

OSHO

Đi tìm điều huyền bí

Tập 1

HÀ NỘI 6/2010

OSHO

In Search of the Miraculous

Vol. 1

Mục lục

1. Kundalini - Con rắn ngủ	1
2. Vật chất và Thượng đế là một	35
3. Osho hướng dẫn thiền động	69
4. Thiền là chết và phục sinh	81
5. Osho hướng dẫn thiền động	113
6. Ân huệ của Thượng đế và nỗ lực của chúng ta	121
7. Osho hướng dẫn Thiền động	157
8. Khoảnh khắc quyết định ở trong tay	169
9. Kundalini, Shaktipat và ân huệ	213
10. Thiền không lời cầu nguyện có tương lai lớn	251
11. Thuật giả kim của việc thở hỗn loạn	297
12. Kundalini sẽ biến đổi bạn	323
Về Osho	379

1

Kundalini - Con rắn ngủ

Tôi không biết tại sao các bạn đã tới đây. Có lẽ các bạn nữa, cũng chẳng biết tại sao. Phần lớn chúng ta sống theo cách chúng ta không nhận biết tại sao chúng ta đang sống, chúng ta đi đâu và tại sao. Chúng ta không tự hỏi mình, "Tại sao?" Khi toàn bộ cuộc sống của chúng ta được sử dụng mà không có việc hỏi những câu hỏi cơ sở này thì cũng chẳng có gì đáng ngạc nhiên nếu tất cả các bạn đã tới mà không biết về ý định của việc tới của mình. Có thể vài người trong các bạn biết điều đó, nhưng khả năng này rất nhỏ.

Chúng ta sống và đi và thấy và nghe trong trạng thái ngủ, trong trạng thái vô ý thức sâu đến mức chúng ta không thấy cái đang xảy ra. Chúng ta không nghe thấy điều được nói, và chúng ta không trong tiếp xúc và kinh nghiệm những điều đang bao quanh chúng ta từ đủ mọi

phía - bên trong và bên ngoài. Cho nên cũng chẳng có gì đáng ngạc nhiên nếu các bạn đã tới đây một cách không chủ định, không nhận biết.

Chúng ta không biết tại sao chúng ta sống. Và chúng ta không nhận biết về điều chúng ta làm - tới mức chúng ta thậm chí không ý thức ngay cả việc thở của mình.

Nhưng tôi biết rõ tại sao tôi ở đây. Và đó là điều tôi muốn chia sẻ với các bạn.

Cuộc truy tìm của con người liên tục qua các kiếp sống, và chỉ sau những nỗ lực của vô số kiếp mà con người mới có thoáng nhìn về điều chúng ta gọi là phúc lạc hay an bình hay chân lí hay Thượng đế hay *moksha* hay *niết bàn* - cứ gọi nó theo cách bạn thích, mặc dầu chẳng từ nào có thể nói được nó. Người ta đạt tới nó sau nhiều nhiều kiếp sống. Và tất cả những người tìm kiếm nó đều nghĩ rằng họ sẽ tận hưởng đầy đủ sau khi họ đã tìm thấy nó; nhưng họ rất sai lầm. Sau việc đạt tới, họ thấy cái chỉ là sự bắt đầu của lao động mới, việc thực hiện mới, họ không thấy có việc nghỉ ngơi.

Mãi hôm qua họ đã cố gắng vất vả để tìm ra nó; bây giờ họ xô đi chia sẻ nó với người khác. Nếu điều đó không phải như vậy, thì Phật đã không tới thăm trị trấn của chúng ta, Mahavira đã không gõ cửa nhà chúng ta và Christ đã không kêu gọi chúng ta. Sau khi tới tiếp xúc với điều tối cao, một loại công việc mới bắt đầu. Trong thực tế, bất kì điều gì có nghĩa trong cuộc sống đều đem tới niềm vui và phúc lạc lớn lao khi bạn tìm thấy nó, nhưng nó còn đem tới nhiều niềm vui và phúc lạc hơn khi bạn chia sẻ nó cho người khác. Người được ân huệ với phúc lạc hay Thượng đế đều trở nên bồn chồn muốn chia sẻ nó với người khác. Cũng như hoa

1

khi nở ra toả hương thơm của nó, hay như đám mây mưa hay như sóng ôm choàng lấy bờ biển - tương tự vậy, khi ai đó tìm thấy cái gì đó của cõi bên kia, thì linh hồn người đó khao khát đạt tới mọi nơi cùng hương thơm của nó và lan toả nó.

Tôi nhận biết về mình, tại sao tôi ở đây. Và cuộc gặp gỡ này của chúng ta có thể có ý nghĩa nếu bạn nữa cũng ở đây với cùng lí do, và nếu bạn và tôi gặp lẫn nhau trên cùng hành tinh này. Bằng không, như điều đó vẫn thường xảy ra, có thể không có gặp gỡ cho dù bất kì cái gì mặc dù chúng ta đi ngang qua con đường của nhau. Nếu bạn không ở đây với cùng lí do như tôi ở đây, thì sẽ không có điểm gặp gỡ nào giữa chúng ta mặc dù việc sống của chúng ta xấp xỉ gần nhau về mặt vật lí thế.

Tôi muốn bạn thấy điều bây giờ tôi thấy. Nó gần đến mức thật đáng ngạc nhiên là làm sao bạn không thấy nó. Nhiều lần tôi ngờ rằng bạn đã cố ý nhắm mắt hay bịt tai mình lại. Bằng không thì làm sao bạn có thể bỏ lỡ nó được? Jesus đã nói đi nói lại mãi rằng mọi người đều có mắt nhưng họ không nhìn và họ có tai nhưng họ không nghe. Không chỉ người mù mới mù và người điếc mới điếc, những người có cả hai mắt và tai cũng mù và điếc. Đó là lí do tại sao bạn không thấy và không nghe và không cảm thấy điều gần gũi thế và bao quanh bạn từ mọi nơi. Vấn đề là gì?

Chắc chắn có chương ngại nhỏ nào đó trong cách nhìn của bạn. Tuy nhiên, nó không phải là chương ngại lớn. Nó giống như hạt bụi bắn vào mắt bạn và cản trở việc nhìn toàn bộ quả núi. Hệt như hạt bụi tí xíu có thể làm mù mắt bạn. Logic sẽ nói rằng nó là thứ khổng lồ làm cản trở tầm nhìn quả núi. Số học sẽ nói rằng cái

ngăn cản bạn không thấy được quả núi phải là cái gì đó lớn hơn bản thân quả núi. Nhưng trong thực tế hạt bụi là thứ rất nhỏ và mắt chúng ta cũng vậy. Nhưng bởi vì bụi che phủ mắt nên quả núi bị che lấp và do đó làm cho mắt không nhìn thấy được.

Tương tự, cái cản trở tầm nhìn bên trong của chúng ta không phải là cái gì đó lớn như quả núi, nó có đấy nhưng là bụi li ti. Và nó là cái làm cho chúng ta mù với thực tại. Bởi vì chương ngại tí ti này mà tất cả chân lí của cuộc sống vẫn còn bị giấu kín với chúng ta.

Chắc chắn, tôi không nói về con mắt vật lí mà chúng ta vẫn thấy mọi thứ qua nó. Điều này tạo ra lẫn lộn lớn. Nhớ kĩ rằng trong sự tồn tại chỉ chân lí mới có nghĩa cho chúng ta, vì nó mà sự nhạy cảm được tạo ra bên trong chúng ta để đón nhận nó, hiểu thấu nó, chấp nhận nó và sống nó. Nếu tôi không có tai, tôi không thể nghe được cho dù là tiếng gầm của biển to thế, mạnh thế. Cho dù đại dương có liên tục gầm thét đến vĩnh hằng tôi vẫn không thể nào nghe được nó. Chỉ vì thiếu tai mà tiếng gầm thét của đại dương sẽ bị phí hoài đối với tôi. Và cho dù mặt trời có xuất hiện ngay ngưỡng cửa nhà tôi, tôi vẫn không thể thấy được mặt trời nếu tôi không có mắt. Và tương tự nếu tôi không có tay thì tôi không thể chạm vào được bất kì ai, dù tôi có muốn chạm vào người đó như thế nào.

Đã có biết bao nhiêu việc nói về Thượng đế và phúc lạc: có vô số kinh sách trên thế giới, hàng triệu người đang cầu nguyện và ca bài thánh ca trong đền chùa và nhà thờ và nhà thờ Hồi giáo, nhưng mặc cho tất cả mọi điều đó, vẫn dường như là chúng ta chẳng có tiếp xúc nào với Thượng đế hay dường như là chúng ta không thấy ngài, không nghe thấy ngài, không cảm thấy nhịp

đập của ngài trong bản thể mình. Dường như là chẳng có gì hơn bài nói trống rỗng. Có thể chúng ta vẫn tiếp tục nói về Thượng đế trong niềm tin rằng qua việc nói chúng ta hoặc có thể tìm thấy ngài, hoặc ngược lại, kinh nghiệm về ngài. Nhưng chẳng cái gì sẽ xảy ra cả nếu người điếc nói trong nhiều kiếp về những nốt nhạc và người mù nói đến vĩnh hằng về ánh sáng. Tuy nhiên có thể là họ sẽ trở thành nạn nhân của ảo tưởng rằng họ không điếc và mù. Qua việc nói về chúng, họ có thể đi tới tin rằng họ biết âm thanh là gì và ánh sáng là gì.

Đền chùa và nhà thờ và nhà thờ Hồi giáo mà chúng ta đã xây dựng lên trên khắp trái đất đã thành công trong việc tạo ra ảo tưởng này, lừa dối này. Mọi người ngồi đầy và ngồi quanh các đền chùa không sở hữu gì ngoài ảo tưởng. Nhiều nhất họ có thể tin vào Thượng đế, nhưng họ không thể biết ngài được. Và việc tin thì chẳng đáng giá hơn việc nói. Chúng ta có thể tin nếu việc nói đủ mang tính thuyết phục. Nếu ai đó biện luận một cách thuyết phục và chứng minh sự tồn tại của Thượng đế và chúng ta không chứng minh được rằng ngài không hiện hữu, thế thì chúng ta cảm thấy bị thua và chúng ta bắt đầu chấp nhận Thượng đế. Nhưng tin không phải là biết. Dù chúng ta thuyết phục người mù như thế nào về sự tồn tại của ánh sáng, người đó vẫn không thể biết được ánh sáng và người đó không thể thấy được. Tôi ở đây với hiểu biết rằng việc biết là điều có thể.

Chắc chắn có một trung tâm bên trong chúng ta vẫn đang nằm ngủ - một trung tâm mà có thời trong một khoảnh khắc vĩ đại Krishna đi tới biết và bắt đầu nhảy múa trong cực lạc, một trung tâm mà Jesus đi tới biết và kêu lên từ trên cây thánh giá, "Cha ơi, xin tha thứ cho họ vì họ không biết mình đang làm gì!" Chắc chắn một

Mahavira đi tới biết về trung tâm này, và bởi vì trung tâm này mà Gautam Siddhartha trở thành Phật - người thức tỉnh. Dứt khoát có một trung tâm - con mắt, cái tai - đang nằm ngủ. Và tôi ở đây đặc biệt để giúp bạn đánh thức trung tâm này.

Đây là chiếc bóng điện toả ánh sáng lên tất cả chúng ta. Nếu bạn cắt dây điện nối nó với nguồn điện nhà, nó sẽ dừng chiếu sáng, mặc dầu bóng đèn vẫn còn như cũ. Nếu dòng điện không chạy tới bóng đèn, sẽ có bóng tối ở chỗ chiếc đèn ở đây. Cũng cùng chiếc bóng đèn đó trở thành bất hoạt vì dòng điện không đi qua nó. Và chiếc bóng đèn đáng thương kia có thể làm gì được nếu dòng điện không chạy tới nó?

Có một trung tâm bên trong mỗi người chúng ta, qua đó chúng ta biết tới Thượng đế, nhưng bởi vì sinh lực không đạt tới trung tâm đó nên nó vẫn nằm ngủ, bất hoạt, ngủ. Cho dù mắt bạn có bình thường và mạnh khoẻ, chúng sẽ vẫn vô dụng nếu sinh lực không đạt tới và kích hoạt chúng.

Một cô gái trẻ được họ hàng đưa tới tôi. Cô ấy đã yêu một thanh niên trẻ nào đó. Khi gia đình cô ấy biết tới điều đó, họ đã chen vào cuộc gặp gỡ của đôi trẻ và họ đã dựng lên bức tường giữa đôi trẻ này - một bức tường thực. Chúng ta vẫn chưa tạo ra được một thế giới tốt, trong đó không bức tường nào được dựng lên giữa đôi tình nhân. Gia đình đã chắm dứt mọi mối tiếp xúc giữa cô gái này và bạn trai cô ta. Cô gái này thuộc về một gia đình đáng kính còn người yêu cô ấy sống ngay nhà bên cạnh và họ thường nhìn nhau từ mái nhà. Cho nên theo đúng nghĩa một bức tường đã được dựng lên để ngăn cản sự gặp gỡ của họ.

Và cái ngày bức tường được dựng lên, cô gái trẻ bỗng nhiên bị mù.

Ngay từ đầu bố mẹ cô ta nghi ngờ; họ cho rằng cô ấy giả vờ mù. Họ mắng mỏ cô ấy và dọa đánh cô ấy. Nhưng chứng mù không chữa được bằng dọa nạt. Thế rồi họ tư vấn các bác sĩ, bác sĩ nói rằng mắt cô ấy tốt, nhưng họ cũng nói rằng cô ấy không nói dối; cô ấy thực sự không thể thấy được. Họ nói rằng họ chẳng thể làm gì trong vấn đề này; đó là một loại mù tâm lí. Sinh lực đã thôi không lên tới mắt cô ấy, nó đã bị chặn lại. Đó là lí do tại sao cô ấy bị mù, mặc dầu về mặt vật lí thì chẳng có gì sai với mắt cô ấy cả.

Thế rồi cô ấy được đưa tới chỗ tôi. Tôi đã cố gắng hiểu toàn bộ vấn đề. Tôi hỏi cô ấy điều gì đã thực sự xảy ra, liệu có điều gì xảy ra cho cô ấy ở mức độ tâm trí không. Nhớ lại chuyện của mình cô ấy nói, "Thế thì tâm trí tôi nói rằng mắt là vô tác dụng nếu chúng không thể thấy được người chúng được dùng để thấy. Tốt hơn cả là chúng đừng việc thấy lại. Một ý nghĩ duy nhất ám ảnh tâm trí tôi cả ngày khi bức tường được dựng lên, và chính điều đó làm cho tôi mù đi. Ngay cả trong giấc ngủ tôi cũng mơ rằng tôi đã bị mù. Bởi vì nếu mắt tôi đã bị phủ nhận việc thấy chính người làm cho chúng vui sướng, người có nghĩa là mọi thứ với chúng, thế thì cũng tốt là chúng mất luôn khả năng thấy."

Tâm trí người con gái trẻ này đã tán thành cho việc mù của cô ấy, và do vậy sinh lực đã dừng việc đi tới mắt cô ấy. Mắt vẫn có hình dạng tốt, chúng có thể thấy, nhưng năng lượng để chúng thấy đã dừng đi tới chúng.

Có một trung tâm trong bản thể chúng ta, ẩn bên trong chúng ta, nơi Thượng đế được biết tới, nơi chúng ta có được thoáng nhìn về chân lí và nơi chúng ta có

quan hệ với năng lượng nguyên thủy của cuộc sống. Chính trung tâm này là nơi người ta nghe thấy âm nhạc tinh tú, âm nhạc được tạo ra không phải bởi bất kì nhạc cụ nào, và từ nơi này người ta ngửi thấy hương thơm không phải của trái đất này, hương vị không thể tả được. Lại chính trung tâm này là nơi không biết tới bất kì tù túng nào và là cánh cửa tới tự do, tự do tuyệt đối. Và chính nó, trung tâm này dẫn chúng ta tới cõi bên kia, nơi không có biên giới, nơi là sự mở rộng vô giới hạn và vô hạn, nơi không biết tới nỗi buồn và không biết tới cái gì khác hơn phúc lạc và phúc lạc hơn; không biết tới cái gì ngoài phúc lạc phong phú.

Nhưng sinh lực của chúng ta không đạt tới trung tâm đó, nó bị cản trở ở đâu đó trên đường đi tới chỗ đó, ở đâu đó rất gần chỗ đó.

Cần phải hiểu điều này rất rõ ràng, bởi vì điều tôi gọi là thiên sẽ là nỗ lực tốt bậc của chúng ta trong ba ngày này - để đưa sinh lực tới trung tâm đó nơi hoa có thể nở ra, đèn có thể được thắp sáng, con mắt, con mắt thứ ba có thể mở ra và siêu ý thức có thể trở thành có sẵn. Chính tại trung tâm này mà vài người đã thấy chân lí hay Thượng đế hay bất kì cái gì bạn gọi nó, từ trung tâm này tất cả mọi người đều có quyền thấy nó.

Nhưng vấn đề là hạt mầm không nhất thiết trở thành cây, chỉ bởi vì nó là hạt mầm. Mọi hạt mầm đều có quyền là cây, nhưng chúng không trở thành. Mặc dầu hạt mầm có tiềm năng là cây, nó cũng cần phải bị phá vỡ, tan rã ra và chết đi như hạt mầm để cho nó có thể trở thành cây. Chỉ hạt mầm đó mới được biến thành cây, mới sẵn sàng tan rã và biến mất vào trong đất. Và nếu chúng ta nhìn vào cây và hạt mầm, đặt chúng cạnh nhau, thì khó mà tin được, làm sao hạt mầm tí xíu có thể

biến thành cây to lớn. Điều đó dường như không thể được.

Điều đó dường như không thể được, làm sao hạt mầm nhỏ bé biến thành cây lớn được. Chúng ta bao giờ cũng có cảm giác này bất kì khi nào chúng ta nhìn vào những người như Krishna hay Phật. Đứng gần Krishna chúng ta cảm thấy rằng mình không thể nào giống như ông ấy được. Cho nên chúng ta nói, "Ngài là Thượng đế, còn chúng tôi chỉ là người thường; chúng tôi không thể nào giống ngài được. Ngài là thiên thần giáng thế, là hoá thân của thượng đế, còn chúng tôi chỉ là những con người nhỏ mọn bằng cách nào đi chăng nữa cũng chỉ biết bò tuồn. Việc giống như ngài là nằm ngoài khả năng của chúng tôi." Bất kì khi nào một Phật hay một Mahavira đi ngang qua đường chúng ta, chúng ta đều chạm chân họ và nói, "Ngài là một *tirthankara*, một hoá thân, một người con của Thượng đế, và chúng tôi là những người rất bình thường." Nếu hạt mầm có thể nói thì nó sẽ nói cùng điều đó với cây, "Ngài là Thượng đế còn tôi là hạt mầm bình thường; làm sao tôi có thể giống ngài được?" Làm sao hạt mầm có thể tin được rằng cây lớn ẩn kín trong nó được?

Nhưng sự kiện là ở chỗ cái đang là cây lớn hôm nay thì đã có thời là hạt mầm tí xíu, và hạt mầm tí xíu của hôm nay sẽ trở thành cây lớn ngày mai.

Vô hạn khả năng nằm ẩn bên trong mỗi chúng ta. Nhưng chừng nào chúng ta còn chưa nhận biết về chúng, thì không kinh sách nào và không thượng đế nào, dù họ có nói to đến đâu, có thể chứng minh được sự tồn tại của chúng. Và điều đó là vậy như nó đáng phải vậy, bởi vì việc tin vào điều chúng ta không biết là điều cực kì gian dối. Tốt hơn cả là chúng ta nói rằng

chúng ta không biết rằng Thượng đế có tồn tại hay không.

Nhưng cũng đúng là vài người đã biết tới Thượng đế. Và vài người khác đã biết tới họ, và toàn thể các kiếp sống của họ đã được biến đổi qua điều đó; họ đã thấy những bông hoa tinh tú nở khắp quanh mình. Nhưng chúng ta không thể có được nó chỉ bởi việc tôn thờ chúng. Không may, các tôn giáo đã dừng lại với việc tôn thờ. Nhưng làm sao hạt mầm có thể trở thành cây bằng việc tôn thờ cây? Dòng sông không thể trở thành đại dương dù nó tôn thờ đại dương tới đâu. Và dù trứng có tôn thờ chim nhiều đến đâu thì nó vẫn không thể giang được đôi cánh bay vào bầu trời. Trứng sẽ phải phá vỡ lớp vỏ ra; trước hết nó sẽ phải biến mất như vẫn là trứng. Khi lần đầu tiên chú chim con chui ra khỏi vỏ trứng nó không thể tưởng tượng được rằng nó có thể bay. Thấy những con chim tung cánh nó không thể tin được rằng nó nữa cũng có thể bay. Ngay cả khi mẹ nó bay, ngay cả khi mẹ nó thúc giục nó bay, nó vẫn thiếu tự tin, nó vẫn cảm thấy run rẩy. Nó đậu trên mép cành cây và thu lấy can đảm. Làm sao con chim chưa bao giờ bay có thể tin được rằng nó có thể bay và cứ tiếp tục bay mãi trên cuộc hành trình dài trong bầu trời bao la?

Tôi biết rõ rằng ba ngày này các bạn nữa cũng đang đậu trên mép cành cây thông ở đây và tự hỏi liệu cuộc hành trình đi vào cái không biết là có thể được hay không. Dù tôi có thúc giục các bạn to đến đâu, nhảy đi, nhào tới đi, bay đi, các bạn vẫn sẽ không tin rằng bay là điều có thể được. Làm sao những con chim chưa bao giờ tung cánh có thể tin được rằng bay là điều có thể? Không có cách nào ngoài việc cứ nhảy. Ít nhất một lần bạn sẽ phải nhảy mà không biết nó là gì. Đó phải là việc nhảy vào bóng tối, việc bắt đầu.

Ai đó muốn học bơi. Người đó sẽ không sai nếu người đó nói rằng mình sẽ không bước vào dòng sông mà không học bơi. Điều đó có vẻ đúng đắn và logic - làm sao người đó có thể bước vào nước trước khi người đó biết cách bơi? Nhưng thầy giáo sẽ nói rằng người đó không thể học bơi được nếu không đi vào dòng sông. Và việc thảo luận này về bơi có thể tiếp diễn mãi mà không chấm dứt. Giải pháp là gì? Huấn luyện viên sẽ nhấn mạnh việc đi vào nước trước hết; bằng không thì việc bơi là điều không thể được. Và ông ấy cũng phải. Trong thực tế, việc học bắt đầu với việc bước vào trong dòng sông. Mọi người đều biết bơi; họ không phải học điều đó. Nếu bạn đã học bơi thì bạn biết rằng điều đó không phải được học. Mọi người đều biết bơi, nhưng người đó không biết bơi có phương pháp. Bạn học phương pháp, cái mẹo về nó, chỉ sau khi bạn đã đi vào trong dòng sông. Lúc ban đầu bạn vung tay chân loạn xạ; rồi khi bạn tiếp tục, khi bạn kiên nhẫn, bạn làm việc đó một cách có kỹ năng. Mọi người đều biết cách vung tay và chân, nhưng khi bạn thực hành điều đó một cách có phương pháp. Cho nên những người biết đều nói rằng bơi không phải là học, nó là việc nhớ lại.

Cho nên những người biết đều nói rằng kinh nghiệm về Thượng đế là việc nhớ lại. Nó không phải là cái gì đó chúng ta đi học ngày hôm nay. Cái ngày chúng ta đi tới biết nó chúng ta sẽ kêu lên, "Ồi giờ, vậy đây là bơi! Chúng ta có thể đã làm điều đó vào mọi lúc, chúng ta đã biết nó. Nhưng chúng ta chưa bao giờ thu lấy can đảm để nhảy, chúng ta cứ bám lấy bờ sông." Việc bước vào nước là rất cần thiết, và ngay khi người ta ở bên trong nó thì công việc bắt đầu.

Trung tâm mà tôi đang nói tới nằm ẩn bên trong não các bạn. Nếu các bạn hỏi các chuyên gia về não, họ sẽ

nói rằng chỉ một phần rất nhỏ của não là hoạt động tích cực; phần lớn não vẫn còn thụ động, và khó mà nói cái gì đang được ẩn giấu trong phần lớn kia. Ngay cả một thiên tài cũng dùng một phần rất nhỏ bộ não của mình - phần còn lại vẫn còn ngủ và không được dùng tới. Bộ não là chỗ của cái chúng ta gọi là siêu cảm giác, hay giác quan thứ sáu, hay con mắt thứ ba. Trung tâm này vẫn đóng và ngủ, và một khi nó được mở ra thì chúng ta sẽ thấy cuộc sống theo nhiều chiều hướng mới. Vật chất sẽ biến mất và Thượng đế sẽ xuất hiện; hình dạng sẽ mất đi và vô dạng sẽ được khai lộ ra; hình thể sẽ tan biến và vô hình sẽ được biết tới; cái chết sẽ dùng hiện hữu và cánh cửa tới cái bất tử sẽ mở ra. Nhưng trung tâm mà từ đó nó được thấy thì vẫn còn đóng vào khoảnh khắc này. Làm sao kích hoạt trung tâm này được?

Như tôi đã nói, bóng đèn vẫn còn bất hoạt chừng nào dòng điện còn chưa chạy tới nó. Bạn nối dòng điện và bóng đèn sẽ sáng. Bóng đèn bao giờ cũng chờ đợi dòng điện chạy qua nó. Nhưng dòng điện không thể xuất hiện theo cách riêng của nó được, cho dù nó chạy qua dây; nó cần bóng đèn nữa. Cả dòng điện và bóng đèn đều được cần tới để ánh sáng trở nên biểu lộ. Sinh lực ở bên trong chúng ta, nhưng nó không thể tự nó biểu lộ chừng nào nó còn chưa chạy tới trung tâm kia nơi có thể làm cho việc biểu lộ thành điều có thể.

Chúng ta đang sống chỉ trên danh nghĩa. Bạn có cho rằng chỉ việc thở là sống không? Bạn có cho rằng việc tiêu hoá thức ăn là sống không? Sống có phải chỉ bao gồm việc lên giường vào ban đêm và rời khỏi nó vào ban sáng không? Sống có phải là đứa trẻ lớn lên trong tuổi thanh niên và tuổi già và rồi chết không? Sống có bao gồm chỉ mỗi sinh và tử không? Hay chỉ là việc để lại vài đứa con đằng sau người ta?

Không, ngay cả máy cũng có thể làm được điều đó. Nếu không phải hôm nay thì ngày mai máy sẽ làm điều đó. Trẻ con sẽ được sinh ra trong ống nghiệm. Tuổi thơ ấu, tuổi thanh niên và tuổi già là các quá trình máy móc. Khi máy được làm ra, nó trải qua tuổi thanh niên và tuổi già của nó. Mọi máy đều có tuổi thơ ấu, tuổi thanh niên và tuổi già. Ngay cả khi bạn mua một chiếc đồng hồ, nó cũng đi cùng với việc bảo đảm rằng nó sẽ chạy trong mười năm hay gì đó. Chiếc đồng hồ sẽ là thanh niên và già cả và rồi chết. Mọi máy đều được sinh ra, nó sống và nó chết. Cho nên điều chúng ta thường gọi là sống thì cũng không gì nhiều hơn cái máy. Sống là điều rất khác biệt.

Nếu cái bóng đèn chết này không biết về dòng điện, thì nó sẽ nghĩ rằng, như nó hiện thể, chính là sống. Khi cơn gió mạnh thổi tới nó, nó sẽ nói, "Mình đang sống bởi vì mình đang bị gió thổi lay động đây." Nhưng cái bóng sẽ nói gì, nếu nó có thể nói, khi dòng điện chạy qua nó lần đầu tiên? Nó sẽ nói, "Điều này không thể nào diễn tả nổi! Mình không biết điều đang xảy ra cho mình. Mới khoảnh khắc trước mình còn được tràn ngập bởi bóng tối, mà bây giờ tất cả đều sáng và tia sáng chiếu khắp mọi hướng." Hạt mầm sẽ nói gì vào ngày nó trở thành cây? Nó sẽ nói, "Mình không biết điều gì xảy ra cho mình. Điều đó không thể nói ra được. Mình là cây giống con tí xíu, và bây giờ mình không biết điều gì đang xảy ra cho mình. Và cũng khó tương đương khi nói rằng điều đó đã xảy ra qua mình."

Do đó, những người nhận ra Thượng đế không nói rằng bản thân họ đã nhận ra, họ chỉ nói rằng họ không tìm ra bất kì mối nối nào giữa điều họ đã là và điều họ đã trở thành. Họ nói, "Bây giờ tất cả đều toàn là ánh sáng ở nơi trước đây là bóng tối. Chúng ta tất cả đều đã

là gai; bây giờ chúng ta tất cả đều đang nở hoa. Thế rồi chúng ta bị đông cứng lại với cái chết, bây giờ chúng ta đang tuôn chảy với cuộc sống. Không, không," họ sẽ nói, "chúng ta vẫn chưa nhận ra, chúng ta vẫn chưa nhận ra." Những người biết sẽ nói, "Đấy tất cả đều là ân huệ của ngài; điều đó xảy ra cho chúng tôi qua ân huệ của ngài mà không qua nỗ lực của chúng tôi."

Nhưng điều đó không có nghĩa là không có chỗ cho nỗ lực. Đúng là khi bạn nhận ra Thượng đế thì bạn cảm thấy rằng đây là ân huệ của ngài, nhưng để đi tới ân huệ đó, cần có cuộc hành trình với những nỗ lực lớn lao. Và những nỗ lực đó là gì?

Theo một chiều nỗ lực này là nhỏ, nhưng theo chiều khác nó rất lớn. Nó là nhỏ theo nghĩa trung tâm này không xa xôi gì mấy. Khoảng cách giữa nơi năng lượng này được cất giữ và chỗ đôi mắt mở ra để qua đó bạn thấy cuộc sống là không nhiều. Nó chỉ là khoảng cách từ nửa tới một mét¹. Sau rốt, chúng ta chỉ cao quãng mét sáu đến mét tám. Cho nên toàn thể cấu trúc cuộc sống của chúng ta bị giới hạn trong mét rưỡi tới mét tám; toàn bộ việc thiết lập bị giới hạn trong vùng nhỏ này.

Không gian nơi sinh lực được cất giữ giống như ở *kunda*, một cái bể gần trung tâm dục; đó là lí do tại sao năng lượng này được gọi là kundalini, dường như nó là một kunda hay cái bể nước. Một lí do khác để nó được gọi là kundalini là ở chỗ nó tựa như con rắn cuộn lại và ngủ. Nếu bạn đã thấy rắn ngủ thì bạn biết nó nằm cuộn lại thế nào với đầu ở trên cùng. Nhưng nếu bạn quấy rối con rắn ngủ thì nó sẽ thức dậy, duỗi ra và ngóc đầu dậy. Năng lượng này được gọi là kundalini cũng bởi vì bể

¹ nguyên văn: hai hay ba bộ

sinh lực, hay hạt mầm cuộc sống chính xác nằm ở gần trung tâm dục và chính là từ đây mà cuộc sống mở rộng theo mọi chiều.

Cũng tốt để nhớ lại rằng hoan lạc bé nhỏ chúng ta có được từ dục không phải là hoan lạc của dục, nó thực sự tới từ những rung động nảy sinh trong bể sinh lực cùng với dục. Con rắn ngủ hơi chút chuyển động bởi hành động dục và chúng ta coi điều đó là toàn bộ hoan lạc của cuộc sống. Chúng ta không nhận biết về điều xảy ra khi toàn thể con rắn được thức tỉnh và nó đi qua toàn bộ bản thể mình và tới trung tâm tối thượng trong não. Chúng ta hoàn toàn không nhận biết về nó.

Chúng ta sống ở bậc đầu tiên của chiếc thang cuộc sống. Còn có các bậc khác nữa, những bậc lớn hơn, dẫn tới Thượng đế. Khoảng cách nhỏ cỡ nửa tới một mét có đó trong thân thể chúng ta theo một chiều hướng khác lại là một khoảng cách rất lớn; nó là khoảng cách giữa tự nhiên và Thượng đế, giữa vật chất và linh hồn, giữa ngủ và thức, giữa hữu tử và bất tử. Khoảng cách đó rất dài. Nhưng cũng có khoảng cách nhỏ bên trong bản thể chúng ta mà chúng ta có thể đi qua trong thiền.

Nếu bạn phải đánh thức năng lượng đang ngủ bên trong mình, bạn nên biết rõ rằng điều đó cũng chẳng kém nguy hiểm hơn việc cố gắng quấy rối và đánh thức con rắn ngủ. Trong thực tế, việc quấy rối con rắn ngủ không nguy hiểm đến thế. Việc đó không nguy hiểm bởi vì ngay chỗ đầu tiên chín mươi bảy phần trăm rắn là không độc chút nào. Cho nên bạn có thể dễ dàng chơi đùa với chín mươi bảy phần trăm rắn; chúng vô hại. Và ngay cả ai đó bị chết do chúng cắn, thì người đó cũng chết không phải thực vì rắn cắn, mà bởi vì ý nghĩ bị rắn cắn. Những con rắn này không độc, cho nên chín mươi

bảy trong số một trăm con rắn không giết người nào, mặc dầu nhiều người chết vì vết cắn của chúng. Họ chết bởi vì niềm tin của họ rằng người ta phải chết sau khi bị rắn cắn. Và khi niềm tin bắt lấy bất kỳ ai, thì nó trở thành thực tại. Chơi với rắn thực nữa, cũng không nguy hiểm đến vậy, bởi vì tôi nhất chúng có thể cướp đi thân thể bạn. Nhưng chơi với quyền năng kundalini mà tôi đang nói tới đây, thì thực sự nguy hiểm; không có gì nguy hiểm hơn điều này. Không nguy hiểm nào có thể lớn hơn điều này. Nhưng nguy hiểm này là gì?

Đây nữa cũng là một loại chết. Nếu năng lượng bên trong được thức tỉnh, bạn sẽ chết như bạn ngay bây giờ và một cá nhân hoàn toàn mới sẽ được sinh ra - một cá nhân mà bạn chưa bao giờ là vậy trước khi thức tỉnh. Và chính nỗi sợ này ngăn cản mọi người trở nên mang tính tôn giáo. Nó là cùng nỗi sợ mà nếu nó bắt lấy hạt mầm, thì sẽ ngăn cản hạt mầm không trở thành cây. Bây giờ điều nguy hiểm lớn nhất hạt mầm đang đối diện là ở chỗ nó sẽ bị chôn vùi trong đất, nó sẽ bị xử lý bằng nước và phân bón và thế rồi nó sẽ chết đi như hạt mầm. Đó lại cũng là nguy hiểm mà quả trứng phải đối diện khi nó trưởng thành và phá vỡ lớp vỏ của nó. Thế thì nó phải chết đi như quả trứng để cho nó trở thành con chim. Theo cùng cách này chúng ta đang ở trạng thái trước của cái gì đó được sinh ra. Chúng ta giống như quả trứng sắp trở thành chim. Nhưng chúng ta coi quả trứng là mọi điều và áp ủ nó bên dưới.

Khi năng lượng này dâng lên, bạn sẽ không còn nữa; không có cách nào cho bạn sống sót. Và nếu bạn hoảng sợ, thì số mệnh của bạn sẽ là điều Kabir đã mô tả trong hai câu thơ hay. Kabir đã nói một điều tuyệt vời. Ông ấy nói, "Người đó một mình thấy điều đó, người đó dò thấy điều đó bằng việc chìm sâu vào biển cả. Nhưng

tôi đã chứng minh mình là kẻ ngốc khi tôi vẫn cứ ngồi trên bờ biển, mặc dầu tôi đã ở đó để tìm kiếm." Khi ai đó hỏi Kabir sao ông ấy vẫn cứ ngồi, ông ấy nói, "Người đó một mình thấy điều đó người đó dò thấy điều đó bằng việc chìm sâu vào biển cả. Nhưng tôi đã chứng minh mình là kẻ ngốc khi tôi, sợ bị chìm ngập, vẫn cứ ngồi trên bờ biển."

Bất kì ai đã tìm thấy điều đó đều đã làm như vậy bằng việc tìm kiếm điều đó theo chiều sâu. Điều bản chất là sẵn sàng được nhận chìm, sẵn sàng để biến mất. Nếu phải nói điều đó trong một lời - mặc dầu đó không phải là lời hạnh phúc - thì nó là cái chết, sẵn sàng để chết. Và người sợ bị nhận chìm tất nhiên sẽ sống sót, nhưng người đó sẽ chỉ sống sót như quả trứng; người đó sẽ chẳng bao giờ trở thành con chim tung cánh. Người sợ bị nhận chìm tất nhiên sẽ sống sót, nhưng người đó sẽ chỉ sống sót như hạt mầm; người đó sẽ chẳng bao giờ trở thành cây có bóng râm che mát cho cả nghìn lữ khách nghỉ ngơi thoải mái. Nhưng liệu có đáng sống như hạt mầm không? Điều đó chắc sẽ còn tồi tệ hơn cái chết thực tế.

Cho nên có nguy hiểm lớn. Nguy hiểm là ở chỗ người mà tôi vẫn là cho tới ngày hôm qua sẽ không sống nữa; khi năng lượng này được đánh thức dậy thì nó sẽ hoàn toàn biến đổi tôi. Những trung tâm mới sẽ được đánh thức dậy, một cá nhân mới sẽ nổi lên, những kinh nghiệm mới sẽ xảy ra - mọi thứ đều sẽ mới. Nếu bạn được chuẩn bị cho cái mới thể thì bạn phải có dũng cảm để chết đi cái cũ.

Nhưng cái cũ đã bắt giữ chúng ta chắc chắn thể theo mọi cách, nó đã xiềng xích chúng ta mạnh đến mức sinh

lực không thể dâng lên đầu của nó, không thể dâng lên trên.

Cuộc hành trình tới Thượng đế thực sự là cuộc hành trình vào trong an ninh. Nhưng hoa của cuộc sống và cái đẹp chỉ nở ra trong bất an. Cho nên tôi phải nói với bạn vài điều quan trọng về cuộc hành trình này, và vài điều không quan trọng đến vậy.

Trước hết, tôi hi vọng rằng khi chúng ta gặp nhau ở đây sáng mai và bắt đầu cuộc hành trình đánh thức sinh lực, thì các bạn sẽ mạo hiểm mọi thứ và không giữ lại cái gì. Đây sẽ không là việc mạo hiểm nhỏ đâu. Người đó một mình sẽ chiến thắng đầy, người dám mạo hiểm tất cả mọi thứ của mình. Nếu bạn giữ lại cho dù chút xíu thôi thì bạn sẽ làm mất điều đó. Hạt mầm không thể giữ được một phần của nó vẫn là hạt mầm và cho phép phần còn lại trở thành cây. Nếu hạt mầm chết đi, nó chết đi một cách toàn bộ, và nếu nó giữ lại nó thì nó cũng làm điều đó một cách toàn bộ. Không có gì giống như cái chết bộ phận cả. Cho nên nếu bạn giữ lại cho dù một chút xíu bản thân mình thì toàn thể công việc sẽ bị phí hoài. Buông bỏ bản thân mình một cách toàn bộ, hoàn toàn đi. Nhiều lần, khi người ta giữ lại một chút xíu thôi, mọi sự đã mất đi rồi.

Tôi nghe nói rằng khi mỏ vàng được phát hiện ra ở Colorado lần đầu tiên, cả nước Mỹ đổ xô về đó. Tin tức lan rộng rằng nếu bạn mua một mảnh đất, bạn sẽ tìm thấy vàng ở đó. Mọi người bắt đầu mua đất ở Colorado. Một nhà triệu phú đã bán toàn bộ của cải của mình và mua cả một quả đồi ở Colorado bằng số tiền đó. Trong khi những người nhỏ bé bận rộn khai mỏ vàng trên mảnh đất tí hon của họ, người này mạo hiểm trên qui mô khai

mỏ lớn trên cả quả núi với sự giúp đỡ của công nghệ cao.

Ông ta và người của mình làm việc vất vả, nhưng chẳng có dấu vết gì của vàng cả. Và thế rồi ông ấy hoang mang, bởi vì ông ấy đã đánh cược toàn bộ gia tài vào cuộc phiêu lưu này. Ông ấy sợ tới mức ông ấy đã bảo với gia đình mình rằng tài sản đã bị tiêu tan rồi. Ông ấy đã lãng phí toàn bộ gia sản mà vàng thì chẳng thấy tăm hơi đâu cả.

Thế rồi ông ấy quảng cáo trên báo chí rằng ông ấy muốn bán quả núi của mình, cùng với tất cả mọi máy móc và công cụ khai mỏ. Các thành viên gia đình ông ấy nói, "Nhưng ai sẽ mua chúng? Mọi người đều đã biết rằng quả núi này không có vàng và rằng ông đã phí hoài cả triệu đô la chẳng vì cái gì cả. Ai đồng ý mua nó thì chỉ có là người điên." Nhưng người này nói, "Ai mà biết được? Có thể có người khác giống tôi thì sao."

Và một người mua thực sự tới. Nhà triệu phú này cảm thấy cần cảnh báo cho người tới đề nghị mua quả núi của mình rằng ông ta đang đi vào cuộc phiêu lưu điên dại. Nhưng ông ta không có đủ dũng cảm, bởi vì nghĩ tới hậu quả nhỡ không bán được quả núi. Thế là cuối cùng quả núi đó cũng được bán đi. Nhưng sau khi việc mua bán đã hoàn tất ông này mới bảo với người mua, "Ông dường như là người điên thực. Ông không thấy rằng tôi bán quả núi này sau khi nó đã làm tôi tiêu tan hết cả sao?" Người kia nói, "Ông không thể nói cuộc sống sẽ như thế nào được. Có thể không có vàng khi ông đào quả núi, nhưng làm sao ông có thể nói rằng không có vàng ngay ở nơi ông đã không đào?" Và nhà triệu phú này gật đầu nói, "Điều đó tôi không thể nói được."

Và điều kinh ngạc đã xảy ra, như nó đôi khi vẫn xảy ra. Mỏ vàng được tìm thấy ngay nửa mét dưới bề mặt nơi người chủ trước đã bỏ việc đào. Người chủ trước bây giờ còn khổ gấp đôi khi ông ta biết rằng cả ngọn núi đầy những vàng. Ông ấy đã tới thăm người chủ mới và chúc mừng ông này được vận may. Nhưng người này nói, "Vấn đề không phải là vận may. Ông đã không dành toàn bộ mình cho nó. Ông đã quay lưng đi trước khi ông làm đủ việc đào xới. Ông đáng phải đào sâu thêm chút nữa."

Mọi sự giống như điều này vẫn xảy ra hàng ngày trong cuộc sống. Tôi biết nhiều người đi tìm Thượng đế - nhưng họ không đi đủ toàn bộ chiều dài hay họ không dành toàn bộ bản thân mình cho điều đó, và đối diện với thất vọng. Nhiều lần họ bỏ lỡ điều thiêng liêng chỉ ngay sát một li bên cạnh; khi Thượng đế chỉ còn cách một li thôi, họ đã quay lưng lại. Và nhiều lần tôi thấy rõ ràng cách thức người tìm kiếm quay lại khi người đó đã gần làm được nó.

Cho nên nhớ rằng bạn đừng giữ lại bản thân mình cho dù chút xíu và rằng bạn sẽ mạo hiểm tất cả mọi thứ của mình. Và thực tế chúng ta có nhiều đến mức chúng ta có thể trả giá cho Thượng đế được mà? Nhưng chúng ta keo kiệt ngay cả trong điều này. Không, keo kiệt sẽ chẳng có tác dụng gì đâu. Không có chỗ cho người keo kiệt ở cánh cửa của điều thiêng liêng. Tại đó chúng ta sẽ phải đặt cược mọi thứ. Không phải là chúng ta có nhiều đến mức chúng ta có thể cho. Điều chúng ta có không phải là vấn đề. Vấn đề là liệu chúng ta có dám đặt cược tất cả mọi thứ của chúng ta không. Bởi vì ngay khi chúng ta đặt cược tất cả mọi thứ của mình thì chúng ta chạm tới trung tâm nơi sinh lực ẩn trú và từ đó nó bắt

đầu đi lên trên. Nhưng sao tôi cứ nhấn mạnh vào việc đánh cược toàn bộ?

