạn trên thế giới này, thì kẻ thù của bạn có thể.

Tôi sẽ nói lần nữa: Điều mà các thánh nhân không thể dạy bạn trên thế giới này, những kẻ thù của bạn có thể. Nếu bạn tỉnh táo và có thông minh để học, bạn có thể tạo nên chiếc thang từ mỗi viên đá trong cuộc sống của bạn. Nhưng người ngạo mạn xem thậm chí những viên đá lát đường là những chướng ngại và dừng lại ở đó. Nếu bạn thông minh, thế thì từng viên đá có thể được làm thành đá lát đường. Nếu bạn thông minh, từng viên đá có thể là một bước.

Nghĩ về điều này một chút. Làm cho nhà bạn, gia đình bạn và tất cả những gì có vẻ như chướng ngại với bạn - bởi bạn nghĩ rằng chúng có thể ngăn bạn trở nên tĩnh lặng - trung tâm thiền của bạn, và bạn sẽ thấy rằng những thứ đó sẽ giúp bạn tĩnh lặng. Cái gì là thứ không cho phép bạn tĩnh lặng? Cái gì là trở ngại trong gia đình bạn? Cái gì là thứ ngăn cản bạn? Chỉ nghĩ xem liệu có thể có cách khiến chúng thành những viên đá lát đường chẳng. Dứt khoát có cách. Và nếu bạn nghĩ về nó và hiểu nó, bạn sẽ tìm ra cách.

Logic gì khi nói với bạn rằng nếu bạn bỏ gia đình bạn sẽ trở nên tĩnh lặng và kinh nghiệm sự thật? Đó không là logic thật. Cố gắng hiểu cuộc sống của bạn và tâm trí của bạn một cách đúng đắn, và sử dụng tất cả những hoàn cảnh xung quanh bạn. Thế nhưng bạn làm gì? Bạn không sử dụng những hoàn cảnh đó, thay vào đó hoàn cảnh sử dụng bạn. Bạn vẫn còn đánh mất toàn bộ cuộc sống của bạn bởi bạn không tận dụng những hoàn cảnh và thay vào đó cho phép chúng tận dụng bạn. Và bạn vẫn còn mất mát bởi bạn tiếp tục phản ứng, bạn không bao giờ hành động.

Nếu bạn lăng mạ tôi, tôi sẽ lập tức lăng mạ bạn thậm chí còn nặng nề hơn. Nếu bạn sỉ nhục tôi tôi sẽ sỉ nhục bạn, thậm chí còn hơn thế, sử dụng thậm chí nhiều lời chửi rủa hơn. Và tôi sẽ không nghĩ rằng tôi vừa mới phản ứng. Một từ lăng mạ được nói tới tôi, vì thế tôi đáp lại hai. Đây không là hành động, nó là phản ứng.

Nếu bạn nhìn vào cuộc sống của bạn trong vòng hai mươi bốn giờ, bạn sẽ thấy rằng chỉ có những phản ứng. Ai đó làm điều này, và để phản ứng với điều đó bạn làm điều kia. Tôi hỏi bạn, bạn có làm gì không là phản ứng với cái gì đó không, không là lời đáp lại điều khác, không tới như phản ứng với điều khác, không là một phản ứng mà là một hành động? Đây là kỷ luật của hành động.

Nếu bạn nghĩ về nó, bạn sẽ thấy rằng bạn đang phản ứng hai mươi bốn giờ một ngày. Người khác làm điều này, và bạn làm điều kia để phản ứng lại. Bạn từng làm gì đó mà chỉ bạn mới làm chưa, cái gì đó khởi nguồn từ trong bạn và sinh ra trong bạn? Chỉ nhìn vào nó và thiền về nó... và cũng đúng như thế ngay giữa gia đình, trong nhà và trên thế giới, thế thì bạn đạt

tới sannyas.

Sannyas không đối lập với thế giới; sannyas là sự thanh lọc của thế giới. Nếu bạn bắt đầu trở nên tinh khiết trong thế giới, một ngày nào đó bạn sẽ thấy rằng bạn đã trở thành một sannyasin. Là sannyasin không là việc thay đổi quần áo... rằng bạn thay quần áo và rồi bạn trở thành sannyasin. Sannyas là sự chuyển hóa, sự phát triển của toàn bộ bản chất bạn. Sannyas là sự phát triển. Nó là một sự phát triển rất chậm, rất chậm.