Trong thực tế, điều đó chỉ có khi chúng ta đã nén mọi năng lượng của mình vào thiền tới mức nảy sinh nhu cầu dùng dự trữ năng lượng vẫn nằm trong kho dự trữ, đánh thức nó đi ra giúp chúng ta. Chỉ thế thì sinh lực mới bắt đầu dâng lên, và không trước đó. Mãi cho tới lúc đó nó vẫn còn nằm ngủ trong kunda, trong bể chứa. Chừng nào vẫn có một phần của năng lượng riêng của mình bị bỏ lại chưa dùng tới, thì chúng ta vẫn còn bị lệ thuộc vào nó. Lực dự trữ trong chúng ta chỉ được đưa ra dùng khi chúng ta không còn lại năng lượng nào. Chỉ thế thì sinh lực kia mới được cần tới. Trung tâm này được kích hoạt chỉ khi chúng ta đã đặt cược tất cả mọi thứ của mình. Chỉ thế thì nó mới trở thành khẩn thiết để lôi năng lượng từ kho dự trữ, từ trung tâm này, không có điều khác.

Chẳng hạn, tôi bảo bạn chạy và bạn bắt đầu chạy. Thế rồi tôi bảo bạn chạy với tất cả sức mạnh của mình và bạn chạy với sức mạnh phụ thêm. Trong thực tế bạn còn chưa đưa tất cả mọi sức mạnh của mình vào việc chạy, mặc dầu bạn nghĩ rằng bạn đang chạy với tất cả sức mạnh của mình. Ngày mai bạn phải tham gia vào cuộc thi chạy đường trường, và rồi bạn thấy rằng mình chạy nhanh hơn trước, rằng tốc độ của bạn đã tăng lên. Chính bởi vì việc thi mà bạn chạy với tràn đầy năng lượng. Nhưng cho dù vậy điều này vẫn không phải là toàn bộ. Ngày mai ai đó truy đuổi bạn với khẩu súng lăm lăm trong tay, và bạn chạy với tốc độ lớn nhất chưa từng có. Ngay cả bạn cũng ngạc nhiên, bạn đã không biết rằng mình có thể chạy nhanh thế. Bây giờ bạn đang chạy vì cuộc sống của mình. Năng lượng này từ đâu tới

vậy? Năng lượng này nữa, là năng lượng riêng của bạn vẫn nằm ngủ trong bạn.

Nhưng ngay cả năng lượng này vẫn không đủ cho thiền. Ngay cả khi bạn chạy vì cuộc sống của mình, bị rượt đuổi bởi kẻ cướp có súng, bạn vẫn không chạy với toàn bộ sức mạnh của mình. Trong thiền bạn sẽ cần đặt cược nhiều hơn thế này. Bạn sẽ phải đặt cược tới đa mọi thứ. Và khoảnh khắc bạn chạm tới điểm toàn bộ năng lượng của bạn được dồn nén vào hành động, bạn sẽ thấy rằng mình được nối với năng lượng khác nào đó, rằng một năng lượng ẩn kín bên trong bạn đã bắt đầu thức dậy.

Để chắc chắn, các bạn sẽ kinh nghiệm việc thức dậy của năng lượng phi thường này. Điều đó giống như bạn bỗng nhiên tiếp xúc với dòng điện nào đó. Bạn sẽ cảm thấy rằng năng lượng nào đó ở bên trong mình, nằm thấp tại trung tâm dục, đã bắt đầu dâng lên. Năng lượng này nóng như ngọn lửa thiêu, và đồng thời nó mát như làn gió buổi sáng. Nó như đầu nhọn hoắt của gai và đồng thời nó mềm mại như bông hoa.

Và nhiều điều sẽ xảy ra khi năng lượng đó dâng lên. Xin đừng tìm mình tại bất kì điểm nào khi năng lượng này đang di chuyển lên. Buông bỏ bản thân mình một cách hoàn toàn, như người ta bỏ bản thân mình trong tay của dòng sông và chỉ nổi cùng dòng nước. Nói ngắn gọn, "buông bỏ" là chìa khoá.

Bây giờ điều thứ hai. Trước hết các bạn phải đặt cược tất cả mọi thứ của mình; và xem như kết quả của việc đặt cược toàn bộ này khi điều gì đó xảy ra cho bạn, bạn phải bỏ bản thân mình hoàn toàn trong tay của "cái gì đó". Đây là điều thứ hai. Buông bỏ bản thân mình; chỉ nổi như người ta nổi trên mặt nước. Chỉ nổi thôi.

Bạn nên sẵn sàng đi tới bất kì nơi đâu sông đưa bạn tới. Đúng là ở mức độ nào đó chúng ta phải kêu gọi điều đó, nhưng khi năng lượng này được thức dậy, chúng ta chỉ phải giao phó bản thân mình vào tay nó, chúng ta phải buông bỏ bản thân mình. Các lực cao hơn đã chiếm lĩnh, chúng ta không cần lo lắng gì nữa. Chúng ta chỉ phải nổi.

Và điều thứ ba, với việc năng lượng này dâng lên nhiều điều sẽ xảy ra. Thấy rằng bạn không bị hoảng sợ khi chúng xảy ra, bởi vì những kinh nghiệm thật đáng sợ. Khi đứa trẻ được sinh ra, khi nó ra khỏi bụng mẹ ảm cúng, nó bị hoảng sợ. Các nhà tâm lý gọi điều đó là chấn thương, kinh nghiệm chấn động, một kinh nghiệm mà đứa trẻ sẽ không bao giờ quên, điều sẽ ám ảnh nó trong cả đời nó. Nỗi sợ cái mới của đứa trẻ bắt đầu với việc sinh của nó; bởi vì nó đã sống hoàn toàn an ninh trong bụng mẹ trong chín tháng. Nó không lo nghĩ về bất kì cái gì; nó đã không phải thở, hay ăn hay khóc hay phải làm bất kì cái gì cho bản thân mình; người mẹ đã làm mọi thứ. Đứa trẻ ở trong trạng thái nghỉ ngơi tuyệt đối và thoải mái. Ra khỏi bụng mẹ nó chạm trán với một thế giới mới lạ. Đây là cú sốc đầu tiên của cuộc sống, chính là ở đây, tại chính ngưỡng cửa của cuộc sống mà nỗi sợ nắm bắt nó.

Đó là lí do tại sao mọi người đều sợ cái mới; họ níu bám lấy cái cũ và sợ cái mới. Chính kinh nghiệm đầu tiên của cuộc sống chúng ta là cái mới đẩy chúng ta vào rắc rối lớn. Bụng mẹ là chỗ tốt hơn nhiều so với thế giới này. Đó là lí do tại sao phần lớn những sáng kiến mà chúng ta dùng trong việc sống hàng ngày đều được rập khuôn theo bụng mẹ. Những cái nệm, ghế tràng kỉ, ô tô, phòng ngủ của chúng ta tất cả đều được làm mô hình hoá theo bụng mẹ. Chúng ta cố gắng làm chúng thành

ấm cúng và thoải mái như bụng mẹ, nhưng chúng ta thực sự không thành công. Cho nên kinh nghiệm đầu tiên sau khi tới từ bụng mẹ là kinh nghiệm về sợ cái mới.

Kinh nghiệm về việc thức tỉnh kundalini, năng lượng nguyên thủy, là kinh nghiệm mới còn lớn hơn kinh nghiệm của đứa trẻ, bởi vì trong khi việc sinh trẻ xảy ra chỉ ở mức thân thể, thì thức tỉnh kundalini xảy ra ở mức linh hồn. Do đó nó là việc sinh thành hoàn toàn mới. Chính bởi lí do này mà chúng ta gọi người đó là *brahmin* người trải qua kinh nghiệm này. *Brahmin* là người được sinh ra hai lần. Người đó cũng được gọi là *dwij* - người được sinh hai lần.

Cho nên khi năng lượng đó thức tỉnh, lần sinh thành thứ hai xảy ra. Trong lần sinh này bạn là cả hai - bạn là người mẹ và bạn là đứa con. Một mình bạn là cả hai người này. Do đó bạn sẽ phải trải qua đau đớn gấp đôi - đau của việc sinh con và chấn thương của sự bất an, cùng nhau. Bởi lí do này mà điều đó có thể là một kinh nghiệm đáng sợ. Ngoài phần chấn thương của bất an bạn cũng sẽ phải trải qua những đau đớn của việc sinh con như người mẹ thấy, bởi vì ở đây bạn là người mẹ và đứa con được tổ hợp làm một. Bạn được sinh ra, nhưng không có người mẹ tách biệt và không có đứa con tách biệt. Bạn đang lấy việc sinh thành, và bạn cũng cho việc sinh thành; việc sinh của bạn đang xảy ra qua bạn. Cho nên đau có thể rất gay gắt và mạnh mẽ.

Tôi đã nhận được những phàn nàn rằng ai đó khóc lóc và kêu la và hò hét trong thiền và rằng người đó phải kìm mình đừng làm như vậy. Không, cứ để người đó khóc lóc và kêu la và hò hét. Một mình người đó biết điều đang xảy ra cho mình ở bên trong mình. Người đàn

bà này khóc trong khi sinh thành ra đứa con trong khi người đàn bà khác, người chưa bao giờ sinh con, tới và nói, "Sao chị cứ khóc lóc và la hét thế? Nếu đứa trẻ đang lấy việc sinh ra, thì cứ để nó ra. Sao khóc lóc và rên rỉ thế?" Người đàn bà như vậy có thể nói như vậy, bởi vì cô ấy chưa bao giờ trải qua đau đớn của việc sinh con. Đàn ông sẽ không bao giờ biết những đau đớn mà đàn bà phải chịu trong khi sinh con. Họ thậm chí không thể nghĩ được về điều đó; không có cách nào cho họ cảm thấy điều đó.

Nhưng trong thiên đàn ông và đàn bà đều như nhau; theo nghĩa họ tất cả đều trở thành người mẹ. Họ sẽ cho sinh thành ra con người mới. Cho nên đau đớn và khổ sở không cần phải bị kiềm chế. Không cần phải kìm nén ai đó nếu người đó ngã và lăn lộn trên đất và gào thét và la hét. Bất kì điều gì xảy ra cũng đều nên được phép cho xảy ra một cách tự do. Để nó xảy ra; đừng kìm nén nó. Bất kì loại kinh nghiệm nào cũng đều có thể có. Ai đó có thể cảm thấy rằng mình đang bay, còn người khác có thể cảm thấy mình đang mở rộng, vậy mà người khác nữa có thể cảm thấy rằng mình đang co lại. Dù mọi loại kinh nghiệm mới đều có thể có; tôi không cần phải kể hết chúng ra. Nhiều điều có thể xảy ra; bất kì cái gì mới cũng đều có thể xảy ra, và kinh nghiệm của từng người sẽ khác nhau. Cho nên người ta không cần lo nghĩ và sợ hãi.

Và nếu bất kì ai có cái gì đó để nói thì người đó nên gặp tôi vào buổi trưa và kể cho tôi một cách cá nhân. Đừng thảo luận về nó giữa các bạn. Và có lí do để không thảo luận về nó giữa các bạn. Không nhất thiết là điều xảy ra cho người này sẽ xảy ra cho người khác nữa. Và nếu các bạn chia sẻ kinh nghiệm của mình với ai đó, người đã không có cùng kinh nghiệm ấy thì người

đó sẽ cười và nói rằng bạn khùng. Mọi người đều có thước đo riêng của mình; đó là lí do tại sao mọi người cho rằng mình là đúng còn người khác là sai. Cho dù người khác không cười bạn, người đó sẽ nói với bạn một cách hoài nghi rằng người đó không kinh nghiệm điều gì giống thế cả.

Kinh nghiệm này mang tính cá nhân và chủ quan đến mức tốt hơn cả là không thảo luận về nó với bất kì người nào khác. Người ta không nên thảo luận ngay cả cho vợ hay chồng mình, bởi vì không có hai người nào đủ gần gũi và thân mật về phương diện này. Và với phương diện này không ai có thể hiểu người khác một cách dễ dàng được; việc hiểu là khó khăn thế trong trường hợp này. Bất kì ai cũng đều có thể nói rằng bạn khùng. Để bạn một mình, họ sẽ không dung thứ cho một Jesus và một Mahavira. Cái ngày Mahavira đứng trần trên đường, ông ấy phải đã bị tuyên bố là người điên. Mahavira biết việc ở trần có nghĩa gì với mình, nhưng ông ấy đã bị tuyên bố là người điên.

Do đó điều cần thiết là bạn không thảo luận về nó với người khác. Hơn nữa, ngay khi bạn nói với ai đó, người đó sẽ không khôn ngoan mà giữ im lặng đâu; người đó sẽ lập tức nói điều gì đó. Và "điều gì đó này" có thể tới theo con đường của chính kinh nghiệm của bạn. Nhận xét của người đó có thể có tác dụng như lời gợi ý và nó có thể là chướng ngại trên con đường của kinh nghiệm mới của bạn. Cho nên điều gì đã xảy ra cho bạn, bạn nên thảo luận nó với tôi một cách trực tiếp, chứ không với ai khác cả. Tôi ở đây để cho bạn có thể thảo luận vấn đề của bạn với tôi.

Trước khi các bạn tới đây để thiền vào sáng mai, các bạn có thể uống chút chất lỏng như trà và sữa,

nhưng đừng ăn đồ cứng. Đừng ăn sáng. Trà, sữa hay bất kì chất lỏng nào cũng đều có thể được. Nếu người ta có thể không uống trà hay sữa, thì còn tốt hơn; điều đó sẽ làm cho công việc về thiền được dễ dàng hơn. Và các bạn nên tới đây trước thời gian dự định năm phút, quãng 7:30 sáng.

Giữa 7:30 và 8:30 chúng ta sẽ có việc thảo luận nếu cần. Tôi đã quyết định nên thảo luận hơn là làm bài nói, bởi vì bài nói là chuyện rất vô nhân tính. Trong bài nói các bạn dường như không nói với ai cả; điều đó cũng giống như nói với gió. Cho nên các bạn sẽ ngồi rất gần tôi vào sáng mai, và không ngồi cách xa. Hãy gần tôi nhất có thể được. Và các bạn có thể hỏi bất kì câu hỏi nào về điều tôi đã nói hôm nay và chúng ta sẽ thảo luận về chúng trong một giờ. Và thế rồi chúng ta sẽ ngồi thiền giữa 8:30 và 9:30.

Nhớ rằng các bạn tới thiền với cái bụng trống rỗng - không ăn thức ăn cứng nào. Nếu các bạn có thể làm điều đó thậm chí không có cả chất lỏng nào, thì càng tốt hơn. Nhưng đừng bó buộc mình bị đói; nếu các bạn không thể nhịn ăn được, thế thì hãy uống cái gì đó như trà hay sữa.

Cũng nhớ rằng các bạn tới trong quần áo chùng lỏng và đã tắm sạch rồi. Không ai nên tới mà chưa tắm; tắm là điều phải làm. Và quần áo nên lỏng nhất có thể được, không nên chật chội nào, thậm chí không nên có thắt eo. Cùng với việc nghỉ ngơi của thân thể, eo nữa, cũng nên chùng lỏng. Và trong khi ngồi thiền, giữ cho toàn thể thân thể bạn được chùng lỏng và thanh thoi.

Ngay cả quần áo của chúng ta cũng đã làm nhiều điều tổn hại cho mức độ của tâm trí chúng ta; chúng đã tạo ra một số chướng ngại. Khi năng lượng nào đó bắt

đầu dâng lên thì quần áo gây chướng ngại lên con đường của nó ở nhiều mức độ khác nhau.

Một điều quan trọng khác cần nhớ là ở chỗ các bạn nên đi vào trong im lặng một nửa giờ trước khi việc thiền bắt đầu. Một số bạn, những người có thể, nên quan sát im lặng trong ba ngày này rằng chúng ta đang ở đây. Họ nên trong im lặng hoàn toàn. Còn những người bạn khác nên thấy rằng họ không bị quấy rối trong việc im lặng của họ. Càng nhiều người đi vào trong im lặng thì càng tốt. Và sẽ là tốt nếu người ta có thể im lặng trong suốt thời gian ở trại. Không điều gì có thể tốt hơn.

Nếu bạn không thể đi vào im lặng hoàn toàn, thế thì thấy rằng bạn nói ít nhất có thể được. Dùng ít từ nhất có thể được, như bạn vẫn làm khi gửi điện tín. Trong khi gửi tin qua điện tín các bạn vẫn làm với số tối thiểu từ - chẳng hạn mười hay tám từ - bởi vì bạn phải trả tiền cho từng từ. Ngay cả trong cuộc sống bạn cũng phải trả giá cho mọi lời bạn nói; lời thực sự đắt đỏ. Cho nên những người không thể nào đi vào im lặng hoàn toàn được thì nên nói ít lời nhất.

Theo cùng cách này, việc dùng các giác quan cũng nên được thu lại tới mức tối thiểu. Chẳng hạn, dùng mắt bạn ngày một ít đi. Khi dùng chúng bạn bớt nhìn vào đất mà nâng nó lên và nhìn bầu trời. Quan sát biển. Nhưng khi có quan hệ tới đàn ông và đàn bà, nhìn họ ít nhất có thể được. Bởi vì phần lớn liên kết tâm trí của chúng ta đều được hình thành từ khuôn mặt con người, không từ cây cối, mây và biển. Nhìn vào cây và mây và biển; chúng không làm nảy sinh bất kì ý nghĩ nào trong bạn. Khuôn mặt người, mặt khác, lập tức khuấy động đủ mọi loại ý nghĩ trong tâm trí bạn. Khi bước đi, hạ thấp cái nhìn của bạn và giữ nó bị giới hạn khoảng hơn một

mét trước bạn. Và giữ cho mắt bạn chỉ mở một nửa để cho chúng có thể tập trung vào mũi bạn. Thế là đủ. Và giúp cho người khác để họ nhìn và nghe ít nhất có thể được.

Những thứ như radio và máy thu thanh nên tắt đi; chúng không nên được dùng trong trại này. Và đừng cho phép báo chí vào trại.

Bạn càng để cho các giác quan của mình nghỉ nhiều càng tốt. Bạn càng nghỉ nhiều bạn càng gìn giữ được năng lượng của mình nhiều, cái có thể được dùng trong thiền; bằng không bạn sẽ làm cho mình kiệt quệ. Phần lớn chúng ta đều bị cạn kiệt và kiệt quệ, như băng mực hết. Chúng ta làm kiệt quệ mình hoàn toàn trong hai mươi bốn giờ; chúng ta chẳng tiết kiệm được cái gì cả. Cái nhỏ bé chúng ta tiết kiệm trong giấc ngủ ban đêm, chúng ta bắt đầu phung phí ngay sau khi rời khỏi giường vào buổi sáng. Đọc báo và nghe đài, việc phung phí bắt đầu. Chúng ta chẳng có ý tưởng gì về việc bảo tồn năng lượng nghĩa là gì, làm sao có thể gìn giữ được nhiều năng lượng.

Thiền sẽ cần nhiều năng lượng. Cho nên nếu bạn không gìn giữ nó, bạn chẳng mấy chốc sẽ thấy mệt mỏi và cạn kiệt. Vài người nói với tôi rằng họ mệt sau việc thiền một giờ. Nhưng không phải thiền chịu trách nhiệm cho điều đó. Lí do thực là ở chỗ bạn đã phung phí tất cả mọi năng lượng của mình và ở chỗ bạn sống trên bờ cạn kiệt. Bạn chẳng có ý tưởng rằng bạn đang phung phí năng lượng khi bạn chỉ tập trung vào mắt mình và nhìn một thứ gì đó. Khi bạn hướng tai mình để nghe cái gì đó, bạn phung phí năng lượng. Ngay cả khi bạn nghỉ, năng lượng cũng bị tiêu tốn. Và năng lượng cũng bị tiêu tốn khi bạn nói. Bất kì điều gì chúng ta làm đều tốn

năng lượng. Tuy nhiên trong đêm chúng ta tiết kiệm được một số năng lượng, bởi vì các hoạt động khác bị dừng lại - mặc dầu chút ít năng lượng vẫn phải được dùng ngay cả trong mơ. Nhưng đây là vấn đề khác. Tuy thế, chút ít năng lượng được tiết kiệm trong đêm và đó là cách chúng ta cảm thấy tươi tỉnh vào buổi sáng.

Cho nên trong ba ngày này các bạn phải gìn giữ năng lượng sao cho nó có thể được dùng toàn bộ cho thiền. Tôi đang cho bạn tất cả những hướng dẫn này để trong trong ba ngày tới tôi có thể không phải nói lại chúng lần nữa.

Chúng ta theo lịch biểu có một giờ cho im lặng vào buổi chiều; trong giờ đó sẽ không có việc nói chuyện. Trong bài nói tôi trao đổi với các bạn qua lời; trong một giờ từ ba tới bốn giờ tôi sẽ trao đổi với các bạn qua im lặng. Cho nên tất cả các bạn sẽ có mặt ở đây trước ba giờ chiều; không tới sau ba giờ. Người đi muộn sẽ là một loại gây xáo động; họ sẽ thực sự có hại. Tôi sẽ ngồi ở đây, nhưng bạn sẽ làm gì trong khoảng từ ba tới bốn giờ?

Hai điều cần phải có trong tâm trí. Một: từng người trong các bạn sẽ ngồi tại chỗ có thể thấy được tôi. Không phải là các bạn phải nhìn vào tôi, nhưng các bạn phải tìm ra chỗ cho bản thân mình ở nơi nhìn thấy được tôi. Thế rồi các bạn sẽ nhắm mắt lại. Nếu bất kì người nào trong các bạn thích mở mắt, các bạn có thể làm vậy. Nhưng sẽ là tốt nếu các bạn giữ cho mắt nhắm lại.

Giờ im lặng này sẽ chỉ là chờ đợi cái không biết. Các bạn không biết ai sẽ tới, ấy vậy mà người đó sẽ tới. Các bạn không biết mình sẽ nghe cái gì, ấy vậy mà các bạn sẽ nghe thấy. Các bạn không biết mình sẽ thấy cái gì, ấy vậy mà các bạn sẽ thấy. Các bạn sẽ ngồi im lặng

trong một giờ, chỉ đợi vị khách không biết, người bạn chưa bao giờ gặp và biết. Các bạn có thể ngồi hay nằm tùy ý mình. Nhưng mang tính cảm nhận, trở thành chính sự cảm nhận, trong một giờ. Thụ động, nhưng nhạy cảm với cái đang đó, hay cái sắp xảy ra. Để cho nó xảy ra. Thụ động nhưng tỉnh táo và chờ đợi, chờ đợi một cách tỉnh thức. Và qua im lặng tôi sẽ cố gắng trao đổi với các bạn điều tôi phải nói. Có lẽ các bạn có thể hiểu được qua im lặng điều mà các bạn không hiểu qua lời.

Lần nữa vào ban đêm tôi sẽ trả lời mọi câu hỏi mà các bạn có thể phải hỏi. Và thế rồi một giờ thiền lại tiếp theo đó.

Vậy chúng ta sẽ có chín việc ngồi trong bài nói ba ngày. Và ngay từ sáng mai các bạn nên bắt đầu sử dụng tất cả mọi thứ của mình để cho đến trước lần thứ chín, lần ngồi cuối cùng, các bạn sẽ thực sự sử dụng được tất cả mọi thứ của mình.

Nhưng các bạn sẽ định làm gì trong giờ rỗi rãi của mình?

Các bạn phải im lặng. Nhiều rắc rối bị loại bỏ đi chỉ bằng việc tránh hội thoại. Có bãi biển đấy, đi ra và nằm xuống bãi biển và nghe tiếng sóng. Ngay cả vào ban đêm những người trong số các bạn, những người có thể làm được, cũng nên đi ra bãi biển đem theo bộ chăn đệm của mình và ngủ im lặng trên cát. Các bạn có thể ngủ dưới gốc cây nữa. Nhưng một mình, đừng tạo thành nhóm bạn bè và gia đình. Rất có thể là vài người sẽ tạo thành nhóm rồi những kẻ ngốc bao quanh. Tránh xa họ và sống một mình thôi. Biết rằng trong ba ngày này mỗi người trong các bạn đều một mình ở đây. Bởi vì nếu bạn định tới gặp Thượng đế, bạn chỉ có thể đi một mình được thôi; không ai sẽ đi cùng bạn cả. Mỗi một người

trong các bạn nên biết rằng các bạn đều là một người hành hương đơn độc và các bạn phải đi cuộc hành hương này một mình. Đó là cuộc hành trình từ một mình tới một mình. Cho nên một mình - một mình tới mức độ lớn lao nhất.

Và bây giờ nhớ hướng dẫn cuối cùng này: đừng cầu nhàu, đừng phàn nàn về bất kì cái gì. Chấm dứt phàn nàn trong ba ngày. Đừng cầu nhàu nếu thức ăn tồi. Đừng cầu kinh nếu muỗi đốt bạn vào ban đêm. Trong ba ngày để cho có chấp nhận toàn bộ về mọi thứ có thể xảy ra. Muỗi tất nhiên sẽ được cái gì đó, nhưng bạn sẽ thu được nhiều hơn, nhiều hơn nhiều. Nếu thức ăn không tốt, nó sẽ làm hại cho thân thể bạn một chút, nhưng bạn sẽ làm hại mình nhiều nếu bạn cầu nhàu về điều đó. Và có lí do cho điều đó - tâm trí phàn nàn không bao giờ an bình được cả. Phàn nàn của chúng ta là nhỏ mọn, nhưng điều chúng ta mất quá nhiều. Cho nên đừng cầu nhàu; trong ba ngày biết thật rõ ràng rằng các bạn sẽ không cầu nhàu chút nào. Cái gì có đây, thì cứ có đây. Dù nó là bất kì cái gì, nó cứ là vậy. Chấp nhận nó một cách tuyệt đối. Thế thì ba ngày này sẽ là tuyệt vời. Nếu trong ba ngày bạn ở trên những điều lật vật, nếu bạn chấp nhận mọi thứ như nó hiện thể và vui sướng trong nó, thế thì bạn sẽ thôi không còn có bất kì lời phàn nàn nào trong cả quãng đời còn lại của mình. Bởi vì thế thì các bạn sẽ biết việc sống mà không cầu nhàu là an bình và vui sướng thế nào.

Trong ba ngày vứt bỏ mọi điều lật vật.

Nếu các bạn có bất kì câu hỏi nào, các bạn có thể đem chúng tới vào sáng mai. Và khi các bạn hỏi câu hỏi, nhớ rằng nó là cái gì đó mang mối quan tâm chung.

Các bạn có thể hỏi bất kì điều gì chợt tới trong tim mình và trong tâm trí và điều bạn cho là cần thiết.

Tôi đã nói với các bạn tại sao tôi ở đây. Tôi không biết tại sao các bạn ở đây; nhưng tôi sẽ gặp các bạn vào sáng mai với hi vọng rằng các bạn đều ở đây với cùng lí do như tôi ở đây. Thông thường các thói quen của chúng ta là rất xấu. Ngay cả khi vị Phật xuất hiện tại cửa nhà mình, chúng ta vẫn cảm thấy muốn bảo ông ấy đi cho khuất mắt, bởi vì chúng ta giả thiết rằng mọi người đều tới để hỏi về cái gì đó. Cho nên chúng ta quên mất điều đó, và khi ai đó tới chúng ta bảo người đó đi đi. Do vậy chúng ta đã phạm phải sai lầm nghiêm trọng. Sai lầm thực sự nghiêm trọng! Tôi hi vọng rằng các bạn sẽ không mắc phải cùng sai lầm này.

Ba ngày này các bạn phải tạo ra một chỗ ở đây để cho điều gì đó thực có thể xảy ra. Và điều đó là có thể. Và điều đó tùy thuộc vào từng người trong các bạn để tạo ra một chỗ như vậy. Trong ba ngày toàn bộ khu rừng thông này có thể được tích trữ bởi năng lượng bí ẩn. Tất cả cây cối, từng hạt cát, đại dương và không trung, có thể được tràn ngập bằng sinh lực mới. Và tất cả chúng ta có thể hợp tác trong sáng tạo của nó.

Và nhớ lấy, mọi người đều không được đặt chướng ngại lên con đường của nó. Không ai đang ở đây mà chỉ là người xem. Và vứt bỏ hết mọi nỗi sợ về điều người khác sẽ nói. Thế thì một mình thôi chúng ta có thể đạt tới điều tối cao. Và thế thì các bạn sẽ không phải lặp lại lời của Kabir, và các bạn có thể nói, "Tôi không sợ và tôi lấy cú nhảy đây."

Tôi biết ơn các bạn vì đã im lặng nghe tôi với tình yêu như thế. Tôi cúi mình trước nơi cư ngụ của Thượng

đế trong từng người các bạn. Xin chấp nhận lời chào của tôi.

2

Vật chất và Thượng đế là một

Vũ trụ là sự mở rộng của năng lượng, và cuộc sống là kết tinh của nó. Điều chúng ta thấy như vật chất, điều chúng ta thấy như tảng đá, cũng là năng lượng. Điều chúng ta thấy như cuộc sống, điều được kinh nghiệm như ý nghĩ, điều được cảm thấy như ý thức cũng là biến đổi năng lượng. Toàn thể vũ trụ này - dù nó là sóng của biển hay cây thông của rừng hay hạt cát hay ngôi sao trên bầu trời hay cái ở bên trong chúng ta - tất cả đều là biểu hiện của cùng năng lượng trong vô hạn hình dạng và cách thức.

Khó mà nói chúng ta bắt đầu từ đâu và chúng ta kết thúc ở đâu. Cũng khó tương đương mà nói thân thể chúng ta kết thúc ở đâu. Thân thể mà chúng ta coi là giới hạn của mình thì không bị giới hạn trong bản thân nó. Nếu mặt trời, ở xa hàng trăm triệu dặm, mà lạnh đi,

chúng ta lập tức sẽ đông cứng lại trong cái chết. Điều này có nghĩa là mặt trời luôn hiện diện trong con người chúng ta, nó là một phần của thân thể chúng ta. Ngay khi nó mất nhiệt chúng ta sẽ tàn lụi đi. Nhiệt của mặt trời là nhiệt của thân thể chúng ta.

Có đại dương các dòng khí ở khắp quanh chúng ta mà từ đó chúng ta rút ra sinh lực của mình - hơi thở sống. Nếu nó không sẵn có cho chúng ta, chúng ta sẽ chết ngay lập tức. Thân thể chúng ta kết thúc ở chỗ nào? Nếu bạn điều tra đầy đủ, toàn thể vũ trụ là thân thể chúng ta. Thân thể chúng ta là vô giới hạn và vô hạn. Và nếu bạn tìm kiếm đúng, bạn sẽ thấy rằng trung tâm của cuộc sống là ở mọi nơi và nó đang mở rộng ra mọi nơi.

Nhưng để biết điều đó, để kinh nghiệm điều đó, điều bản chất là bản thân chúng ta trở thành năng lượng, vốn dĩ sống động vô cùng.

Điều tôi gọi là thiền là cái tên khác cho việc giải phóng theo mọi cách luồng năng lượng đã bị chặn lại bên trong chúng ta. Cho nên khi bạn đi vào trong thiền, năng lượng ẩn kín có thể được đánh thức với lực mà nó đã được nối với năng lượng ở bên ngoài. Nhưng ngay khi mỗi nối này được thiết lập, chúng ta trở thành giống như những chiếc lá nhỏ nổi trong đại dương vô hạn của gió. Thế thì sự tồn tại tách biệt của chúng ta bị mất đi và chúng ta trở thành một với cái vô hạn mênh mông.

Điều được biết tới sau khi được là một với cái vô hạn mênh mông đó là gì vậy? Mãi cho tới nay con người đã cố gắng theo đủ mọi cách để nói ra điều đó, nhưng điều đó không thể được nói ra. Kabir nói, "Ta đã tìm kiếm ngài và đã tìm rất nhiều. Và trong chính quá trình tìm kiếm đó ta đã làm mất bản thân mình. Chắc

chấn là ngài được tìm thấy, nhưng chỉ khi ta không còn nữa. Ai bây giờ có thể nói cái được tìm thấy là gì? Và làm sao mà nói được điều đó?"

Điều Kabir đã nói về việc có kinh nghiệm này lần đầu tiên thì về sau ông ấy đã thay đổi. Khi lần đầu tiên ông ấy kinh nghiệm Thượng đế, ông ấy đã nói: Dường như là giọt nước đã đi vào đại dương. Lời của riêng ông ấy là:

*"Tìm kiếm mãi, hỡi bạn tôi,
Kabir đã làm mất bản thân mình.
Giọt nước đã gộp vào trong đại dương;
làm sao có thể tìm lại nó được?"*

Kabir đã làm mất bản thân mình trong quá trình tìm kiếm. Giọt nước đã gộp vào đại dương; cho nên làm sao nó có thể được phục hồi lại? Nhưng về sau ông ấy đã đổi lại nó, và thay đổi này là có ý nghĩa. Về sau ông ấy nói rằng điều ông ấy đã nói trước đó là sai, ông ấy đã lầm mà nói như vậy. Đây không phải là trường hợp của giọt nước đi vào biển cả, mà bản thân biển cả đã đi vào trong giọt nước. Nếu giọt nước đã gộp vào đại dương thì còn có cơ hội rút lại nó, nhưng việc khôi phục còn khó hơn nhiều khi đại dương đã gộp vào trong giọt nước. Và trong trường hợp này của giọt nước đi vào đại dương, giọt nước sẽ nói điều gì đó về nó. Nhưng bây giờ khó thể để nói ra điều gì khi bản thân biển cả đã gộp vào trong giọt nước. Cho nên về sau ông ấy nói:

*"Tìm kiếm mãi, bạn tôi ơi,
Kabir đã làm mất bản thân mình.
Biển cả đã gộp vào trong giọt nước,
cho nên làm sao có thể tìm lại được nó?"*

Đó là sai lầm mà nói như trước rằng giọt nước đã gộp vào trong biển cả.

Không phải là khi chúng ta đơn giản vẫn còn như những rung động năng lượng thì chúng ta đi vào trong đại dương năng lượng; đó chỉ là cách khác thôi. Khi chúng ta trở thành những rung động rung rìng, những rung động sống của năng lượng, đại dương năng lượng đi vào chúng ta. Thực tế rất khó nói điều gì xảy ra. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta không nhận biết về điều xảy ra. Cũng tốt để nhớ rằng việc kinh nghiệm và việc diễn đạt nó không phải bao giờ cũng sóng đôi đi cùng nhau, tay trong tay. Điều chúng ta biết chúng ta không thể nói ra được. Khả năng của chúng ta để biết là vô hạn, nhưng khả năng của lời rất giới hạn.

Để sang bên những kinh nghiệm lớn lao đi, ngay cả những kinh nghiệm nhỏ bé cũng không thể được diễn đạt thành lời. Cho dù tôi bị đau đầu, tôi cũng không thể nói được điều đó. Nếu tim tôi đau với tình yêu điều đó cũng không thể được mô tả. Tuy nhiên những điều này đều là những kinh nghiệm nhỏ bé. Cho nên khi bản thân Thượng đế giáng lên chúng ta, tuyệt đối khó khăn để đưa điều đó vào lời. Nhưng dẫu sao đi chăng nữa chúng ta vẫn biết nó, và biết nó chấn chấn.

Nhưng để biết nó, điều bản chất đối với chúng ta là đơn giản trở thành rung động của năng lượng, theo đủ mọi cách, và không gì hơn nữa - dường như chúng ta là cơn giông tố, cơn bão, nguồn năng lượng sôi sục. Chúng ta để rung động mãnh liệt thế, để mọi thớ thịt của con người chúng ta, mọi nhịp đập của trái tim chúng ta và mọi hơi thở của chúng ta được tràn đầy với khát khao không thỏa mãn nổi như vậy, cầu nguyện như vậy và chờ đợi rằng chúng ta trở thành chính bản thân

sự khát khao, chúng ta trở thành chính lời cầu nguyện và sự chờ đợi. Để chính bản thể chúng ta biến mất. Trong khoảnh khắc đó một mình sự gặp gỡ với điều thiêng liêng xảy ra. Và gặp gỡ này không xảy ra bên ngoài chúng ta, mà ở bên trong, như tôi đã nói hôm qua.

Con rắn ngủ, trung tâm ngủ là ở bên trong chúng ta. Và chính từ trung tâm đang ngủ này mà năng lượng dâng lên và lan tỏa khắp nơi.

Hạt mầm đang nằm trong đất; thế rồi hoa nở bung ra. Để nổi hoa và hạt mầm cây phải dựng nên thân giữa chúng và tỏa ra các cành quanh nó. Hoa ẩn kín trong hạt mầm; nó không tới từ bên ngoài. Nhưng để làm cho nó biểu lộ ra thì thân cây nổi là cần thiết. Tuy nhiên thân cây này sinh từ bản thân hạt mầm, như hoa vậy. Theo cùng cách đó lực hạt mầm đang nằm bên trong chúng ta. Nó cần cái thân để vươn lên, và cái thân nữa, cũng là ở bên trong chúng ta.

Con đường qua đó lực hạt mầm đi lên và đạt tới hoa nằm ở rất gần cái chúng ta biết là xương sống của mình. Hoa này đã từng được gọi theo nhiều tên khác nhau. Những người đã kinh nghiệm nó đều nói nó giống như hoa sen một nghìn cánh. Cái gì đó nở hoa, cái gì đó nở bung trong não chúng ta, cứ dường như hoa sen một nghìn cánh đã nở ra.

Nhưng để cho nó nở ra thì cần năng lượng đi lên từ cơ sở và đạt tới thượng đỉnh, trung tâm trong não. Và khi năng lượng này bắt đầu đi lên, nó sẽ làm rung chuyển toàn thể bản thể bạn như trận động đất. Chấn động này không nên bị dừng lại; thay vì thế bạn nên hợp tác với nó. Thông thường chúng ta muốn kìm hãm nó lại. Nhiều người tới và bảo tôi rằng họ sợ điều đang xảy ra với họ trong thiền. Nhưng nếu bạn sợ, chẳng tiến

bộ nào sẽ có thể có được. Sợ là trạng thái phi tôn giáo nhất của tâm trí. Không có tội lỗi gì lớn hơn sợ. Nó có lẽ là tảng đá lớn nhất treo quanh cổ chúng ta để kéo chúng ta xuống.

Và sợ của chúng ta là kì lạ, và rất đáng thương về điều đó. Một số người tới và bảo tôi rằng họ sợ điều mọi người xung quanh chúng ta nói. Nỗi sợ mọi người xung quanh bạn tới mức nó có thể ngăn cản bạn tới gặp Thượng đế!

Người văn minh phải dừng việc cười trợn vẹo; người đó cũng phải dừng việc khóc. Khó có cảm giác hay xúc động nào mà người đó kinh nghiệm thật sâu sắc. Người đó bao giờ cũng đứng ngoài mọi tình huống; người đó bao giờ cũng trong trạng thái lấp lửng. Người đó sợ khi người đó cười. Khi có liên quan tới đàn ông, người đó đã hoàn toàn chấm dứt việc khóc. Họ không có ý tưởng gì rằng việc khóc là một trong các chiều hướng của cuộc sống, một phần có ý nghĩa của cuộc sống.

Chúng ta không có ý tưởng nào rằng người không thể khóc lóc kêu gào đang bỏ lỡ cái gì đó sống còn và cơ bản trong cuộc sống của mình; một phần của cuộc sống người đó bị chặn lại vĩnh viễn, và phần đó sẽ đè nặng lên người đó như tảng đá.

Những người muốn đi vào miền năng lượng, những người muốn đi vào cuộc hành hương tới ngôi đền của năng lượng tối cao, họ sẽ phải ném đi mọi nỗi sợ, và nếu thân thể bắt đầu run lên và rung chuyển hay bắt đầu nhảy múa, cho phép điều đó xảy ra với sự dễ dàng và tự phát.

Bạn sẽ ngạc nhiên mà biết rằng tất cả các kỹ thuật yoga *asanas* - các tư thế thân thể - đều đã được khám phá ngẫu nhiên trong thiền, trong những trạng thái khác nhau của thiền. Không phải là ai đó đã tạo ra chúng qua suy nghĩ và cân nhắc. Chúng đã không được tạo ra một cách độc lập. Trong trạng thái thiền thân thể lấy các tư thế khác nhau trước, và thế rồi chúng được nhận ra như các tư thế yoga. Và dần dần sự kết hợp giữa thân thể và tâm trí được hiển lộ ra điều vẫn được nói là khi tâm trí ở một trạng thái đặc biệt, thì thân thể tuân theo nó với một tư thế đặc biệt của riêng nó. Và thế rồi điều đó được làm thành công thức, rằng nếu thân thể được đưa vào một tư thế đặc biệt thì tâm trí sẽ tuân theo nó bằng việc đi vào trong trạng thái tương ứng của riêng nó.

Chúng ta biết rằng khi chúng ta cảm thấy như có kêu khóc bên trong, mắt chúng ta đầy nước mắt. Từ đó kéo theo rằng nếu mắt chúng ta đầy nước mắt thì chúng ta sẽ kêu khóc bên trong. Chúng là hai đầu của cùng một hiện tượng. Khi chúng ta giận dữ nắm tay của chúng ta theo bản năng bóp chặt lại; khi chúng ta giận dữ rằng chúng ta nghiêng lại và mắt chúng ta đổ lên theo cách riêng của chúng. Khi cơn giận phát sinh trong chúng ta, tay chúng ta ở bên ngoài lập tức giơ ra để đánh vào đầu ai đó. Và khi người yêu tới thăm chúng ta, thế thì nắm tay của chúng ta không nắm lại, răng của chúng ta không nghiêng lại và mắt chúng ta không đổ lên - mặt khác điều gì đó khác xảy ra khi chúng ta đang trong tình yêu. Trong trạng thái yêu ngay cả nếu nắm tay có đang nắm lại, thì chúng cũng thành thoi và mở ra theo bản năng; răng đang nghiêng cũng giãn ra và thành thoi, và mắt đang đổ trở thành bình thường và yên tĩnh. Tình yêu có cách thức riêng của nó. Theo cùng cách đó

thân thể có cách riêng của nó trong các trạng thái thiền khác nhau.

Có hiểu điều đó theo cách này. Nếu bạn khuấy động một tư thế đặc biệt của thân thể, trạng thái tương ứng của tâm trí sẽ chẳng mấy chốc bị khuấy động theo. Hay nếu ai đó bảo bạn giận dữ mà không nghiêng răng, không đổ mắt, bạn có thể giận dữ được không? Bạn đơn giản không thể giận dữ được. Làm sao bạn có thể bày tỏ giận dữ mà không hợp tác với các cơ quan cơ thể tương ứng? Bạn không thể giận dữ được nếu bạn bị yêu cầu phải làm như vậy mà không để cho nó ảnh hưởng tới thân thể bạn theo bất kỳ cách nào. Tương tự, nếu ai đó yêu cầu bạn yêu mà không để cho mắt bạn tràn đầy vị ngọt của tình yêu, không để cho những con sóng của nó truyền qua tay bạn, không để cho nhịp đập trái tim bạn gấp gấp lên, không để cho nhịp thở của bạn khác đi - nói tóm lại, không để cho thân thể bạn diễn đạt tình yêu của bạn theo bất kỳ cách nào, bạn sẽ nói, "Tôi xin lỗi nhé, điều đó khó lắm; tôi đơn giản không thể làm được điều đó."

Cho nên nếu trong thiền thân thể bạn bắt đầu quay và vặn xoắn theo cách đặc biệt và nếu bạn cố ngăn cản nó, bạn sẽ làm hỏng trạng thái thiền bên trong và thế thì nó không thể tạo ra sự tiến triển nào được.

Tất cả các *asanas* của yoga, các tư thế thân thể, đều đã được làm thành sẵn có cho con người qua những trạng thái khác nhau của thiền. Theo cùng cách này mà các ấn *mudras* của yoga, hay điều chúng ta gọi là các cử chỉ, đã được phát triển qua thiền. Bạn phải đã bắt gặp nhiều loại tượng Phật mang những ấn yoga khác nhau. Những ấn này cũng đi vào hiện hữu qua trạng thái đặc biệt của tâm trí. Và rồi thì sau đó toàn thể khoa học về

ấn đã được phát triển. Bây giờ điều đó có thể được nói từ bề ngoài của bạn, từ ấn thân thể bạn - miễn là bạn không hành động và bạn cho phép bản thân mình được thiền chiếm lĩnh. Điều đó đang xảy ra cho bạn ở bên trong. Do đó xin hiểu rằng bạn không chen vào cách thức của chúng hay cố dừng chúng lại.

Hiểu biết của tôi là ở chỗ nhảy múa, ban đầu, được sinh ra từ thiền. Và tôi nghĩ tất cả những điều có ý nghĩa trong cuộc sống đều có nguồn gốc trong thiền. Meera đã không đi đâu cả để học nhảy múa. Mọi người sai lầm nếu họ nghĩ rằng Meera đã tìm thấy Thượng đế qua việc nhảy múa. Meera bùng lên trong nhảy múa khi cô ấy tìm thấy Thượng đế. Sự kiện là ngược lại: không ai tìm thấy Thượng đế qua nhảy múa cả, nhưng người ta có thể nhảy múa nếu người đó tìm thấy Thượng đế. Giọt nước có thể làm được gì ngoài nhảy múa khi toàn thể đại dương đi vào nó? Người ăn xin có thể làm được gì ngoài nhảy múa khi người đó bỗng nhiên bắt gặp kho báu của cải vô hạn?

Nhưng con người đã bị chà đạp và bị nền văn minh làm què quặt đi quá nhiều đến mức người đó không thể nhảy múa được. Hiểu biết của tôi là ở chỗ nếu chúng ta một lần nữa phải làm cho thế giới mang tính tôn giáo, thì cần phải lấy trạng thái tự nhiên của cuộc sống con người - tự phát của con người, thoải mái của con người.

Cho nên khi năng lượng thiền dâng lên và toàn thể bản thể bạn bắt đầu nhảy múa, đừng cản trở thân thể bạn, đừng kìm nén các chuyển động thân thể bạn. Bằng không tất cả mọi tiến bộ sẽ bị chặn lại, và cái đáng xảy ra sẽ không xảy ra. Và chúng ta là những người bị sợ hãi. Chúng ta nói, "Nếu tôi bắt đầu nhảy múa thì vợ tôi, người đang ở đây, sẽ nói gì? Con tôi, người đang ngồi

cạnh tôi, sẽ nói gì?" Chúng ta nói, "Nếu tôi nhảy múa thì chồng tôi sẽ nghĩ gì về tôi? Anh ấy sẽ nói rằng tôi đã phát điên." Nếu nỗi sợ này có đó, không thể có tiến bộ nào trong cuộc hành trình bên trong được.

Ngoài các tư thế và điệu bộ thân thể - asanas và mudras - nhiều thứ khác cũng xảy ra.

Tôi biết một người vốn là một nhà tư tưởng. Anh ấy đã tới thăm một số thánh nhân và sannnyasins, các tu viện và đạo tràng. Anh ấy đã tới tôi quãng sáu tháng trước đây. Anh ấy nói rằng mặc dầu anh ấy hiểu mọi điều, chẳng cái gì xảy ra cả. Tôi nói với anh ấy rằng bản thân anh ấy đã không cho phép mọi thứ được xảy ra. Anh ấy trở nên trầm ngâm khi nghe thấy điều đó, và rồi nói, "Điều này chưa xuất hiện cho tôi trước đây. Có lẽ thầy là phải. Nhưng một lần tôi đã tham gia vào việc thiền do thầy hướng dẫn và tôi đã nghe ai đó khóc làm cho tôi phải thận trọng. Tôi đã ngồi thẳng dậy để khỏi bật khóc. Tôi sợ điều mọi người sẽ nói."

Tôi nói với anh ta, "Bạn phải thu xếp gì với mọi người? Những người này là ai, người ở đằng sau mọi người? Họ sẽ không cứu bạn khỏi cái chết khi bạn tiến tới cánh cửa của cái chết. Và họ sẽ không chia sẻ khổ của bạn khi bạn trong khổ. Và họ sẽ không chiếu sáng con đường của bạn khi bạn lạc nó trong bóng tối. Nhưng họ xô tới ngăn cản khi ngọn đèn của bạn sắp được thắp lên. Sau rốt ai là những người này? Ai là người tới để chặn đường bạn? Người đó không phải là ai khác hơn bạn. Bạn biến nỗi sợ của riêng mình thành 'mọi người'. Bạn phóng chiếu nỗi sợ của riêng mình thành tất cả mọi người xung quanh bạn."

Thế rồi anh ấy nói, "Điều đó là rất có thể. Nhưng tôi thực sự e ngại khi tôi thấy ai đó khóc, và tôi trở nên bồn

chỗ khi điều như thế xảy ra với tôi nữa." Tôi nói với anh ấy, "Bạn đi tới nơi đơn độc trong một tháng đi và buông bỏ bản thân mình và để cho bất kì cái gì xảy ra thì xảy ra." Anh ấy nói, "Thầy muốn nói điều gì vậy?" Và tôi giải thích, "Nếu bạn cảm thấy thích thốt ra lời tục tĩu, làm điều đó đi. Nếu bạn cảm thấy thích hét lên, kêu khóc, la hét, cứ để điều đó xảy ra. Nếu bạn cảm thấy thích nhảy múa, nhảy múa đi, và nếu bạn thích chạy, chạy đi. Và trong trường hợp bạn thích phát rồ, phát rồ lên trong một tháng đi." Anh ta xen vào, "Tôi không thể thế được." Khi tôi hỏi tại sao, anh ta nói, "Nếu tôi làm như thầy nói, nếu tôi buông bỏ bản thân mình hoàn toàn, nếu tôi trở thành tự nhiên và tự phát, tôi sợ tôi có thể thực sự phát điên mất."

Tôi nói với anh ấy, "Điều đó sẽ chẳng tạo ra bất kì cái gì khác biệt nếu bạn giữ cho cái điên khùng của mình bị kìm nén; nó vẫn có đó. Nó sẽ đi nếu bạn cho phép nó bày tỏ bản thân nó, và nó sẽ còn lại với bạn mãi mãi nếu bạn kìm nén nó."

Tất cả chúng ta đều đã kìm nén nhiều. Chúng ta đã không cho phép bản thân mình được khóc và cười; chúng ta đã không cho phép bản thân mình được chạy hay chơi hay nhảy múa. Chúng ta đã kìm nén mọi thứ. Chúng ta đã đóng tất cả mọi cánh cửa của mình từ bên trong, và chúng ta đã trở thành tù nhân và lính gác riêng của mình. Chúng ta sẽ phải mở tất cả các cánh cửa ra vào và cửa sổ của mình nếu chúng ta muốn đi ra ngoài và gặp Thượng đế. Nhưng thế thì cái sợ sẽ tấn công chúng ta, bởi vì tất cả mọi điều chúng ta đã kìm nén sẽ trôi lên bề mặt. Nếu bạn đã kìm nén nước mắt thì chúng sẽ chảy ra, và nếu bạn đã kìm nén tiếng cười, thì nó sẽ tới. Cứ để chúng đi ra đi, và để cho chúng bị gột sạch.

Chúng ta ở đây, tại chỗ đơn độc này, sao cho nỗi sợ mọi người sẽ không ảnh hưởng tới chúng ta. Và những cây thông này sẽ không bị xúc phạm đâu, chúng sẽ chẳng nói ra điều gì. Thay vì thế chúng sẽ hài lòng với bạn. Và sóng của đại dương nữa cũng chẳng bị xúc phạm gì. Chúng không sợ điều gì. Chúng gầm lên khi chúng cảm thấy muốn gầm và chúng đi ngủ khi chúng muốn ngủ. Và những cát này ở đây cũng vậy sẽ không phản đối bất kì điều gì.

Buông bỏ hoàn toàn bản thân bạn và để bất kì cái gì xảy ra bên trong bạn cứ xảy ra. Đừng kháng cự lại. Nhảy múa nếu bạn cảm thấy thích nhảy múa, và hét lên nếu bạn cảm thấy thích hét. Nếu bạn cảm thấy thích chạy, thì chạy. Và thậm chí ngã xuống nếu bạn cảm thấy thích ngã. Buông bỏ bản thân mình theo đủ mọi cách. Và nếu bạn làm như vậy thì bạn bỗng nhiên sẽ thấy rằng năng lượng nào đó bên trong bạn đã bắt đầu đi lên dưới dạng xoắn ốc, một lực nào đó đã bắt đầu thức dậy. Và bạn cũng sẽ thấy rằng tất cả những cánh cửa đóng đã bắt đầu nhường lối. Đừng để bất kì sợ hãi nào tấn công bạn trong khoảnh khắc đó. Là một toàn bộ với chuyển động bên trong đó, với điệu vũ của năng lượng đang tuần hoàn đó; làm mất bản thân mình hoàn toàn vào bên trong chúng. Thế thì điều này có thể xảy ra.

Nó xảy ra một cách dễ dàng. Nhưng bạn không sẵn sàng buông bỏ. Và điều kì lạ là những điều rất nhỏ bé ngăn trở bạn, kìm giữ bạn. Cái ngày bạn sẽ đạt tới và nhìn lại bạn sẽ chỉ phì cười vào những điều tí hon đó mà bạn đã cho phép ngăn đường mình. Thôi thì thế cũng được nếu chúng là cái gì đó to tát, nhưng chúng thực sự là những thứ tí hon.

Nếu bất kì ai trong các bạn phải hỏi bất kì câu hỏi nào, hỏi đi và chúng ta sẽ thảo luận chúng một chốc. Thế rồi chúng ta sẽ ngồi thiền. Các bạn có thể nêu bất kì câu hỏi nào các bạn có.

Một bạn hỏi: nếu mọi thứ trong tự nhiên là vô ý định, thì sao một mình con người phải sống có ý định?

Chắc chắn, nếu bạn có thể vứt bỏ mọi thứ có ý định, thì không thể có ý định nào lớn hơn điều này. Nếu bạn có thể tự nhiên, đó là điều cao nhất.

Nhưng con người đã trở thành phi tự nhiên tới mức chỉ để quay trở về với tự nhiên con người sẽ cần có ý định - ý định là tự nhiên. Đây là điều không may mắn. Và điều tôi đang nói chính là điều này: từ bỏ mọi thứ, buông bỏ. Nhưng, vào khoảnh khắc đó, các ý định đã nắm bắt chúng ta mạnh tới mức ngay cả việc từ bỏ chúng cũng sẽ phải được biến thành một ý định. Chúng ta sẽ phải từ bỏ chúng, và để từ bỏ chúng chúng ta sẽ phải làm nỗ lực, mặc dầu việc từ bỏ không cần nỗ lực. Nỗ lực nào cần có nếu bạn phải từ bỏ cái gì đó?

Đúng là không có ý định ở đâu cả. Nhưng tại sao? Lí do không phải là tự nhiên là vô ý định; lí do là ở chỗ cái đang hiện hữu, thì vẫn hiện hữu, và không có ý định nào ở bên cạnh nó, ở ngoài nó.

Bông hoa đã nở. Nó không nở vì bất kì ai, mà cũng không nở để được bán trong chợ. Nó đã không nở để cho khách qua đường có thể dừng lại và tận hưởng

hương thơm của nó. Nó cũng đã không nở để được huân chương vàng hay để là đồ trang trí như *padmashree*. Bông hoa chỉ nở thôi, bởi vì việc nở hoa là niềm vui riêng của nó rồi. Việc nở hoa là ý định của việc nở hoa; nó là ý nghĩa riêng của nó. Cho nên bạn có thể nói rằng nó đã nở hoa mà không có ý định nào. Và một thứ chỉ có thể nở hoa đầy đủ nếu nó nở hoa mà không có ý định nào, bởi vì nơi có ý định thì tất yếu sẽ có trở ngại nào đó.

Nếu một bông hoa đã nở cho khách qua đường nào đó nhìn nó, thế thì điều gì sẽ xảy ra nếu không khách qua đường nào nhìn? Trong trường hợp đó bông hoa này sẽ không nở; nó sẽ chờ đợi khách qua đường tới. Nhưng nếu một bông hoa từ chối nở trong một thời gian dài, điều đó chỉ có thể nếu nó không thể nở ngay cả khi khách qua đường tới. Bởi vì thế thì thói quen không nở hoa, thói quen vẫn còn đóng sẽ trở thành quá mạnh.

Bông hoa nở đầy đủ bởi vì nó không có ý định về bất kì cái gì.

Con người nên giống như thế này. Nhưng khó khăn với con người là ở chỗ con người đã dừng mang tính tự nhiên, con người đã trở thành hoàn toàn phi tự nhiên. Và nếu con người phải trở về với tính tự nhiên của mình, tính tự phát của mình, việc trở lại này sẽ là một ý định.

Khi tôi nói về ý định điều đó giống thế này - Nếu bạn bị gai đâm vào chân, nó phải được lấy ra nhờ một chiếc gai khác. Bây giờ ai đó tới tôi và nói, "Không có gai trong chân tôi, vậy sao tôi phải lấy nó ra?" Tôi sẽ bảo người đó, "Vì vấn đề không phát sinh tại sao bạn nêu ra câu hỏi này?" Câu hỏi này đơn giản không phát sinh, vì không có gai trong chân. Nhưng trong trường

hợp nó có đó, chiếc gai khác sẽ là cần thiết để lấy nó ra."

Người bạn này cũng có thể nói rằng vì một chiếc gai gây đau đớn thế sao tôi yêu cầu anh ta ấn thêm chiếc khác vào chân anh ta? Đúng là chiếc gai thứ nhất gây ra đau đớn, nhưng nó không thể được lấy ra nếu không có chiếc khác. Tất nhiên, bạn phải thấy rằng bạn không cắm chiếc gai thứ hai vào thịt mình do cảm thấy biết ơn nó, rằng nó là đủ tốt để giúp bạn gạt bỏ chiếc gai thứ nhất. Điều đó sẽ có hại. Một khi chiếc gai này được lấy ra rồi, cả hai chiếc gai đều phải bị vứt đi cùng nhau.

Một khi cuộc sống phi tự nhiên của chúng ta trở lại thành tự nhiên, cần gạt sang bên cái tự nhiên cùng cái phi tự nhiên, bởi vì để hoàn toàn tự nhiên, ngay cả ý nghĩ về tự nhiên sẽ phải ra đi. Thế thì bất kì cái gì sẽ hiện hữu, sẽ hiện hữu.

Không, tôi không nói rằng ý định là cần thiết. Nhưng tôi nói về ý định bởi vì các bạn đã thu thập bao nhiêu ý định trong cuộc sống của mình rồi. Các bạn có bao nhiêu gai trong thịt mình, và những gai này có thể bị loại bỏ đi chỉ với sự giúp đỡ của những chiếc gai khác.

Cùng người bạn này hỏi liệu tinh thần, *mana*, trí tuệ, *buddhi*, chất liệu tâm trí, *chitta*, và bản ngã, *ahankara*, có là các thực thể tách biệt không hay chúng là những cái tên khác nhau cho cùng một điều. Anh ấy cũng muốn biết liệu chúng có khác với *atman* hay linh hồn không, hay chúng là một với nó, và liệu chúng là ý thức hay vô thức. Anh ấy cũng muốn biết ý thức là gì và vô ý thức là gì, và những chỗ đặc biệt của chúng trong cuộc sống.

Điều đầu tiên là ở chỗ trong thế giới này, vật chất và ý thức không phải là hai điều tách biệt. Điều chúng ta gọi là vật chất là ý thức đang ngủ và điều chúng ta biết như ý thức thì là vật chất đã thức tỉnh. Trong thực tế vật chất và tinh thần không khác nhau; chúng là những biểu lộ khác nhau của cùng một thứ. Sự tồn tại là một, và cái một đó là Thượng đế hay *brahman* hay bất kì cái gì bạn muốn gọi nó. Khi cái một đó ngủ, nó dường như là vật chất, còn khi thức dậy nó là tinh thần, hay ý thức. Cho nên bạn đừng coi vật chất và tinh thần là những thực thể tách biệt; chúng chỉ là những từ tiện dụng. Chúng không thực sự khác nhau.

Ngay cả khoa học cũng đã đi tới kết luận rằng không có thứ gì như vật chất. Chuyện buồn cười thế rằng năm mươi năm trước đây Nietzsche đã tuyên bố rằng Thượng đế chết rồi, và năm mươi năm từ nay khoa học sẽ phải công bố rằng Thượng đế có thể hay không thể chết nhưng vật chất thì chắc chết. Khi khoa học đi ngày một sâu hơn vào trong vật chất nó thấy rằng vật chất không còn nữa và chỉ năng lượng còn lại, chỉ mỗi năng lượng hiện hữu.

Cái còn lại sau việc nổ hay việc phân chia nguyên tử chỉ là các hạt năng lượng. Và điều chúng ta biết như điện tử, protons và neutrons đều là các hạt điện. Trong thực tế, gọi chúng là hạt điện cũng không đúng, bởi vì hạt hàm ý vật chất. Các nhà khoa học phải tìm ra một từ mới, từ *quanta* - lượng tử, mang một ngụ ý khác hẳn. Lượng tử vừa là hạt vừa là sóng. Khó mà hiểu được một vật có thể vừa là hạt vừa là sóng đồng thời, nhưng lượng tử là cả hai. Đôi khi nó hành xử như hạt - cái là vật chất; và đôi khi nó hành xử như sóng - cái là năng lượng. Sóng và năng lượng là hành vi của cùng một lượng tử.

Khi khoa học đào sâu nó thấy rằng chỉ năng lượng là hiện hữu, và khi tâm linh tìm tòi sâu nó thấy rằng chỉ tâm linh hay *atman* hay linh hồn là hiện hữu. Và linh hồn là năng lượng. Thời gian sắp tới nơi rồi khi việc tổng hợp khoa học và tôn giáo sẽ được đặt tới, và khoảng cách vẫn phân tách chúng sẽ đơn giản biến mất. Khi lỗ hổng giữa vật chất và Thượng đế đã được chứng minh là sai, thì lỗ hổng giữa khoa học và tôn giáo không thể tồn tại lâu được. Nếu vật chất và tinh thần không phải là hai, thì làm sao tôn giáo và khoa học có thể là hai được? Tách biệt của khoa học và tôn giáo đã phụ thuộc vào tách biệt của vật chất và tinh thần.

Với tôi, chỉ một là hiện hữu; hai đơn giản không tồn tại. Không có chỗ cho nhị nguyên; cho nên câu hỏi về vật chất và tinh thần không nảy sinh. Nếu bạn thích ngôn ngữ của vật chất, bạn có thể nói rằng mọi thứ đều là vật chất. Và nếu bạn thích ngôn ngữ của tinh thần hay ý thức, bạn có thể nói rằng mọi thứ đều là tâm thức. Tôi là người ưa thích ngôn ngữ của tâm thức. Nhưng sao tôi ưa thích nó? Bởi vì, theo cách nhìn của tôi, người ta bao giờ cũng nên ưa thích ngôn ngữ của cái cao hơn, cái có khả năng lớn hơn; người ta không nên ưa thích ngôn ngữ của cái thấp hơn, nơi khả năng ngày một ít.

Chẳng hạn chúng ta có thể nói rằng chỉ hạt mầm hiện hữu, và cây không hiện hữu. Và cũng không sai mà nói vậy, bởi vì cây chỉ là biến đổi của hạt mầm. Nhưng có nguy cơ bao hàm trong phát biểu này. Nguy cơ là ở chỗ hạt mầm nào đó có thể nói, "Nếu chúng ta là hạt mầm mãi, thì tìm kiếm để trở thành cây làm gì? Chúng ta sẽ cứ còn như chúng ta hiện thể đi; chúng ta sẽ còn là hạt mầm." Cho nên sẽ tốt hơn nếu chúng ta nói rằng chỉ cây là hiện hữu, chứ không phải hạt mầm. Thế thì khả năng cho hạt mầm trở thành cây vẫn còn đó.

Tôi ưa thích ngôn ngữ của tâm thức, để cho cái đang ngủ có thể thức dậy, khả năng này nên sẵn có.

Có tương tự giữa duy vật và duy linh; cả hai đều chấp nhận chỉ một - hoặc vật chất hoặc tinh thần. Nhưng cũng có khác biệt nữa. Trong khi người duy vật chấp nhận những thứ sơ đẳng và do vậy bị tước đi điều tối thượng, thì người duy linh chấp nhận điều tối thượng có bao hàm cả điều sơ đẳng trong nó. Nó tất cả đều bao hàm; nó không loại trừ cái gì. Tôi yêu ngôn ngữ của duy linh; và do đó tôi nói rằng mọi thứ đều là tâm thức. Tâm thức ngủ là vật chất, và tâm thức thức là tâm thức. Tất cả đều là tâm thức.

Điều thứ hai người bạn này muốn biết là liệu tinh thần, trí tuệ, chất liệu tâm trí, và bản ngã - *mana*, *buddhi*, *chitta* và *ahankara* - có là các thực thể tách biệt không hay chúng là một. Chúng không là các thực thể tách biệt, chúng là nhiều khuôn mặt của cùng một tinh thần. Cũng giống như bạn hỏi liệu người bố, người con và người chồng có là những cá nhân tách biệt không - và tôi nói không, người đó là một và là cùng một người. Chúng ta biết rằng cùng một người là bố trong quan hệ với con mình, là con trong quan hệ với bố mình, và là chồng trong quan hệ với vợ mình. Cùng một người có thể là bạn với người này và là kẻ thù với người khác. Người đó có thể đẹp với người này và xấu với người khác. Và cùng một người có thể là chủ với người này và là người hầu với người khác. Nhưng anh ta là một và cùng một người. Trong trường hợp bạn không biết nhà người đó và người nào đó bảo bạn rằng anh ta thấy ông chủ của anh ta ở đó, rồi hôm khác người khác bảo bạn rằng người hầu của anh ta sống trong ngôi nhà đó, và vậy mà một hôm khác một thanh niên nói rằng bố anh ta sống ở đó, rồi một đàn bà thông báo cho bạn rằng chồng

bà ấy là chủ ngôi nhà đó, thế thì bạn sẽ kết luận rằng nhiều người - ông chủ, người hầu, người bố và người chồng - đều sống trong ngôi nhà đặc biệt đó. Nhưng sự kiện là ở chỗ cùng một người đang đóng các vai khác nhau trong mối quan hệ với những người khác nhau.

Tinh thần chúng ta hành xử theo nhiều cách. Khi nó cảm thấy kiêu căng và nói, "Ta là mọi thứ còn người khác không là gì trước ta," thế thì tinh thần dường như là bản ngã. Đó là một cách hành xử của tinh thần. Nó là bản ngã khi nó nói, "Ta là mọi thứ." Khi nó tuyên bố, "Mọi người chỉ là số không trước ta," thì tinh thần là bản ngã.

Và khi tinh thần nghĩ, nhận thức, nó là trí tuệ. Nhưng khi nó không nghĩ hay nhận thức, khi nó đơn giản vờn vờ, ngao du mà không có cảm giác định hướng gì, khi nó không tập trung, thì nó được gọi là chất liệu tâm trí, hay *chitta*. Trí tuệ là tinh thần có định hướng, như tinh thần của nhà khoa học đang ngồi trong phòng thí nghiệm của mình và nghĩ cách chế nguyên tử ra. Khi tinh thần di chuyển mà không có ý định và mục đích gì, khi nó là một loại mơ và mơ ngày, khi nó nghĩ về việc trở thành nhà tỉ phú hay tổng thống một nước, khi nó không tập trung, thế thì nó là *chitta* hay chất liệu tâm trí. Thế thì nó chỉ gợn sóng và lung linh, nó không mạch lạc và không có tổ chức. Và khi nó đi theo một hệ thống tư duy được lập hợp lí thì nó là trí tuệ.

Đây là nhiều cách thức của tinh thần. Nhưng nó tất cả đều là tinh thần.

Và người bạn này cũng muốn biết liệu tinh thần, trí tuệ, chất liệu tâm trí và bản ngã có tách biệt với linh hồn hay atman không.

Bạn có cho rằng khi có bão trong đại dương thì đại dương và bão là tách biệt không? Khi đại dương bị khuấy động và rối loạn, chúng ta gọi nó là bão. Tương tự khi linh hồn bị khuấy động và rối loạn, khi nó bất ổn, nó được gọi là tâm trí. Còn khi tâm trí yên lặng nó là linh hồn. Tâm trí là trạng thái bất ổn của linh hồn, và linh hồn là trạng thái yên tĩnh, bình lặng của tâm trí.

Nói cách khác, khi tâm thức bị khuấy rối và khuấy động, khi nó bị náo động và huyên náo, nó là tâm trí. Đó là lí do tại sao bạn trong tâm trí lâu thế mà bạn vẫn không thể nhận biết được về atman, hay linh hồn. Và với cùng lí do tâm trí dừng hiện hữu khi nó ở trong thiền. Nhưng việc dừng lại nghĩa là gì? Nó có nghĩa là những con sóng mãnh liệt trong biển cả của linh hồn đã trầm lắng xuống. Chỉ thế thì bạn mới biết bạn là linh hồn. Chừng nào bạn còn bị rối loạn và bất ổn, bạn chỉ biết mình là tâm trí mà thôi.

Tinh thần bất ổn xuất hiện dưới nhiều dạng - đôi khi như bản ngã, đôi khi như trí tuệ và đôi khi như chất liệu tâm trí. Đây là những khuôn mặt khác nhau của cùng một tâm trí bất ổn.

Atman và tinh thần không tách biệt. Atman và thân thể nữa cũng không tách biệt; bởi vì chất liệu, bản chất, thực tại là một, và tất cả những điều này là những biến đổi của cùng một thứ. Và nếu bạn biết cái một, tất cả mọi xung khắc với thân thể hay tâm trí, tất cả mọi cuộc xung đột đi tới chấm dứt. Một khi bạn nhận ra cái một, thế thì một mình nó còn lại. Thế thì cái một trú ngụ trong Rama cũng như trong Ravana. Thế thì bạn sẽ không tôn thờ Rama và giết Ravana. Thế thì bạn sẽ tôn thờ cả hai hay giết cả hai; bởi vì cùng một điều ngụ trong cả hai - Rama và Ravana.

Điều bản chất là một, cách diễn đạt của nó là vô hạn. Chân lí là một, hình dạng của nó là nhiều. Sự tồn tại là một; các khuôn mặt và cử chỉ của nó là vô số.

Nhưng bạn không thể hiểu được điều đó nếu bạn tiếp cận nó như một triết lí. Bạn có thể hiểu nó chỉ nếu bạn tiếp cận nó theo kinh nghiệm. Tất cả điều này tôi nói chỉ để giải thích điều đó cho bạn; việc giải thích này không thể trở thành việc biết của bạn, kinh nghiệm của bạn được. Bạn sẽ phải biết nó cho chính mình. Và khi bạn đi vào trong cái một và biết nó, bạn sẽ kêu lên, "Trời đất, điều mình đã biết như thân thể là ngài; điều mình đã biết như tâm trí là ngài, và điều mình đã biết như atman cũng chính là ngài!"

Với việc biết, chỉ cái một còn lại. Và cái một này bao la, mênh mông đến mức tất cả các lỗ hổng giữa người biết và cái được biết đều biến mất. Tại đó người biết và cái được biết trở thành một. Một trong các *rishis*, các nhà tiên tri của Upanishad hỏi, "Ai là người biết có đó? Ai là người được biết? Ai là người thấy? Ai là người được thấy? Ai là người đã kinh nghiệm? Và ai là người được kinh nghiệm?" Không, ngay cả phân biệt này cũng không có để bạn có thể phân biệt người biết với cái được biết, để bạn có thể nói có hai. Ngay cả người kinh nghiệm cũng dừng hiện hữu. Tất cả mọi khoảng cách, tất cả mọi lỗ hổng, tất cả mọi phân tách đơn giản tan biến.

Nhưng ý nghĩ không thể sống được nếu thiếu việc tạo ra lỗ hổng và khoảng cách. Ý nghĩ nhất định tạo ra khoảng cách. Nó sẽ nói đây là thân thể, đây là tâm trí, đây là linh hồn và đây là Thượng đế. Nó sẽ làm sai biệt giữa thân thể và tâm trí, giữa linh hồn và Thượng đế. Ý nghĩ sẽ đem vào lỗ hổng và sự phân chia vốn không có.

Tại sao? Bởi vì ý nghĩ không thể chứa đựng và hàm chứa cái toàn bộ, cái toàn thể, trong một mẫu. Nó là khe hở rất nhỏ để qua đó mọi thứ có thể được thấy từng phần một. Nếu có một toà nhà lớn chỉ với một khe hở nhỏ trong các bức tường của nó và tôi cố gắng nhìn qua đó, tôi có thể thấy toàn thể ngôi nhà được không? Không, ban đầu cái ghế sẽ được nhìn thấy, và thế rồi đến cái bàn, và rồi người chủ nhà, và vân vân và vân vân. Qua một khe hở nhỏ ngôi nhà chỉ có thể được thấy từng mảnh một, không bao giờ có thể thấy toàn thể ngôi nhà, bởi vì khe hở rất nhỏ. Nhưng thế rồi tôi phá vỡ bức tường ra và đi vào trong nhà, và bây giờ toàn thể ngôi nhà được thấy cùng nhau.

Ý nghĩ là kẻ hở rất nhỏ trong tâm trí mà qua đó chúng ta cố gắng tìm ra chân lí. Qua ý nghĩ, chân lí được thấy theo từng mảnh; chân lí bị phân mảnh. Nhưng khi bạn vứt bỏ ý nghĩ và đi vào không gian không ý nghĩ, cái là thiên, thì cái toàn bộ được quan sát. Và cái ngày mà cái toàn thể, cái toàn bộ được thấy, chúng ta kêu lên, "Jesus ơi, nó tất cả là một được thấy trong vô hạn hình dạng!"

Nhưng điều này là có thể chỉ qua kinh nghiệm.

Một người bạn khác muốn biết tôi đã đi vào thiên bao nhiêu năm.

Đi vào thiên xảy ra chỉ trong một khoảnh khắc, mặc dầu người ta phải chờ đợi tại cửa của nó nhiều kiếp. Việc đi vào là vấn đề của khoảnh khắc. Ngay cả "khoảnh khắc" cũng không phải là từ đúng, bởi vì

khoảnh khắc là quá dài. Nếu tôi nói rằng nó xảy ra trong một phần nghìn của khoảnh khắc, điều đó nữa cũng sẽ sai, bởi vì cho dù là một phần nghìn thì cũng là thời gian. Thực tế, thiên là đi vào trong vô thời gian, vào vô thời. Khi thời gian dừng lại, việc đi vào trong thiên xảy ra, thiên xảy ra.

Cho nên nếu ai đó nói rằng anh ta phải mất một giờ hay một năm để đi vào trong thiên, anh ta sai - bởi vì khi người ta thực sự đi vào thiên, thời gian dừng hiện hữu, thời gian không còn đó nữa. Thiên siêu việt lên trên thời gian, nó là ở ngoài thời gian. Tất nhiên bạn có thể để bất kì số kiếp nào ở ngoài ngôi đền của thiên, đi vòng quanh ngôi đền vô vàn lần; nhưng đó không phải là đi vào trong nơi tôn nghiêm bên trong của nó.

Tôi nữa, cũng đã dành nhiều kiếp đi vòng quanh ngôi đền của thiên, nhưng đây không phải là đi vào. Khi tôi đi vào, điều đó đã xảy ra trong vô thời gian, nó xảy ra không có thời gian, nó xảy ra một cách vô thời, nó xảy ra trong tính vô thời gian.

Câu hỏi mà bạn đã nêu ra hơi khó đấy. Nếu người ta mà tính tới thời gian dành cho vùng bên ngoài ngôi đền, thì nó sẽ tới vô lượng kiếp. Ngay cả việc tính toán cũng khó, vì đó là thời gian vô cùng dài; nó là không tính nổi. Nhưng nếu bạn chỉ lấy sự kiện đi vào để xem xét, thì không thể nói dưới dạng thời gian được, vì nó xảy ra ở giữa hai khoảnh khắc. Nó xảy ra khi một khoảnh khắc này vừa qua và khoảnh khắc tiếp còn chưa tới; nó xảy ra trong lỗ hổng giữa hai khoảnh khắc. Nó bao giờ cũng xảy ra trong lỗ hổng giữa hai khoảnh khắc.

Đó là lí do tại sao không thể nói được mất bao nhiêu thời gian với tôi để vào thiên. Không mất thời gian chút nào cả. Không thể mất thời gian được, bởi vì

bạn không thể đi vào cái vĩnh hằng qua thời gian được. Cái ở bên ngoài thời gian không thể được biết qua thời gian.

Tôi hiểu điều bạn nói. Bạn có thể la cà quanh ngôi đền lâu bao nhiêu tùy thích. Đó là một loại đi vòng tròn; người ta có thể làm như vậy. Chẳng hạn, tôi vẽ một vòng tròn với một tâm, và yêu cầu ai đó đạt tới trung tâm. Nhưng cho dù người đó có đi trên vòng tròn hết kiếp này đến kiếp khác, người đó sẽ chẳng bao giờ đạt tới được tâm; dù người đó có thể đi nhanh thế nào, người đó cũng không thể làm được điều đó. Cho dù máy bay cũng chẳng ích lợi gì. Bất kì điều gì người đó có thể làm - người đó có thể dành bất kì khối lượng năng lượng nào mình có, nhưng nếu người đó cứ đi ở vòng tròn, người đó sẽ không bao giờ, không bao giờ đạt tới được tâm. Và dù người đó ở bất kì đâu trên vòng tròn, người đó bao giờ cũng ở một khoảng cách, bằng nhau tới tâm. Cho nên việc biết người ta chạy nhanh đến đâu cũng là vô nghĩa. Người đó vẫn cứ ở vòng tròn nơi mà khoảng cách từ người đó tới tâm bao giờ cũng là một. Và cũng khá kì lạ là cùng khoảng cách đó khi người đó thậm chí không bắt đầu cuộc đua.

Nếu người ta định đạt tới tâm, người ta có thể làm như vậy chỉ bằng cách rời bỏ vòng tròn. Người đó sẽ phải dừng chạy và lấy cú nhảy. Và khi người đó đã đạt tới tâm và bạn hỏi người đó phải mất bao lâu để chạy trong vòng tròn để đạt tới tâm, người đó sẽ nói gì? Người đó sẽ nói rằng mình đã đi rất nhiều, rất nhiều hành trình ở vòng tròn, nhưng người đó không thể đạt tới được. Nếu bạn hỏi người đó về chiều dài của cuộc hành trình trước khi người đó làm điều đó, người đó sẽ nói rằng bất kì chiều dài hành trình nào cũng đều vô dụng, người đó không thể đạt tới qua cuộc hành trình

được. Người đó sẽ nói rằng người đó chỉ đạt tới khi bỏ mọi cuộc hành trình và lấy bước nhảy lượng tử.

Cho nên không thành vấn đề chút nào về chiều dài thời gian và không gian trong thiên. Thiên không xảy ra trong thời gian. Tất cả chúng ta đã dành ra nhiều và nhiều thời gian. Và tất cả chúng ta đã làm phí hoài mọi lượng thời gian. Và cái ngày thiên sẽ xảy ra cho bạn, bạn nữa cũng sẽ không thể nói được nó tốn bao nhiêu thời gian. Không, đó không phải là vấn đề thời gian chút nào.

Ai đó hỏi Jesus, "Người ta có thể ở trên thiên đường của ông được bao lâu?" Jesus nói rằng đó là câu hỏi khó, và thế rồi ông ấy nói, "Thời gian sẽ không còn nữa." Jesus nói với người đó, "Nếu ông muốn biết ông có thể ở bao lâu trong vương quốc của Thượng đế thì ông đang thực sự đặt ra một câu hỏi khó rồi, bởi vì sẽ không có thời gian nữa. Cho nên làm sao thời gian có thể được tính toán?"

Cũng tốt để hiểu rằng điều chúng ta biết như thời gian được gán một cách không thể chuyển đổi được với buồn của chúng ta, với bất hạnh của chúng ta, với khổ của chúng ta. Và không có thời gian trong phúc lạc; phúc lạc và vô thời gian. Đo thời gian là đo nỗi khổ của bạn. Bạn càng bất hạnh thì bạn càng có thời gian dài hơn. Nếu ai đó trong gia đình bạn đang trên giường chết, chờ đợi sự kết thúc của mình, và lúc đó là ban đêm, đêm đó sẽ trở thành quá dài. Mặc dầu đêm sẽ không tạo ra khác biệt cho chiếc đồng hồ tường hay lịch trên bàn, nhưng với người đang ngồi tại mép giường của người yêu sắp chết, nó sẽ trở thành dài đến mức nó sẽ dường như là vô tận. Người này tự hỏi liệu đêm có đi tới chấm dứt chút nào không, nếu mặt trời lên và một

ngày khác bắt đầu. Và dường như với người đó thì dù đêm dài đồng hồ vẫn báo cùng giờ, và người đó tự hỏi liệu đồng hồ có dừng lại không hay kim của nó có đi chậm không. Cho dù đó là về thời gian, gần tới sáng cho một tờ lịch rơi ra, người này vẫn cảm thấy rằng đêm đang ngày một dài hơn; nó là vô tận.

Bertrand Russell đã nói ở đâu đó rằng nếu ông ấy mà phải ra toà án luật vì mọi tội lỗi ông ấy đã phạm phải và cũng vì những tội lỗi mà ông ấy có ý định phạm vào, nhưng mà chưa phạm, cho dù một quan toà nghiêm khắc nhất cũng không tuyên án ông ấy nhiều hơn bốn tới năm năm tù; nhưng Jesus nói rằng tội nhân sẽ phải chịu đầy địa ngục vĩnh viễn. Điều này là rất rất không công bằng. Ông ấy nói rằng cho dù tội lỗi ông ấy chỉ có ý định phạm phải thôi - ông ấy chỉ mới nghĩ tới chúng thôi - mà có được thêm vào danh sách các tội ông ấy đã thực tế phạm phải, thì toà án nghiêm khắc nhất cũng không phạt ông ấy nhiều hơn bốn tới năm năm tù. "Nhưng toà án của Jesus sẽ đầy tôi vào địa ngục đến vĩnh viễn, điều đó quá đáng."

Russell chết rồi, bằng không thì tôi muốn bảo ông ấy rằng ông ấy đã không hiểu điều Jesus ngụ ý nói. Điều Jesus nói là thế này: rằng nếu người ta mà sống trong địa ngục một khoảnh khắc thôi, thì khoảnh khắc đó sẽ dường như chính bản thân điều vĩnh viễn. Khổ bởi bản chất của nó là đến mức nó dường như vô tận, dường như nó sẽ không bao giờ đi tới chấm dứt.

Khổ kéo dài thời gian, trong khi hạnh phúc làm ngắn lại thời gian. Đó là lí do tại sao chúng ta nói rằng hạnh phúc là ngắn ngủi, nhất thời. Không nhất thiết là hạnh phúc phải kéo dài chỉ một khoảnh khắc, nhưng người ta cảm thấy nhất thời bởi vì trong hạnh phúc thời

gian bị ngăn lại; nó bị ngăn lại. Không phải là hạnh phúc bao giờ cũng thoáng qua. Nó có thể có khoảng thời gian dài hơn, nhưng nó bao giờ cũng được cảm thấy thoáng qua bởi vì trong hạnh phúc, thời gian co lại. Ngay cả khi bạn gặp người yêu của mình, thời gian cho phân tách vẫn tới; người đó dường như sắp rời bỏ bạn vào khoảnh khắc người đó tới. Hoa nở chẳng mấy chốc bắt đầu héo đi. Cho nên kinh nghiệm về hạnh phúc bao giờ cũng vắn tắt, bởi vì bản chất của thời gian trong hạnh phúc là như vậy. Đồng hồ vẫn còn như vậy và lịch cũng vẫn còn như vậy; chúng không bị ảnh hưởng bởi hạnh phúc của bạn; nhưng với bạn hạnh phúc làm ngắn thời gian về mặt tâm lý.

Và thời gian trong phúc lạc biến mất; nó không bị ngắn đi không bị dài ra. Trong phúc lạc thời gian đơn giản không tồn tại. Khi bạn trong phúc lạc, thời gian sẽ dừng hiện hữu với bạn. Trong thực tế, thời gian và khổ là hai cái tên của cùng một điều. Thời gian là cái tên khác cho khổ. Thời gian và khổ là đồng nghĩa. Về mặt tâm lý thời gian có nghĩa là khổ; và đó là lý do tại sao chúng ta nói phúc lạc ở ngoài thời gian. Cái ở ngoài thời gian không thể được tìm thấy qua thời gian.

Tôi đã lang thang đủ rồi, cũng nhiều như bất kỳ ai trong các bạn đã làm; và phần đáng quan tâm của nó là ở chỗ việc lang thang này dài tới mức khó mà nói được ai đã lang thang ít hơn và ai thì nhiều hơn. Mahavira và Phật đạt tới chứng ngộ từ hai mươi năm thế kỷ trước; Jesus đã có nó hai nghìn năm trước, và Shankara chỉ một nghìn năm trước. Nhưng nếu ai đó nói rằng Shankara đã phải lang thang ít hơn một trăm năm, thì người đó nói sai, bởi vì việc lang thang là vô hạn.

Chẳng hạn, bạn ở Bombay và bạn tới đây tới Nargol bằng việc đi qua một khoảng cách một trăm dặm. Nhưng với ngôi sao đó là khoảng cách vô hạn với chúng ta, bạn không đi chút nào. Trong quan hệ với ngôi sao đó bạn vẫn ở nơi bạn đang ở. Chẳng khác biệt gì cho ngôi sao đó nếu bạn đã đi một trăm dặm từ Bombay. Nếu bạn tính tới ngôi sao đó thì bạn đã chẳng chuyển động chút nào. Khoảng cách của bạn tới ngôi sao đó vẫn còn như vậy ở Nargol cũng như ở Bombay. Ngôi sao đó ở xa tới mức những khoảng cách tí hon này chẳng tạo ra khác biệt gì cả.

Cuộc hành trình của các kiếp sống của chúng ta, của những việc sinh và tử của chúng ta dài thế, dài vô hạn tới mức nó chẳng tạo ra bất kỳ cái gì khác biệt dù người này đạt tới chứng ngộ hai mươi năm thế kỷ trước đây, người kia đạt tới năm trăm năm trước, và vậy mà người khác mới chỉ năm ngày hay năm giờ trước đây. Cái ngày chúng ta đạt tới trung tâm đó chúng ta kêu lên, "A ha, Phật bây giờ mới tới và Mahavira cũng chỉ mới vào, và Jesus cũng vậy, và chúng ta cũng vậy!"

Nhưng điều này hơi khó hiểu, bởi vì trong thế giới chúng ta đang sống, thời gian là rất quan trọng cho chúng ta. Thời gian có tầm quan trọng lớn trong thế giới của chúng ta. Đó là lý do tại sao câu hỏi này nảy sinh phải mất bao lâu cho người ta vào thiền. Nhưng đừng nêu ra câu hỏi này. Đừng nói về thời gian. Và đừng lang thang lại. Lang thang sẽ tốn thời gian. Đừng la cà quanh ngôi đền; đi vào nó đi.

Nhưng chúng ta sợ việc đi vào bên trong ngôi đền; chúng ta sợ điều có thể xảy ra ở đó. Ở bên ngoài đây mọi thứ đều được biết tới và quen thuộc. Bạn bè chúng ta, họ hàng, vợ, chồng và con cái, nhà cửa và xưởng thợ

tất cả đều ở đây - bên ngoài ngôi đền. Bất kì điều gì chúng ta nghĩ là của riêng mình đều ở bên ngoài ngôi đền này. Còn ngôi đền này có điều kiện là người ta chỉ có thể vào nó toàn một mình thôi; không hai người nào có thể đi qua cánh cửa của nó cùng nhau được. Cho nên câu hỏi về việc đem đi cùng bạn gia đình bạn và nhà bạn, vợ và con bạn, sở hữu và của cải của bạn, địa vị và danh vọng của bạn, đơn giản không nảy sinh. Mọi thứ đều phải bỏ lại sau.