Nếu một người sử dụng cuộc sống của mình đúng, sử dụng bất kì hoàn cảnh nào nảy sinh, anh ta sẽ thấy rằng từ từ, từ từ sannyasin sẽ dần sinh thành trong anh ta. Mấu chốt là nghĩ về thái độ của bạn và biến chúng thành tinh khiết và rỗng không.

Nhìn vào bản thân bạn và thấy thái độ nào bạn có đang làm cho bạn trần tục. Nhớ rằng, người khác không làm cho bạn trần tục. Bạn với gia đình bạn... bây giờ cha bạn hoặc vợ bạn có thể khiến bạn trần tục ư? Chính những cảm xúc của gắn kết mà bạn có với cha hoặc vợ bạn khiến bạn trần tục.

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn trốn chạy khỏi vợ bạn? - những gắn kết đó sẽ đi cùng với bạn. Không ai có thể chạy khỏi những gắn kết của họ. Nếu chúng ta có thể chạy khỏi chúng, cuộc sống hẳn rất dễ dàng. Nhưng nếu bạn chạy, tất cả những gắn kết của bạn sẽ đi cùng bạn như cái bóng song hành - bạn sẽ áp đặt chúng lên cái gì đó khác; bạn sẽ tạo nên một hộ gia đình mới ở đâu đó.

Thậm chí những sannyasins được gọi là vĩ đại của bạn cũng kết thúc với việc tạo nên những hộ gia đình lớn. Họ có hộ gia đình họ, và những gắn kết mới, những mê đắm mới nảy sinh; và lần nữa họ bắt đầu sống giữa hạnh phúc và buồn phiền.

Bởi họ mang những gắn kết theo mình, họ rồi sẽ lại xuất hiện ở một nơi mới. Nó chẳng tạo nên bất kỳ khác biệt nào. Người ta có thể thay đổi nhưng những điều này sẽ vẫn như thế.

Vì thế tôi không nói bạn từ bỏ những điều đó và chạy trốn. Tôi nói bạn buông bỏ thái độ. Mọi thứ thì vẫn như chúng vốn là, chỉ có thái độ của bạn với chúng sẽ thay đổi - và bạn sẽ tự do.

Trước đây ở Nhật Bản có một vị vua. Một sannyasin thỉnh thoảng sống bên ngoài ngôi làng của nhà vua, bên một cái cây. Ông ấy là một sannyasin vô song: ông ấy có nhiều duyên dáng và ánh hào quang, rất nhiều ánh sáng - có rất nhiều hương thơm trong cuộc đời của ông! Dần dần, nhà vua trở nên bị hấp dẫn bởi từ tính này và đi tới ông ấy. Nhà vua quan sát ông ấy nằm đó nhiều ngày, và thường tới ngồi cạnh chân ông ấy. Ảnh hưởng của sannyasin lớn dần ở nhà vua, và một ngày nhà vua nói với ông, "chẳng phải sẽ tốt hơn nếu ngài rời cây này và đi cùng ta tới cung điện ư?"

Sannyasin nói, "Vì ngài thích. Tôi có thể đi bất kỳ đâu. "

Nhà vua hơi ngạc nhiên. Lòng kính trọng ông đã cảm thấy trong suốt những ngày qua chao đảo. Vua đã nghĩ sannyasin sẽ đáp, "Cung điện ư? Nhưng tôi là một sannyasin. Tôi sẽ làm gì trong một cung điện?"

Đây là điều các sannyasin thường nói nếu sannyas của họ là điều học được; câu trả lời của họ sẽ là, "Sannyasin chúng tôi không có gì để làm với những cung điện; chúng tôi đã từ bỏ chúng." Nhưng sannyasin này nói, "Vì ngài thích. Tôi có thể đi bất kỳ đâu."

Nhà vua sửng sốt. Và ông nghĩ, "Đây là loại sannyasin gì

vậy?"

Nhưng ông đã đưa ra lời mời, vì thế ông không thể lấy lại. Ông phải đón tiếp sannyyasin. Do đó sannyyasin đi cùng vua, nhà vua đã thực hiện tất cả những sắp xếp cần thiết cho sannyyasin như sắp xếp cho chính mình. Sannyyasin bắt đầu sống ở đó và hạnh phúc. Những chiếc giường lớn được làm cho ông, và ông ngủ trên chúng. Những chiếc thảm lớn được trải cho ông, và ông bước trên chúng. Thức ăn ngon được mang tới ông, và ông ăn chúng. Vua không còn nghi ngờ gì nữa, ông ấy chắc chắn. Ông ấy cảm thấy, "Đây là loại sannyyasin gì chứ? Ông ta không nói dù chỉ một lần rằng ông ta sẽ không thể nào ngủ trên những chiếc nệm đó, rằng ông ta chỉ có thể ngủ trên những tấm ván. Ông ấy không nói dù chỉ một lần rằng ông ấy sẽ không thể ăn những thức ăn ngon đó, rằng ông chỉ có thể ăn thức ăn rất đơn giản."