Đó là lí do tại sao chúng ta nói rằng tốt hơn cả là chúng ta lang thang quanh quần thêm chút nữa. Và như vậy chúng ta cứ lang thang mãi. Chúng ta chờ đợi khoảnh khắc cánh cửa của ngôi đền sẽ mở ra rộng hơn một chút và chúng ta sẽ vào đó với mọi thứ chúng ta có. Nhưng cánh cửa của ngôi đền này chẳng bao giờ mở cho nhiều hơn một người vào mỗi lúc. Chỉ một người mới có thể đi qua được nó. Và bạn không thể đem ngay cả địa vị hay danh vọng của mình đi cùng mình, bởi vì thế thì bạn sẽ là hai - bạn và danh vọng của bạn. Bạn thậm chí không thể mang cái tên của mình đi cùng mình được, bởi vì thế thì nó sẽ là hai - bạn và tên của bạn. Bạn không thể mang hành lí nào đi cùng mình; bạn tuyệt đối không thể mang được cái gì theo mình cả. Bạn phải đi tới đó trần trụi toàn bộ và một mình; chỉ thế thì bạn mới có thể vào được.

Bởi lí do này chúng ta cứ đi thơ thẩn mãi bên ngoài ngôi đền, chúng ta cắm trại bên ngoài, và chúng ta tự an ủi mình bằng cách nói rằng chúng ta gần Thượng đế thế, chúng ta không xa ngài. Nhưng dù bạn ở khoảng cách một mét hay một dặm hay một nghìn dặm tới ngôi đền, điều đó cũng chẳng tạo ra khác biệt gì. Nếu bạn ở ngoài nó, thì bạn vẫn ở ngoài rồi. Còn nếu bạn muốn đi vào trong, điều đó có thể xảy ra trong một phần nghìn

giây. Nói một phần nghìn của một khoảnh khắc cũng là sai, thực sự bạn có thể đi vào thậm chí chẳng khoảnh khắc nào.

Để câu hỏi này là câu hỏi cuối cùng cho khoảnh khắc này. Nếu các bạn có thêm bất kì câu hỏi nào nữa, chúng ta sẽ nêu chúng vào buổi tối. Các bạn hỏi liệu có cái gì được biết như tri thức không hay việc biết tồn tại chỉ trong trạng thái thoát khỏi ý nghĩ và nó biến mất trong trạng thái của ý nghĩ.

Tri thức hay việc biết xảy ra khi ý nghĩ không có đó. Khi bạn thoát khỏi ý nghĩ thì bạn biết. Nhưng đã biết nó một lần, nó tồn tại trong mọi trạng thái. Nó tồn tại ngay cả trong trạng thái suy nghĩ. Thế thì không có cách nào để làm mất nó. Nhưng việc đạt tới của nó là có thể chỉ trong trạng thái không ý nghĩ. Để đạt tới nó bạn phải thoát khỏi ý nghĩ. Tại sao?

Lí do là ở chỗ những con sóng ý nghĩ không cho phép tâm trí trở thành tấm gương. Chẳng hạn, nếu bạn phải chụp bức ảnh bằng máy ảnh, bạn sẽ phải cẩn thận để cho máy ảnh không rung và để cho ánh sáng không vào nó. Nhưng một khi bức ảnh đã được chụp, bạn có thể rung rất mạnh máy ảnh và cho phép bất kì lượng ánh sáng nào vào nó. Thế thì không thành vấn đề gì. Nếu máy ảnh bị rung vào lúc chụp ảnh, mọi thứ sẽ hỏng. Tuy vậy, một khi bức ảnh đã được chụp rồi, vấn đề chấm dứt. Thế thì bạn có thể làm bất kì điều gì bạn muốn với máy ảnh, bạn có thể rung nó và nhảy múa với nó, điều đó sẽ không khác biệt gì cho bức ảnh.

Việc đạt tới tri thức xảy ra trong trạng thái tâm trí không cái gì chuyển động, khi mọi thứ đều êm ả và tĩnh lặng. Chỉ thế thì bức ảnh của việc biết mới thu được. Nhưng sau khi nó được thu lấy bạn có thể làm bất kì cái

gì, bạn có thể rung và nhảy; cũng không tạo ra khác biệt. Tri thức chắc chắn thu được trong trạng thái vô ý nghĩ; nhưng sau khi nó được đạt tới, ý nghĩ không tạo ra khó khăn. Nếu bạn nghĩ rằng bạn sẽ đạt tới nó thông qua ý nghĩ, thế thì nó sẽ chẳng bao giờ xảy ra cả. Ý nghĩ sẽ ngăn trở nó, ngăn trở việc nhận ra nó. Nhưng ý nghĩ trở thành bất lực sau khi bạn đã nhận ra tri thức. Thế thì ý nghĩ bất lực và vô hiệu quả; nó không thể làm được gì cả.

Điều thú vị là tĩnh lặng của tâm trí là đòi hỏi chính cho việc nhận ra tri thức, nhưng một khi nó được nhận ra rồi thì lại chẳng cần cái gì sau nó cả. Nhưng đó là điều tới sau. Và cái tới sau không nên được đem lên trước, bằng không nó sẽ gây hại cho bạn. Nó sẽ gây hại cho bạn theo nghĩa là bạn có thể nghĩ rằng nếu ý nghĩ mà không là vấn đề về sau thì sao nó phải là vấn đề ngay bây giờ? Và điều đó sẽ thực sự có hại. Thế thì chúng ta sẽ làm rung máy ảnh và mọi thứ sẽ thành đồng lộn xộn. Ngay cả một chiếc máy ảnh rung cũng có thể chụp ảnh được, nhưng nó sẽ không là bức ảnh đúng, không là bức ảnh chân thực. Mặc dầu qua ý nghĩ điều chúng ta bắt gặp là tri thức, nhưng nó không bao giờ là tri thức đúng, tri thức chân thực, bởi vì tâm trí mọi lúc đều không vững chắc, lung lay và rung rinh. Cho nên nó bóp méo mọi thứ.

Chẳng hạn, trăng trên trời và biển bên dưới dậy sóng. Ngay cả biển dậy sóng cũng sẽ phản xạ trăng nhưng nó sẽ phản xạ trăng theo nhiều mảnh; thay vì một trăng thì sẽ có cả nghìn lẻ một mảnh của nó rải rác khắp trên biển. Và nếu một người còn chưa thấy trăng thực trên trời, người đó không thể có hình ảnh đúng về trăng từ những phản xạ trên biển. Người đó sẽ thấy cả nghìn lẻ một mảnh trăng thay vào đó. Người đó sẽ bắt gặp vô

vàn thành phần bằng bạc của trăng lan trên biển, nhưng từ chúng người đó không thể có ý tưởng gì về trăng thật. Một biển bất ổn, một biển trong rối loạn không thể phản xạ trăng đúng được. Nhưng một khi chúng ta có được hình ảnh đúng về trăng, chúng ta sẽ thấy và nhận ra nó ngay cả trong sóng rải rác của đại dương. Chúng ta sẽ nói, "Nó đây."

Cho nên điều bản chất là ít nhất một lần chúng ta có hình ảnh đúng về chân lý hay Thượng đế. Một lần chúng ta biết ngài một cách đích thực, chúng ta có thể thấy ngài trong mọi hình ảnh. Nhưng không có lần này, chúng ta không thể thấy được ngài ở bất kì đâu. Trong thực tế chúng ta gặp Thượng đế ở mọi nơi, nhưng chúng ta không thể nhận ra được ngài, chúng ta không thể nói rằng đây là ngài.

Tôi muốn giải thích điều đó bằng một giai thoại, và thế rồi chúng ta sẽ ngồi thiền.

Một sannyasin Hindu sống gần Sai Baba trong một thời gian lâu. Một sannyasin Hindu... và Sai sống trong một nhà thờ Hồi giáo. Không ai biết chắc liệu ông ấy là người Hindu hay người Hồi giáo. Chẳng cái gì chắc về những người như vậy. Khi ai đó hỏi han về ông ấy, ông ấy chỉ cười, nhưng tiếng cười chẳng nói lên điều gì ngoài việc người hỏi đó là ngốc.

Là một sannyasin Hindu ông ấy không thể sống trong nhà thờ Hồi giáo được, cho nên ông ấy đã chọn sống trong ngôi đền bên ngoài làng. Và ông ấy yêu và hết sức quý mến Sai Baba, ông ấy thân thiết với ông này lắm. Cho nên mọi ngày ông ấy đều nấu thức ăn cho Sai

Baba, đem đồ ăn tới nhà thờ, cho ông này ăn và rồi trở về ngôi đền của mình và ăn bữa ăn của mình.

Một hôm Sai Baba nói với ông ấy, "Sao ông cứ ngày nào cũng đến mãi thế? Ông có thể cho ta ăn tại chỗ riêng của ông, vì ta tình cờ đi qua chỗ ông nhiều lần." Sannyasin này ngạc nhiên nói, "Thầy thực sự đi qua chỗ tôi sao? Tôi chưa bao giờ thấy thầy đi qua cả." Thế rồi Sai Baba nói, "Ông nên quan sát cẩn thận. Ta đi qua ngôi đền của ông vài lần mỗi ngày. Mai ta sẽ tới đó, cho nên ông cho ta ăn ở đó. Ông không cần tới đây."

Ngày hôm sau sư Hindu này nấu thức ăn và đợi Sai Baba tới. Ông ấy đợi khá lâu, mà ông này vẫn chưa đến. Thế là ông ấy lo nghĩ vì đã 2 giờ chiều rồi. Ông ấy cho rằng Sai Baba phải đói như mình, và do vậy ông ấy đem các món ăn chạy tới đền thờ. Ông ấy nói với, "Tôi đã đợi và đợi thầy hoài, mà thầy đâu có xuất hiện." Sai Baba nói, "Ta đã tới chỗ ông hôm nay, nhưng ông đã hắt hủi ta và đuổi ta đi." Sannyasin này nói, "Thầy nói gì vậy, rằng tôi đã đuổi thầy đi sao? Chỉ mỗi một con chó đã xuất hiện thôi." Sai Baba nói, "Con chó đó là ta đây." Điều này làm cho sannysin Hindu này rất khổ sở và ông ta khóc rất nhiều. Rồi ông ta nói, "Sao mà tôi ngu thể đến mức thầy tới chỗ tôi mà tôi cũng không thể nhận ra được thầy. Tôi sẽ không bỏ lỡ việc nhận ra thầy ngày mai."

Nhưng sannyasin này đã không nhận ra ông ấy lần nữa, mặc dầu Sai Baba đã tới chỗ ông ấy. Giá mà ông ấy tới dưới dạng con chó thì ông này đã biết ông ấy. Nhưng lần này ông ấy là một người hủi gặp sư này trên phố. Sư này nói với người hủi, "Tránh khỏi lối ta đi. Ta đang mang thức ăn cho Sai Baba, nên xéo đi!" Người hủi cười toe toét và bỏ đi.

Hôm nay nữa sư này đã đợi Sai Baba đến 2 giờ chiều. Và thế rồi ông ấy chạy xô tới nhà thờ như trước và nói với Sai Baba, "Thầy không tới rồi; tôi đã đợi thầy tới như bất kì cái gì." Sai Baba nói, "Ta cũng đã ở chỗ ông hôm nay, nhưng biên tâm trí ông bất ổn thế, nó tràn đầy rất nhiều gợn sóng, đến mức ông không thể biết được ta vẫn như mọi ngày. Ông bị run rẩy. Hôm nay một người hủi xuất hiện và ông đã bảo ông ấy cút đi. Chẳng phải rất kì lạ là khi ta tới ông thì ông đuổi ta đi đó sao và rồi ông tới đây và phàn nàn rằng ta đã không xuất hiện?"

Sannyasin này bắt đầu khóc, và ông ta nói, "Bất hạnh làm sao mà tôi không thể nhận ra được thầy!" Thế rồi Sai Baba nói, "Làm sao ông có thể biết được ta dưới những dạng khác khi ông còn chưa biết ta thực sự?"

Một khi một thoáng nhìn về thực tại trở thành sẵn có, thì cái giả dừng hiện hữu. Một khi chúng ta có thoáng nhìn về Thượng đế, thế thì Thượng đế hiện hữu, và không cái gì khác. Nhưng thoáng nhìn đó sẽ là có thể chỉ khi mọi thứ bên trong chúng ta tĩnh lặng và êm ả. Và thế thì không có vấn đề gì. Thế thì mọi thứ đều là của ngài. Thế thì ý nghĩ, tình cảm và mong muốn, tất cả đều là của ngài. Thế thì bất kì cái gì và mọi thứ đều là của ngài.

Nhưng để có thoáng nhìn này, sự nhận ra này, điều bản chất trong giai đoạn chủ yếu này, ngay chỗ đầu tiên, là các ý nghĩ, tình cảm và ham muốn, tất cả phải đi tới sự dừng lại.

Bây giờ chúng ta sẽ ngồi thiền.

3

Osho hướng dẫn thiền động

Xin ngồi hoặc đứng tách xa ra. Giữ chút khoảng cách từ người nọ tới người kia để cho những người trong các bạn muốn nằm ra có thể làm vậy một cách thuận tiện. Không ai nói cả, sẽ không có tán gẫu chút nào.

Các bạn sẽ ngồi yên tĩnh và không ai ngồi gần người khác. Có nhiều chỗ ở đây, cho nên đừng keo kiệt. Điều đó sẽ làm hỏng mọi thứ một cách không cần thiết nếu ai đó ngã vào bạn giữa lúc thiền. Giữ tách xa ra. Ngồi hay nằm xuống... Lấy vị trí của bạn sao cho thuận tiện nhất cho mình... Nhắm mắt lại... Và làm như tôi yêu cầu các bạn làm.

Giai đoạn thứ nhất: mười phút thở sâu

Nhắm mắt lại và bắt đầu thở sâu. Hít vào hết mức bạn có thể, rồi thở ra nhiều nhất có thể được. Đặt toàn bộ năng lượng của bạn vào việc hít vào và thở ra sâu, thở vào và thở ra. Thở vào sâu và thở ra sâu. Trở thành chính việc thở. Và sử dụng bản thân mình đầy đủ. Việc thở vào và thở ra càng sâu, khả năng càng lớn cho năng lượng tiềm tàng thức tỉnh. Thở vào trong hơi thở sâu và thở ra trong hơi thở sâu. Thở vào và thở ra... Lấy hơi thở vào sâu và lấy hơi thở ra sâu và tiếp tục quá trình này trong đầy mười phút. Bạn trở thành cái máy thở và không gì hơn nữa. Bạn chỉ là việc thở vào và thở ra trong mười phút. Thế rồi tôi sẽ cho bạn *lời kinh* thứ hai, giai đoạn thứ hai. Nó sẽ tạo nên giai đoạn thứ hai của việc thiền hôm nay. Cho nên trong mười phút đầu làm việc cần mẫn với thở sâu...

Lấy hơi thở vào sâu và tổng nó ra thật sâu... Sử dụng bản thân mình hoàn toàn. Chỉ trở thành cái máy thở, cái ống bễ kéo không khí vào và tổng nó ra một cách mạnh mẽ và liên tục... Để mọi thớ thịt của thân thể bạn rung động với việc thở này. Thở vào sâu và thở ra sâu. Sâu và rất sâu. Trở thành một dụng cụ thở. Tập trung tất cả chú ý của bạn và tất cả năng lượng của bạn vào việc thở và chỉ một mình việc thở thôi. Lấy việc thở vào sâu và lấy việc thở ra sâu. Và quan sát rằng bây giờ hơi thở sâu đang đi vào và bây giờ hơi thở sâu đang đi ra. Thở và cũng quan sát rằng bạn đang thở và thở sâu. Vẫn còn là nhân chứng. Giữ việc chứng kiến rằng hơi thở đang đi vào và đi ra. Đem tất cả chú ý của bạn vào việc thở sâu; đem tất cả năng lượng của bạn vào việc thở sâu. Bây giờ tôi sẽ im lặng trong mười phút. Trong lúc đó các bạn tiếp tục lấy hơi thở vào sâu và ném hơi thở ra sâu. Và quan sát từ bên trong rằng hơi thở đang

đi vào và đi ra một cách đều đặn và thường xuyên và mạnh mẽ.

Thậm chí đừng nghĩ chút nào tới người khác, chỉ chăm non tới bản thân mình... Và đem toàn bộ năng lượng của bạn vào việc thở. Bạn chẳng có việc gì với người khác cả. Kéo vào hơi thở sâu và đẩy nó ra mạnh mẽ. Và đồng thời quan sát từ bên trong hơi thở đi vào và hơi thở đi ra... Bạn sẽ thấy rõ ràng hơi thở đi vào và đi ra thế nào. Làm điều đó với tất cả sức mạnh của bạn sao cho nó bắt đầu dâng lên từ chính chiều sâu, chính đáy của điều tôi gọi là *kunda*, bể chứa, kho dự trữ năng lượng... Để toàn bộ bầu không khí được tràn ngập và tích đầy bằng việc thở, dường như toàn thể môi trường là việc thở trong hợp nhất với bạn. Hít vào một hơi thở sâu; thở ra một hơi thở sâu. Để nó ngày một sâu hơn và sâu hơn nữa. Để toàn thể bản thể bạn rung lên như cơn xoáy lốc, cơn bão... Thở vào sâu và thở ra sâu... Hơi thở sâu, hơi thở sâu hơn, hơi thở sâu hơn nữa... Sâu, sâu, sâu... Và quan sát bên trong, quan sát vào trong. Thấy rằng hơi thở này đang đi vào và hơi thở khác đi ra. Đừng tiết kiệm bản thân mình; đem toàn bộ năng lượng của bạn vào trong nó.

Những rung động sâu của việc thở sẽ bắt đầu đánh thức năng lượng nào đó bên trong bạn. Thở vào một hơi thở sâu và đẩy nó ra hoàn toàn... Với việc thở mạnh của bạn, ánh sáng đang ngủ bên trong bạn sẽ loé lên. Cho nên lấy hơi thở vào sâu và hơi thở ra sâu. Trở thành một phương tiện của việc thở và không gì khác... Hơi thở này đi vào, hơi thở khác đi ra... Làm điều đó với tất cả năng lượng của bạn; làm điều đó với tất cả sức mạnh của bạn. Kéo tất cả năng lượng của bạn vào việc thở sâu, rất sâu... Trước khi bạn đi vào trong giai đoạn thứ hai làm nó với tất cả ý chí của bạn... Thở vào thật sâu,

thở ra thật sâu... Làm điều đó tới đa... Để toàn thể thân thể bạn rung lên... Để tất cả các gốc rễ của bạn rung lên... Để toàn thể bản thể bạn rung lên... Để trạng thái bão tố được tạo ra... Để chỉ việc thở còn lại... Làm nó với sự mạnh mẽ hoàn toàn... Trước khi chuyển sang giai đoạn hai đem toàn thể năng lượng của bạn vào việc thở sâu... Việc chuyển qua và tiến vào giai đoạn hai sẽ xảy ra chỉ khi bạn đã đạt tới cực đỉnh tại giai đoạn này...

Làm nỗ lực sâu... Thở sâu, thở sâu, thở sâu vào... Đừng kìm bản thân mình - đừng kìm cho dù chỉ một chút... Năng lượng đang ngủ bên trong bạn phải được đánh thức dậy. Cho nên hãy sử dụng bản thân bạn hoàn toàn, tuyệt đối... Thở sâu, thở sâu vào... Buông bỏ bản thân bạn... Hãy đánh thức điện tiềm ẩn bên trong bạn, điều bản chất là bạn thở vào sâu và thở ra sâu... Để mọi thớ thịt của thân thể bạn đi tới sống động... Để mọi thớ thịt của thân thể bạn rung lên và run rẩy... Làm điều đó với tất cả sức mạnh của bạn... Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu.

Trong hai phút nữa làm điều đó với toàn thể sức mạnh, và thế rồi chúng ta đi vào giai đoạn thứ hai... Để cho toàn bộ môi trường được tràn đầy với sóng điện... Hít vào sâu và thở ra sâu... hít vào sâu, thở ra sâu... Và đem tất cả sức mạnh của bạn vào việc thở sâu... Thở sâu, thở sâu, vẫn thở sâu hơn... Bây giờ chúng ta sẽ đi vào trong giai đoạn thứ hai. Thở vào và thở ra sâu trong một phút nữa. Lấy hơi thở vào sâu và lấy hơi thở ra sâu... Để cho việc thở sâu hơn và còn sâu hơn nữa... Thở sâu... thở sâu, thở sâu. Đừng nhìn vào người khác, tập trung vào bản thân bạn... Thở sâu, thở sâu hơn, vẫn thở sâu hơn.

Giai đoạn thứ hai: thanh tâm mười phút

Trong giai đoạn này bạn phải buông bỏ thân thể mình hoàn toàn. Thở vào và thở ra sâu và để thân thể tự do. Để cho nó khóc nếu nó cảm thấy muốn khóc. Nếu nước mắt trào ra, để chúng trào ra. Để cho mắt bạn chảy nước mắt ra... Nếu tay bạn và chân bạn đang đưa, cứ để chúng làm như vậy. Nếu thân thể đang đưa và chuyển động và xoay tròn, cứ để cho nó làm như vậy một cách tự do. Nếu nó đứng dậy và bắt đầu múa, để cho nó tự do đứng dậy và múa. Thở sâu và buông bỏ thân thể bạn. Bất kì điều gì xảy ra cho thân thể, cứ để cho nó xảy ra; đừng chặn đường của nó... Thở sâu, thở sâu, thở sâu. Trong mười phút liên tục thở sâu và thanh thoi thân thể. Nếu thân thể lấy tư thế hay điệu bộ nào đó - *asanas* và *mudras* - cho phép nó lấy. Nếu nó lăn lộn trên đất, cho phép nó làm như vậy. Để thân thể tự do và chỉ vẫn còn là nhân chứng, người quan sát. Đừng cản trở thân thể theo bất kì cách nào... Thở sâu... thở sâu... Buông bỏ thân thể hoàn toàn. Bất kì cái gì xảy ra cho thân thể bạn, cho phép nó; đừng ngăn đường nó. Bây giờ trong mười phút liên tục thở sâu và thanh thoi thân thể và để cho nó tự do. Buông bỏ thân thể. Để cái gì xảy ra cho nó cứ xảy ra đi. Để tự nó diễn đạt nó theo cách nó muốn. Và đừng ngần ngại chút nào. Thở sâu. Thở sâu... nếu nước mắt tới, cho phép chúng. Để bất kì cái gì xảy ra...

Buông bỏ thân thể hoàn toàn. Thân thể sẽ rung động bởi chính nó; nó sẽ xoay tròn bởi chính nó. Khi năng lượng bên trong bạn dâng lên, thân thể sẽ rung động và chuyển động. Khi năng lượng bên trong bạn dâng lên, thân thể sẽ khuấy động và chuyển động. Để cho nó tự do hoàn toàn... Tiếp tục thở sâu và buông bỏ thân thể. Bất kì điều gì xảy ra cho nó, cho phép điều đó xảy ra.

Đừng kiềm chế nó chút nào. Đừng cưỡng lại nó cho dù chỉ hơi chút... Thở sâu, thở sâu hơn, thở sâu hơn nữa... thở sâu... thở sâu... Nhớ lấy, thân thể phải không bị kìm theo bất kì cách nào. Để cái gì xảy ra cho nó cứ xảy ra. Việc để cho nó diễn ra sẽ giúp cho năng lượng tìm thấy đường của nó để lên tới đỉnh. Để cho thân thể thanh thoi đầy đủ và tiếp tục thở sâu. Đừng làm chậm việc thở của bạn. Thở sâu và để cho thân thể thanh thoi. Bất kì điều gì xảy ra cho nó đều nên được phép xảy ra... Nếu nó ngồi xuống, để nó làm như vậy. Nếu nó ngã ra, để nó ngã ra. Nếu nó đứng dậy cho phép làm như vậy. Bất kì điều gì xảy ra cho nó, cho phép điều đó hoàn toàn; đừng ngăn đường nó chút nào. Và tiếp tục thở sâu... Thở sâu, thở sâu hơn, thở sâu hơn nữa.

Đừng kìm cái gì. Liều mọi thứ đi. Liều tất cả mọi sức mạnh của bạn. Tôi thấy rằng các bạn đang kìm lại. Các bạn đang kìm nhiều. Liều toàn bộ bản thân bạn đi. Thở sâu, thở sâu hơn, thở sâu nữa... Buông bỏ thân thể. Để bất kì cái gì xảy ra cứ xảy ra... Để cho nó tự do... Nếu nó cười, cho phép điều đó. Nếu nó khóc, cho phép cả điều đó nữa. Và nếu nó gào thét âm ỉ, cho phép điều đó nữa. Đừng lo nghĩ về nó chút nào. Đừng kìm nén nó. Thở sâu và buông bỏ thân thể... Buông bỏ... Năng lượng đang thăng lên, cho nên thở sâu và để cho thân thể không bị cấm đoán và tự do. Lấy hơi thở sâu, lấy hơi thở sâu, lấy hơi thở sâu. Khi năng lượng thức dậy nhiều điều sẽ xảy ra cho thân thể; nó sẽ khóc, nó sẽ rung, nó sẽ xoay, nó sẽ la và hét; cho phép nó bày tỏ nó đầy đủ. Buông bỏ thân thể. Và đừng ngần ngại chút gì.

Tiếp tục thở sâu; đem toàn bộ năng lượng của bạn vào việc thở, và bỏ thân thể cho chính nó. Bất kì điều gì xảy ra cho thân thể, cứ để cho nó xảy ra. Đừng ngần ngại; đừng lẫn tránh, và đừng co lại chút nào. Đừng kìm

hãm thân thể theo mọi cách. Và đừng nghĩ tới người khác. Và buông bỏ thân thể. Nhiều điều sẽ xảy ra khi năng lượng thức tỉnh và thăng lên. Nước mắt sẽ trào ra và tràn đầy mắt bạn, thân thể sẽ rung lên, các chi sẽ chuyển động và các ấn sẽ được hình thành. Thân thể thậm chí có thể vươn lên cao. Để mọi thứ xảy ra. Bạn một mình ở đây; không có người nào ngoài bạn. Buông bỏ. Thở sâu, thở sâu, thở sâu. Làm việc cật lực trong một hay hai phút, trước khi chúng ta đi vào giai đoạn thứ ba. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Và buông bỏ thân thể. Đừng cản trở nó theo bất kì cách nào.

Tôi thấy vài bạn đang tự kìm mình lại. Đừng kìm lại. Buông bỏ. Sử dụng hết sức bạn và buông bỏ. Nếu bạn khóc, thế thì khóc với tất cả trái tim mình; đừng kìm lại. Nếu bạn cảm thấy thích hét, thế thì hét toáng đầy họng; đừng kìm nén nó. Nếu thân thể đứng dậy, để cho nó đứng; đừng cố điều khiển thân thể theo bất kì cách nào. Nếu nó quay thì để nó quay. Buông bỏ thân thể hoàn toàn. Thế thì một mình năng lượng tiềm tàng có thể tạo ra con đường của nó. Buông bỏ và thở sâu. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu.

Thu lấy tất cả năng lượng của bạn vào trong nó. Đem tất cả sức mạnh của bạn vào nó... thở sâu, sâu hơn và càng sâu hơn nữa. Để cho toàn bộ con người bạn bị rung lên và khuấy động. Bất kì điều gì xảy ra cho thân thể, cho phép nó. Buông bỏ. Sử dụng bản thân bạn một cách sâu sắc. Thu hút bản thân bạn một cách thực sâu sắc. Và thở sâu hơn, thở sâu hơn nữa. Toàn bộ thân thể bạn sẽ được tích điện... Buông bỏ... Bây giờ phút cuối cùng còn lại. Cho nên mang tất cả năng lượng của bạn vào nó để cho chúng ta đi vào giai đoạn thứ ba. Thở sâu, thở sâu, sâu hơn và thở sâu hơn nữa. Sử dụng bản

thân mình một cách tối đa để cho bạn đi vào giai đoạn thứ ba... Thở sâu, sâu hơn, thở sâu và sâu hơn nữa.

Và bây giờ thêm *lời kinh* thứ ba, giai đoạn thứ ba.

Giai đoạn thứ ba: hỏi "Tôi là ai?"

Việc thở sâu sẽ tiếp tục. Chuyển động thân thể sẽ tiếp tục, và với chúng bổ sung thêm *lời kinh* thứ ba. Tự hỏi bên trong bạn: "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Hỏi bên trong bạn, "Tôi là ai?" Để cho mọi nhịp thở đều tràn đầy với một câu hỏi này, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Để cho việc thở, việc thở sâu và nhanh liên tục, và hỏi bên trong bạn, "Tôi là ai?" Để thân thể tiếp tục chuyển động và đừng đưa và hỏi từ bên trong "Tôi là ai?"

Giữ việc hỏi này không bị ngắt quãng, không để lỗ hổng nào xuất hiện ở giữa. Và dồn tất cả năng lượng của bạn vào việc hỏi: "Tôi là ai?" Trong mười phút siết chặt tất cả sức mạnh của bạn vào việc hỏi điều đó: "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Hỏi liên tục câu hỏi này, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Hỏi nó với tất cả bản thể bạn, để cho câu hỏi này vang dội qua toàn bộ bản thể bạn, "Tôi là ai?" Tiếp tục thở sâu, và buông bỏ thân thể. Bất kì điều gì xảy ra cho nó, cho phép nó. Và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Sử dụng mức tối đa sức của bạn trong mười phút; và thế rồi chúng ta sẽ nghỉ. Cho nên dùng toàn bộ sức mạnh của bạn..."Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"

Đầu tư tất cả năng lượng của bạn vào trong nó. Đừng kìm bản thân mình chút nào. Và hỏi một cách

mãnh liệt bên trong bạn, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"... Phát động cơn bão bên trong bạn..."Tôi là ai? Tôi là ai?" Để việc thở sâu hơn và do vậy cũng để cho việc hỏi sâu hơn. "Tôi là ai?" Và bất kì điều gì xảy ra cho thân thể, cho phép nó. "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Để toàn thể môi trường cùng hỏi, để mọi hạt cát hỏi, để bầu trời và cây cối hỏi, để mọi thứ hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Để cho toàn thể môi trường được tràn đầy với câu hỏi này, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"

Dồn tất cả năng lượng của bạn vào trong nó, và thế rồi chúng ta sẽ thanh thoi và nghỉ ngơi. Bạn càng sử dụng nhiều, bạn sẽ càng có sẵn việc nghỉ ngơi nhiều. Bạn đưa cơn bão lên càng cao, thiên sẽ chìm vào trong bạn càng sâu. *Lời kinh* thứ tư là giai đoạn của thiên. Cho nên đem toàn bộ năng lượng của bạn vào nó. Bạn phải đạt tới cực đỉnh, cao trào. Làm tất cả mọi điều bạn có thể làm để cho bạn về sau không nói rằng bạn đã giữ lại cái gì đó... "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Thở sâu, thở sâu, và hỏi bên trong bạn, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Hỏi với toàn bộ sức lực, và đừng lo nghĩ nếu câu hỏi này được nói to. Nhưng hỏi bên trong bạn, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Dùng toàn bộ năng lượng của bạn cho nó, đổ toàn bộ sức mạnh của bạn vào nó. Để bất kì điều gì xảy ra cho thân thể cứ xảy ra. Nếu thân thể ngã xuống, để nó thế. Nếu nó kêu thét, cho phép nó. Sử dụng tối đa sức của bạn. "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"

Đặt toàn bộ năng lượng vào trong câu hỏi này, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Làm việc thật cật lực và đừng kìm nén bản thân mình. Đừng kìm giữ, đừng kìm giữ, đừng kìm

giữ..."Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Chỉ năm phút còn lại thôi, cho nên mang toàn bộ năng lượng của bạn vào nó..."Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Để mọi thớ thịt của thân thể bạn hỏi điều đó. Để nhịp đập trái tim bạn hỏi điều đó. "Tôi là ai?" Đi tới đỉnh; trở thành tuyệt đối điên khùng và hỏi với sức mạnh tối đa. Đem tối đa năng lượng của bạn vào nó. Thế rồi chúng ta đi vào giai đoạn của thanh thoi và nghỉ ngơi - nhưng trước khi chúng ta đi vào nghỉ ngơi, xin làm việc cật lực nhất. "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Làm mệt bản thân mình..."Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Gây ra cơn bão các câu hỏi. Chỉ hai phút còn lại, cho nên hỏi với tất cả sức mạnh của bạn, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Để bất kì điều gì xảy ra cho thân thể thì cứ xảy ra. Nói cho nó với tất cả quyền năng trong mệnh lệnh của bạn, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"

Bây giờ chỉ một phút còn lại với chúng ta. Cho nên chúng ta để toàn thể sức mạnh của mình đi vào câu hỏi này. Và thế rồi việc nghỉ ngơi sẽ theo sau... "Tôi là ai? Tôi là ai?" Để điều đó xảy ra, bất kì cái gì có thể xảy ra cho thân thể... Thở sâu, thở sâu. "Tôi là ai? Tôi là ai?" Nếu thân thể rung lên, nếu thân thể nhảy múa, cho phép nó mà không cản trở. Để nó tự do. "Tôi là ai? Tôi là ai?" để đi vào giai đoạn thứ tư của thiên, bạn phải dùng toàn thể năng lượng của mình, bạn phải dùng tối đa năng lượng của mình. Đừng tiết kiệm cái gì, đem toàn thể sức mạnh của bạn cho nó. Chừng nào bạn còn chưa làm như vậy thì bạn không thể đi vào giai đoạn thứ tư, giai đoạn cuối được... "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"

Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Nhấn chìm bản thân bạn hoàn toàn vào trong nó. "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Dùng toàn thể năng lượng của bạn, đừng tiết kiệm mình, đừng kìm giữ mình một chút nào. Sử dụng bản thân mình một cách toàn bộ. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu.

Và bây giờ vứt bỏ tất cả mọi nỗ lực và đi vào giai đoạn thứ tư, giai đoạn của thanh thoi và nghỉ ngơi.

Giai đoạn thứ tư: nghỉ toàn bộ 10 phút

Bây giờ không câu hỏi và không thở sâu. Vứt bỏ mọi thứ, bỏ mọi nỗ lực. Trong mười phút này giữ mình nằm đây dường như các bạn đều chết rồi, dường như các bạn không hiện hữu. Từ bỏ mọi thứ. Trong mười phút này vứt bỏ tất cả mọi nỗ lực và nằm trong chờ đợi người đó. Đừng làm mọi thứ; không hỏi "Tôi là ai?" cũng không thở sâu. Chỉ giữ việc nằm ra - thanh thoi, nghỉ ngơi. Nghe tiếng gầm của biển cả. Nghe tiếng gió xào xạc qua rừng thông. Nếu chim hót, nghe âm thanh của nó. Trong mười phút cảm thấy dường như bạn chết rồi, dường như bạn không tồn tại.

Và bây giờ mở mắt ra dần dần. Nếu mắt bạn không mở, thế thì che chúng bằng lòng bàn tay. Những người đã ngã xuống và những người thấy khó đứng dậy thì trước hết nên lấy hơi thở sâu nhưng chậm và rồi vươn dậy. Đừng vội vàng, đừng vươn dậy đột ngột. Ngồi dậy chậm rãi, rất chậm. Và nếu ai đó không thể vươn dậy được thậm chí sau việc thở, người đó nên nằm thêm chút nữa và thở sâu nhưng chậm. Thế rồi người đó nên

trước hết ngồi dậy và rồi vươn lên rất chậm rãi. Mở mắt ra... Những người không thể ngồi dậy được thì nên thở sâu thêm nữa nhưng chậm, và rồi vươn dậy rất nhẹ nhàng.

Một vài thông tin nhỏ... Vào buổi chiều từ khoảng ba tới bốn giờ chúng ta sẽ ngồi ở đây trong im lặng. Tôi sẽ ngồi ở đây tại cùng chỗ này. Tất cả các bạn nên tới đây ba giờ kém năm. Và tôi sẽ ở đây đích xác ba giờ. Sẽ không có đối thoại, không tán gẫu về bất kì cái gì. Thậm chí không một lời được thốt ra. Mọi người sẽ ngồi ở đây trong im lặng hoàn toàn. Tôi sẽ ngồi ở đây im lặng trong một giờ. Đồng thời nếu ai đó cảm thấy thích điều đó, người đó sẽ tới và ngồi im lặng gần tôi trong hai phút và thế rồi trở về chỗ mình. Người đó sẽ không ở đây lâu hơn hai phút để cho những người bạn khác có lượt của mình. Trong cả một giờ chỉ ngồi trong chờ đợi.

Thứ dành ra ba ngày này liên tục trong thiên. Ngay cả khi bạn đi dạo bên bờ biển hay bất kì chỗ nào, đi một mình và ngồi đó trong thiên.

Phiên buổi sáng của chúng ta kết thúc.

4

Thiền là chết và phục sinh

Một bạn hỏi liệu có nguy hiểm trong việc thức tỉnh kundalini không. Nếu có, nguy hiểm đó là gì? Và tại sao kundalini phải được thức tỉnh nếu làm việc đó nguy hiểm đến vậy?

Có nguy hiểm rất lớn tham gia vào. Thực sự, có nguy hiểm về việc mất tất cả những điều chúng ta coi là cuộc sống của mình. Như chúng ta hiện hữu, chúng ta sẽ không còn là như vậy nữa sau khi kundalini được thức tỉnh. Mọi thứ sẽ thay đổi. Mọi thứ. Mỗi quan hệ của chúng ta, những xúc động của chúng ta, thế giới của chúng ta và tất cả những cái chúng ta biết cho tới hôm qua sẽ thay đổi. Tất cả những cái sẽ thay đổi chính là nguy hiểm đó.

Nếu than được biến thành kim cương, nó phải chết đi như là than. Cho nên nguy hiểm là đủ lớn. Nhưng đó là nguy hiểm cho than. Nếu nó trở thành kim cương, nó chỉ có thể làm như vậy chỉ nếu nó biến mất như than. Có lẽ bạn không biết rằng không có khác biệt chung giữa kim cương và than. Về bản chất chúng là cùng một phần tử. Than biến thành kim cương trong một quá trình thời gian rất dài. Về mặt hoá học thì không có khác biệt cơ bản giữa kim cương và than. Nhưng than không thể vẫn còn là than được nếu nó muốn là kim cương. Cho nên than đối diện với nguy hiểm lớn.

Theo cùng cách này con người đối diện với nguy hiểm nếu người đó đang trên đường đi tìm Thượng đế. Người đó sẽ chết như con người. Nếu dòng sông chảy để gặp biển cả, nó đang đối diện với nguy hiểm lớn. Nó sẽ biến mất, nó không thể thoát được điều đó. Nhưng chúng ta ngụ ý gì bởi nguy hiểm? Nó ngụ ý việc biến mất. Họ một mình có thể cứ tiếp tục cuộc hành trình tới Thượng đế, những người được chuẩn bị để biến mất, để chết.

Cái chết không xoá chúng ta hoàn toàn như thiền, bởi vì cái chết chỉ tách rời chúng ta từ thân thể này và nối chúng ta với thân thể khác. Bạn không thay đổi trong cái chết; chỉ quần áo chúng ta thay đổi. Bạn vẫn còn như bạn hiện hữu. Cho nên cái chết không phải là nguy hiểm lớn như tất cả chúng ta vẫn nghĩ vậy. Thiền là nguy hiểm lớn hơn cái chết, bởi vì trong khi cái chết chỉ vô lấy đi quần áo khỏi chúng ta, thì thiền vô lấy bạn từ bạn.

Thiền là cái chết tuyệt đối.

Trong quá khứ, những người biết đều nói rằng thiền là cái chết, cái chết toàn bộ. Trong thiền không chỉ quần

áo, mà mọi thứ đều thay đổi. Nhưng nếu dòng sông muốn trở thành biển cả, nó phải liều mạng mình. Trong thực tế dòng sông chẳng mất gì khi nó rơi vào trong biển cả; nó chẳng mất gì, nó lớn lên trở thành chính bản thân biển cả. Và khi than biến thành kim cương, nó chẳng mất gì; nó lớn lên trở thành kim cương. Nhưng chừng nào than vẫn còn là than thì nó sợ mất bản thân mình. Làm sao nó biết được rằng khi gặp biển cả, nó sẽ không mất gì, nó sẽ biến thành bản thân biển cả sao?

Con người đối diện với cùng nguy hiểm đó trong quan hệ với thiên. Cùng người bạn đó cũng hỏi tại sao người ta phải nhận nguy cơ này nếu mỗi nguy hiểm là hiển nhiên thế. Cần hiểu điều đó theo chiều sâu nào đó.

Chân lí là ở chỗ chúng ta càng liều, chúng ta càng sống một cách nguy hiểm hơn, thì chúng ta càng sống động hơn. Và chúng ta càng sợ, chúng ta càng chết hơn. Trong thực tế người chết tuyệt đối không có nguy hiểm nào để đương đầu. Nguy hiểm lớn mà người chết không phải đương đầu là ở chỗ họ không thể chết được nữa. Người có thể chết chỉ là người đang sống. Và người đó càng sống động, thì người đó có thể gặp cái chết một cách mãnh liệt hơn.

Đâu đó có một tảng đá, và rất gần nó một bông hoa đã nở ra. Tảng đá có thể nói với bông hoa, "Mày ngu thế. Sao mày lấy nguy cơ trở thành hoa? Mày không biết mày sẽ héo đi trước lúc mặt trời lặn sao?" Có nguy hiểm lớn trong việc là bông hoa thực. Nhưng không có nguy hiểm trong việc là tảng đá. Khi bông hoa sẽ héo tàn đi trong buổi tối, tảng đá vẫn nằm đó không suy suyền tại chỗ của nó. Tảng đá không phải đối diện với mấy nguy hiểm, bởi vì nó không sống. Người ta càng sống động, nguy hiểm càng lớn hơn.

Người đang trong nguy hiểm, người đó càng sống động tới mức độ đó. Người đó càng sống động, người đó càng bị nguy hiểm. Thiên là nguy hiểm lớn nhất có đó, bởi vì thiên là cánh cửa dẫn tới việc đạt tới đáy sâu thẳm nhất trong cuộc sống - điều tối thượng.

Nhưng người bạn này muốn biết tại sao người ta phải đi vì nó khi có nguy hiểm. Tôi nói, người ta phải đi chính xác là vì có nguy hiểm. Và tôi nói, đừng đi khi không có nguy hiểm. Đừng bao giờ đi nếu không có nguy hiểm, bởi vì chẳng có gì ngoài cái chết. Và bạn phải đi nếu có nguy hiểm, bởi vì khả năng của cuộc sống dư thừa tồn tại ở đó.

Nhưng tất cả chúng ta đều quá đổi yêu mến an toàn. Chúng ta sợ những nguy hiểm của bất an, chúng ta chạy trốn khỏi nó, chúng ta che giấu mình với nó. Và do vậy chúng ta làm mất bản thân cuộc sống trong việc mặc cả. Nhiều người làm mất cuộc sống trong cố gắng cứu lấy nó. Họ một mình sống cuộc sống, những người không cứu nó, người sống với từ bỏ, người sống một cách nguy hiểm. Quả thực có nguy hiểm, và đó là lí do tại sao bạn phải đi vì nó. Và đó là nguy hiểm lớn nhất có thể có. Việc trèo lên đỉnh Everest cũng không nguy hiểm đến thế. Việc lên tới mặt trăng nữa, cũng không nguy hiểm đến thế, mặc dù gần đây vài nhà du hành vũ trụ đã lạc đường đi tới nó. Nguy hiểm này lớn, nhưng nguy hiểm này bị giới hạn vào thân thể; chỉ thân thể bị thay đổi qua cái chết. Nhưng nguy hiểm trong thiên còn lớn hơn là đi lên mặt trăng.

Nhưng tại sao chúng ta sợ nguy hiểm thế? Bạn đã bao giờ nghĩ tại sao chúng ta khiếp hãi nguy hiểm nhiều thế không? Đó là dốt nát nằm sau tất cả những khiếp hãi đó. Chúng ta sợ rằng chúng ta có thể đi tới chấm dứt;

chúng ta sợ chúng ta có thể biến mất; chúng ta sợ chúng ta có thể chết. Cho nên chúng ta làm mọi thứ để bảo vệ, để an toàn, để củng cố, để bao quanh và để che giấu bản thân mình khỏi nguy hiểm. Chúng ta làm mọi thứ để chạy trốn khỏi chúng; chúng ta nhảy vào mọi con đường thoát chúng ta biết.

Tôi đã nghe một giai thoại. Tôi đã nghe nói rằng một nhà vua đã xây dựng một cung điện lớn, nhưng nó chỉ có một cổng, một lối vào duy nhất, cho nên nhà vua có thể được bảo đảm an toàn khỏi các nguy hiểm. Cung điện này không có cửa ra vào hay cửa sổ khác, để cho kẻ thù không thể vào được qua chúng. Cho nên nó như cái nhà mồ hơn là ngôi nhà. Nhưng cho dù một chiếc cửa cũng đặt ra nguy hiểm, vì kẻ giết người có thể vào cung điện đó và đi ra qua chính chiếc cửa này. Cho nên nhà vua đã đặt một nghìn lính gác vũ trang tại mỗi chiếc cửa này.

Một nhà vua lân bang tới thăm khi ông này được biết rằng bạn mình đã xây dựng nên một cung điện với những phương cách an ninh thế mà chưa từng vị vua nào đã từng có. Và ông ấy hài lòng khi thấy nó - ông ấy nói rằng cung điện này an ninh thế, nó tuyệt đối không có nguy hiểm gì từ các kẻ thù. Và ông ấy cũng nói rằng ông ấy sẽ xây một cung điện tương tự cho mình.

Khi hai nhà vua bước ra khỏi cung điện mới này, nhà vua tới thăm ca tụng bạn mình một lần nữa vì việc xây cung điện đẹp thế và an ninh thế và nói rằng ông ấy muốn một chiếc như thế được xây cho mình. Nhưng khi ông ấy nói lời tạm biệt bạn mình và trèo lên xe ngựa của mình, thì một người ăn xin ngồi bên cạnh đường cất lên tiếng cười khanh khách. Ông chủ cung điện này hỏi người đó sao lại cười. Người ăn xin nói, "Như tôi thấy

nó, thì đã có một sai lầm trong xây dựng ngôi nhà này. Tôi đã từng ngồi ở đây từ lúc ngôi nhà này còn đang được xây dựng. Và kể từ đó, tôi đã chờ đợi cơ hội này để nói với ngài về điều đó. Có một sai lầm - và chỉ một sai lầm thôi."

Nhà vua muốn biết về điều đó, và người ăn xin nói, "Cánh cửa mà ngài đã cho phép hiện hữu đã làm cho bản thân nó thành nguy hiểm, nó là nguy hiểm. Có thể không ai sẽ có khả năng đi vào trong ngôi nhà này, nhưng cái chết chắc chắn đi vào qua cửa này. Cho nên tôi gợi ý ngài nên ở bên trong ngôi nhà và để cho cánh cửa này được bít lại bằng gạch từ bên trong. Thế thì ngài sẽ tuyệt đối được bảo vệ, vì cái chết không thể vào được."

Thế rồi nhà vua nói, "Ông điên. Trong trường hợp đó cái chết sẽ chẳng cần đi vào cung điện, bởi vì ta sẽ chết ngay khi cánh cửa này bị bít lại. Ngôi nhà này sẽ trở thành nấm mồ." Bây giờ người ăn xin này nói, "Nó đã là nấm mồ rồi, ngoại trừ mỗi cánh cửa này thôi. Và ông nữa cũng thừa nhận rằng nó sẽ trở thành nấm mồ nếu cánh cửa này bị bỏ đi" Khi nhà vua gật đầu thì người ăn xin nói thêm, "Càng nhiều cửa bị bỏ đi thì nó càng trở nên giống ngôi mộ. Bây giờ chỉ một cửa còn lại."

Người ăn xin nói thêm, "Một thời ngay cả tôi nữa cũng đã sống bị bao kín trong ngôi nhà. Nhưng thế rồi tôi đã phát hiện ra rằng cuộc sống bị vây kín thì cũng hết như chết vậy. Bệ hạ nữa, cũng có thể thấy rằng nếu chiếc cửa duy nhất còn trong nhà bệ hạ mà bị bít lại, thì nó sẽ trở thành nấm mồ. Tôi đã kéo đổ tất cả các bức tường của ngôi nhà tôi sống, và bây giờ tôi đang ở dưới bầu trời rộng mở. Và như bệ hạ nói đấy, nếu ngôi nhà

này mà hoàn toàn bị bít lại thì nó sẽ là tất cả cái chết, cho nên tôi nói rằng nó tất cả sẽ là cuộc sống nếu nó mở và không được bảo vệ về mọi phía. Tôi nhắc lại rằng khi nó tất cả đều mở và không được bảo vệ thì nó đã trở thành cuộc sống - cuộc sống dư thừa. Có đủ nguy hiểm, nhưng nó là dư thừa cuộc sống."

Có nguy hiểm, và đó là lí do tại sao nó đang mời gọi. Và chính bởi lí do này mà bạn không ủng hộ nó. Và đó là than, chứ không phải là viên kim cương đối diện với nguy hiểm. Và đó là dòng sông, chứ không phải là đại dương đang đương đầu với nguy hiểm. Và đó là bạn, chứ không phải là Thượng đế bên trong bạn là người gặp nguy hiểm. Cho nên bây giờ bạn nghĩ điều đó cho bản thân mình. Nếu bạn muốn cứu mình, bạn sẽ phải làm mất Thượng đế. Và nếu bạn muốn tìm Thượng đế, bạn sẽ phải làm mất bản thân mình.

Một đêm ai đó hỏi Jesus, "Tôi phải làm gì để tôi tìm được Thượng đế mà ngài cứ nói mãi?" Jesus nói, "Ông không phải làm gì ngoại trừ việc ông làm mất bản thân mình. Đừng tự cứu mình." Người này nói, "Ông nói gì vậy? Tôi sẽ được gì nếu tôi làm mất bản thân mình?" Và Jesus trả lời, "Người mất sẽ tìm thấy bản thân mình, còn người giữ, sẽ làm mất bản thân mình vĩnh viễn."

Các bạn có thể hỏi nếu các bạn có thêm gì để hỏi.

Câu hỏi được hỏi là:

Sự việc thế nào khi kundalini bắt đầu thức dậy có xuất hiện ngăn cản trên con đường của nó và sự việc thế nào nếu luồng chuyển của nó bị chặn lại?

Lí do cho điều đó là gì? Và chúng tôi có thể làm gì để làm cho nó chuyển động tiếp?

Không có nhiều lí do mà chỉ có một lí do thôi. Đó là việc chúng ta không cầu khẩn nó, cầu khẩn nó bằng tất cả mọi ý chí và sức mạnh của chúng ta, và việc chúng ta không đem tất cả năng lượng của mình vào thức tỉnh nó. Nỗ lực của chúng ta bao giờ cũng manh mún và không đầy đủ; chúng chưa bao giờ toàn bộ cả. Bất kì điều gì chúng ta làm, chúng ta đều làm nó một cách nửa vời. Chúng ta chẳng làm cái gì toàn tâm cả. Và đây là cản trở; không có cản trở nào khác hơn điều này. Và sẽ không có cản trở bất kì cái gì, nếu chúng ta làm mọi sự một cách toàn bộ. Nhưng tất cả chúng ta qua các kiếp sống của mình chúng ta đã thành thói quen chỉ đi nửa đường thôi, chúng ta chưa bao giờ đi toàn thể con đường. Cho dù chúng ta yêu, chúng ta cũng yêu kiểu nửa vời; chúng ta yêu một người và chúng ta cũng ghét người đó. Có vẻ kì lạ rằng chúng ta ghét chính người chúng ta yêu. Chúng ta yêu một người, chúng ta muốn sống vì người đó, và nhiều lúc chúng ta cũng nghĩ tới việc giết người đó. Khó mà tìm được một người yêu không nghĩ về người mình yêu bị chết.

Cuộc sống của chúng ta theo kiểu nó bao giờ cũng bị phân chia, bao giờ cũng một nửa-và-một nửa. Và hai nửa này bao giờ cũng kéo theo các hướng đối lập. Không giống như hai chân chúng ta, chân phải và chân trái, tiến lên trước theo cùng hướng, hai nửa của tâm trí chúng ta đi vào các hướng đối lập. Và đó là cái gây cho chúng ta căng thẳng và xung khắc. Bất ổn này của các kiếp sống của chúng ta là gì, nếu không phải là điều

chúng ta bao giờ cũng nửa nọ nửa kia - chia chẻ, manh mún và hờ hững?

Một thanh niên tới tôi và nói rằng trong hai mươi năm anh ta đã nghĩ mãi tới tự tử. Tôi bảo anh ta, "Bạn điên thế, sao bạn không làm điều đó đi? Hai mươi năm là một thời gian dài. Khi nào bạn mới định tự tử nếu bạn đã nghĩ về nó suốt hai mươi năm trường? Bạn đang nào cũng sẽ chết. Bạn sẽ tự tử sau khi bạn chết chứ?" Anh thanh niên này giật mình và anh ta nói, "Thầy nói gì vậy? Tôi tới thầy với hi vọng rằng thầy sẽ thuyết phục tôi đừng làm điều đó." Thế là tôi nói, "Bạn cần tôi thuyết phục bạn sao, khi bạn đã không làm điều đó trong hai mươi năm?" Câu trả lời của anh ta là, "Bất kì ai tôi gặp đều thuyết phục tôi đừng tự tử."

"Đây là bởi vì những người thuyết phục đó," tôi bảo anh ta, "mà bạn đã chẳng sống chẳng chết. Bạn chỉ nửa vời. Bạn nên hoặc sống hoặc chết; đừng làm cả hai điều này cùng nhau. Nếu bạn muốn sống thì từ bỏ ý nghĩ tự tử và bắt đầu sống một cách đầy đủ. Còn nếu bạn muốn chết thế thì từ bỏ ý nghĩ về sống và chết một cách toàn thể."

Anh thanh niên này ở lại với tôi hai hay ba ngày. Và mọi ngày tôi đều bảo anh ta điều này; "Bây giờ đừng nghĩ tới sống. Nếu bạn đã nghĩ tới chết trong hai mươi năm rồi, thì tốt hơn cả bây giờ bạn chết đi." Ngày thứ ba anh ta nói với tôi, "Sao thầy nói điều đó? Xin đừng nói. Tôi muốn sống." Thế là tôi nói, "Không phải tôi yêu cầu bạn chết đi đâu. Chính bạn là người nói rằng bạn đã muốn chấm dứt cuộc sống mình trong suốt hai mươi năm."

Bây giờ đây là vấn đề đáng xem xét. Nếu một người nghĩ về tự tử trong hai mươi năm và vậy mà vẫn chưa

chết thế thì hiển nhiên người đó cũng không sống. Làm sao người đó có thể sống mà thường xuyên nghĩ tới chết được? Chúng ta đều nửa nọ nửa kia. Và thói quen sống nửa nọ nửa kia này đã thấm vào toàn bộ cuộc sống của chúng ta. Chúng ta không thể trở thành người bạn hoàn toàn với ai đó mà cũng không là kẻ thù toàn bộ với người khác. Chúng ta không có khả năng là bất kì cái gì toàn bộ. Nhưng điều đáng ngạc nhiên là ở chỗ việc là kẻ thù đầy đủ còn nhiều niềm vui hơn là người bạn nửa vời.

Trong thực tế, hễ cứ làm bất kì cái gì một cách toàn bộ thì cũng đều phức tạp, bởi vì bất kì khi nào toàn bộ bản thể bạn được tham gia vào, tất cả năng lượng tiềm tàng của thân thể bạn tập hợp lại với nhau và hợp tác với bạn. Còn bất kì khi nào bạn bị phân chia và chia chẻ, bạn trong xung khắc và bạn vật lộn bên trong mình.

Bây giờ nếu việc đánh thức kundalini bị cản trở trên đường của nó, điều đó chỉ có nghĩa là một mặt bạn muốn đánh thức nó và mặt khác bạn sợ việc đánh thức nó. Bạn đang đi tới ngôi đền và đồng thời bạn không có dũng cảm để vào nó. Bạn đang làm cả hai cùng nhau. Bạn chuẩn bị cho thiền và đồng thời bạn không thu được dũng cảm để nhảy vào trong nó. Bạn muốn bơi trong sông, bạn đã đi tới bờ sông, và vậy mà bạn vẫn đứng trên mép bờ nghĩ xem phải làm gì. Bạn muốn bơi vậy mà bạn không muốn vào trong nước. Cứ dường như là bạn muốn bơi bên trong phòng ngủ của mình, cứ dường như là bạn muốn làm việc với tay và chân mình bằng việc nằm trên chiếc tràng kỉ có nệm và có niềm vui của việc bơi. Không, bạn không thể tận hưởng được việc bơi bằng việc nằm dài trên chiếc tràng kỉ thoải mái trong phòng ngủ của bạn. Điều này là ngu xuẩn. Niềm

vui thực của việc bơi được gắn liền không tách rời với nguy hiểm.

Nếu thiếu nhiệt tình, điều đó sẽ cản trở kundalini theo nhiều cách. Đó là lí do tại sao nhiều bạn sẽ cảm thấy rằng mọi sự đã đi tới chỗ dừng lại.

Nếu kundalini đi tới chỗ dừng thì nhớ chỉ một điều... và đừng tìm cách để biện minh cho nó. Chúng ta tìm đủ mọi loại cớ: nào nghiệp của các kiếp sống quá khứ đang tới trên đường, nào các sao còn chưa thích hợp, nào thời đã không đến. Không điều nào trong những điều này mà chúng ta quen nghĩ là đúng cả. Chỉ một điều là đúng: rằng bạn không làm hết sức để đánh thức nó. Nếu có bất kì chướng ngại nào ở bất kì đâu, nghĩ rằng bạn đã không lấy cú nhảy đầy đủ, và thế rồi nhảy với lực đầy đủ. Đem tất cả năng lượng của bạn vào nó và buông bỏ bản thân mình toàn bộ. Thế thì kundalini sẽ không bị chặn lại tại bất kì trung tâm nào.

Chân lí là ở chỗ kundalini có thể hoàn thành toàn thể cuộc hành trình của nó trong một khoảnh khắc; và thậm chí nó có thể lấy đi nhiều năm. Tất cả chỉ là vấn đề cam kết - liệu nó có là toàn bộ hay phân mảnh. Nếu ý chí chúng ta, tâm trí chúng ta là toàn bộ, toàn thể sự việc có thể xảy ra ngay bây giờ, chính khoảnh khắc này.

Nếu kundalini bị ngăn lại ở bất kì đâu, điều đó chỉ có nghĩa là bạn đã không đầu tư toàn thể năng lượng của mình vào nỗ lực của mình. Cho nên hợp tác với nó một cách đầy đủ, và đem tất cả năng lượng của bạn vào cho nó. Có vô hạn năng lượng được cất giữ bên trong mỗi người chúng ta, nhưng chúng ta chưa bao giờ sử dụng bản thân mình trong bất kì cái gì theo cách lớn lao. Chúng ta bao giờ cũng sống ở ngoại vi của cuộc sống, chúng ta chưa bao giờ đào sâu vào trong nó. Chúng ta

chưa bao giờ cầu khẩn và triệu tập gốc rễ của mình, gốc rễ của bản thể chúng ta; chúng ta chưa bao giờ cầu khẩn chúng, và đó là lí do tại sao có chướng ngại. Và nhớ lấy, không có vấn đề nào khác hơn vấn đề này.

Một bạn hỏi: Chúng tôi được sinh ra với đói, ngủ và khát, nhưng không với khao khát về thượng đế. Sao vậy?

Cũng có ích để hiểu điều này. Khao khát về Thượng đế nữa, cũng tới với việc sinh thành của chúng ta, nhưng phải mất thời gian lâu để biết nó. Chẳng hạn, trẻ con được sinh ra với dục, nhưng chúng phải mất mười bốn năm để biết nó. Ham muốn dục tới với việc sinh của chúng, nhưng chúng phải mất mười bốn tới mười lăm năm để nhận ra nó. Và tại sao phải mất nhiều thời gian thế? Ham muốn, khát khao có đó bên trong bạn, nhưng thân thể không được chuẩn bị cho nó. Thân thể mất mười bốn năm để trưởng thành và chín muồi về dục, và thế rồi ham muốn này được thức tỉnh. Cho tới lúc đó nó vẫn còn ở trong trạng thái tiềm tàng.

Khát khao về Thượng đế nữa cũng tới với việc sinh, nhưng thân thể chưa chín và chưa sẵn sàng. Và ngay khi thân thể được chuẩn bị thì khát khao này được phát sinh. Kundalini chuẩn bị cho sự trưởng thành đó, sự chín muồi đó. Nhưng bạn có thể hỏi tại sao tự nó không xảy ra. Đôi khi nó có xảy ra theo cách riêng của nó, nhưng điều như thế này cần được hiểu cẩn thận.

Trong tiến hoá của nhân loại một số điều xảy ra trước với cá nhân và rồi với nhóm người. Chẳng hạn,

nếu bạn xem qua toàn thể Veda thế thì dường như là chẳng có nhận biết gì về hương thơm hay mùi hôi trong thời của Vedas. Trong tất cả các kinh sách của thế giới đương đại với Rigveda, không có nhắc gì tới khứu giác ở đâu cả. Hoa tất nhiên có được nhắc tới, nhưng không có hương thơm. Những người biết đều nói rằng cho tới thời của Rigveda khứu giác của con người vẫn còn chưa được thức tỉnh. Về sau đó nó đã thức tỉnh trong trường hợp của vài cá nhân. Thậm chí ngày nay, mùi vị cũng không có ý nghĩa gì đối với nhiều người; chỉ với vài người nó mới có nghĩa. Trong thực tế khứu giác phải thức tỉnh đầy đủ trong mọi người. Các công xã càng phát triển thì càng có nhiều khứu giác hơn, và công xã kém phát triển người ta ít có nó nhiều hơn. Vẫn còn tồn tại vài bộ lạc trên trái đất này không có từ dành cho hương thơm trong ngôn ngữ của họ. Cho nên khứu giác trước hết tới cho vài cá nhân và dần dần trưởng thành và trở thành một phần của tâm trí tập thể.

Giống như khứu giác, nhiều điều khác tới trong nhận biết của con người chỉ dần dần thôi. Chúng không tồn tại trong quá khứ. Nhận biết của con người về màu tạo ra câu chuyện đáng ngạc nhiên. Aristotle trong cuốn sách của mình đã nói tới chỉ mỗi ba màu. Cho tới thời của Aristotle, mọi người ở Hi Lạp đã đã nhận biết về mỗi ba màu; họ đã không biết gì về các màu khác. Chính qua một thời kì thời gian dài và cứ dần dần mà một số màu khác đã trở thành thấy được đối với họ. Và đừng nghĩ rằng ngay cả ngày nay chỉ có ngần ấy màu như mắt chúng ta thấy được. Có nhiều màu hơn thế này, nhưng chúng ta còn chưa nhận biết về chúng. Nhạy cảm của chúng ta vẫn còn chưa được phát triển. Đó là lí do tại sao đôi khi dưới ảnh hưởng của LSD hay mescaline hay hashish hay marijuana, một số màu mới trở thành

thấy được cho mắt chúng ta, điều chúng ta chưa bao giờ thấy trước đây. Và màu sắc là nhiều vô kể. Nhưng chỉ dần dần và qua một khoảng thời gian dài chúng ta mới trở nên nhạy cảm với chúng.

Ngay cả ngày nay, có một số người trên thế giới là người mù màu, người không có cảm giác màu sắc. Nếu có một nghìn người ngồi đây, ít nhất năm mươi người trong số họ phải là mù với màu này màu khác. Mặc dầu bản thân họ có thể không nhận biết về điều đó. Và vài người có thể đến mức không thể phân biệt nổi giữa màu lục và vàng. Gạt sang bên những người thường, ngay cả một số người vĩ đại và lỗi lạc cũng đã được tìm ra là mù màu.

Một người như Bernard Shaw không thể phân biệt được màu lục với màu vàng. Và mãi cho tới độ tuổi sáu mươi ông ấy vẫn không biết rằng mình không thể phân biệt nổi giữa màu lục và màu vàng. Ông ấy đi tới biết ra điều đó vào ngày kỉ niệm sinh nhật lần thứ sáu mươi của mình khi ai đó tặng cho ông ấy bộ com lê xem như món quà sinh nhật. Nó có màu lục, nhưng bộ com lê thiếu một thứ - chiếc cà vạt. Người bạn này đã quên mua cà vạt đi kèm bộ áo com lê. Cho nên Shaw ra chợ để mua cà vạt hợp với bộ com lê, và ông ấy đã hỏi mua chiếc cà vạt màu vàng. Người chủ tiệm lễ phép nói rằng chiếc cà vạt vàng sẽ không hợp với bộ com lê màu lục. Shaw ngạc nhiên khi nghe nói điều đó và cứ nhấn mạnh rằng màu của cà vạt và màu của bộ com lê là một. Bây giờ đến lượt ông chủ tiệm thấy buồn cười, và ông ấy hỏi, "Sao chúng cùng màu được cơ chứ thưa ngài? Ngài có trẻ con không đấy?" vì ông ấy biết rằng Shaw rất giỏi đùa cợt. Ông ấy nói, "Có lẽ đây chỉ là trò đùa khi ông nói rằng bộ com lê này và chiếc cà vạt có cùng màu. Chúng đâu cùng màu; chiếc cà vạt màu vàng trong khi

bộ com lê màu lục." Nhưng đầu vậy Shaw vẫn cứ khăng khăng và tò mò hỏi màu vàng là gì.

Thế rồi Bernard Shaw phải được đưa đi kiểm tra mắt và bác sĩ xác nhận rằng ông ấy bị mù màu vàng.

Có thời màu vàng là không thấy được cho mắt con người. Đây là bổ sung mới nhất vào danh sách màu con người biết tới. Một số màu khác cũng là mới nữa.

Âm nhạc không có nghĩa cho mọi người. Nó có nghĩa cho vài người thôi. Và chỉ vài người đánh giá được sắc thái của nó thực sâu. Với phần còn lại nó chẳng là gì ngoài âm thanh và tiếng ồn - chẳng mang ý nghĩa gì. Nhận biết và đánh giá của họ về các nốt nhạc vẫn còn chưa phát triển và chưa sâu sắc. Trong thực tế, mãi cho tới giờ âm nhạc đã không là kinh nghiệm tập thể của loài người.

Cho nên khi có liên quan tới Thượng đế, ngài là kinh nghiệm rất rất xa vời, người siêu việt lên trên mọi giác quan, người ở bên ngoài mọi giác quan. Ngài là kinh nghiệm tối thượng; không có gì bên ngoài ngài. Đó là lí do tại sao rất ít người trở nên được thức tỉnh, mặc dầu tiềm năng được thức tỉnh nằm trong mọi người và nó tới người đó cùng việc sinh.

Nhưng bất kì khi nào một người giữa chúng ta thức tỉnh, thì việc thức tỉnh của người đó nữa cũng trở thành một nhân tố để khuấy động khao khát tiềm ẩn về Thượng đế trong nhiều người. Bất kì khi nào một người như Krishna vươn lên giữa chúng ta, chính tâm nhìn của người đó, chính sự hiện diện của người đó bắt đầu làm thức tỉnh trong chúng ta điều đã từng ngủ từ lâu thế.

Con khát, con đói về Thượng đế đi cùng mỗi chúng ta, và nó tới với việc sinh của chúng ta. Nhưng nó

không được phép thức dậy, nó bị kìm nén. Và có nhiều lí do cho nó. Điều quan trọng nhất trong chúng là ở chỗ đám đông khổng lồ bao quanh chúng ta, đám đông bao la những người mà chúng ta sống cùng, hoàn toàn không có khao khát đó. Đó là lí do tại sao khi khao khát này bắt đầu dâng lên trong ai đó, người đó lập tức kìm nén nó, bởi vì đó dường như là một loại điên khùng với người đó. Trong một thế giới mà tất cả mọi người xung quanh bạn đều đầy những ham muốn mãnh liệt về tiền bạc, ham muốn mãnh liệt về danh vọng, thì ham muốn mãnh liệt về tôn giáo có vẻ như điên khùng. Và nó làm cho tất cả mọi người xung quanh hoài nghi về người đang khao khát tôn giáo, họ cho rằng người đó đang ra khỏi tâm trí mình. Cho nên con người tự kìm nén mình. Khao khát mãnh liệt này không được phép phát sinh, nó bị kìm nén từ đủ mọi phía.

Thế giới chúng ta vừa tạo ra không có chỗ cho Thượng đế, và chúng ta chịu trách nhiệm cho điều đó. Bởi vì như tôi đã nói, cho phép Thượng đế có chỗ đứng là điều nguy hiểm, cho nên chúng ta không dành cho ngài góc nào. Vợ sợ rằng Thượng đế có thể đi vào cuộc sống của chồng mình, bởi vì với việc tới của ngài thì vợ có thể biến mất, cô ấy có thể trở thành vô nghĩa với anh ấy. Chồng theo cùng cách đó sợ rằng nếu Thượng đế tới trong cuộc sống của vợ mình, thì vị trí riêng của anh ta như Thượng đế thực sự của cô ấy - Thượng đế thay thế - sẽ bị nguy hiểm. Thượng đế thay thế sẽ không có ở đâu cả. Đó là lí do tại sao chúng ta đã không cho phép Thượng đế có chỗ trong thế giới mà chúng ta đã tạo ra, bởi vì Thượng đế sẽ là nhân tố gây rối loạn ở đây. Nếu ngài tới, ngài sẽ gây rối, ngài nhất định gây rối cái này cái nọ; ngài sẽ làm đảo lộn nhiều thứ. Tại đây việc ngủ sẽ qua đi, tại kia cái gì đó khác sẽ xảy ra, và ở chỗ khác

điều gì đó sẽ phải thay đổi. Chúng ta sẽ dừng là điều chúng ta đang là. Đó là lí do tại sao chúng ta giữ Thượng đế ở ngoài thế giới của mình.

Nhưng như trong trường hợp khao khát Thượng đế nảy sinh ngẫu nhiên - để tránh nguy hiểm đó - chúng ta đã tạo ra các thượng đế giả, các thần tượng đá, trong nhà mình, và chúng ta tôn thờ chúng, để cho khát khao này không trực tiếp hướng tới Thượng đế thực. Chúng ta có các thượng đế thay thế ở khắp nơi. Điều này biểu thị cho tinh ranh tồi tệ nhất của con người và âm mưu lớn lao nhất của con người chống lại Thượng đế mãi. Những thượng đế nhân tạo này là biểu tượng cho âm mưu ghê gớm nhất chống lại tôn giáo và Thượng đế đã từng được ngấm ngấm dự định. Và chính vì điều này mà niềm khát khao của con người về Thượng đế đã không được phép biến thành việc truy tìm Thượng đế - thay vì thế bị đi lạc quanh đền chùa và nhà thờ mà vốn dĩ chẳng đáng giá gì. Và khi con người không tìm thấy cái gì trong đền chùa và nhà thờ, con người thất vọng và dường như với người đó nhà riêng của mình còn tốt hơn chúng. Rồi con người nói, "Có quái gì trong đền chùa và nhà thờ đâu?" Thế là người đó quay về nhà sau khi đến thăm chúng. Người đó không biết rằng đền chùa và nhà thờ là can thiệp của tinh ranh và lừa dối lớn lao.

Tôi đã nghe nói rằng một buổi tối quí trở về nhà chán ngán và thất vọng và nói với vợ mình, "Ta đã bị thành thất nghiệp tuyệt đối; ta chẳng có gì trong tay để làm cả." Vợ quí nhảy lùi lại, cũng như tất cả các bà vợ tỏ ra khi biết tin chồng mình mất việc, và cô ấy hỏi, "Anh thất nghiệp à? Làm sao có thể như thế được? Làm sao anh, trong tất cả mọi người, mà bị mất việc? Điều đó là không thể được, bởi vì việc của anh là vĩnh viễn. Việc làm biến chất mọi người sẽ diễn ra mãi mãi. Nó là

vậy nó không bao giờ có thể đi tới chấm dứt. Làm sao anh làm mất nó được? Cái gì làm cho anh thành thất nghiệp?" Quí nói, "Ta đã bị làm thành thất nghiệp theo một cách rất kì lạ. Công việc của ta đã bị các đền chùa và nhà thờ chiếm giữ, bởi các tu sĩ và học giả. Ta không còn được cần tới chút nào. Ta có thể làm gì khác ngoài trừ việc làm chệch hướng mọi người khỏi con đường đi tới Thượng đế đây? Bây giờ không ai còn bước trên con đường đó nữa; đền chùa và nhà thờ hồi giáo có đó để làm lệch họ khỏi nó. Cho nên ta không có cơ hội đưa họ đi lạc lối như ta vẫn thường làm thời gian lâu thế."

Khao khát Thượng đế có đó từ bao giờ. Nhưng chúng ta bắt đầu giáo dục mọi người về Thượng đế từ thời thơ ấu sớm của họ và đó chính là điều gây ra tai hại. Trước khi thực tế biết Thượng đế, một ảo tưởng được tạo ra rằng chúng ta biết ngài. Cho nên mọi người đều nghĩ mình biết Thượng đế. Trước khi khao khát này được đánh thức, chúng ta đã được cho uống nước, và điều này tạo ra chán chường và sợ hãi. Chính vì các giáo huấn sai lầm của chúng ta mà chúng ta phát triển việc không ưa Thượng đế; chúng ta mất đi tất cả mọi mối quan tâm tới ngài. Chúng ta nhồi nhét vào đầu mình đầy những Gita, Koran và Kinh Thánh, chúng ta tống vào tâm trí mình đầy những lời của các thánh nhân và mahatmas, điều đó trở thành buồn nôn và chúng ta muốn vứt bỏ nó sớm còn hơn là muộn. Cho nên vấn đề đặt tới Thượng đế không phát sinh.

Toàn thể xã hội chúng ta bắt đầu phản đối, toàn bộ hệ thống của chúng ta chống lại Thượng đế. Và đó là lí do tại sao khát khao về Thượng đế khó nảy sinh thế. Và ngay cả khi nó nảy sinh, người có liên quan đối với chúng ta dường như gàn gàn dở dở; người đó lập tức bị coi là có vấn đề tâm thần. Điều đó là vậy bởi vì người

đó bây giờ khác thể với những người chúng ta còn lại. Người đó bắt đầu sống theo cách khác; ngay cả cách thờ của người đó cũng thay đổi, toàn bộ phong cách sống của người đó thay đổi. Đó là thay đổi lớn lao. Người đó thôi là một người trong chúng ta; người đó trở thành người xa lạ với chúng ta.

Thế giới chúng ta đã xây dựng nên là chống lại Thượng đế. Và chúng ta đã thành công nhiều thể, và tiếp tục thành công cho tới ngày này. Chúng ta đã vứt Thượng đế đi, chúng ta đã đuổi ngài đi hoàn toàn. Và điều kì cục là ở chỗ chúng ta đã đuổi ngài ra khỏi thế giới riêng của ngài. Và chúng ta đã dựng nên chương ngại vật không có lối mở để Thượng đế có thể vào lại thế giới của chúng ta. Cho nên làm sao khao khát này nảy sinh được?

Cho dù khao khát này không nảy sinh, cho dù nó thậm chí không được biết tới, vậy mà một loại bất ổn bên trong, và dòng chảy ngầm của nỗi thống khổ cứ theo đuổi chúng ta qua các kiếp sống của mình. Người ta đạt tới danh vọng, vậy mà người ta vẫn cảm thấy trống rỗng bên trong. Người ta cóp nhặt của cải, vậy mà người ta vẫn thấy thiếu cái gì đó, cái gì đó vẫn còn chưa được đạt tới. Người ta thấy tình yêu, vậy mà dường như là cái gì đó vẫn còn phải được tìm thấy, người ta vẫn còn không được thoả nguyện. Cái gì là cái dường như bị thiếu vào mọi lúc người ta đạt được thành công trong cuộc sống?

Đó là khao khát bên trong mà chúng ta đã kìm nén, cái mà chúng ta đã không cho phép nảy sinh, trưởng thành và được thoả mãn. Khao khát đó thỉnh thoảng ngẩng đầu lên; nó biến thành dấu hỏi trên mọi con đường chúng ta đi. Và nó nói với chúng ta, "Mình đã

đạt tới biết bao nhiêu danh tiếng, vậy mà mình vẫn chẳng đạt được gì cả; mình đạt tới mọi thứ vậy mà mình vẫn trống rỗng." Khao khát đó gây đau đớn và làm chúng ta bị thương, khao khát đó quấy nhiễu và dẫn vật chúng ta từ mọi điểm thuận lợi trong các kiếp sống của chúng ta. Nhưng chúng ta phủ nhận nó và tự làm mình bận rộn mình trong công việc với niềm hăm hở đến mức chúng ta chẳng thể nghe được tiếng nói nhỏ nhoi của nó.

Đó là lí do tại sao người tham gia vào việc làm tiền thì cứ đâm đầu vào nó, còn người đuổi theo danh tiếng bắt đầu chạy như ngựa phi nước đại. Họ bít tai lại để cho họ không phải nghe rằng họ đã chẳng tìm thấy gì trong việc theo đuổi tham vọng của mình. Chúng ta làm đủ mọi thứ trong quyền lực của mình để ngăn cản khao khát này nảy sinh. Bằng không thì một ngày sẽ tới khi trẻ con trong thế giới này sẽ được sinh ra với khao khát Thượng đế này như chúng được sinh ra với đói, khát và dục. Một thế giới như vậy có thể được tạo ra, và xứng đáng tạo ra. Nhưng ai sẽ làm điều đó?

Chỉ một số người tìm kiếm Thượng đế mới có thể tạo ra thế giới như vậy. Nhưng để làm như vậy điều cần thiết là tất cả mọi mưu đồ chống lại Thượng đế, vẫn hiển nhiên từ trước tới giờ, đều bị chặn đứng và đánh bại.

Quả thực có khao khát, nhưng con người có thể nghĩ ra các biện pháp nhân tạo để kìm nén nó. Trong hàng nghìn năm ở Trung Quốc, đàn bà bị buộc phải đi giày thép để cho bàn chân họ nhỏ nhất có thể được. Chân nhỏ được coi là biểu tượng cho cái đẹp. Bàn chân càng nhỏ, địa vị gia đình cô gái càng ở cấp cao hơn. Cho nên chân họ vẫn còn nhỏ tới mức đàn bà bước đi

khó khăn. Trong khi thân thể họ phát triển thì chân vẫn còn bị còi cọc và nhỏ bé. Họ không thể bước được. Và người đàn bà không bước được được gọi là quý bà thuộc vào hoàng gia. Vợ người nghèo không thể đảm đương được điều đó, bởi vì cô ấy cần có chân lớn để có thể bước đi và làm việc. Chỉ đàn bà dòng dõi quý tộc mới có thể làm mà không bước đi; họ bước đi bằng sự giúp đỡ của người khác. Mặc dầu họ đi khắp khiêng - chẳng có gì ngoài trạng thái khắp khiêng - họ vẫn được coi là thanh nhã và đẹp. Ở Trung Quốc ngày nay không đàn bà nào chấp nhận điều đó. Cô ấy sẽ nói những người chấp nhận điều đó là điên rồ. Nhưng tục lệ này đã kéo dài hàng nghìn năm nay.

Khi một thứ trở thành một và phổ cập, khó mà thấy được qua sự ngu xuẩn của nó. Khi hàng nghìn người tuân theo nó, khi cả đám đông ở đằng sau nó, *bạn* không phán xét nó, đánh giá nó. Khi cả xã hội làm cho đàn bà phải đi giày thép, tất cả đàn bà đều đi giày thép. Và nếu ai đó không tuân theo thực hành này, cô ấy sẽ bị kết án là đàn bà điên, cô ấy bị coi như người đàn bà đáng thương và mất danh giá. Cô ấy sẽ không lấy được chồng tốt và đẹp trai; cô ấy sẽ không được lập gia đình trong nhà giàu có. Đàn bà với chân to bị xem là thô tục, vô giáo dục và vô văn hoá. Người ta đã nghĩ rằng chỉ đàn bà nông dân mới có chân to; chân của người ưu tú phải nhỏ. Khái niệm này đã làm què quặt đàn bà ở Trung Quốc trong hàng nghìn năm, và họ chẳng có ý tưởng rằng đi giày thép là cực kì điên rồ; nhưng thực tế này vẫn kéo dài rất lâu. Và chỉ khi nó bị bãi bỏ thì họ mới có thể thấy sự điên khùng của nó.

Theo cùng cách đó, khi có liên quan tới Thượng đế, tâm trí của toàn thể nhân loại đã bị làm hư hỏng, què quặt. Khao khát của con người về Thượng đế, khao khát

của con người để đạt tới ngài đã bị phá huỷ bằng mọi cách; nó không được phép vươn cao lên chút nào. Và cho dù nó có vươn lên, các thượng đế thay thế cũng được bịa ra và họ được bảo rằng nếu chúng ta muốn Thượng đế thì chúng ta phải đi tới đền chùa, chúng ta phải đọc Gita, Koran và Kinh Thánh, và chúng ta sẽ tìm thấy ngài. Thực tế, chẳng cái gì được tìm thấy trong kinh sách ngoại trừ lời, và chẳng cái gì được tìm thấy trong đền chùa ngoại trừ các thần tượng bằng đá. Và thế rồi con người nghĩ rằng có lẽ bản thân khao khát của mình là giả.

Và thế rồi khao khát này cứ tới rồi đi. Vào lúc các bạn tới đền chùa, nó qua rồi. Vào lúc bạn đọc Gita, nó đã biến mất. Dần dần nó thành gượng gạo và mòn mỏi. Và cuối cùng nó chết khi nó không được phép được thoả mãn. Chung cuộc nó tàn lụi đi. Nó cũng giống như con đói thể chất. Nếu bạn nhịn ăn trong ba ngày bạn sẽ kinh nghiệm cơn đói còn cao trong ngày nhịn thứ nhất. Cơn đói sẽ còn còn cao hơn trong ngày thứ hai, và còn cao nhất vào ngày thứ ba. Nhưng tới ngày thứ tư, nếu bạn tiếp tục nhịn ăn, cơn đói sẽ bắt đầu suy giảm và nó sẽ ít còn cao hơn vào ngày thứ năm. Ngày thứ sáu nó càng ít hơn nữa. Và sau mười lăm ngày cơn đói sẽ dừng hiện hữu. Và nếu bạn nhịn ăn cả tháng, bạn sẽ không còn biết đói là gì nữa. Bạn sẽ trở nên ngày một yếu hơn, bạn sẽ ngày một hốc hác hơn, và ngày tiếp ngày bạn sẽ mất cân vì bạn sẽ tiêu thụ thịt của mình để sống còn, nhưng cơn đói sẽ biến mất hoàn toàn. Bởi vì nếu cơn đói không được phép, không được thoả mãn trong cả tháng, thì nó sẽ chết là cái chắc.

Tôi đã nghe... Có một câu chuyện ngắn do Kafka kể. Ông ấy viết rằng có một đoàn xiếc với các kiểu diễn viên khác nhau và đủ loại trò và các loại nhào lộn và

biểu diễn. Người chủ rạp xiếc đã thuê cho nhóm diễn viên một người tinh thông về nhện ăn. Người này trình diễn tiết mục của mình về nhện ăn, và người đó có một chiếc lều cho mình. Mọi người tới thăm rạp xiếc để xem nhiều thứ - như các kĩ xảo của những con vật được huấn luyện, những con vật lạ và hoang dại - và họ cũng tới xem người nhện ăn này, người đó cũng là một đối tượng có sự hấp dẫn lớn. Người đó có thể sống không ăn hàng tháng. Có lần người đó đã trải qua kì nhện ăn ba tháng liền. Cho nên mọi người tới xem ông ta nữa. Nhưng cũng có giới hạn cho điều đó.

Chuyện xảy ra là trong thị trấn nào đó nhóm xiếc này nán nã ở đến sáu hay bảy tháng. Khán giả tới xem người đó nhện ăn nửa tháng hay một tháng, nhưng rồi mối quan tâm của họ cũng phai đi. Đó là lí do tại sao người ta nói rằng những người biểu diễn và thánh nhân nên thường kì thay đổi chỗ của mình. Nếu họ ở một chỗ quá lâu, họ sẽ gặp khó khăn. Mọi người sẽ đứng xem họ được bao lâu? Cho nên hợp lí nhất là họ đi từ thị trấn này sang thị trấn khác cứ sau hai hay ba ngày. Khi họ tới thăm thị trấn mới, mọi người lũ lượt kéo đến họ. Tại thị trấn khác họ rất thú vị.

Gánh xiếc trong câu chuyện của Kafka ở quá lâu trong thị trấn đó, và kết quả là khách không đến xem người biểu diễn nhện ăn nữa. Họ quên mất lều của ông ấy hoàn toàn. Và người đó gầy mòn hốc hác thể qua việc nhện ăn dài ngày đến mức người đó không thể đi tới ông quản lí và thông báo cho ông ta về tình trạng của mình. Ông ấy yếu tới mức ông ấy thậm chí không thể ngồi dậy trên giường được, cho nên ông ấy cứ nằm và nằm ở đó. Và vì đoàn xiếc rất lớn, nên ông ấy thực tế bị quên mất.

Sau một quãng bốn hay năm tháng, ai đó bỗng nhiên nhớ tới ông ấy vào một sáng đẹp trời và đi hỏi về ông ấy. Bây giờ ông bầu trở nên lo âu, e rằng người nhện ăn có thể chết rồi. Ông ta chạy xô tới lều của ông ấy, nhưng hoảng sợ khi chẳng thấy người nào ở đó ngoại trừ một bó cỏ khô mà ông ấy vẫn nằm. Không có dấu vết của chính con người này. Khi ông bầu gọi tên ông ấy, không có tiếng trả lời từ ông ấy. Ông ấy mòn mỏi đến mức không thể nói được. Thế rồi ông bầu bỏ giường cỏ ra và ông ấy thất kinh khi thấy người nhện ăn thu lại thành bộ xương trần. Nhưng con mắt ông ấy bình an và sống động.

Ông bầu nói với ông ấy, "Ông bạn ơi, tôi chân thành xin lỗi vì đã quên mất ông, nhưng ông có mất trí không vậy? Nếu không ai tới thăm ông nữa, thì ông phải ăn trở lại chứ." Người này đáp, "Nhưng bây giờ thói quen ăn của tôi đã chết rồi; nó bị chấm dứt rồi. Tôi không cảm thấy đói chút nào. Và tôi không còn là người biểu diễn nữa; tôi bị mắc bẫy vào chính bản thân việc biểu diễn; tôi là tù nhân bất lực trong tay nó. Tôi không còn đóng kịch nữa, nhưng thực sự không có đói gì cả. Trong thực tế, bây giờ tôi không biết đói là gì, bởi vì điều người ta gọi là đói thì không còn xảy ra cho tôi nữa."

Điều gì đã xảy ra cho con người này? Nếu bạn cứ nhện ăn lâu dài và kéo dài thêm một cách có phương pháp, thì con đói chắc chắn sẽ chết và biến mất. Cho nên chúng ta không cho phép cơn đói Thượng đế của mình được thức tỉnh, bởi vì Thượng đế là nhân tố gây khuấy động nhất trong cuộc sống chúng ta. Không có gì trên thế giới có thể gây khuấy động hơn là ngài. Đó là lí do tại sao chúng ta đã làm mọi việc phòng ngừa ngăn cản ngài, và làm đủ mọi thu xếp để cho ngài khuất mắt. Chúng ta đã khoá đường của ngài từ mọi phía và theo

cách thức rất có kế hoạch, để cho ngài không vào được thế giới của chúng ta ngay cả bằng cách lên lút.