Nhà vua thấy ngày một khó khăn hơn khi giải quyết việc sống ở đây của sannyyasin. Chỉ một tuần hay mười ngày trôi qua vua nói với ông ấy, "Xin lỗi, nhưng ta có một nghi ngờ trong tâm trí."

Và sannyyasin nói, "Không chỉ bây giờ, nó đã ở đó vào ngày ngài đề nghị tôi đi cùng ngài rồi. Mỗi nghi ngờ này không phải mới chỉ bắt đầu, nó đã bắt đầu vào ngày đó rồi. Nhưng hãy nói cho tôi, đó là nghi ngờ gì vậy?"

Và nhà vua nói với ông ấy, "Nghi ngờ là về việc ngài là loại sannyyasin nào, và khác biệt là gì giữa ngài, một sannyyasin và ta, một người trần tục?"

Sannyyasin nói, "Nếu ngài muốn thấy sự khác biệt thì hãy đi cùng ta tới bên ngoài ngôi làng."

Nhà vua nói, "Ta muốn biết. Tâm trí ta rất lúng túng bởi nghi ngờ này. Bây giờ ngay cả giấc ngủ của ta cũng bị bối rối. Sẽ tốt hơn khi ngài ở dưới cây kia, và rồi ta có lòng tôn kính với ngài. Bây giờ ngài ở trong cung điện, lòng tôn kính của ta không còn."

Sannyasin khi đó đưa nhà vua tới bên ngoài khu vực ngôi làng. Khi họ ngang qua con sông vốn là ranh giới của ngôi làng, họ tiếp tục nói chuyện. Và rồi nhà vua nói, "Xin làm ơn nói cho ta bây giờ."

Nhưng sannyasin nói, "Hãy đi xa hơn một chút nhé."

Trời trở nên rất nóng. Đó là giữa trưa và mặt trời ở ngay trên đầu. Nhà vua nói, "Ít nhất hãy nói cho ta bây giờ. Chúng ta đã đi rất xa rồi."

Sannyasin nói, "Đây là điều tôi muốn nói: rằng bây giờ tôi sẽ không quay lại, tôi sẽ tiếp tục đi. Ngài có đi cùng tôi không?"

Lúc đó nhà vua nói, "Làm sao ta có thể đi cùng ngài được? Ta để lại gia đình ta, vợ ta và vương quốc của ta ở phía sau."

Nhưng sannyasin nói với ông ấy, "Nếu ngài có thể thấy sự khác biệt, thế thì hãy nhìn nó. Tôi đang tiếp tục, và tôi không để lại gì phía sau. Khi tôi ở trong cung điện, tôi ở trong cung điện nhưng cung điện không ở cùng tôi. Tôi ở trong cung điện nhưng cung điện không ở trong tôi. Đó là lý do tại sao tôi có thể đi bây giờ."

Nhà vua sụp xuống dưới chân ông ấy. Mối nghi ngờ của ông ấy đã sáng tỏ. Ông ấy nói, "Hãy thứ lỗi cho ta! Ta sẽ hối tiếc cả cuộc đời mình. Làm ơn hãy quay lại."

Sannyasin nói, "Tôi có thể vẫn quay lại, nhưng mỗi nghi ngờ của ngài cũng sẽ quay lại. Với tôi quay lại thay vì tiếp tục đi không quan trọng. Tôi có thể - nhưng mỗi nghi ngờ của ngài sẽ lại quay trở lại. Vì lòng từ bi với ngài tôi sẽ tiếp tục đi."

Những lời ông ấy nói là đáng nhớ. Ông ấy đã nói, "Bởi lòng từ bi với ngài bây giờ tôi sẽ tiếp tục đi. Lòng từ bi của tôi bảo tôi tiếp tục."

Và tôi nhắc bạn rằng sự trần truồng của Mahavira là từ bi của ông ấy vì bạn nhiều hơn vì bất kì cường bách ở trần truồng nào. Và một sannyasin thực sự nằm trong rừng ư? - vì sự gắn kết của người ấy với việc nằm lại trong rừng thì ít mà phần nhiều là vì từ bi với bạn. Và đi lại trần truồng từ nhà này sang nhà khác để xin bố thí bởi ham muốn cầu xin thì ít mà phần nhiều là vì từ bi với bạn. Nếu không, thay vì cầu xin ông ấy có thể sống trong nhà bạn, và thay vì ngủ ngoài đường ông ấy có thể ngủ trong cung điện.