Cho dù vậy mọi người đều được sinh ra với khao khát về Thượng đế. Và nếu được cho cơ hội và tiện nghi để thức tỉnh, thì tất cả mọi khao khát khác - như khao khát giàu có và khao khát danh vọng - sẽ biến mất. Thế thì không khao khát nào khác hơn khao khát Thượng đế là còn lại. Tất cả chúng không thể cùng đi bên nhau được. Cho nên để cứu lấy những khao khát này - những khao khát về giàu có, khao khát quyền lực và danh tiếng, khao khát về dục - chúng ta phải kìm hãm và đè nén khao khát của mình về Thượng đế. Bởi vì nếu khao khát thiêng liêng nảy sinh và chiếm giữ vũ đài, nó trước hết sẽ khử bỏ đi và rồi tiêu hoá trong chính nó tất cả các khao khát khác, và nó sẽ độc chiếm vũ đài này. Thượng đế rất ghen tị. Khi ngài xuất hiện, ngài giữ vũ đài một mình, tất cả cho chính ngài. Thế thì ngài sẽ không cho phép người khác làm trò hề quanh ngài. Khi ngài chọn bạn làm chỗ trú ngụ cho mình, ngôi đền chùa của ngài, tất cả các nam thần nữ thánh nhỏ bé đều phải ra đi; họ không thể sống ở đây được nữa. Như bạn thấy một số trong họ được tôn thờ trong các đền chùa - thần khí Hanuman có đó và biết bao nhiêu thần khác; tất cả họ đều sẽ tan biến. Thượng đế sẽ không cho phép họ sống ở đó nữa. Khi Thượng đế tới, ngài sẽ biến thành một và tất cả. Một mình ngài sẽ ngồi trên ngai vàng. Ngài rất ghen tị.

Một bạn hỏi: chẳng phải điều một cá nhân làm thì thực sự là do đích thân thượng đế làm đó sao?

Đây là câu hỏi đúng. Chừng nào một cá nhân làm điều, điều đó không phải là do thượng đế làm. Chừng nào một cá nhân còn cảm thấy rằng mình đang làm, thì đây không phải là việc làm của Thượng đế. Cái ngày cá nhân này biết rằng mình không còn nữa, người đó không là người làm, đây chỉ là việc xảy ra, thì hành động của người đó trở thành hành động của Thượng đế; nó thuộc vào Thượng đế. Nhưng điều đó không trở thành hành động của Thượng đế chừng nào mà cá nhân còn nghĩ rằng chính mình đang làm. Cái ngày việc làm biến thành việc xảy ra, cái ngày cá nhân này thực sự kinh nghiệm nó như việc xảy ra, thì Thượng đế tiếp quản; thế thì ngài làm mọi việc thông qua cá nhân này. Nếu bạn hỏi gió, "Gió ơi, gió có thổi không?" chúng sẽ nói, "Không, chúng tôi đang được thổi đi." Nếu bạn hỏi cây, "Cây ơi, cây có đang lớn lên không?" chúng sẽ nói, "Không, chúng tôi đang được lớn lên." Nếu bạn hỏi sóng của biển cả, "Sóng ơi, sóng có xô vào bờ không?" chúng sẽ trả lời, "Không, chúng tôi đang bị xô vào bờ." Đây là hành động của Thượng đế.

Nhưng con người nói, "Tôi đang làm đây." Chính tại đây con người đi xa khỏi Thượng đế. Chính tại đây bản ngã con người tiếp quản và con người bị bao vây trong bản ngã của mình. Và chính tại đây con người đứng tách rời khỏi Thượng đế như một thực thể tách biệt. Thượng đế tiếp quản vào chính ngày con người đi tới nhận ra rằng cách gió thổi, sóng xô, cây lớn, hoa nở, sao dời, thì mình nữa cũng đang được cử động; có ai đó bên trong mình cử động và nói, người đó không tách rời. Cái ngày đó, và chỉ ngày đó thôi, Thượng đế là người làm.

Việc chúng ta là người làm chính là ảo tưởng. Và chính ảo tưởng này tạo ra bất hạnh và khổ. Chính ảo

tường này vận hành như bức tường giữa chúng ta và Thượng đế. Và cái ngày chúng ta dừng là người làm, mọi ảo tưởng dừng lại. Thế thì còn lại mỗi mình Thượng đế.

Trong thực tế, ngay cả bây giờ Thượng đế vẫn một mình. Không phải bởi vì bạn là người làm mà bạn trở thành nó. Tôi không nói điều này; tôi không ngụ ý nói vậy. Khi bạn nghĩ rằng bạn là người làm, bạn trong ảo tưởng. Ngay cả bây giờ một mình Thượng đế là người làm, nhưng bạn không nhận biết về điều đó. Điều đó cũng giống thế này: đêm nay bạn lên giường ở Nargol và bạn mơ trong giấc ngủ rằng bạn đã tới Calcutta. Bạn vẫn chưa tới Calcutta; bằng cách nào đó bạn mơ về Calcutta nhưng bạn vẫn ở Nargol. Nhưng trong giấc mơ bạn đã tới Calcutta, và bạn đang hỏi cách trở về Nargol, bằng tàu hoả, hay bằng máy bay hay bằng đường bộ. Bạn đang hỏi về con đường qua đó bạn sẽ quay về và hỏi người hướng dẫn sẽ đi cùng bạn. Và bạn đang nhìn vào bản đồ du lịch. Và bỗng nhiên giấc ngủ của bạn bị khuấy rối và bạn tỉnh dậy ngạc nhiên phát hiện ra rằng bạn chưa đi đâu cả, rằng bạn vẫn ở Nargol. Và thế rồi bạn không hỏi về con đường và bạn không nhìn vào bản đồ du lịch nữa. Thế thì bạn không liên hệ với người hướng dẫn nữa. Và nếu ai đó hỏi bạn về ý định của bạn rời khỏi Calcutta bạn sẽ cười và nói rằng bạn đã không đi Calcutta, bạn mới chỉ nghĩ tới điều đó thôi.

Khi một người nghĩ rằng mình là người làm, người đó thực tế không phải là người làm; đây chỉ là ý nghĩ, ý tưởng, giấc mơ. Người đó chỉ mơ rằng mình là người làm. Trong thực tế mọi thứ đều đang xảy ra. Và nếu giấc mơ này biến mất, thế thì cái bạn gọi là biết hay chứng ngộ xảy ra.

Ngay cả khi bạn nói rằng Thượng đế đang làm cho bạn làm một việc, thế nữa bạn cũng trong ảo tưởng, ảo tưởng cũ tiếp tục. Bởi vì thế nữa, bạn vẫn còn là một thực thể, một thực thể tách biệt, và có khoảng cách giữa Thượng đế và bạn. Bây giờ bạn tin rằng có Thượng đế, nhưng bên cạnh ngài bạn cũng có đó. Bây giờ bạn tin rằng Thượng đế là giám đốc còn bạn là người làm.

Không, khi bạn thực sự thức dậy từ giấc ngủ của mình ở Nargol bạn sẽ không nói rằng bạn bây giờ đã trở về từ Calcutta; bạn sẽ đơn giản nói bạn đã không ở đó chút nào. Cái ngày bạn sẽ thức dậy từ giấc ngủ của bạn ngã, trong đó bạn mơ rằng bạn là người làm, bạn sẽ không nói rằng bạn làm vì Thượng đế chỉ thị cho bạn làm. Ngày đó bạn sẽ đơn giản nói, "Một mình Thượng đế hiện hữu, mình không hiện hữu." Bạn sẽ nói, "Trong thực tế mình chưa bao giờ tồn tại cả; đây chỉ là giấc mơ đã đi tới hồi kết thúc."

Và chúng ta có thể cứ mơ trong vô số kiếp, vô hạn kiếp. Không có chấm dứt cho việc mơ này. Và điều đáng ngạc nhiên nhất về việc mơ là ở chỗ khi bạn mơ điều đó dường như tuyệt đối đúng. Bạn đã mơ mọi đêm, và sáng hôm sau bạn đi tới nhận ra rằng nó là giấc mơ và nó là giả. Nhưng khi bạn mơ đêm nay bạn sẽ không biết rằng nó là giấc mơ, và rằng nó là không thật. Bạn sẽ biết rằng nó đúng toàn thể. Và sáng hôm sau bạn sẽ nói khi thức rằng nó không thật chút nào. Kí ức chúng ta nghèo nàn làm sao! Điều bạn thấy là giả vào buổi sáng trở thành thực vào buổi đêm khi bạn trở lại mơ. Và nhận biết bạn có vào buổi sáng cứ mất đi mất lại mãi.

Không hoài nghi gì, nó không phải là nhận biết sâu sắc, nó tắt cả đèn hơi hột. Nó thậm chí không sâu hơn lớp da. Sâu bên dưới ảo tưởng cũ vẫn tiếp tục trở lại.

Chúng ta biết và hiểu mọi thứ chỉ một cách hời hợt. Ai đó đọc một cuốn sách nói rằng bất kì điều gì chúng ta làm thì tất cả đều là việc làm của Thượng đế, và trong một khoảnh khắc người đó hiểu một cách hời hợt rằng mình không phải là người làm, đó tất cả là việc làm của Thượng đế. Nhưng cái "tôi" cũ vẫn tiếp tục, người bây giờ nói, "Tôi không phải là người làm." Hiểu biết này sẽ tan biến trong một khoảnh khắc. Cho người đó một cú đánh mạnh và người đó sẽ phát rồ mà hét tướng lên, "Ông không biết tôi là ai à?" Người đó sẽ quên mất rằng chỉ mới trước đây người đó đã nói, "Tôi không phải là người làm, tôi không hiện hữu; một mình Thượng đế hiện hữu." Một cú đánh mạnh và người đó sẽ quên mất mọi thứ. Tất cả hiểu biết của người đó sẽ biến mất trong một phần giây, và đã nhiều lần người đó quát bạn, "Sao ông dám đánh tôi? Ông không biết tôi là ai sao?" Thượng đế và mọi việc nói về Thượng đế của người đó sẽ rời bỏ người đó, và cái "tôi" của người đó sẽ quay trở lại chỗ của nó.

Tôi đã nghe nói rằng một sư đi ra ba mươi năm trường trên Himalayas. Ông ấy để thời gian của mình vào an bình và đơn độc lớn lao, và ông ấy quên mất tất cả về bản ngã của mình. Để bản ngã tồn tại, người khác là cần có. Làm sao bản ngã có thể sống được nếu người khác không có đó? Người khác là điều phải có cho bản ngã; nó không thể sống chỉ bằng chính nó được. Khi bạn nhìn vào mắt người khác một cách ngạo mạn, bản ngã của bạn đi vào hoạt động. Nếu người khác không có đó, bạn sẽ làm gì với cảm giác tự lấy làm quan trọng, với ngạo mạn của mình? Bạn sẽ làm thế nào để điều đó được cảm thấy? Bạn sẽ nói với ai, "Tôi đây." Để nói điều đó, một "người" cần có - người khác. Để làm chỗ dựa cho cái "tôi", vốn là cái giả tạo, thì một thực thể giả

khác là cần có; đó là cái "người". Không có người khác bản ngã không thể tồn tại được. Một mạng lưới điều dối trá là cần có để một điều dối trá sống và phát triển. Nhưng chân lí đứng một mình; nó không cần dựa vào bất kì cái gì. Dối trá không thể đứng một mình được, nó cần nhiều chỗ dựa, tất cả đều được làm từ dối trá và dối trá một mình. Để làm chỗ dựa cho điều dối trá của cái "tôi" bạn cần biết bao nhiêu là điều dối trá khác như "người", "người đó" và "họ". Chỉ thế thì điều dối trá mới có thể được duy trì.

Sư này một mình trên núi không có người nào khác. Không có "người", không có "người đó", không có "họ" và không có "chúng ta". Không có ai được gọi như vậy cả. Và do vậy người đó quên mất cái "tôi" của mình. Ba mươi năm là một thời gian dài. Sư trở thành rất tĩnh lặng và yên tĩnh. Cho nên bây giờ mọi người từ đồng bằng bắt đầu tới thăm sư. Và thế rồi họ đã đưa ra yêu cầu với sư, "Chúng tôi đang tổ chức hội chợ ở châu thổ bên dưới kia và chúng tôi yêu cầu ông làm vinh dự cho hội chợ bằng sự hiện diện của ông. Điều đó sẽ cho mọi người ở đồng bằng một cơ hội chiêm ngưỡng vẻ thánh thiện của ông, có được *darshan* của ông. Họ không thể đảm đương được việc đi tới nơi núi non xa xôi này. Chúng tôi sẽ biết ơn lắm." Sư này nghĩ rằng vì bản ngã mình đã biến mất, nên cũng chẳng hại gì mà đi tới mọi người. Thế là ông ấy đi xuống vùng châu thổ.

Theo cách này tâm trí lừa chúng ta biết bao nhiêu lần; nó nói bây giờ bản ngã mất rồi cho nên chẳng hại gì mà quay lại với mọi người.

Sư này đi xuống châu thổ. Hội chợ thật lớn và đông đúc. Hàng trăm nghìn người, tất cả đều xa lạ với sư, đã xúm vào hội chợ. Họ không biết về sư này, người đã xa

lánh họ một thời gian dài trước đây. Ông ấy đã bị quên lãng hoàn toàn. Cho nên khi ông ấy bước qua đám đông, ai đó đi giày dẫm lên ngón chân ông ấy. Ngay khi chiếc giày dẫm lên ngón chân ông ấy, ông ấy tóm cổ người này và nói, "Ông không biết ta là ai sao?" Ba mươi năm ông ấy tu trên núi mất tiêu trong một giây, cứ dường như nó là giấc mơ vừa biến mất. Trong một phần giây, núi non, an bình, cái trống rỗng, việc dừng lại của bản ngã và sự xuất hiện của Thượng đế người làm mọi việc, tất cả đều biến mất đi trong làn khói. Trong một khoảnh khắc toàn thể sự việc bị chùi sạch cứ dường như nó chưa từng tồn tại. Bây giờ ông ấy tóm lấy cổ người này và quát lên, "Ông không biết ta là ai sao?"

Thế rồi bỗng nhiên ông ấy sực tỉnh với cái thực của tình huống này và kinh hoàng thấy điều mình vừa làm. Ông ấy tự nói với mình, "Mình đã có tất cả nhưng đã quên mất rằng mình đã tồn tại, mình đã mất bản ngã mình. Làm sao nó trở lại đúng chỗ của nó thế nhỉ?" và ông ấy xin lỗi mọi người và nói, "Bây giờ xin cho tôi đi." Khi mọi người hỏi ông ấy định đi đâu, sư nói, "Tôi không định trở về núi non đâu, thay vì thế tôi xuống đồng bằng nơi tôi sẽ sống giữa mọi người." Và ông ấy nói thêm, "Điều tôi đã không biết khi sống trong đơn độc của núi non trong ba mươi năm, tôi đã biết ở đây trong khoảnh khắc đi vào tiếp xúc với một người. Bây giờ tôi định sống giữa mọi người và cố gắng tìm ra liệu tôi hiện hữu hay không hiện hữu. Ba mươi năm đã bị phí hoài, chúng bây giờ có vẻ như giấc mơ, bởi vì tôi đã nghĩ rằng cái tôi của tôi, bản ngã của tôi đã dừng lại; nhưng chẳng cái gì đã dừng lại thực cả, mọi thứ đều không bị đụng chạm tới ngay tại chỗ của nó."

Đây là cách các ảo tưởng được tạo ra, nhưng ảo tưởng không có tác dụng.

Bây giờ chúng ta sẽ chuẩn bị cho thiền.

5

Osho hướng dẫn thiền động

Bây giờ chúng ta ngồi dậy để thiền. Sẽ có một chút thay đổi so với lịch cho việc thiền từ mai.

Từ ngày mai, các sáng sẽ được dành riêng cho thiền và các tối dành riêng cho bài nói. Nhưng hôm nay chúng ta sẽ theo lịch của ngày này.

Để ghé ngồi của các bạn ra ngoài, giữ khoảng cách người nọ với người kia. Nhưng đừng ra xa quá, bởi vì sáng nay tôi để ý rằng các bạn ra xa bị mất cái lợi của bầu không khí tâm lý đang được tạo ra ở đây. Cho nên đừng ra xa, vậy mà vẫn giữ khoảng cách nào đó từ người nọ sang người kia, không bỏ mất nhiều không gian trống vô dụng. Đừng đi ra ngoài trường năng lượng đang được xây dựng ở đây, bằng không các bạn sẽ không có khả năng được lợi từ nó. Cho nên những người đã ra xa nên lại gần hơn, nhưng đừng quá gần.

Các bạn muốn nằm ra nên tìm chỗ của mình và nằm ra. Còn những người muốn thiền ngồi có thể làm như vậy, nhưng đừng bỏ khoảng trống lớn giữa các bạn. Và đừng nói chuyện, để cho không có việc tán gẫu chút nào. Điều có thể được làm mà không nói thì nên được làm không có nói.

(Vài mảnh đá từ góc nào đó rơi ra trên sàn họp, nhưng Osho vẫn tiếp tục nói theo giọng bình thản và thanh bình của mình.)... Chuyện gì vậy? Đá rơi à? Không thành vấn đề gì. Giữ đá với sự chăm sóc của bạn. Ai đó phải đã ném chúng ra từ tình yêu... Những người đang nói ở phía sau nên thôi ngay đi. Nếu họ muốn ở lại đây họ nên im lặng ngồi xuống hay nếu không thì họ có thể rời khỏi chỗ này. Không ai nên ở đây như khán giả, và cho dù người ta muốn ở lại như khán giả, người đó nên giữ im lặng hoàn toàn. Không ai sẽ quấy rối người khác theo bất kì cách nào.

Dường như ai đó đã ném đá và người đó đã làm điều đó vài lần rồi. Nếu người đó nghĩ điều đó là cần thiết cho mình làm như vậy, người đó nên ném đá vào tôi chứ đừng vào ai khác.

Giai đoạn thứ nhất

Thế là được. Xin ngồi xuống. Và ngồi xuống bất kì chỗ nào bạn đang ở. Và bây giờ nhắm mắt lại. Trong trọn một giờ bạn phải đem toàn bộ năng lượng của mình ra làm việc. Nhắm mắt lại và bắt đầu thở sâu. Thấy đại dương đang thở mạnh mẽ biết bao - và những cây thông đang thở sôi nổi biết bao. Thở với tự do. Đổ toàn thể năng lượng của bạn vào trong nó. Hít hơi thở vào sâu rồi tống nó ra mạnh mẽ và đầy đủ. Làm chỉ một điều này trong mười phút và đó là thở và thở sâu và mạnh.

Hít vào và thở ra sâu, nhanh và mạnh. Và vẫn còn để ý bên trong, là nhân chứng bên trong chính mình. Cứ thở và đồng thời liên tục quan sát nó. Quan sát cách hơi thở này đi vào và hơi thở khác đi ra. Trong mười phút đi sâu vào trong quá trình hoạt động thở của bạn. Là một với nó... Bắt đầu.

Hít hơi thở vào sâu và rồi tổng chúng ta mạnh mẽ và đầy đủ. Thở sâu, thở sâu, thở sâu. Đem tất cả năng lượng của bạn vào trong nó. Cảm ơn rằng tối nay có sẵn cho bạn, rằng cơ hội này đang có sẵn cho bạn. Nó có thể hay không thể có sẵn nữa... Sử dụng bản thân bạn toàn bộ đi. Bất kì cái gì không được sử dụng toàn bộ sẽ không có tác dụng. Nếu điều lớn lao xảy phải ra, nó chỉ có thể xảy ra qua việc áp dụng toàn bộ năng lượng. Cho nên đừng kìm lại bản thân mình. Đừng tiết kiệm bản thân mình. Nếu bạn giữ lại cho dù một li thôi thì sự việc sẽ không xảy ra... Thở sâu. Trở thành giống như cái máy thở. Thân thể đang thở như cái máy. Bây giờ bạn giống như cái máy thở... Và đừng ngần ngại. Đừng vắn vơ. Và đừng nghĩ tới người khác. Chăm nom bản thân mình. Từng người sẽ chăm nom chính mình.

Trong mười phút này thở vào và thở ra sâu nhất có thể được. Trong mười phút này đừng làm gì khác ngoài việc thở. Trở thành quá trình hít vào và thở ra không dừng và không gì hơn. Hít hơi thở vào và tổng nó ra. Và giữ quan sát từ bên trong, chỉ chứng kiến. Là nhân chứng cho việc thở vào và thở ra. Hơi thở này vào và hơi thở khác ra. Hơi thở này tới và hơi thở khác đi. Sử dụng, sử dụng bản thân bạn một cách toàn bộ.

Tôi sẽ im lặng trong mười phút ngay đây. Nhưng các bạn vẫn tiếp tục sử dụng bản thân mình một cách toàn bộ. Không phải là các bạn lấy vài hơi thở sâu khi

tôi bảo các bạn làm vậy và thế rồi chênh mảng nỗ lực của mình. Liên tục trong mười phút này bạn phải đem đem toàn bộ năng lượng của mình vào nó, thở sâu. Hít vào sâu và thở ra sâu - sâu và mạnh mẽ đến mức toàn thể thân thể bạn rung lên, mọi thớ thịt của nó đều rung lên. Thân thể bạn sẽ được nạp điện. Năng lượng nào đó bên trong bạn sẽ bắt đầu dâng lên và thẩm tràn vào mọi thớ thịt, mọi lỗ chân lông của thân thể bạn... Dùng toàn bộ sức mạnh của bạn.

Lấy hơi thở vào sâu và tổng nó ra mạnh mẽ và đầy đủ. Thở sâu, rất sâu. Thở sâu. Thở sâu. Thở sâu. Thở sâu. Hít một hơi thở vào sâu và dồn hơi thở ra sâu một cách đầy đủ và mạnh mẽ. Trong mười phút này để thân thể bạn là một công cụ thở và không là gì khác. Là một với tiếng gầm của đại dương. Là một với sóng của gió. Chúng tất cả đều đang thở... Bạn phải thở với chúng và không làm gì khác. Chỉ thở và thở sâu và mạnh mẽ. Thở vào và thở ra, và vẫn còn là nhân chứng bên trong. Đem toàn bộ năng lượng của bạn vào việc thở. Và thở có chú ý đầy đủ, quan sát bên trong cách hơi thở sâu đi vào và hơi thở khác đi ra. Hơi thở sâu này đi vào và hơi thở sâu khác đi ra. Đừng kìm bản thân mình lại cho dù là chút ít; đừng tiết kiệm bất kì nỗ lực nào. Sử dụng bản thân bạn tới mức đầy đủ nhất. Thở sâu, thở sâu hơn, thở sâu hơn nữa. Không có gì ngoài thở sâu được tồn tại vào khoảnh khắc này. Thở sâu, thở sâu hơn, thở sâu hơn nữa. Thở sâu. Thở sâu. Thở sâu. Thở sâu.

Thấy rằng bạn không phải tiếc là bạn đã không làm hết sức mình, rằng bạn đã không làm ít hơn điều cần làm cho việc xảy ra lớn lao. Thấy rằng bạn không bỏ lỡ nó. Cho nên đem tất cả năng lượng của bạn vào việc thở, thở sâu và mạnh.

Trước khi chuyển sang giai đoạn thứ hai bạn phải làm cho mình mệt mỏi hoàn toàn... cho nên dùng bản thân mình một cách toàn bộ đi. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Chỉ việc thở còn lại; các bạn đã trở thành bản thân việc thở. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Và quan sát bên trong cách bạn thở vào và thở ra... Thấy rằng bạn là nhân chứng - chỉ việc chứng kiến. Bạn sẽ thấy hơi thở của mình thực sự đi vào và đi ra. Quan sát bên trong, quan sát và quan sát. Và thở mãnh liệt; làm nó mãnh liệt hơn và tĩnh lặng hơn.

Để chuyển sang giai đoạn thứ hai, làm mãnh liệt việc thở lên. Thở mãnh liệt. Khi bạn ở đỉnh cao hoàn toàn của sự mãnh liệt thì một mình tôi sẽ đưa các bạn sang giai đoạn thứ hai. Sử dụng bản thân bạn đầy đủ. Sử dụng bản thân bạn toàn bộ và theo mọi cách có thể được. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Chỉ việc thở còn lại và không gì khác. Dem tất cả sức mạnh của bạn vào việc thở. Thở sâu hơn và sâu hơn nữa. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, vẫn thở sâu hơn nữa. Đừng kim lại bản thân mình. Thở sâu, thở sâu hơn, thở sâu hơn nữa.

Để thân thể rung lên nếu nó muốn rung. Để thân thể run rẩy nếu nó thích run rẩy. Để thân thể xoay tròn nếu nó muốn xoay tròn. Và vẫn giữ việc thở sâu và sâu hơn và sâu hơn nữa. Thở sâu nhất có thể được... đừng lẫn tránh... Đừng vắn vơ. Thở sâu, thở sâu... thở sâu, thở sâu. Chẳng mấy chốc chúng ta sẽ chuyển sang giai đoạn hai. Trong một phút cuối cùng này thở sâu, sâu hơn và sâu hơn nữa. Thở sâu, thở sâu... Bây giờ là phút cuối cùng, cho nên dùng toàn bộ bản thân bạn. Thở sâu, thở sâu... Dem hơi thở tới cực đỉnh của nó. Việc chuyển từ giai đoạn một sang giai đoạn khác xảy ra chỉ tại cực đỉnh... Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở

sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Kéo tất cả năng lượng của bạn vào việc thở... Chỉ việc thở còn lại, chỉ việc thở còn lại.

Giai đoạn thứ hai

Bây giờ chúng ta phải đi vào giai đoạn thứ hai. Tiếp tục thở sâu, và buông bỏ thân thể. Để thân thể làm cái nó muốn làm. Buông bỏ nó. Để nó lấy bất kì *asanas* hay tư thế nào nó muốn; để nó tạo thành bất kì *mudras* hay ấn điệu bộ nào nó muốn. Để nó tự do di chuyển và rung và xoay tròn như nó muốn. Nếu bạn muốn khóc, để cho nó khóc. Buông bỏ thân thể hoàn toàn. Tiếp tục thở sâu và buông bỏ thân thể. Để thân thể ngã ra nếu nó muốn ngã. Và để nó vươn dậy lại nếu nó muốn vươn dậy. Và nếu nó muốn nhảy múa, cho phép nó toàn bộ. Buông bỏ thân thể tuyệt đối. Để nó làm bất kì cái gì nó muốn làm. Để nó tự do. Đừng cản trở nó chút nào. Hợp tác với thân thể. Nếu nó quay, để nó quay. Nếu nó xoay tròn, để nó xoay. Nếu nó ngã ra, để nó ngã. Nếu nó khóc, để nó khóc. Và nếu nó cười, để nó cười. Buông bỏ. Bất kì điều gì xảy ra cho nó, cho phép điều đó xảy ra. Tiếp tục thở sâu và buông bỏ thân thể.

Trong mười phút này buông bỏ thân thể hoàn toàn. Thở sâu, và buông bỏ thân thể. Để nó khóc nếu nó muốn khóc. Để nó la nếu nó muốn la. Và để nó thét nếu nó muốn thét. Cho phép nó theo mọi cách. Đừng kiềm chế nó, đừng kim hãm nó, đừng kháng cự lại nó. Hợp tác với bất kì cái gì thân thể làm. Bất kì cái gì xảy ra với nó, cho phép điều đó xảy ra đầy đủ. Để cho điều đó xảy ra, điều đó xảy ra với thân thể. Nó sẽ biến thành các điệu bộ, cử chỉ khác. Nó sẽ xoay tròn và xoay tròn. Nhiều điều sẽ xảy ra, khi năng lượng bên trong thức dậy. Nó có thể bùng phát thành tiếng la hét, kêu gào và

khóc lóc. Đừng lo nghĩ chút nào. Buông bỏ... Buông bỏ thân thể. Bạn phải làm mệt mỏi thân thể hoàn toàn. Trước khi nó đi vào thanh thoi, kéo căng và sử dụng nó toàn bộ. Buông bỏ thân thể... Hợp tác với thân thể. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu và thở sâu.

(Tại giai đoạn này băng ghi âm ghi được một tiếng đập và mất trật tự, nhưng Osho vẫn tiếp tục hướng dẫn việc thiền như thường lệ, và nó vẫn cứ diễn ra. Các thiền nhân tiếp tục thở sâu và buông bỏ toàn bộ thân thể mình. Khi tới cao trào Osho yêu cầu họ đi vào giai đoạn thứ ba.)

Giai đoạn thứ ba

(Osho yêu cầu các thiền nhân tiếp tục thở sâu, và buông bỏ thân thể họ như trong giai đoạn thứ hai và thêm vào đó là câu hỏi: "Tôi là ai?" Trong mười phút này người tiếp tục yêu cầu họ đem tất cả năng lượng của mình vào câu hỏi: "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"

Và khi điều đó đạt tới cực đỉnh của nó, Osho yêu cầu họ dừng mọi thứ, dừng thở và chuyển động thân thể và đi vào thanh thoi toàn bộ.)

Giai đoạn thứ tư

(Osho, trong giai đoạn mười phút cuối này, yêu cầu các thiền nhân buông bỏ mọi thứ kể cả thở sâu, thanh tâm thân thể và việc hỏi câu hỏi, "Tôi là ai?" và nằm ra và thanh thoi và chỉ thanh thoi thôi. Người bảo họ thanh thoi theo cách dường như họ chết rồi, dường như họ không còn nữa. Người bảo họ nghe tiếng rì rầm của đại dương, tiếng xào xạc của gió luân qua rừng thông

và tiếng liu lo của chim chóc. Osho cũng yêu cầu họ vào trạng thái chờ đợi - chờ đợi cái không biết.

Trong mười phút này toàn bộ khu vực thiền trở thành yên tĩnh và im lặng tới mức không nghe thấy cái gì ngoại trừ tiếng vỗ bập bênh của sóng biển, tiếng xào xạc của gió luân qua rừng thông và tiếng hót của chim chóc.

Trong giai đoạn cuối này hàng trăm thiền nhân đi vào thiền sâu và họ trở thành một với tự nhiên tất cả bao quanh họ.

Đến cuối buổi thiền Osho yêu cầu họ chậm rãi mở mắt ra và đứng dậy khỏi chỗ của họ. Osho yêu cầu những người không dễ mở mắt ra, thở sâu thêm và che mắt bằng bàn tay thật nhẹ nhàng.)

6

Ân huệ của Thượng đế và nỗ lực của chúng ta

Một bạn hỏi: người ta có đạt tới thiên qua ân huệ của thượng đế không?

Sẽ có ích để hiểu điều này, bởi vì nó đã đưa tới nhiều hiểu lầm và sai lầm. Số khá đông mọi người vẫn nghĩ rằng nếu thiên được đạt tới qua ân huệ của Thượng đế thế thì không có nhu cầu làm gì cả, và họ đã không làm việc. Bạn sai lầm nghiêm trọng nếu bạn ngụ ý bằng ân huệ của Thượng đế bạn không phải làm gì cả.

Một hiểu lầm khác bắt nguồn từ nó là ở chỗ ân huệ của Thượng đế không sẵn có như nhau cho mọi người, ở chỗ người này nhận nhiều hơn và người khác nhận ít

hơn. Nhưng trong thực tế, không ai là người được Thượng đế chọn cả; không ai là người được miễn chuộng của ngài. Và cho dù Thượng đế có người miễn chuộng thì cũng không có hi vọng nào về bình đẳng trong thế giới này. Nếu bạn ngụ ý ân huệ của Thượng đế là Thượng đế tốt với ai đó và không tốt với người khác thế thì bạn sai lầm nghiêm trọng.

Nhưng phát biểu rằng người ta đạt tới thiên qua ân huệ của Thượng đế hoàn toàn đúng theo nghĩa khác. Thực sự đó không phải là phát biểu của người còn chưa đạt tới thiên. Đó là phát biểu của người đã chứng ngộ - những người đã đạt tới nó. Nó là vậy bởi vì khi nó xảy ra, khi người ta tới với nó, nỗ lực người đó đã làm dường như hoàn toàn chẳng liên quan gì cả. Trong hoàn cảnh của việc đạt tới, bao la thế, nỗ lực này có vẻ nhỏ bé đến mức người ta đơn giản không thể nói được rằng mình đã tới nó qua nỗ lực. Khi người ta đi tới nó người ta cảm thấy bị tràn ngập với sự mệnh mông của nó tới mức người ta nói, "Làm sao nó có thể đã xảy ra qua nỗ lực của mình được? Mình đã làm gì để tìm ra nó? Mình đã trả giá nào? Mình đã đặt cược cái gì vào nó? Mình có cái mà mình có thể đã cúng dường không? Chẳng có gì cả." Khi phúc lạc vô hạn vô vãn của Thượng đế mưa rào lên bất kì ai, người đó chỉ kêu lên, "Chính là qua từ bi của ngài, hỡi Thượng đế, chính qua ân huệ của ngài, mà tôi đi tới ngài! Bằng không thì nó ở bên ngoài tôi, bên ngoài tôi không thể tới được."

Nhưng nhớ rằng đây là phát biểu của người được phúc lành, người chứng ngộ. Nếu người chưa chứng ngộ, người mới điếm đạo mà níu bám lấy nó, họ sẽ bị lạc đường mãi mãi. Nỗ lực là điều bản chất; người ta phải làm nỗ lực.

Việc xảy ra của thiên hay chúng ngộ hay bất kì cái gì bạn gọi nó đều giống như việc mở cánh cửa ngôi nhà trong bóng tối để cho mặt trời chiếu vào. Mặc dầu mặt trời đã mọc ở phương đông, nếu chúng ta để cửa nhà đóng kín, chúng ta bao giờ cũng trong bóng tối. Còn nếu chúng ta mở cửa và chờ đợi, mặt trời sẽ vào theo cách riêng của nó. Không nỗ lực nào cần có để đem mặt trời vào; chúng ta không thể đặt ngai hay ánh sáng của ngai vào bình chứa và đem vào nhà mình được. Mặt trời tới theo cách riêng của nó. Điều trở trêu là ở chỗ trong khi nỗ lực của chúng ta không thể đem ngai vào, thì chúng chắc chắn có thể giữ ngai ở ngoài, ngăn cản không cho ngai vào. Nếu chúng ta đóng cửa hay nhắm mắt, ngay cả mặt trời cũng thành bất lực chẳng làm được gì. Chúng ta có thể giữ mặt trời ở ngoài nhà mình, chúng ta có khả năng dừng mặt trời lại; nhưng chúng ta không có khả năng dẫn ngai đi vào. Chỉ để cửa mở và ngai sẽ vào. Và khi mặt trời vào rồi, chúng ta không thể nói rằng chúng ta đã đem ngai vào được, chúng ta không thể nhận công lao đó được. Chúng ta chỉ có thể nói rằng chính bởi lòng tốt của ngai mà ngai đã vào nhà chúng ta. Và chúng ta chỉ có thể nói rằng chúng ta đã nhân từ với chính mình tới mức không đóng cửa của mình lại.

Con người chỉ có thể là lối mở, là cánh cửa cho Thượng đế vào. Nỗ lực của chúng ta chỉ mở ra cánh cửa; việc tới của ngai phụ thuộc vào ngai, vào từ bi của ngai. Và từ bi của ngai là vô hạn, nó hiện diện mãi mãi tại mọi ngưỡng cửa. Nhưng ngai có thể làm được gì nếu ngai thấy nhiều cánh cửa đóng lại với ngai? Thượng đế gõ mọi cửa và quay đi khi ngai thấy cửa đóng. Và chúng ta đã đóng cửa của mình chắc chắn. Cho nên bất kì khi nào ngai tới và gõ cửa, chúng ta giải thích duy lí

điều đó, chúng ta giải thích điều đó theo bao nhiêu cách, và chúng ta vẫn còn bằng lòng với điều đó.

Tôi muốn kể cho các bạn một câu chuyện tôi thích kể.

Có một ngôi đền lớn với hàng trăm tu sĩ chăm nom nó. Một đêm ông chủ đền đi ngủ và mơ rằng Thượng đế đã báo mộng rằng ngai sẽ tới thăm ngôi đền vào ngày hôm sau. Ông ấy không tin vào điều đó, bởi vì khó mà bắt gặp một người nhiều hoài nghi hơn tu sĩ này. Ông ấy không tin vào giấc mơ của mình bởi lí do khác nữa. Những lái buôn trong tôn giáo không bao giờ tin vào tôn giáo. Họ chỉ khai thác tôn giáo, cái không bao giờ trở thành niềm tin của họ, chân lí của họ. Không ai trên thế giới không có niềm tin tôn giáo hơn người đã biến niềm tin thành phương tiện khai thác. Cho nên ông chủ đền này không thể tin được vào Thượng đế thực sự tới thăm đền này.

Tu sĩ này chưa bao giờ tin vào những điều như vậy, mặc dầu ông ấy đã là tu sĩ trong nhiều năm. Ông ấy đã tôn thờ Thượng đế từ lâu và ông ấy biết rằng Thượng đế chưa bao giờ viếng thăm ngôi đền của ông ấy cho dù một lần. Mỗi ngày ông ấy đều cúng dường thức ăn cho Thượng đế, và ông ấy biết rằng ông ấy thực tế đã cúng dường nó cho bản thân mình. Ông ấy cũng đã cầu nguyện Thượng đế hàng ngày, nhưng ông ấy biết rõ rằng lời cầu nguyện của mình mất tăm mất tích trên thình không, bởi vì chẳng có ai ở đó để nghe chúng. Cho nên ông ấy nghĩ rằng thông điệp này là không đúng, nó chỉ là mơ, và mơ hiếm khi biến thành thực tại.

Nhưng thế rồi ông ấy sợ nữa, e rằng giấc mơ nhờ đúng thì sao. Vào nhiều lúc điều chúng ta gọi là mơ biến thành thực tại và thực tại như chúng ta biết nó chứng tỏ là mơ. Đôi khi điều chúng ta nghĩ là mơ, thực tế trở thành thực tại. Cho nên ông chủ đền này cuối cùng quyết định báo cho các đồng môn gần gũi của mình về giấc mơ đêm qua của mình. Ông ấy nói với các tu sĩ khác, "Mặc dầu điều đó dường như là trò đùa, vậy mà tôi vẫn phải kể cho các ông về điều đó. Đêm qua tôi đã mơ rằng Thượng đế nói rằng ngài sẽ tới thăm chúng ta hôm nay." Các tu sĩ khác đều cười và họ nói, "Ông có điên không mà đi tin vào giấc mơ? Tuy nhiên, chớ có kể cho người khác về điều đó; bằng không họ sẽ coi ông là điên đấy." Nhưng ông chủ đền nói, "Trong trường hợp ngài tới, chúng ta nên được chuẩn bị về điều đó. Cũng chẳng hại gì nếu ngài không xuất hiện, nhưng nếu ngộ nhờ ngài tới, chúng ta sẽ không bị coi là ngu."

Cho nên cả ngôi đền và các vườn tược đều được lau chùi, dọn dẹp, tẩy rửa và làm sạch chu đáo. Nó được trang hoàng bằng hoa và cờ và tràng hoa. Đèn được thắp lên và hương được đốt. Mùi hương bốc lên và mọi loại chuẩn bị được thực hiện. Các tu sĩ mệt mỏi trong suốt cả ngày, mà Thượng đế chẳng hiện lên. Mọi người thỉnh thoảng ngó ra đường, họ thất vọng, và họ nói, "Mơ sau rốt cũng chỉ là mơ thôi; Thượng đế không định tới đâu. Chúng ta đều là kẻ ngu mà tin vào điều như vậy. Cũng tốt là chúng ta đã không thông báo cho mọi người trong thị trấn; bằng không thì họ đơn giản đã cười chúng ta."

Đến tối các tu sĩ từ bỏ hi vọng, và họ nói, "Bây giờ chúng ta ăn thức ăn xa hoa được nấu cho Thượng đế đi. Chưa bao giờ có được như vậy: cái chúng ta cúng dường cho Thượng đế chung cuộc được chúng ta ăn.

Chẳng ai định hiện lên cả. Chúng ta đủ điên mà đi tin vào giấc mơ. Điều trớ trêu là ở chỗ chúng ta chủ định làm thức ăn này cho chúng ta. Nếu người khác phát điên, họ có thể được miễn lỗi, bởi vì họ không biết. Nhưng chúng ta biết Thượng đế chẳng bao giờ tới cả. Thượng đế ở đâu? Có thần tượng này trong đền; tất cả mọi thứ có đó để cho nó. Và đó là công việc của chúng ta, nghề nghiệp của chúng ta để tôn thờ ngài." Và thế rồi họ ăn ngon lành và đi ngủ sớm vì họ đều mệt mỏi.

Khi nửa đêm tới một chiếc xe được kéo tới cổng ngôi đền, và người ta nghe thấy tiếng động của nó. Một trong các tu sĩ đang ngủ nghe thấy điều đó và nghĩ rằng đó là xe của Thượng đế. Ông ta kêu lên cho những người khác, "Nghe này các bạn và thức dậy đi. Dường như là ngài đấy, người chúng ta đã trông đợi cả ngày, sau cùng đã tới. Tôi nghe thấy tiếng động của xe." Các tu sĩ khác làm cụt hứng người này khi nói, "Câm đi, ông điên rồi. Chúng ta đã có đủ điên khùng cả ngày ngày rồi, bây giờ đang đêm để chúng tôi ngủ cho ngon. Đây không phải là tiếng động của xe kéo đâu, mà chỉ là tiếng sấm của mây trên trời thôi." Cho nên họ luận giải xong sự việc này và trở lại giường mình.

Thế rồi chiếc xe dừng lại cạnh cổng, và ai đó bước lên các bậc của ngôi đền và gõ vào cửa. Và lần nữa một trong các tu sĩ thức dậy từ giấc ngủ và kêu lên với bạn đồng liêu của mình, "Dường như vị khách đã tới người mà chúng ta đã chờ đợi cả ngày dài. Ngài đang gõ cửa đấy." Các tu sĩ khác mắng mỏ ông này như họ đã làm với người thứ nhất. Họ nói, "Ông có điên không đấy? Ông không cho chúng tôi ngủ sao? Đây chỉ là việc chạm của gió vào cửa chứ không phải việc gõ của người gọi đâu." Thế rồi họ luận giải rồi trở lại giường của mình.

Sáng hôm sau họ thức dậy và bước ra cổng đền. Và họ sững sờ khi thấy vài dấu chân trên bậc của đền. Chắc hẳn là ai đó đã trèo lên chúng trong đêm. Và thế rồi họ để ý một số dấu hiệu của bánh xe trên đường, và bây giờ thì không còn nghi ngờ gì nữa là chiếc xe đã tới cổng đền trong đêm. Và điều kì lạ là dấu chân trên bậc tuyệt đối không bình thường và không được biết tới. Bây giờ các tu sĩ bật khóc và khuyu xuống và bắt đầu lẫn lộn trên đất nơi chiếc xe đã dừng lại. Và ngay lúc đó cả làng đã kéo đến cổng đền. Mọi người trong đám đông đều hỏi với sự hoang mang, "Có chuyện gì thế nhỉ?" Các tu sĩ nói, "Đừng hỏi có chuyện gì. Thượng đế đã gõ cửa ngôi đền chúng tôi đêm qua, nhưng chúng tôi đã luận giải mọi việc. Chúng tôi bây giờ đáng bị nguyên rủa. Ngài đã gõ cửa và chúng tôi cứ nghĩ rằng đây là âm thanh của gió gõ vào cửa. Xe của ngài đã tới, và chúng tôi cứ nghĩ rằng đó là tiếng sấm trên trời. Sự thực là ở chỗ chúng tôi đã không hiểu cái gì cả. Chúng tôi chỉ giải thích những điều đó cho qua, bởi vì chúng tôi muốn hưởng giấc ngủ của mình."

Thượng đế gõ mọi cánh cửa. Ân huệ của ngài tới thăm mọi nhà. Nhưng cánh cửa của chúng ta đóng im ỉm. Và thậm chí khi chúng ta nghe thấy tiếng gõ chúng ta lập tức luận giải nó và giải thích nó cho xong.

Ngày xưa họ có câu nói rằng "Khách là Thượng đế". Có hơi chút sai lầm trong câu cách ngôn này. Chân lí là ở chỗ Thượng đế là khách. Thượng đế đang đợi như vị khách tại bậc cửa nhà chúng ta, nhưng cánh cửa bị đóng. Ân huệ của ngài là sẵn có như nhau cho tất cả mọi người. Do đó đừng hỏi liệu người ta có đạt tới qua ân huệ của ngài không; người ta đạt tới qua ân huệ của

một mình ngài. Và khi có liên quan tới nỗ lực của chúng ta, thì nỗ lực là sự giúp đỡ trong việc mở cánh cửa, trong việc loại bỏ rào cản hỏi con đường.

Khi ngài tới, ngài tới theo ý riêng của ngài.

Một bạn khác đã hỏi: Thầy đã nói về bốn giai đoạn của thiền. Xin thầy giải thích chúng một cách đầy đủ?

Trước hết, bạn nên biết rằng ba giai đoạn đầu trong chúng đơn thuần là các bước tới thiền, không phải là bản thân thiền. Giai đoạn thứ tư là cánh cửa, trong khi ba giai đoạn kia là các bậc cửa. Các bậc không làm thành cửa, chúng chỉ dẫn tới cửa. Giai đoạn thứ tư là cánh cửa tới thiền, là việc thanh thoi và nghỉ ngơi, trống rỗng và hư không, buông xuôi và dừng lại, tan biến và chết, hay bất kì điều gì bạn gọi nó. Đó là cánh cửa, và ba bước đầu tiên đưa chúng ta tới nó.

Và nguyên tắc nền tảng nằm sau ba giai đoạn đầu tiên là một. Nếu người ta định thanh thoi, người đó sẽ phải trải qua trạng thái căng thẳng tuyệt đối; thế thì việc chuyển qua thanh thoi trở thành khá dễ dàng. Nếu một người làm việc cả ngày, người đó có thể ngủ ngon trong đêm. Người càng làm việc vất vả thì người đó ngủ càng say. Người ta có thể tranh luận rằng vì ngủ là đối lập với làm, làm sao người làm việc vất vả có thể ngủ được? Người đó phải không có khả năng ngủ, bởi vì lao động và nghỉ ngơi đối lập lẫn nhau thế. Một cách logic việc ngủ nên có sẵn cho người nghỉ cả ngày trên

giường. Nhưng chân lí là ở chỗ người đó sẽ không thể ngủ được vào ban đêm nếu người đó nghỉ cả ngày rồi.

Đó là lí do tại sao, khi cuộc sống con người càng thoải mái hơn, việc ngủ của người đó đã biến mất khỏi thế giới theo cùng mức độ. Chúng ta càng có thoải mái và an nhàn, chúng ta sẽ có giấc ngủ càng ít hơn. Và điều trở trêu là ở chỗ chúng ta cứ thêm mãi những tiện nghi với hi vọng rằng chúng sẽ giúp chúng ta ngủ không bị quấy rối. Nhưng điều ngược lại xảy ra. Với sự phát triển của văn minh và an nhàn, giấc ngủ sẽ biến mất, bởi vì công việc vất vả là điều tiên quyết cho giấc ngủ. Khi người ta làm việc thì người ta ngủ. Tương tự khi căng thẳng của con người tăng lên và đạt tới cực đỉnh của nó thì người này dễ trượt vào thanh thoi sâu.

Ba bước đầu tiên hoàn toàn mâu thuẫn với bước thứ tư, chính là thiền. Người ta có thể hỏi, làm sao người nào có thể thanh thoi được sau khi cố gắng vất vả thế, sau khi trải qua những đỉnh căng thẳng và hỗn loạn chạm tới biên khùng thế? Tôi nói, chỉ thế thì người đó mới có thể thanh thoi được. Sự thực là ở chỗ việc thanh thoi đó đi sau căng thẳng như đêm theo sau ngày, như thung lũng tiếp nối đỉnh cao. Đỉnh càng cao, thung lũng càng sâu. Bạn ngã từ núi càng cao, bạn rơi vào hẻm núi càng sâu. Đừng quên rằng mọi núi đều có thung lũng của nó. Trong thực tế không thể có núi mà không có thung lũng được. Khi núi vươn lên cao nó tạo ra thung lũng sâu bao khắp quanh nó. Đó là cách mà khi căng thẳng của bạn tăng lên, ngay bên cạnh đó bạn đang thu thập năng lượng để thanh thoi và nghỉ ngơi. Đỉnh căng thẳng càng cao, thung lũng nghỉ ngơi càng sâu. Đó là lí do tôi yêu cầu các bạn đem tất cả năng lượng của mình vào trong nó, dùng hết sức của bạn, đặt cược tất cả mọi thứ của bạn và không giữ lại cho mình dù chỉ là chút ít.

Đó là cách bạn sẽ đạt tới chiều cao của căng thẳng và thế rồi đi xuống hố, đáy của thanh thoi và nghỉ ngơi. Và chính trong khoảnh khắc đó của nghỉ ngơi tuyệt đối thiên xảy ra.

Điều cơ bản là ở chỗ bạn phải đạt tới đỉnh căng thẳng và thế rồi vứt bỏ căng thẳng đi. Nhiều người tới tôi để hỏi chẳng lẽ không thể thanh thoi được mà không đi vào căng thẳng sao. Không, điều đó đơn giản là không thể được. Và cho dù nó có thể đi chẳng nữa thì nó cũng chỉ là thanh thoi trên danh nghĩa mà thôi. Nếu bạn muốn chìm sâu vào trong nước thì sẽ cần phải nhảy từ bàn nhảy cao. Bàn nhảy càng cao việc chìm càng sâu. Nhìn vào những cây thông này, chúng phải cao đến cỡ mười hai mét. Để đạt tới chiều cao đó rễ của chúng phải ăn sâu vào lòng đất mười hai mét. Cây càng vươn lên cao hơn, thì rễ càng ăn sâu vào đất hơn. Rễ càng ăn sâu vào đất, cây càng vươn cao hơn. Bây giờ cây thông này có thể hỏi, "Có hại gì nếu rễ của mình chỉ ăn sâu một mét rưỡi thôi?" Điều đó sẽ chẳng hại gì nếu bản thân cây này chỉ cao một mét rưỡi. Và nếu rễ không phát triển chút nào thì cũng không có cơ hội nào cho cây hiện hữu cả.

Nietzsche đã viết một câu cách ngôn sáng suốt lắm. Ông ấy nói rằng nếu người ta muốn đạt tới chiều cao của thiên đường, người ta phải chạm tới chính chiều sâu của địa ngục. Đây thực sự là một phát biểu sáng suốt lớn lao. Nếu con người muốn đạt tới chiều cao của thiên đường, con người sẽ phải đi tới chiều sâu của địa ngục. Đó là lí do tại sao người tầm thường không bao giờ có thể đạt tới chiều cao của tôn giáo, trong khi tội phạm thường đạt tới. Bởi vì người đi sâu vào trong tội lỗi có thể vươn lên chiều cao của ngay thẳng đạo đức.

Kĩ thuật thiền là một cách biến đổi qua các cực điểm. Mọi biến đổi xảy ra khi cực điểm được đạt tới. Nếu một hiện tượng đạt tới cực điểm của nó, thay đổi xảy ra. Bạn đã bao giờ quan sát quả lắc của đồng hồ treo tường chuyển động chưa? Nếu nó đi sang trái, nó cứ đi sang bên trái cho tới khi nó đạt tới điểm cực trái và thế rồi nó đi ngược lại sang phải. Bạn có thể không để ý rằng khi quả lắc của đồng hồ đi sang trái đồng thời nó cũng tích đà để đi sang phải. Và nó sẽ đi sang phải với cùng mức độ như nó đi sang trái. Trường hợp con lắc của tâm trí bạn cũng như vậy. Nếu nó được đưa tới cực điểm của căng thẳng, nó sẽ đung đưa lại từ đó và đi vào trong cốt lõi sâu nhất của thanh thoi. Bạn không thể thanh thoi nếu bạn không được đưa tới điểm căng thẳng cực đại.

Một số người tới tôi với những câu hỏi rất lạ. Dường như là họ đi ra để lấy hoa mà không đi vào rắc rối của việc trồng cây. Dường như là họ muốn được thu hoạch mà không gieo hạt và không chăm nom mùa màng.

Một người bạn muốn biết liệu có khó khăn nào không nếu người đó không rung thân thể và không cho phép nó run lên. Sẽ không có khó khăn nào cả. Khó khăn gì có đó nếu bạn không muốn làm cái gì cả? Nếu người đó sợ chuyển động thân thể, người đó sẽ làm gì khi năng lượng bên trong bắt đầu chuyển động? Nếu người đó muốn kìm hãm thân thể không cho rung lên, người đó sẽ làm gì khi kundalini bắt đầu đi lên? Không, người đó muốn cái bên trong xảy ra và vậy mà người đó vẫn phải được nhìn từ bên ngoài vẫn là người vẫn mình và vẫn hoá mà người đó tự nghĩ về mình là vậy. Người đó muốn rằng mình sẽ đứng như bức tượng sáp ong, và vậy mà cái gì đó phải xảy ra bên trong người đó. Người

đó không biết rằng tượng sáp ong của mình sẽ tan chảy ra và biến mất trong không khí loãng một khi năng lượng bên trong dâng lên. Nó sẽ tan biến, tạo ra chỗ cho cái gì đó không biết.

Làm việc cật lực để cho căng thẳng của bạn đạt tới đỉnh của nó và chỉ thế thì bạn mới có thể đạt tới đỉnh thanh thoi. Thế thì phần còn lại sẽ xảy ra theo cách riêng của nó. Bạn chỉ phải tạo ra căng thẳng; an bình sẽ tới qua ân huệ của Thượng đế. Bạn chỉ có thể nâng cơn bão của căng thẳng lên cực đỉnh của nó; thế rồi cơn bão sẽ lắng xuống theo cách riêng của nó và an bình sẽ ngự trị. Không có an bình nào giống như an bình tới sau cơn bão. An bình đi theo cơn bão là an bình sống, bởi vì nó được sinh ra từ cơn bão. Và để đi tới an bình sống này điều bản chất, và tôi nhấn mạnh, là tất cả các giai đoạn thiền nên được trải qua hết, không giai đoạn nào có thể bị bỏ qua. Cho nên sẽ không ai tới tôi và hỏi liệu giai đoạn này hay giai đoạn kia có thể được bỏ bớt đi không hay liệu người ta có thể làm mà không có thở sâu, không rung lên hay không hỏi "Tôi là ai?" Không, ba giai đoạn đầu tiên được ngụ ý để đưa các bạn từ cực điểm này sang cực điểm khác theo một cách thức rất hệ thống và khoa học.

Chính với lí do này mà tôi nhấn mạnh rằng chỉ khi một giai đoạn đạt tới cực đỉnh của nó chúng ta mới có thể chuyển sang giai đoạn tiếp. Điều đó giống như việc chuyển số khi lái xe. Nếu bạn đang lái xe đi số một, bạn đưa nó lên hết tốc độ rồi đổi qua số thứ hai. Và chừng nào mà tốc độ trong số thứ hai còn thấp, bạn không đưa xe vào số thứ ba. Tất cả mọi sự thay đổi xảy ra tại tốt đỉnh. Đấy cũng là trường hợp cho việc biến đổi tâm trí; nó xảy ra tại tốt đỉnh nữa.

Bạn phải hiểu đầy đủ ý nghĩa của ba giai đoạn này. Giai đoạn thứ nhất bao gồm việc thở, thở sâu và nhanh. Việc thở sẽ tiếp tục qua toàn bộ chiều dài của cả ba giai đoạn; nó được mang qua giai đoạn thứ hai và ba nữa. Và việc thở phải là cả sâu và nhanh. Bạn phải thở sâu nhất có thể được, và bạn phải thở nhanh nhất có thể được. Và qui tắc thở sâu và nhanh này nên ngự trị cả việc hít vào và thở ra. Nhưng tại sao? Thở sẽ làm cái gì?

Thở là yếu tố bí ẩn nhất trong cuộc sống con người. Chính qua trung gian của hơi thở mà thân thể được hợp nhất với linh hồn. Đó là lý do tại sao chúng ta nói rằng một người là sống chừng nào người đó còn thở. Với việc thở mất đi, cuộc sống đi tới chấm dứt.

Gần đây tôi ngẫu nhiên tới thăm một gia đình có người đàn bà nằm trong trạng thái hôn mê trong chín tháng. Và các bác sĩ nói rằng cô ấy bây giờ sẽ không bao giờ có lại được ý thức của mình nữa, mặc dầu cô ấy có thể sống thêm ba năm nữa. Người đàn bà này được giữ sống với sự trợ giúp của thuốc và thức ăn được tiêm vào thân thể cô ấy trong trạng thái hôn mê. Cô ấy hoàn toàn vô ý thức; trong chín tháng cô ấy đã không thu lại được ý thức cho dù chỉ một lần. Tôi đã tới thăm gia đình cô ấy và tôi bảo bà mẹ cô ấy rằng cô ấy hầu như chết rồi. Bà già nói, "Không, chừng nào việc thở vẫn còn kéo dài thì bao giờ cũng còn có hi vọng. Các bác sĩ nói không có hi vọng, nhưng ai biết được? Các bác sĩ không phải bao giờ cũng đúng. Ai biết được? Nó có thể thu lại ý thức chứ, bởi vì nó vẫn tiếp tục thở. Có hơi thở; cây cầu vẫn còn chưa bị sập. Nó có thể trở lại ý thức."

Hơi thở là cây cầu nối linh hồn với thân thể. Khi bạn thở sâu và nhanh, không chỉ thân thể bị rung lên,

ngay cả từng thớ của linh hồn bên trong cũng rung lên. Chẳng hạn, có một cái chai nằm trên giá của bạn lâu rồi. Nó chứa đầy chất lỏng nào đó và nó đã không bị lắc trong một thời gian dài. Cho nên dường như là cái chai và chất lỏng trong nó là hai điều tách biệt. Không bị khuấy lên trong một thời gian dài cái chai và chất lỏng trong nó dường như là một mảnh. Bây giờ bạn lắc mạnh cái chai. Cùng với cái chai, chất lỏng bên trong nó cũng bị lắc. Chỉ thế thì sự tách biệt giữa chúng mới trở nên rõ ràng. Tương tự khi bạn thở tại mức độ cao nhất bạn tạo ra cơn bão không chỉ làm rung chuyển thân thể bạn mà còn làm rung chuyển mọi thớ linh hồn bên trong. Và chính trong khoảnh khắc của run rẩy đó mà bạn cảm thấy rõ ràng rằng thân thể và linh hồn là tách biệt.

Bây giờ bạn tới và hỏi, "Điều gì xảy ra nếu tôi không thở sâu? Có hại không?" Điều đó sẽ chỉ hại theo kiểu này - rằng bạn sẽ chẳng bao giờ biết được bạn là tách rời với thân thể mình. Đó là lý do tại sao điều kiện cơ sở đã được gán với việc thở, rằng bạn phải là nhân chứng cho nó. Bạn thở sâu và bạn quan sát đồng thời rằng hơi thở này đi vào và hơi thở khác đi ra. Khi bạn quan sát những chuyển động hơi thở đi vào và đi ra, bạn biết rằng không chỉ thân thể là tách rời, ngay cả hơi thở cũng tách khỏi bạn. Thế thì bạn biết rằng bạn chỉ là người quan sát tách rời khỏi cả thân thể và hơi thở. Sự tách rời của người ta với thân thể có thể được biết qua một mình việc thở, nhưng việc tách rời khỏi hơi thở có thể được nhận ra qua chứng kiến việc thở.

Cho nên hai điều, thở sâu và chứng kiến, làm ra giai đoạn thứ nhất, và chúng chạy suốt qua giai đoạn thứ hai cho tới cuối - tức là, giai đoạn thứ ba.

Tôi yêu cầu các bạn buông bỏ thân thể trong giai đoạn thứ hai. Thở sâu sẽ tiếp tục, và thêm vào đó các bạn phải buông bỏ thân thể. Nó có nhiều ngụ ý, và tôi định đi vào vài điều trong chúng ở đây.

Thứ nhất, có hàng nghìn mối căng thẳng trong thân thể các bạn và các bạn không nhận biết về chúng, mặc dầu đây là tuyển tập của các bạn. Nền văn minh đã làm cho các kiếp sống của chúng ta thành phi tự nhiên đến mức ngay cả khi các bạn giận ai đó, các bạn vẫn nở nụ cười trước người đó. Thân thể các bạn không nhận biết về thái độ lịch sự của bạn; nó cảm thấy muốn bóp nghẹt người có liên quan. Nắm đấm của bạn tự chúng siết lại, nhưng bạn nở nụ cười giả tạo và bạn không cho phép nắm đấm siết lại, bạn kim nén chúng. Thế thì thân kinh thân thể vốn đã tự chuẩn bị sẵn sàng cho nắm đấm siết lại thấy khó khăn lớn. Chúng đơn giản không hiểu tất cả những điều này là gì. Và trạng thái bất ổn được tạo ra trong thân thể. Nắm đấm đáng phải được siết lại.

Những người nghiên cứu và hiểu sâu về giận dữ đều nói - và tôi cũng nói cùng điều đó - rằng bất kì khi nào bạn giận dữ thế, hãy chỉ làm một điều thôi. Đừng nở nụ cười giả tạo, thay vào đó siết nắm đấm dưới gầm bàn, nếu bạn có chiếc bàn trước mình, và siết chặt rồi thả chúng ra một cách mạnh mẽ trong năm phút. Và thế rồi bạn sẽ cười to, và đó sẽ là tiếng cười khác hẳn.

Thân thể không biết chút gì rằng con người đã trở nên văn minh. Thân thể vận hành hoàn toàn như cái máy. Nhưng con người đã đặt những ràng buộc lớn lên hoạt động của nó; thân thể đã bị làm mất tự nhiên theo đủ mọi cách. Và chính vì những việc thiếu tự nhiên này mà thân thể bạn đã trở thành nhà kho chứa mọi thứ căng

thẳng; hàng nghìn căng thẳng được tụ tập bên trong thân thể bạn.

Và quá nhiều căng thẳng tạo nên phức cảm - những cái nút căng thẳng.

Cho nên khi tôi yêu cầu các bạn buông bỏ thân thể và các bạn làm như vậy, thế thì những phức cảm này, đã từng có đó từ thời trẻ thơ của các bạn, bắt đầu chùng dần ra và tan biến đi. Việc chùng dần ra và tan biến đi của chúng là rất cần thiết; bằng không bạn sẽ chẳng bao giờ đạt tới vô thân thể, bạn sẽ chẳng bao giờ siêu việt lên trên thân thể và đi ra ngoài nó. Với tan biến của phức cảm, thân thể bạn sẽ trở thành nhẹ như hoa.

Có lẽ bạn đã nghe nói về cái tên được đặt cho Mahavira, *tirthankara* của người Jaina. Một trong những cái tên của ông ấy là Nirgrantha, tên độc đáo. Theo từng chữ nó có nghĩa là vô phức cảm - người không có phức cảm. Nirgrantha là người có tất cả các phức cảm đã bị tan biến và biến mất, người tự do khỏi mọi cái nút bên trong, người không có phức cảm nào, người đã trở thành tuyệt đối đơn giản và hồn nhiên.

Khi mạng lưới các phức cảm muốn chùng đi, muốn tự do, bạn không cho phép nó, bạn kháng cự lại. Văn minh của bạn, văn hoá của bạn, ước định của bạn, kiểm chế của bạn, vị trí là đàn ông hay đàn bà của bạn, việc bạn là thế này thế nọ - tất cả những điều này bắt giữ bạn mạnh đến mức bạn không buông bỏ thân thể mình.

Mới sáng nay một phụ nữ tới tôi và nói rằng cô ấy sợ khi đang thiền tay ai đó có thể sờ vào thân thể cô ấy. Ngay bây giờ người đàn bà đáng thương này phải đang ngồi cách thật xa tất cả các bạn. Nhưng mặc cho điều đó nếu thân thể của ai đó lăn ra và tiến tới cô ấy, cô ấy sẽ là

đồng lộn xộn lần nữa. Cô ấy muốn biết liệu cô ấy có thể ngồi tách ra được không. Tôi bảo cô ấy, "Ai biết được, thượng đế ở trên trời có thể phái người tới bất kì chỗ nào bạn sẽ đi. Cũng tốt là ai đó tới bạn. Người đó sẽ tới với bạn ở bất kì chỗ nào bạn sẽ đi. Cho nên đừng thay đổi vị trí của bạn. Và có hại gì nếu ai đó chạm vào thân thể bạn?"

Cách thức của đàn bà thường hay là thế cho dù Thượng đế có đi ngang qua đường của họ thì họ sẽ co tránh ngài, cứ sợ rằng ngài sẽ chạm vào thân thể họ. Toàn bộ thân thể họ bị đè nặng bởi những phức cảm. Từ thời trẻ thơ họ đã được huấn luyện và qui định theo cách là họ nhìn vào thân thể mình cứ dường như đó là bệnh tật họ phải mang. Họ không sống trong thân thể; đây chỉ là một tải trọng họ miễn cưỡng mang theo mình. Thân thể giống như cái áo choàng họ mang, cứ lo lắng mọi lúc làm sao bảo vệ nó, mặc dầu chẳng có gì về nó đáng bảo vệ cả. Nhưng một ưa chuộng nhỏ mọn như vậy kiểm chế chúng ta theo cách rất to tát.

Nếu một người được giáo dục tốt, người đó có thể nghĩ... Mới hôm nay, một quý ông bảo tôi rằng chỉ người xúc cảm, và không phải là trí thức, mới trải qua những kinh nghiệm như vậy. Điều đáng ngạc nhiên là nếu một người qua được vài cấp là người đó trở thành trí thức. Nếu mẹ người đó chết, người đó sẽ khóc hay không khóc cho bà ấy? Người đó sẽ yêu hay không yêu ai đó, bởi vì người đó là người trí thức? Bởi vì người đó đã học qua vài cấp và được đảm bảo bằng chứng chỉ từ đại học nào đó, người đó sẽ nghĩ hai lần trước khi hôn người yêu của mình, bởi vì vài con vi trùng có thể được truyền từ người này sang người khác. Người đó sẽ tra cứu sách vở và suy nghĩ cân nhắc liệu người đó có nên cho phép xúc động của mình ảnh hưởng tới mình hay

không. Trí năng của chúng ta đã trở thành một loại bệnh tật; nó không có hương thơm mà nó đáng phải có. Nó có thể đã là niềm vinh quang của chúng ta, nhưng nó đã biến thành bệnh tật.

Cho nên người ta nghĩ rằng bởi vì người đó là người trí thức, nên những điều như vậy không thể xảy ra được cho người đó; chúng chỉ xảy ra cho những người thiên về xúc động. Tại sao? Xúc cảm có sai không? Bất kì cái gì có ý nghĩa trong cuộc sống đều tới qua xúc cảm, không qua trí tuệ. Tất nhiên, các vấn đề của nhà toán học và kế toán viên và những điều giống thế này đều được trí tuệ xử trí; nhưng chẳng cái gì có ý nghĩa cả.

Điều đáng ngạc nhiên là ở chỗ ngay cả những khám phá của khoa học, điều là bộ môn trí thức vĩ đại nhất, cũng tới qua xúc cảm chứ không qua trí năng. Nếu ai đó hỏi Einstein ông ấy đã phát hiện ra lí thuyết tương đối như thế nào thì ông ấy sẽ nói, "Tôi không biết, điều đó chỉ xảy ra thôi." Đây là một phát biểu rất mang tính tôn giáo. Nếu bà Curie được hỏi bà ấy đã khám phá ra tia phóng xạ thế nào thì bà ấy sẽ nói, "Tôi không thể nói thế nào được; nó chỉ tới. Nó ở bên ngoài khả năng của tôi." Bất kì nhà khoa học lớn nào cũng đều sẽ nói cùng điều đó. Người đó sẽ nói, "Nó đã không tới qua việc tìm kiếm của tôi; nó là cái gì đó bên ngoài tôi. Nó tới từ cõi bên kia. Tôi chỉ là một công cụ, một trung gian." Đây chính xác là ngôn ngữ của tôn giáo.

Xúc cảm có chiều sâu lớn lao, trong khi trí năng nông cạn, hời hợt. Trí năng không là gì khác hơn tiện dụng. Nó giống như người dẫn đường đi trước chiếc xe của thống đốc khi ông ấy đi thăm các nơi. Đừng lấy người dẫn đường làm viên thống đốc. Trí năng không là gì khác hơn người dẫn đường đi dọn đường và điều

1

khiến giao thông để cho xe của thống đốc có thể đi qua không bị quấy rối. Cho nên chủ tới sau tới. Xúc cảm là chủ còn trí năng là tới. Tất cả những điều có ý nghĩa và đẹp để trong cuộc sống đều tuôn chảy từ xúc cảm, từ cảm giác. Nhưng có những người coi người dẫn đường là thống đốc và cúi chào ông ta. Họ nói, "Chúng tôi là những nhà trí thức, chúng tôi coi người dẫn đường là thống đốc." Cứ để họ nói điều họ thích; ngay cả người dẫn đường cũng cười.

Một số người nghĩ chỉ người yếu mới run lên và la hét; người mạnh là những người thấy khó đi vào trong nó. Họ không biết, họ không biết chút nào. Vấn đề ngược lại; điều đó chỉ xảy ra cho người mạnh, trong khi người yếu đứng sang bên. Bởi vì ở vào một tư thế đặc biệt trong suốt một giờ chỉ có thể dành cho những người có ý chí rất mạnh, không dành cho kẻ có ý chí yếu. Người yếu thờ sâu được một hai phút thôi, rồi họ từ bỏ. Và chính họ là người nói rằng điều đó dành cho người yếu, rằng đó là tính mềm yếu. Họ thậm chí không thể nào thờ sâu trong một giờ được; họ không thể hỏi "Tôi là ai?" trong mười phút. Xin đừng che giấu những ảo tưởng như vậy.

Đây chỉ là những biện giải, cách thức trí năng trốn chạy khỏi thiên. Đây là cách chúng ta bảo vệ bản ngã của mình và chạy trốn. Cho nên chúng ta nói điều đó chỉ xảy ra cho người yếu, trong khi chúng ta là những người rất mạnh. Đây là phát biểu đáng ngạc nhiên. Sự thực là ở chỗ mọi thứ lớn lao và có ý nghĩa trong thế giới này đều đạt được bởi người mạnh; người yếu chẳng tốt cho cái gì cả. Và thiên thì sao? Thiên đòi hỏi sức mạnh tối thượng. Cái gọi là người trí thức sẽ nói rằng chỉ người yếu mới trải qua những kinh nghiệm này. Còn bản thân người đó không thể làm được điều đó bởi vì

người ngồi cạnh người đó đang khóc; bởi vì người này mà người đó không làm được. Nhưng người đang khóc kia thậm chí không ý thức tới điều đó, người này thậm chí không nhận biết liệu có ai đang quan sát mình và nghĩ về mình không. Người này hoàn toàn tham gia vào nỗ lực riêng của mình. Và tham dự với sự kiên trì là một điều mang sức mạnh lớn lao; người yếu không thể có được điều đó.

Do đó đừng cố bảo vệ bản ngã của bạn chẳng vì cái gì cả. Và đừng nói bạn là mạnh, là có ý chí mạnh và rằng bạn là nhà trí thức và ngừng làm điều đó. Biết rõ điều này - rằng bạn không thể làm được điều đó - và đừng tìm cách để không làm gì, và đừng trang điểm cho cái yếu của bạn bằng những lời hay. Nếu bạn làm vinh quang cho cái yếu của mình, điều đó sẽ trở thành một thứ quý chuộng cho bạn, và thế thì bạn sẽ bỏ lỡ thiên mãi mãi. Đơn giản biết rằng điều này không xảy ra cho bạn. Nếu nó không xảy ra, điều đó đơn giản nghĩa là bạn yếu và bạn thiếu cái gì đó. Cố gắng tìm ra và hiểu cái yếu của bạn và chữa trị nó đi. Đừng nhận làm cái yếu của bạn thành cái mạnh; đừng cho nó cái tên mỉa miêu.

Một người bạn tới và nói rằng dường như tất cả đều mắc chứng cuồng loạn rồi, dường như vài người bị bệnh kích động. Anh ta không biết chút nào cái gì đang ẩn kín trong thái bình của cuộc sống. Bằng việc gọi nó là chứng cuồng loạn anh ta chỉ bảo vệ cho bản ngã của mình. Cho nên anh ta đã đi tới kết luận rằng những người rung lắc và la hét là những người điên. Và anh ta nghĩ bản thân mình không thể trải qua những kinh nghiệm như vậy bởi vì anh ta lành mạnh. Nhưng nếu anh ta là phải thì Phật là điên và Mahavira và Jesus và Socrates và Rumi và Mansoor cũng vậy. Nhưng gia

nhập vào bộ lạc của những người diên được phúc lạc này còn tốt hơn rất nhiều vẫn còn ở với cái gọi là người lành mạnh. Và chúng ta đang gia nhập với họ, bởi vì điều những người diên này đã có, thì những người lành mạnh kia không bao giờ có thể có được.

Khi năng lượng dâng lên với cường độ mạnh, nó đẩy lên cơn bão thực sự bên trong bạn. Điều đó không phải là không lành mạnh. Nếu nó là vậy, chúng ta không thể nào tĩnh lặng và yên tĩnh trở lại được. Và chúng ta trở nên tĩnh lặng và yên tĩnh sau khi hoàn thành ba giai đoạn này, điều có nghĩa là không có gì cuồng loạn về nó cả. Thử yêu cầu một người đang cuồng loạn hãy thành thoi, hãy yên tĩnh mà xem; người đó không thể làm được như vậy; điều đó đơn giản không trong tay người đó. Nhưng bất kì điều gì đang xảy ra ở đây đều trong kiểm soát của chúng ta; nó xảy ra bởi vì chúng ta giúp cho nó xảy ra, bởi vì chúng ta hợp tác với nó. Đó là lí do tại sao khoảnh khắc chúng ta rút sự hợp tác của chúng ta đi nó lập tức đi tới chấm dứt.

Chỉ có một tiêu chuẩn để biết lành mạnh từ không lành mạnh. Người là người chủ riêng của mình là lành mạnh còn người không là người chủ của mình là không lành mạnh. Bây giờ đây là một tiêu chí rất thú vị. Khi tôi yêu cầu những người ở đây, những người đang trải qua những kinh nghiệm như vậy hãy thành thoi và yên tĩnh, họ lập tức làm như vậy. Nhưng nếu tôi yêu cầu cái gọi là người lành mạnh, người cũng ở đây, hãy tĩnh lặng và làm yên tĩnh ý nghĩ của họ, thì họ sẽ nói không thể nào làm được điều như vậy - dù họ có cố gắng thế nào, họ vẫn không thể làm yên tĩnh các ý nghĩ của họ được. Cho nên chính họ mới là người không lành mạnh, người diên. Điều bạn không thể điều khiển được là cái không

lành mạnh còn điều bạn có thể điều khiển được là lành mạnh, là mạnh khoẻ.

Khi bạn sẽ có khả năng bật hay tắt tâm trí mình theo ý muốn, khi bạn sẽ nói "Thôi đủ rồi", và tâm trí sẽ dừng lại đây đó, chỉ thế thì bạn mới có thể cho rằng mình lành mạnh, rằng bạn mạnh khoẻ. Nhưng thực tế là điều ngược lại. Bạn nói "Thôi đủ rồi" còn tâm trí bạn nói, "Cứ nói điều gì cậu có thể nói đi, nhưng tớ sẽ làm điều tớ muốn, tớ sẽ đi tới nơi tớ muốn đi." Bạn đi lên trời và xuống đất để làm yên tĩnh các ý nghĩ của mình, nhưng chúng đơn giản không nghe lời, chúng đi theo đường của chúng. Bạn ngồi trong đền tụng bài thánh ca ca ngợi Thượng đế còn tâm trí bạn đồng thời đang xem bộ phim trong rạp chiếu bóng. Không, bất kì *bhajans* của bạn và lời cầu nguyện của bạn không thể nào dừng được tâm trí khỏi việc xem phim. Nó không cho đến một hào với mọi lời cầu xin của bạn.

Nhưng con người rất tinh ranh. Con người che giấu những cái yếu của mình đằng sau những lời lẽ hoa mỹ, và cảm thấy thoải mái bằng việc gièm pha cái tốt của người khác, bằng việc gọi các cái tên. Nhận biết về điều này. Tốt nhất là không nghĩ về điều đó chút nào cả. Ai đang trải qua cái gì là rất khó biết. Cuộc sống bí ẩn đến mức tốt hơn cả là đừng nghĩ về người khác. Nếu bạn có thể nghĩ và chăm nom cho chính mình là đủ rồi. Thử nghĩ về điều này thôi - dù bạn không lành mạnh, yếu hay mạnh - và chỉ nghĩ về bản thân mình. Nhưng chúng ta bao giờ cũng làm điều ngược lại, chúng ta nghĩ về người khác. Điều này rất sai.

Như tôi đã nói, việc buông bỏ thân thể trước hết dẫn tới việc thanh tâm các căng thẳng bị kìm nén và làm tan biến các khối chấn và phức cảm thân thể. Và điều thứ

hai, khi thân thể tự nó chuyển động - bạn không thao tác nó, thay vì thế nó thao tác theo đà riêng của nó - thế thì việc tách biệt của nó với bạn, với linh hồn trở thành rõ ràng. Bởi vì khi bạn thấy rằng thân thể bây giờ xoay tròn, rằng nó bây giờ dừng lại, rằng tay đang rung - không phải là bạn rung chúng, thay vì thế chúng rung theo cách của chúng - thế thì bạn lần đầu tiên biết rằng bản thể bạn và thân thể bạn là khác nhau và tách rời. Thế thì bạn cũng sẽ biết rằng nó không phải là bạn, nhưng thân thể bạn đã trở thành trẻ trung; và lần nữa nó không phải là bạn, nhưng thân thể đang trở nên già đi. Và nếu nhận biết này sâu sắc lên thì bạn cũng sẽ biết rằng bạn sẽ không chết; chỉ thân thể sẽ chết.

Khi thân thể quay như cái máy, bạn sẽ biết trong chiều sâu, rằng thân thể thực sự tách rời với bạn. Điều này bạn chỉ biết khi bạn tuyệt đối buông bỏ thân thể.

Và trong giai đoạn thứ ba chúng ta hỏi: "Tôi là ai?" Ngay cả khi một người biết rằng mình không là thân thể, ngay cả khi một người biết rằng mình không là hơi thở, thì người ta vẫn không biết mình là ai. Chính việc biết mang tính phủ định là về việc người ta không là thân thể, việc người ta không là hơi thở; điều đó không mang tính khẳng định. Việc biết có tính khẳng định là gì? Đó là việc biết mình là ai, điều người đó chưa được biết. Cho nên trong giai đoạn thứ ba chúng ta hỏi: "Tôi là ai?" Nhưng chúng ta hỏi ai? Chúng ta hướng trực tiếp câu hỏi này vào bản thân mình, và không vào ai khác. Chúng ta làm cho mình ngập lụt hoàn toàn với câu hỏi này "Tôi là ai?" Cái ngày bạn sẽ được chất đầy tuyệt đối bằng câu hỏi này sẽ tới, và nó sẽ tới từ bên trong bạn. Bởi vì không thể có chuyện tại mức bên trong nhất của mình, bạn không biết mình là ai. Nếu bạn hiện hữu, bạn cũng biết mình là ai.

Nhưng cần lấy câu hỏi này vào chiều sâu bên trong nhất. Chẳng hạn, có nước trong đất, và chúng ta khát ở đây đang ngồi trên mặt đất. Nếu chúng ta muốn làm dịu cơn khát của mình, sẽ cần đào giếng sâu quãng mười mét tới nơi có nước. Nếu chúng ta có câu hỏi "Tôi là ai?", thì câu trả lời của nó nằm ở đâu đó mười mét sâu trong chúng ta. Nhưng có nhiều tầng giữa chúng ta và câu trả lời đó, và những tầng này phải bị loại bỏ để đạt tới câu trả lời. Cho nên câu hỏi "Tôi là ai?" có tác dụng như cái mai. Tốc độ và lực mà chúng ta hỏi câu hỏi này càng lớn, chúng ta đào chiếc giếng càng sâu. Nhưng chúng ta không hỏi với tốc độ và lực đó.

Nhiều lần những điều rất lạ xảy ra. Một người bạn đã trải qua một kinh nghiệm phi thường trong buổi thiền sáng trong hai ngày qua. Và điều đó cũng đáng hiểu. Người đó hỏi câu hỏi này với tất cả sức mạnh của mình, và người đó làm việc cật lực. Không có gì thiếu trong nỗ lực của người đó. Và người đó cũng không thiếu về ý chí. Nhưng, như tôi đã nói, tâm trí có hết tầng nọ tới tầng kia. Người đó hỏi từ tầng trên "Tôi là ai?", và người đó hỏi nó với lực mạnh đến mức người đó thốt ra câu hỏi này "Tôi là ai?" nhiều lần. Nhưng ở giữa việc lặp lại câu hỏi này, các câu hỏi khác bật ra: "Nó sẽ có tác dụng gì? Nó sẽ có tác dụng gì?" gợi ý rằng việc hỏi này sẽ không làm ra điều gì cả. Ai đang hỏi câu hỏi thứ hai này? Bạn hỏi "Tôi là ai?" nhưng thế rồi người đó là ai, người hỏi "Nó sẽ có tác dụng gì?" Đó là một tầng khác của tâm trí riêng của bạn, nơi nói, "Việc hỏi này sẽ chẳng có tác dụng đâu, mình cứ hỏi một cách vô ích nó lặp đi lặp lại mãi; tốt hơn cả là giữ yên tĩnh."

Cho nên trong khi tầng này của tâm trí chúng ta hỏi "Tôi là ai?" thì tầng khác bước ra với lời bắt bẻ, "Điều này chẳng có tác dụng đâu, tốt hơn cả là giữ yên tĩnh."

Nếu tâm trí bạn vẫn còn bị phân mảnh, bạn sẽ không thể đi được rất sâu. Đó là lí do tại sao tôi yêu cầu bạn mang tất cả năng lượng của mình vào việc hỏi "Tôi là ai?" để cho dần dần toàn thể tâm trí bạn được tham dự vào trong nó và bạn hỏi với tâm trí toàn bộ "Tôi là ai?" Và khi chỉ mỗi câu hỏi này còn lại, không cái gì khác ngoài câu hỏi này, nó sẽ chìm vào trong bạn như mũi tên và câu trả lời sẽ tới. Thế thì câu trả lời này sẽ không tới chậm cho dù là một giây.

Câu trả lời là ở bên trong chúng ta.

Tri thức ở bên trong, nhưng chúng ta chưa bao giờ cầu khẩn nó, chúng ta chưa bao giờ kêu gọi nó, đánh thức nó. Nó bao giờ cũng được chuẩn bị để thức dậy. Ba giai đoạn này được ngụ ý cho ý định này. Nhưng những giai đoạn này giống như các bậc lên ngôi đền của thiên; chúng ở bên ngoài nó. Chúng đưa các bạn tới cổng và để các bạn lại đó. Việc vào qua cánh cổng này xảy ra ở giai đoạn thứ tư. Nhưng người không trèo qua ba bậc này không thể hi vọng đi vào được giai đoạn thứ tư - cánh cổng. Cho nên nhớ lấy, điều bản chất là bạn đầu tư tất cả năng lượng của mình vào buổi thiên ngày mai, vì nó sẽ là ngày cuối cùng của trại này. Đem tất cả năng lượng của bạn vào ba giai đoạn này. Nếu bạn làm như vậy, giai đoạn thứ tư sẽ xảy ra theo cách riêng của nó. Bạn sẽ không phải làm giai đoạn thứ tư, nó sẽ xảy ra.

Ba giai đoạn bạn sẽ làm, giai đoạn thứ tư sẽ xảy ra.

Một phụ nữ hỏi: với việc đạt tới giai đoạn thứ tư thì ba giai đoạn đầu sẽ bị bỏ đi chứ?

Thế thì không có câu hỏi. Nếu giai đoạn thứ tư được đạt tới, thế thì không có câu hỏi. Thế thì người ta sẽ tự thấy cho mình bất kì cái gì cần được làm. Nếu nhu cầu được cảm thấy thì người đó sẽ tiếp tục làm nó; bằng không nó sẽ dừng lại. Nhưng cho dù điều này thì sự việc cũng không thể được nói trước. Nó không thể được nói trước, bởi vì nếu chúng ta nêu ra câu hỏi này trước khi giai đoạn thứ tư đã thực tế được đạt tới, điều đó nghĩa là chúng ta không muốn làm ba giai đoạn này và do vậy chúng ta đang cố gắng trốn chúng. Các bạn đừng như lo lắng để loại bỏ những điều này hơn, và đó là lí do tại sao tôi không định nói rằng chúng sẽ bị bỏ đi. Bởi vì nếu tôi nói điều đó, các bạn sẽ không đi với chúng chút nào, các bạn sẽ vứt bỏ chúng ngay bây giờ. Chúng sẽ bị bỏ đi, nhưng đó là vấn đề phải tới sau khi giai đoạn thứ tư đã được đạt tới. Nó không nên được nêu ra từ trước.

Tâm trí chúng ta lừa dối chúng ta theo nhiều cách. Khi bạn hỏi câu hỏi này bạn không nhận biết tại sao bạn hỏi nó. Bạn hỏi nó với động cơ để gạt bỏ ba giai đoạn này. Nhưng nếu bạn gạt bỏ những giai đoạn này, biết rõ rằng giai đoạn thứ tư sẽ không bao giờ xảy ra cả. Nhưng tại sao có nỗi sợ ba giai đoạn này?

Nỗi sợ có đó. Và những giai đoạn này được ngụ ý để chùi sạch nỗi sợ này.

Nỗi sợ là ở chỗ thân thể có thể làm bất kì điều gì, và có những điều bạn không muốn nó làm. Nhưng nó có thể làm được gì? Bạn có thể nhảy múa, bạn có thể kêu khóc, bạn có thể la hét, bạn có thể lăn lộn ngã ra. Nhưng khó khăn cho tất cả những điều này là gì? Bạn thở sâu ở giai đoạn thứ nhất, và trong giai đoạn thứ hai bạn tiếp

tục thở và buông bỏ thân thể. Đáng phải không có bất kì cái gì khó khăn trong việc thở sâu và nhanh và việc buông bỏ thân thể. Bạn không phải làm nỗ lực gì để nhảy múa; nếu bạn nhảy múa, nó sẽ ngăn cản việc thở sâu. Nhưng nếu nhảy múa xảy ra theo cách riêng của nó, thì được. Bất kì cái gì xảy ra, cứ để cho xảy ra.

Khó khăn của chúng ta là ở chỗ hoặc chúng ta làm một điều hoặc chúng ta chống lại nó; chúng ta không cho phép cái gì xảy ra theo cách riêng của nó. Chúng ta sẵn sàng *làm* bất kì cái gì; chúng ta sẽ hoặc nhảy múa hoặc ngăn cản nó. Nhưng chúng ta sẽ không buông bỏ cái gì, chúng ta sẽ không cho phép nó xảy ra một cách tự phát. Toàn thể nền văn minh của con người đều mang tính đàn áp. Chúng ta đã đàn áp nhiều điều bên trong mình, và chúng ta sợ việc mở cái hộp Pandora. Chúng ta thực sự sợ hãi; chúng ta dường như ngồi trên núi lửa. Chúng ta bị đè lên bởi nhiều nỗi sợ; không chỉ là vấn đề nhảy múa. Nỗi sợ bắt rễ sâu.