Nó không tạo nên khác biệt gì với một sannyasin. Nhưng nó tạo nên khác biệt với một sannyasin giả mạo.

Nó không tạo nên bất kỳ khác biệt nào với một sannyasin thật sự bởi không có gì đi vào tâm thức của người này. Mọi thứ vẫn ở nơi của chính chúng; tường của cung điện ở nơi chúng vốn có; những đệm chúng ta đang ngồi ở nơi của chúng. Nếu chúng không đi vào tâm thức của tôi thể thì tôi không bị chạm tới bởi chúng; tôi tách biệt khỏi chúng.

Tôi không đề nghị bạn rời khỏi bất kì nơi nào bạn đang ở. Tôi chỉ đề nghị bạn thay đổi cái bạn đang là. Tôi không đề nghị bạn trốn chạy khỏi nơi bạn đang ở; người yếu đuối mới trốn chạy. Tôi đề nghị bạn thay đổi, và thay đổi này là một điều thật.

Trở nên ý thức về trạng thái của tâm trí bạn và bắt đầu cố gắng thay đổi nó. Nhận lấy bất kỳ khía cạnh nào và bắt đầu làm việc từ đó. Từng giọt từng giọt thế thì đại dương có thể trở nên đầy. Bước đi, từng inch một, thế thì thiên liêng có thể được tìm thấy. Chỉ một bước một lần. Tôi không yêu cầu bạn làm nhiều hơn thế. Thiên liêng có thể được tìm thấy đơn giản bằng cách thực hiện một bước một lần. Và đừng nghĩ rằng bạn không có khả năng, rằng bạn sẽ không thể đạt được.

Ai đó đang nói với tôi, "Tôi yếu đuối, tôi không có nhiều khả năng. Làm sao tôi đạt được?"

Dù có yếu đuối thế nào, thì ai cũng có khả năng đảm nhận một bước. Và tôi có cần hỏi bạn... liệu từng có người nhiều năng lực nhất nào đảm nhận nhiều hơn một bước một lần chưa? Ngay đến người có nhiều năng lực nhất cũng không thực hiện nhiều hơn một bước một lần. Và mọi người đều có thể thực hiện một bước một lần.

Vì thế hãy đảm nhận một bước. Và rồi một bước khác. Bạn luôn phải nắm lấy chỉ một bước một. Nhưng chính người tiếp tục đảm nhận chỉ một bước một lần sẽ đạt tới những khoảng cách vô tận. Và ai không thực hiện một bước bởi nghĩ chẳng gì nhiều có thể xảy ra bởi thực hiện một bước một lần sẽ không bao giờ tới được bất kỳ đâu.

Vì vậy tôi mời bạn đảm nhận một bước đó. Bạn đã nghe những bài nói của tôi với nhiều tình yêu và nhiều kiên nhẫn. Tôi cảm thấy vui và biết ơn nhiều vì điều đó. Tôi biết ơn các bạn. Tôi rất biết ơn vì các bạn đã dành cho tôi một nơi trong trái tim bạn. Vì điều này, xin chấp nhận thật nhiều, nhiều lời cảm ơn và tình yêu của tôi.

Bây giờ chúng ta sẽ ngồi lại cho thử nghiệm thiền cuối cùng của ngày hôm nay. Và tôi nói tạm biệt các bạn với niềm hy vọng này: rằng khi chúng ta gặp lại, tôi sẽ thấy sự tĩnh lặng của bạn sâu sắc và niềm hân hoan của bạn phát triển; rằng bạn sẽ nhận lấy bước đi mà tôi đã yêu cầu bạn thực hiện; rằng một vài giọt mật sẽ đi vào bạn và rằng bạn sẽ tới gần hơn tính bất tử. Chúc cho thiêng liêng trao cho bạn năng lực để thực hiện ít nhất một bước. Rồi thì, những bước tiếp theo sẽ diễn ra bởi tự thân chúng.

Sau buổi thiền tối chúng ta sẽ rời đi lặng lẽ. Buổi sáng tôi có thể sẽ không gặp các bạn bởi tôi sẽ rời đi lúc 05 giờ. Vì thế hãy thực hiện điều này như lời tạm biệt cuối cùng của tôi.

Từng người một xin chấp nhận lời chào của tôi với sự thiêng liêng vốn đang ngụ trong chính các bạn. Xin chấp nhận lời chào của tôi.