Chúng ta đã kìm nén bản thân mình vô cùng, và chúng ta cũng biết cái gì có thể thoát ra từ tầng ngầm của tâm trí chúng ta. Đưa con muốn giết bố nó, và nó sợ rằng ý nghĩ này có thể trôi lên bề mặt. Người chồng đã nghĩ tới việc bóp nghẹt cổ vợ, mặc dầu đồng thời anh ta nói với cô ấy rằng anh ta không thể sống nổi nếu thiếu cô ấy cho dù một khoảnh khắc. Ham muốn giết vợ này bị kìm nén trong tâm trí anh ta, và anh ta sợ nó có thể bùng phát vào bất kì lúc nào.

Gurdjieff là một nhà huyền môn và ông ấy là một trong những người xuất sắc nhất của thời đại chúng ta. Bất kì khi nào một người tới với ông ấy để hỏi về hướng dẫn tâm linh, điều đầu tiên ông ấy làm là làm cho người này say dài hàng ngày trong mười lăm ngày và nghiên

cứu người đó trong trạng thái ngất ngây say của người đó. Và chừng nào ông ấy còn chưa nghiên cứu người này trong trạng thái ngất ngây say thì ông ấy còn chưa điem đạo cho người này vào *sadhana* hay bộ môn tâm linh. Ông ấy sẽ làm cho người này say sưa mọi ngày để cho tất cả mọi chứng thần kinh bị kìm nén của người đó bị lộ tẩy ra trước ông ấy và ông ấy biết người này thuộc kiểu người nào và người này đã kìm nén cái gì trong vô thức của mình. Chỉ thế thì ông ấy mới gợi ý *sadhana* cần thiết - điều ông ấy gọi là Công việc - cho người này. Nếu người này từ chối uống rượu với ông ấy trong mười lăm ngày, Gurdjieff lập tức sẽ yêu cầu người này về nhà. Có lẽ không Thầy nào trên thế giới đã dùng việc uống rượu theo cách này. Nhưng ông ấy là người rất thông minh và khôn ngoan, và hiểu biết của ông ấy về con người là rất sâu và có giá trị. Bởi vì chúng ta đã kìm nén quá nhiều rồi, không có chỗ chấm dứt cho việc kìm nén của chúng ta. Và chúng ta trong tính toán.

Chính bởi vì những kìm nén này mà chúng ta sợ hãi; chúng ta sợ sự phơi bày của chúng. Chúng ta sợ chúng ta sẽ nói ra điều gì đó mà chúng ta không muốn nói, mà chúng ta không muốn người khác biết. Bây giờ nếu ai đó phạm tội trộm cắp, rất có thể là khi người đó hỏi "Tôi là ai?" người đó có thể buột mồm nói ra mình là kẻ trộm, kẻ lừa đảo, kẻ chợ đen. Cho nên người đó sợ việc hỏi câu hỏi "Tôi là ai?" Và cho dù người đó có hỏi điều đó thì người đó làm việc này theo tiếng nói yếu ớt, bởi vì người đó biết rằng mình là kẻ trộm. Người đó sợ và do vậy người đó kìm nén câu hỏi này. Người đó không muốn người ngồi bên cạnh mình nghe thấy nó nếu người đó thốt ra rằng mình là kẻ trộm. Và người đó có thể buột mồm lẩm chú, chẳng có khó khăn gì mấy về điều đó cả. Cho nên có những lí do tốt cho chúng ta hỏi

liệu ba giai đoạn đầu này có thể được bỏ đi không và liệu chúng ta có thể làm mà không có chúng không.

Nhưng không, các bạn sẽ phải trải qua những giai đoạn này. Chúng có thể bị bỏ đi, nhưng chỉ sau khi các bạn đã làm chúng một cách kỹ lưỡng. Và bất kỳ điều gì đi ra từ bên trong các bạn cũng nên được phép tự do đi ra; đừng cản trở nó. Bất kỳ lời nói tục tĩu nào ẩn ở đó; nó sẽ trôi lên bề mặt và làm thanh tâm.

Những mặt nạ mà chúng ta đeo không phải là khuôn mặt thật của chúng ta; đó là lý do tại sao chúng ta sợ bị ảnh hưởng mạnh mẽ. Bây giờ một người đã tô điểm lên khuôn mặt mình đầy những kem, son và phấn; người đó sẽ rất sợ phải vứt bỏ son phấn của mình. Nếu người đó làm như vậy, khuôn mặt thật của người đó, xấu xí và gớm ghiếc, sẽ lộ tẩy bản thân nó. Và người đó sợ rằng người khác sẽ thấy khuôn mặt thật của mình. Người đó đã rất chú ý, đứng trước tấm gương lớn, để cho mình làn da mặt căng đẹp. Cho nên người đó hoảng hốt rằng nếu người đó từ bỏ nó, khuôn mặt mình có thể trở thành kinh khủng tới mức không cách hoá trang nào giúp được mình. Người đó sẽ nói mình có thể vứt bỏ mọi thứ nhưng không bỏ được cái vẻ ngoài của mình, việc hoá trang của mình. Người đó sẽ cố gắng cứu lấy nó bằng mọi giá. Tất cả các khuôn mặt của chúng ta đều được hoá trang và giả tạo; chúng không thật. Và đừng nghĩ rằng những người không dùng mỹ phẩm trang điểm thì không hoá trang cho khuôn mặt họ. Có đủ mọi loại hoá trang, và cách hoá trang nào đó là tinh vi tới mức nó chẳng cần đồ mỹ phẩm.

Chính bởi lý do này mà các bạn sợ, rằng nếu các bạn buông bỏ bản thân mình trong thiền, mặt nạ của bạn có

thể rơi ra làm phô bày khuôn mặt thật của bạn, và rằng ai đó có thể nhìn thấy nó.

Nhưng những nỗi sợ này là nguy hiểm, và chúng sẽ không cho phép bạn đi vào bên trong. Cho nên chúng phải bị vứt bỏ.

Một câu hỏi cuối cùng.

Một bạn hỏi: Shaktipat hay việc truyền năng lượng là gì? Và liệu có khả năng rằng một ai đó có thể truyền năng lượng thiêng liêng không?

Không ai có thể làm *shaktipat* được, không ai có thể truyền năng lượng được; nhưng ai đó có thể là phương tiện cho việc truyền như vậy. Đúng là không ai có thể làm được điều đó. Và nếu ai đó tuyên bố rằng người đó có thể làm được việc đó, người đó đang đam mê lừa dối tuyệt đối. Không ai có thể làm được điều đó, và dầu vậy trong khoảnh khắc nào đó việc truyền năng lượng có thể xảy ra qua ai đó. Nếu ai đó này hoàn toàn trống rỗng và buông xuôi, *shaktipat* có thể xảy ra trong sự hiện diện của người đó. Người đó có thể làm việc như chất dẫn, như tác nhân xúc tác, không có chủ tâm. Qua người đó năng lượng vô hạn của Thượng đế có thể đi vào người khác.

Không ai có thể là tác nhân xúc tác một cách có chủ tâm, bởi vì điều kiện đầu tiên để hành động như chất dẫn là ở chỗ bạn phải không biết nó, ở chỗ bạn không có bản ngã. Bản ngã làm cho người ta không đủ tư cách là người trung gian cho *shaktipat*. Với bản ngã người ta trở thành người không có khả năng truyền dẫn năng

lượng; năng lượng thiêng liêng không thể tuôn chảy qua người đó. Cho nên nếu có một người với bản ngã đã hoàn toàn bị lau sạch, người tuyệt đối trống rỗng bên trong và là hư không toàn bộ, người không làm gì cho bạn cả, thực sự người không làm đến một việc - thì qua trống rỗng của người đó, qua hư không của người đó, cái hoạt động như lối đi, năng lượng của Thượng đế chắc chắn có thể đạt tới bạn. Và tốc độ của nó có thể rất nhanh. Nhớ điều này khi bạn tới đây cho việc thiền ngày mai.

Với điều này tôi cũng cho các bạn vài thông tin về ngày mai.

Shaktipat nghĩa là năng lượng của Thượng đế đã giáng lên bạn. Nó có thể có theo hai cách. Hoặc là nó nảy sinh từ bạn và nối với năng lượng của Thượng đế hoặc nó tuôn chảy từ Thượng đế và nối với bạn. Đó là cùng một điều được xem xét từ hai phía; hay đây là hai cách nhìn vào cùng một điều. Chẳng hạn, có một cốc vại nước đầy một nửa. Ai đó có thể nói rằng nó được rót đầy một nửa và người khác có thể nói rằng nó rỗng một nửa. Và nếu họ là các triết gia, họ có thể tranh luận về điều đó vô tận và chẳng đi tới kết luận nào, bởi vì cả hai phát biểu đều đúng. Năng lượng giáng xuống từ trên và nó có thể thăng lên từ phía dưới nữa. Và khi hai năng lượng này gặp nhau, khi năng lượng tiềm tàng của bạn gặp với năng lượng của cái vô hạn - bùng nổ xảy ra.

Bùng nổ này là không thể tiên đoán được; mà cũng không thể nói được bùng nổ này làm cái gì. Và điều gì xảy ra sau bùng nổ này, điều này nữa cũng không thể được nói ra. Trong suốt lịch sử, những người đã được ân huệ với bùng nổ năng lượng này đều đã kêu lên từ

mái nhà: "Lại đây, tất cả lại đây, và đi qua bùng nổ này và tự mình thấy nó là gì. Cái gì đó đã xảy ra ở đây, cái đơn giản không thể diễn đạt nổi, hoàn toàn không mô tả được."

Shaktipat nghĩa là việc giáng xuống của năng lượng từ cõi bên kia. Nó có thể giáng xuống. Thực tế nó giáng xuống mọi ngày. Và năng lượng này chọn phương tiện của nó là một người trống rỗng theo mọi cách, người hoàn toàn vô ngã. Người đó một mình biến thành tác nhân xúc tác của nó, chỉ là phương tiện chứ không là gì khác. Nhưng ngay cả khi một chút ít dấu vết của bản ngã có đó, ngay cả khi người đó nghĩ rằng người đó có thể làm điều đó, người đó đừng là người truyền dẫn. Thế thì năng lượng này không thể tuôn chảy từ người đó.

Bây giờ nhớ trong đầu hai thông tin cho buổi thiền ngày mai, cả hai buổi thiền sáng và giữa ngày. Ngày mai là ngày cuối cùng của trại, và nó sẽ đầy các khả năng. Cho nên các bạn phải được tràn đầy hi vọng và tin cậy mệnh mông khi các bạn làm việc thiền ngày mai.

Thứ nhất, tất cả những người có loại kinh nghiệm nào đó ở đây sẽ làm việc thiền đứng. Nếu bất kì điều gì đã xảy ra cho các bạn, cho dù chút ít đã xảy ra cho thân thể các bạn, các bạn sẽ làm tốt việc đứng sáng mai và thiền. Bởi vì các chuyển động ở tư thế đứng có thể nhanh nhất và mạnh nhất nữa. Trong tư thế đứng luồng năng lượng ở tại chỗ cao nhất của nó.

Cho tới nay tôi đã không yêu cầu các bạn đứng bởi vì các bạn thiếu dũng cảm ngay cả cho việc làm nó khi ngồi. Bây giờ nếu các bạn làm nó khi đứng, tác động của năng lượng lên các bạn sẽ nhiều lắm. Như tôi đã nói rằng các bạn có thể bùng vào điệu vũ, điệu vũ điên

khủng, điều đó thực sự có thể xảy ra khi bạn làm nó mà đứng. Vì mai sẽ là ngày cuối cùng, và mười cho tới hai mươi bạn đã đạt tới chiều sâu tốt trong thiền, nên đặc biệt họ sẽ chắc chắn đứng dậy. Tôi không định nêu tên họ; họ nên làm điều đó theo cách riêng của mình. Và nó phải là như vậy ngay từ đầu buổi thiền. Tất nhiên, người ta có thể đứng bất kì lúc nào nếu người ta cảm thấy thích làm như vậy. Và nhớ rằng bạn phải cho phép mọi thứ xảy ra không bị cản trở.

Và vài lời cho phiên giữa ngày của việc thiền im lặng.

Khi chúng ta ngồi đây cho việc thiền im lặng ngày mai thì phải có đủ chỗ trống gần tôi. Và khi các bạn tới tôi từng người một và ngồi bên tôi, và khi tôi đặt tay lên đầu bạn, thế thì cho phép mọi thứ xảy ra cho bạn vào khoảnh khắc đó. Nếu bạn la hét và tay bạn và chân bạn rung lên hay bạn ngã ra hay vờn dậy, bất kì nó là gì, cứ để cho nó tự do, đừng kháng cự lại chút nào. Nó sẽ giống như điều chúng ta làm trong việc thiền sáng: Buông bỏ. Cho nên để đủ không gian gần tôi.

Và những người có thể tập trung lòng dũng cảm sẽ làm việc thiền sáng tất cả đều ở tư thế đứng. Trước khi tôi tới, các bạn nên lấy sẵn tư thế cho mình và đứng yên tĩnh. Và đứng thẳng không dựa vào cái gì, chẳng hạn như cây gần bạn. Không nâng đỡ, dù là bất kì cái gì; đứng theo cách riêng của bạn.

Các bạn muốn biết về shaktipat. Tư thế đứng này sẽ tạo ra tình huống tốt cho việc truyền năng lượng. Bầu không khí rất truyền dẫn đã đi vào hiện hữu ở đây và nó có thể được sử dụng hoàn toàn. Và vì sắp là ngày cuối cùng của trại này, nên các bạn phải đem toàn thể ý chí và năng lượng vào vở kịch ngày mai.

Một bạn khác hỏi: Vừa rồi thầy đã nói về ba giai đoạn. Thầy có thể giải thích chúng có tác động nào lên trạng thái của thân thể, tim, não và tâm trí?

Tác động sẽ có nhiều.

(Một giọng nói) chúng có gây ra đau tim không?

Sẽ là tốt nếu đau tim. Chẳng cái gì giống như nó. Đó là điều được mong muốn. Cứ để tim bị đau. Dù bạn có cố gắng đến đâu để cứu nó, thì nó cũng sẽ hỏng một ngày nào đó. Cho nên vì sao cứu nó? Buông bỏ nó đi. Ít nhất bạn sẽ thoả mãn rằng nó đã hỏng trong khi nó đang trên đường tới Thượng đế. Thế là đủ.

Người bạn này muốn biết ba giai đoạn này sẽ có tác động nào lên chúng ta. Chúng sẽ có nhiều tác động. Việc thực hành thiền, cách thiền mà tôi dạy, sẽ có nhiều kết quả sinh lí học. Nhiều bệnh thể chất có thể biến mất, sống lâu có thể tăng lên và nhiều thay đổi hoá học có thể xảy ra trong thân thể. Nhiều tuyến của thân thể vào khoảnh khắc đó hầu như chết rồi, có thể được kích hoạt.

Chúng ta không có ý tưởng các nhà tâm lí học bây giờ nói gì, ngay cả các nhà sinh lí học nói, về giận dữ. Khi người ta giận dữ, họ nói, một loại chất độc đặc biệt được tiết ra từ thân thể. Nhưng mãi cho tới nay họ vẫn không thể biết được cái gì xảy ra trong trường hợp yêu. Như trong giận dữ, một loại chất độc đặc biệt được tiết ra, trong yêu một loại cam lồ đặc biệt được tiết ra trong thân thể. Nhưng bởi vì yêu là hiện tượng hiếm hoi trong thế giới chúng ta, vậy mà người đang yêu phải đi tới

phòng thí nghiệm của nhà khoa học. Đó là lí do tại sao nhà khoa học đã không thể phát hiện được ra nó. Nếu thiên có tác động đầy đủ của nó, thì thân thể bắt đầu tiết ra chất cam lồ hay mật ong biểu tượng cho bất tử.

Thiền thực sự có tác động hoá học sâu lên thân thể. Những người đi sâu vào thiền bắt đầu thấy màu sắc phi thường, ngửi thấy mùi thơm khác thường và nghe thấy những âm thanh chưa từng nghe thấy. Những đợt sóng ánh sáng và âm thanh phi thường bắt đầu tuôn chảy qua họ. Đây tất cả đều là những tác động hoá học của thiền. Các bạn sẽ thấy những màu sắc dị thường mà các bạn chưa bao giờ thấy. Thực tế, toàn thể hoá học của thân thể trải qua thay đổi lớn lao. Thân thể bắt đầu cảm nhận, suy nghĩ và hiểu mọi thứ theo một cách khác. Tất cả mạch điện của thân thể đều thay đổi.

Cũng như rất nhiều điều xảy ra ở mức độ thân thể, rất nhiều điều xảy ra ở mức độ của tâm trí nữa. Nhưng đây là vấn đề chi tiết, và tôi sẽ nói riêng cho người hỏi về nó.

Các khả năng là rất lớn.

Câu hỏi khác: cái gì là tác động của thở sâu lên não, tim v.v..?

Ngay khi các bạn bắt đầu thở sâu, tỉ lệ ô xi và các bô nic trong thân thể sẽ thay đổi. Có một khối lượng các bô nic và ô xi trong thân thể chúng ta; thở sâu sẽ làm thay đổi tỉ lệ của nó. Và ngay khi tỉ lệ này thay đổi, những thay đổi hệ quả xảy ra trong toàn bộ thân thể kể cả não, máu và hệ thần kinh. Tỉ lệ của ô xi và các bô nic nói riêng tạo nên toàn thể cơ sở của sự tồn tại của chúng

ta. Và thay đổi trong tỉ lệ của chúng làm thay đổi mọi thứ. Nhưng đó là vấn đề kĩ thuật và người hỏi có thể gặp riêng tôi về sau để thảo luận về nó, bởi vì mọi người có thể không quan tâm tới điều đó.

Một bạn khác hỏi: Có phải vấn đề thiền là một với tự thôi miên không?

Việc thiền này thống nhất với tự thôi miên tới mức độ lớn, nhưng tại điểm cuối cùng thì nó chia thành bạn bè. Nó được móc nối phần lớn với thôi miên; ba giai đoạn đầu của nó, ngoại trừ phần chứng kiến của nó, thuộc vào thôi miên. Việc chứng kiến, cần tới trong toàn bộ thực hành của nó, nhận biết về phần của thiền nhân rằng hơi thở đi vào và ra, rằng thân thể đang rung lên và quay, rằng người đó là người quan sát trên núi - việc chứng kiến này chẳng có liên quan gì tới thôi miên cả. Đây là khác biệt. Và khác biệt này là cơ bản, cơ sở. Nhưng phần còn lại của nó là quá trình thôi miên.

Quá trình thôi miên là rất có ý nghĩa; được móc nối với chứng kiến, nó trở thành thiền. Nhưng thôi miên bị tách khỏi chứng kiến trở thành vô ý thức. Bạn sẽ trở thành vô ý thức, nếu bạn dùng một mình thôi miên. Và bạn sẽ được thức tỉnh nếu bạn dùng chứng kiến cùng thôi miên. Cho nên khác biệt giữa hai điều này là bao la. Nhưng cách thức của chúng là tương tự tới mức độ lớn; chỉ ở cuối cùng chúng mới tách ra lẫn nhau.

Vài câu hỏi vẫn còn cần được trả lời. Tôi sẽ nêu chúng vào buổi tối mai.

7

Osho hướng dẫn Thiền động

Xin đi vào thiền hôm nay với tràn đầy hi vọng và ý chí vô cùng, và biết rằng bạn sắp thực hiện nó. Biết rằng như mặt trời đã lên và tràn ngập ánh sáng lên mặt đất, ánh sáng riêng của bạn cũng sẽ làm tràn ngập bạn ở bên trong. Như hoa đã nở sáng nay, hoa của phúc lạc cũng nở bên trong bạn. Người bắt đầu cuộc hành hương của mình với hi vọng tràn trề đạt tới mục đích của mình, người đòi hỏi với tất cả khao khát của mình thì đạt tới Thượng đế.

Những người có thể thì nên thiền ở tư thế đứng. Các bạn đang ngồi gần những người đứng sẽ ở chỗ tốt hơn khi dời xa khỏi họ để cho mình không bị tổn thương bởi ai đó ngã lên mình. Đà của hành động là lớn khi nó được thực hiện trong tư thế đứng; toàn thể thân

thể sẽ bắt đầu nhảy múa trong cực lạc. Do đó các bạn ngồi gần họ nên dời ra xa, để cho họ có đủ không gian.

Và thu lấy dũng cảm và đem tất năng lượng của bạn vào việc thiền ngày. Đừng để dành lại cái gì.

Giai đoạn thứ nhất

Nhắm mắt lại và bắt đầu thở sâu. Hít vào sâu và thở ra sâu, và quan sát bên trong rằng hơi thở này đi vào và hơi thở khác đi ra. Hít hơi thở sâu vào và tổng hơi thở sâu ra... Lấy hơi thở vào sâu và lấy hơi thở ra sâu. Thở sâu, thở sâu, thở sâu. Đem tất cả năng lượng của bạn vào trong nó. Trong mười phút thở thật hết sức - vào và ra. Thở sâu - vào và ra. Thở sâu, thở sâu. Và sử dụng tuyệt đối bản thân mình.

Thở sâu, thở sâu hơn, thở sâu hơn nữa. Và giữ việc quan sát bên trong; vẫn còn là nhân chứng cho từng hơi thở vào và ra. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, và giữ việc quan sát, giữ việc chứng kiến. Thấy hơi thở này đang đi vào và hơi thở khác đang đi ra. Và đầu tư tất cả sức mạnh của bạn vào việc thở sâu. Thở sâu, thở sâu hơn và thở còn sâu hơn nữa.

Trong mười phút đem tất cả sức mạnh của bạn vào cuộc chơi. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Và giữ việc quan sát bên trong rằng hơi thở sâu đi vào và hơi thở sâu khác đi ra. Và dùng hết sức mạnh của bạn trong việc thở. Đừng giữ lại dù chỉ một li của nó. Sử dụng bản thân mình tới mức cực đại. Thở sâu, thở sâu, thở sâu. Để thân thể biến thành một đồng năng lượng. Để không cái gì còn lại ngoài việc thở. Để thân thể biến thành điện. Thở sâu, sâu hơn, sâu hơn nữa... Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Không ai

nên tụt lại sau; cho nên dùng tất cả năng lượng của bạn vào việc thở. Thở sâu, thở sâu...

Bây giờ chỉ còn lại năm phút, cho nên sử dụng sức tối đa của bạn. Rồi chúng ta sẽ đi vào giai đoạn thứ hai. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Để thân thể trở thành cái máy, cái máy thở. Cho nên thở sâu, thở sâu hơn, thở sâu hơn nữa. Đem vào cuộc chơi này toàn thể sức mạnh của bạn, không giữ lại cái gì... chỉ việc thở còn lại, chỉ việc thở. Đừng lẩn tránh, đừng kìm lại, đừng giảm bớt nỗ lực; không giữ lại cái gì, đưa vào vận động toàn bộ sức mạnh của bạn. Đem tất cả năng lượng của bạn vào cuộc chơi. Đặt tất cả sức mạnh của bạn vào việc thở. Đem tất cả sức của bạn vào thở sâu.

Đừng lẩn tránh, đừng giảm bớt nỗ lực, đừng tụt lại sau. Để toàn thể bầu không khí được tích điện. Làm hết sức bạn và điều đó sẽ xảy ra. Đầu tư tất cả năng lượng của bạn và bạn sẽ làm ra nó... Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Và sử dụng sức tối đa của bạn... Thấy rằng bạn không làm giảm bớt đà này. Tôi bây giờ ở rất gần các bạn và đang yêu cầu các bạn làm hết sức mình để cho các bạn không phải nói về sau rằng các bạn đã không thể làm được nó. Cho nên đem tất cả năng lượng của bạn vào việc thở nhanh và sâu. Đem tất cả năng lượng của bạn. Đem tất cả năng lượng của bạn. Và thở sâu, thở sâu hơn, thở sâu hơn nữa, thở nhanh và sâu. Bạn thở càng sâu càng dễ đánh thức năng lượng. Thế thì kundalini bắt đầu dâng lên. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Kundalini sẽ dâng lên, chỉ khi bạn thở nhanh và sâu. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu... Năng lượng sẽ thăng lên, bạn chỉ thở nhanh và sâu. Thở sâu, thở sâu, thở sâu.

Bây giờ chỉ còn hai phút để làm nữa thôi, cho nên đi vào nó với toàn thể sức mạnh của bạn. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu. Thở sâu nhất có thể được. Chỉ còn lại hai phút thôi, cho nên sử dụng tối đa sức của bạn. Thế rồi chúng ta sẽ chuyển sang giai đoạn thứ hai. Thở sâu, thở sâu... thở sâu... Nếu cái gì đó đang dâng lên bên trong, cứ để nó dâng lên... Bây giờ phút cuối cùng, đem toàn thể sức mạnh của bạn vào trong nó. Rồi chúng ta chuyển qua giai đoạn hai... Thở nhanh và sâu... và làm điều đó với tất cả sức mạnh của bạn. Thở với tất cả sức mạnh của bạn. Năng lượng đang dâng lên bên trong, cho nên đừng để dành cái ta của bạn. Đem tất cả năng lượng của bạn vào trò chơi. Thở sâu, sâu hơn, sâu hơn nữa. Đặt tất cả năng lượng của bạn vào việc thở. Nện bên trong bạn bằng thở nhanh và thở sâu, và năng lượng sẽ bắt đầu thức dậy. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, và thở sâu. Bây giờ chúng ta sắp đi vào giai đoạn thứ hai. Cho nên thở sâu, thở sâu hơn và thở sâu hơn nữa. Tôi đang bảo từng người các bạn trực tiếp đầu tư toàn bộ năng lượng của mình vào việc thở. Thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu, thở sâu.

Bây giờ sang giai đoạn thứ hai.

Giai đoạn thứ hai

Tiếp tục thở sâu, và buông bỏ thân thể. Bất kì điều gì xảy ra cho thân thể, cứ để nó xảy ra. Nếu nó khóc, để cho nó khóc. Nếu nó cười, cho phép nó. Nếu nó nhảy múa, để nó tự do nhảy múa. Cho phép mọi thứ xảy ra cho thân thể. Buông bỏ nó. Đừng kháng cự lại. Đừng can thiệp. Để thân thể một mình... Để thân thể một mình. Cho phép mọi điều xảy ra cho thân thể. Buông bỏ nó hoàn toàn. Cho phép bất kì điều gì xảy ra cho các chi

của thân thể; buông bỏ chúng. Buông bỏ thân thể. Bất kì điều gì xảy ra cho thân thể trong mười phút này, để cho nó xảy ra không bị cản trở... buông bỏ thân thể. Buông bỏ thân thể hoàn toàn. Nó sẽ nhảy múa. Nó sẽ nhảy nhót. Cho phép mọi điều xảy ra cho nó theo cách riêng của nó. Nếu năng lượng bên trong dâng lên, thân thể sẽ diễn đạt điều đó qua việc nhảy múa, nhảy nhót... cho phép nó làm như vậy. Buông bỏ thân thể tuyệt đối. Buông bỏ là từ khoá.

Buông bỏ thân thể, và tiếp tục thở sâu. Khi năng lượng bên trong dâng lên, thân thể sẽ nhảy múa, nhảy nhót và run rẩy; cho phép mọi thứ xảy ra cho nó. Thân thể sẽ lăn lộn trên đất, nó sẽ la hét và gào thét; đừng chống lại. Buông bỏ. Buông bỏ thân thể hoàn toàn để cho bạn thấy nó tách rời với bạn. Buông bỏ thân thể; buông bỏ thân thể tuyệt đối. Để thân thể cho chính nó. Buông bỏ nó hoàn toàn. Để nó chỉ là một công cụ của điện. Nó đang nhảy múa. Nó đang nhảy lên. Nó đang rung lắc... Buông bỏ nó. Thân thể đang kêu khóc. Thân thể đang cười. Để nó một mình làm điều nó thích. Bạn tách rời với thân thể; buông bỏ thân thể. Để cho mọi điều xảy ra cho nó; đừng chống lại. Một số bạn đang kháng cự lại, đừng làm như vậy. Buông bỏ. Đừng kháng cự lại chút nào. Để cho mọi điều xảy ra cho nó... Thân thể phải bị mệt mỏi rồi. Hợp tác với thân thể. Cho phép mọi điều xảy ra cho nó... Thân thể phải tự nó làm mệt mỏi rồi. Buông bỏ. Buông bỏ toàn bộ. Để mọi điều xảy ra. Buông bỏ. Buông bỏ. Đừng kháng cự. Thấy rằng bạn không kháng cự. Đừng kháng cự chút nào. Buông bỏ. Buông bỏ hoàn toàn.

Bây giờ còn lại năm phút nữa, cho nên buông bỏ thân thể toàn bộ. Hợp tác với nó trong bất kì điều gì xảy ra với nó. Bất kì điều gì thân thể làm, bạn hợp tác với

nó. Để nó cười nếu nó chọn làm vậy. Để nó khóc nếu nó muốn vậy. Để nó nhảy múa nếu nó bắt đầu nhảy múa. Đừng gây chướng ngại, đừng kháng cự. Nếu nó nhảy nhót cứ để nó nhảy. Buông bỏ. Buông bỏ toàn bộ.

(Micro phon dừng làm việc một chốc khi thao tác viên rời bỏ công việc và tham gia thiền, và Osho phải hướng dẫn thiền mà không có micro phon.)

Buông bỏ thân thể hoàn toàn. Và cho phép đầy đủ bất kì điều gì xảy ra cho nó. Buông bỏ với toàn bộ sức mạnh của bạn. Buông bỏ. Bây giờ chỉ còn lại hai phút để làm. Cho nên buông bỏ thân thể tuyệt đối... Thân thể tách rời với bạn và bạn tách rời với thân thể. Cho phép mọi thứ xảy ra cho thân thể... bạn tách rời với thân thể. Trong hai phút để thân thể cho chính nó hoàn toàn. Thế rồi chúng ta chuyển sang giai đoạn thứ ba. Buông bỏ, buông bỏ, buông bỏ thân thể theo mọi cách... Thở sâu và buông bỏ thân thể. Để cho thân thể mệt mỏi hẳn. Buông bỏ. Buông bỏ. Buông bỏ. Thở sâu và buông bỏ thân thể... Nếu thân thể nhảy múa để cho nó làm vậy. Buông bỏ nó hoàn toàn... Đem toàn thể sức mạnh của bạn vào nó trước khi chúng ta đi vào giai đoạn thứ ba. Buông bỏ thân thể; buông bỏ. Bây giờ chỉ còn lại một phút, cho nên buông bỏ thân thể hoàn toàn. Và cho phép mọi thứ xảy ra với nó. Trong một phút buông bỏ tuyệt đối. Buông bỏ. Để thân thể la hét, khóc lóc và cười. Buông bỏ hoàn toàn. Để thân thể làm điều nó muốn làm... Các bạn sẽ thấy rõ ràng rằng các bạn là tách rời và thân thể là tách rời. Buông bỏ thân thể tuyệt đối, và thế rồi chúng ta chuyển sang giai đoạn thứ ba. Buông bỏ. Buông bỏ... Hợp tác với nó. Buông bỏ thân thể và đi vào giai đoạn thứ ba.

Giai đoạn thứ ba

Hỏi từ bên trong: "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Trong trọn mười phút để thân thể nhảy múa và xoay tròn, để việc thở sâu tiếp diễn và liên tục hỏi bên trong, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Sử dụng bản thân mình đầy đủ và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Cứ tiếp tục hỏi với tràn đầy sức mạnh, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Cứ hỏi với tràn đầy sức mạnh, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"

Hỏi: "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Hỏi với toàn thể sức mạnh của bạn, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Đem toàn thể năng lượng của bạn cho nó và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Đưa vào hành động toàn thể năng lượng của bạn và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"

Bây giờ còn trong tay năm phút, cho nên dành cho bản thân bạn toàn bộ câu hỏi này, và thế rồi chúng ta sẽ thành thoi và nghỉ ngơi. Buông bỏ thân thể và tiếp tục hỏi từ bên trong, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Dùng toàn thể sức mạnh của bạn, dùng toàn diện sức mạnh của bạn và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Đem toàn thể năng lượng của bạn vào nó và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Sử dụng bản thân bạn tuyệt đối và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Sử dụng tối đa bản thân bạn và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai?"

Bây giờ chỉ còn lại ba phút và thế rồi chúng ta sẽ nghỉ, cho nên hỏi mãnh liệt, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Làm

một bản thân bạn đi. Năng lượng đang dâng lên bên trong... "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Bây giờ chỉ còn hai phút, cho nên hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Cứ tiếp tục hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Hai phút cuối cùng, và thế rồi chúng ta sẽ nghỉ, cho nên đưa vào hành động toàn thể sức mạnh của bạn và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai?" Năng lượng đang thức dậy bên trong, cho nên để thân thể nhảy múa với sự bỏ mặc. Buông bỏ và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Để năng lượng bên trong thức dậy đầy đủ và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Hoàn toàn phát điên, và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"... Làm một rã rời bản thân bạn, sau đó bạn sẽ thành thoi và nghỉ ngơi..."Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"

Bây giờ phút cuối cùng, "Tôi là ai?" Để thân thể nhảy múa với việc bỏ mặc, nếu nó muốn thế..."Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Trước khi chúng ta đi vào thành thoi, đem tối đa năng lượng của bạn vào trong nó. Sử dụng bản thân bạn tới mức tối đa trong phút cuối cùng này, và hỏi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Đừng bỏ lỡ cơ hội này; sử dụng bản thân bạn tới mức tối đa..."Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?" Đưa vào giọt năng lượng cuối cùng của bạn, và thế rồi chúng ta đi vào thành thoi, "Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai? Tôi là ai?"

Giai đoạn thứ tư

Đó là tất cả, không thêm nữa. Vứt bỏ mọi thứ. Vứt việc thở, vứt thở sâu, dừng mọi hoạt động và nằm ra ở bất cứ chỗ nào bạn đang ở. Những người đang đứng nên

giữ việc đứng. Nhưng nếu ai đó muốn nằm ra, người đó có thể nằm... Để mọi thứ tĩnh lặng và yên tĩnh, yên tĩnh và trống rỗng... Không hỏi cũng không làm gì cả. Chỉ nằm ra dường như các bạn chết rồi, dường như các bạn không còn nữa... Con bão đã dừng, để lại sau an bình bên trong... Mọi thứ đã được xoá hết... Mọi thứ đều im lặng. Con bão đã qua... cho nên nằm và thanh thoi, thanh thoi trong mười phút này. Chính trong im lặng này, trong trống rỗng này mà người ta đi tới người mà chúng ta đã từng tìm kiếm... Chỉ giữ nằm thanh thoi và yên tĩnh... Không còn thờ sâu, không còn hỏi "Tôi là ai?" Không làm gì cả. Từ bỏ mọi thứ. Nếu các bạn đang đứng giữ việc đứng. Nếu các bạn đã ngã ra trên đất, vẫn còn như vậy. Cứ nằm nếu các bạn đã ở tư thế đó. Chết trong mười phút này, dường như các bạn không còn nữa... Con bão đã qua và có an bình khắp xung quanh. Có im lặng khắp nơi...

Chính trong tĩnh lặng này, trong hư không này mà cái gì đó sẽ xảy ra, hoa nào đó sẽ nở ra, dòng suối an bình nào đó sẽ phun ra, âm nhạc của phúc lạc sẽ được nghe thấy. Chính trong hư không này mà Thượng đế tới. Chờ đợi ngài, chờ đợi, chờ đợi ngài... Cứ nằm, cứ nằm. Chờ đợi, chờ đợi, chỉ chờ đợi. Mọi thứ đều kiệt quệ. Mọi thứ đều trống rỗng... Chờ đợi, chờ đợi. Tôi bây giờ sẽ im lặng trong mười phút. Và trong mười phút này các bạn nằm yên tĩnh.

Dường như các bạn chết rồi, dường như các bạn đã biến mất. Chỉ trống rỗng còn lại. Mọi thứ đều yên tĩnh. Mọi thứ đều an bình. Mọi thứ đều im lặng. Chính trong im lặng này mà Thượng đế tới... Trống rỗng này là cánh cửa qua đó ngài đi vào chúng ta. Chờ đợi, chỉ chờ đợi... Dường như các bạn chết rồi. Dường như các bạn đã

biến mất. Con bão đã qua để lại đằng sau chỉ an bình và lặng lẽ. Chờ đợi, chờ đợi, chỉ chờ đợi...

Chính trong khoảnh khắc này cái gì đó xảy ra. Chờ đợi một cách im lặng. Chờ đợi một cách im lặng. Mọi thứ đều trống rỗng, hư không. Chờ đợi. Chờ đợi. Chờ đợi... Dường như bạn không còn nữa; nhưng ai đó bên trong vẫn thức. Mọi thứ đều trống rỗng, hư không; nhưng bên trong ánh sáng đang chiếu sáng, thấy, biết và hiểu. Bạn bị xoá sạch, nhưng thực thể nào đó bên trong vẫn thức... Đó tất cả là ánh sáng bên trong. Dòng suối phúc lạc tuôn chảy bên trong. Thượng đế ở rất gần. Chờ đợi. Chờ đợi... Dường như bạn chết rồi. Dường như bạn không còn nữa. Dường như bạn đã biến mất. Dường như bạn bị lau sạch. Làm mất bản thân mình theo cách giọt nước làm mất bản thân nó trong đại dương... Chờ đợi một cách yên tĩnh...

Chính trong việc mất đi này mà người ta lại được, người ta đạt tới. Chỉ chờ đợi. Ánh sáng yên tĩnh và im lặng sáng lên bên trong. Bên trong bạn phúc lạc sâu sắc chói sáng lên. Bên trong bạn dòng sông phúc lạc đang tuôn chảy. Chỉ chờ đợi. Chờ đợi... Phúc lạc sẽ tuôn chảy bên trong. Ánh sáng sẽ hạ xuống bên trong. Chờ đợi, chờ đợi và chờ đợi. Dường như bạn không còn nữa. Dường như bạn chết rồi. Dường như bạn đã biến mất. Mọi thứ đã biến thành hư không.

Và chính trong hư không này bạn có *darshan* của Thượng đế, viễn kiến của ngài. Chính trong hư không này bạn đạt tới ngài. Chờ đợi. Chờ đợi. Chờ đợi... Nhìn bên trong, ai đó được thức tỉnh. Nhìn vào trong, phúc lạc nào đó đã trở nên biểu lộ - phúc lạc bạn chưa bao giờ biết tới, điều hoàn toàn không quen thuộc và không

được biết. Thấy, mọi thứ của bản thể bạn được rót đầy với cái gì đó siêu phàm. Chờ đợi. Chờ đợi...

Bây giờ phúc lạc và một mình. Bây giờ phúc lạc và phúc lạc một mình còn lại. Bây giờ ánh sáng và ánh sáng một mình còn lại. An bình và an bình một mình còn lại. Chờ đợi. Chỉ chờ đợi. Trong khoảnh khắc im lặng thể ngài tới. Trong khoảnh khắc im lặng thể bạn gặp ngài. Chờ đợi. Chờ đợi. Chờ đợi... Ngài, người mà bạn đang tìm kiếm đang ở rất gần bên cạnh. Ngài, người bạn đang tìm kiếm đang ở ngay tầm tay. Chờ đợi. Chỉ chờ đợi. Chờ đợi một cách im lặng.

Bây giờ chậm rãi quay về thế giới của phúc lạc. Bây giờ dần dần quay lại từ thế giới ánh sáng này. Rất nhẹ nhàng rời bỏ thế giới bên trong. Và mở mắt ra rất chậm rãi và từ tốn. Nếu mắt bạn không mở thì che chúng bằng lòng bàn tay và rồi mở chúng nhẹ nhàng. Không ai phải vội vã. Những người đã ngã ra và thấy khó dậy thì trước hết nên thở sâu và thể rồi dậy rất từ tốn. Dậy rất im lặng. Không nói, không gây tiếng động nào. Và những người đứng nên ngồi xuống rất im lặng, và mở mắt từ tốn ra. Quay lại từ thế giới thiên.

Phiên sáng kết thúc.

8

Khoảnh khắc quyết định ở trong tay

Khá nhiều câu hỏi đã được nhận trong ba ngày qua, tôi muốn hôm nay trả lời ngắn gọn thật nhiều nhất trong số chúng.

Một bạn đã nói rằng khi Vivekananda hỏi Ramakrishna, "Thầy đã thấy Thượng đế chưa?" Ramakrishna trả lời lại, "Có chứ, ta đã thấy thượng đế như ta thấy ông ngay bây giờ." Và người bạn này muốn biết liệu người đó có thể đặt cùng câu hỏi đó với tôi không.

Trước hết, Vivekananda, trong khi đặt ra câu hỏi này, đã không hỏi xin phép Ramakrishna, ông ta đã đặt

thẳng câu hỏi này ra. Còn bạn không làm như vậy, bạn chỉ muốn biết liệu bạn có thể làm được như vậy không. Một Vivekananda là cần để nêu ra câu hỏi này. Và nhờ vậy, câu trả lời của Ramakrishna đặc biệt ngụ ý dành cho Vivekananda, ông ấy sẽ không đưa ra cùng câu trả lời này cho bất kì ai khác.

Trong thế giới tâm linh mọi câu trả lời đều rõ ràng mang tính cá nhân, chúng được dành cho các cá nhân có liên quan. Tại đó người trả lời, dĩ nhiên là quan trọng, nhưng người được trả lời cũng không kém phần quan trọng. Người cho là có ý nghĩa, nhưng người nhận, người phải hiểu nó, cũng không kém phần quan trọng.

Rất nhiều người yêu cầu tôi chạm vào họ để cho họ có cùng kinh nghiệm mê say như Vivekananda đã được Ramakrishna chạm tới. Nhưng họ không biết tại sao hàng nghìn người khác, những người mà Ramakrishna đã chạm vào, đã không trải qua cùng kinh nghiệm đó. Để Vivekananda có kinh nghiệm này, Ramakrishna chỉ được năm mươi phần trăm công lao thôi, năm mươi phần trăm kia thuộc về Vivekananda. Đó là công việc năm mươi năm mươi.

Và cũng không nhất thiết là kinh nghiệm này sẽ xảy ra nếu Ramakrishna đã chạm vào Vivekananda vào một ngày khác. Nó đã xảy ra trong một khoảnh khắc đặc biệt, cho nên khoảnh khắc này cũng quan trọng. Bạn không là cùng một người cả hai mươi bốn giờ một ngày. Trong quá trình hai mươi bốn giờ bạn biến thành bất kì số người nào, như vậy. Trong một khoảnh khắc đặc biệt... Vivekananda hỏi, "Thầy đã thấy Thượng đế chưa?" Những lời này đơn giản thế. Điều đó đối với chúng ta dường như chúng ta hiểu điều Vivekananda đang hỏi. Nhưng không, chúng ta không thực hiểu đâu.

Câu hỏi "Thầy đã thấy Thượng đế chưa?" không đơn giản thế, mặc dầu trên bề mặt dường như là ngay cả học sinh lớp một cũng có thể hiểu nó. "Thầy đã thấy Thượng đế chưa?" thực sự là câu hỏi khó. Và Ramakrishna không đơn thuần trả lời câu hỏi của Vivekananda, ông ấy thực sự đáp ứng lại khao khát của Vivekananda, đam mê của ông ấy. Người đã thức tỉnh không trả lời câu hỏi của bạn, họ đáp ứng lại khao khát của bạn, đam mê của bạn. Vivekananda với toàn bộ khao khát của ông ấy, toàn bộ thèm khát của ông ấy về Thượng đế đã đi vào câu hỏi này, và Ramakrishna đơn giản đáp ứng cho người đứng đằng sau câu hỏi này.

Một sáng đẹp trời, Phật tới thăm một làng và ai đó hỏi, "Có Thượng đế không?" Và Phật nói, "Không, không có Thượng đế." Đến giữa ngày một người khác tới ông ấy và nói, "Tôi nghĩ không có Thượng đế. Thầy phải nói gì về điều đó?" Và Phật trả lời, "Thượng đế có chứ." Đến tối người thứ ba nói với ông ấy, "Tôi không biết liệu Thượng đế có hay không. Thầy nói gì?" Với người này Phật nói, "Tốt hơn cả là im lặng đi; đừng nói có hay không."

Một đệ tử của Phật, người đi cùng ông ấy trên chuyến du hành, rất sững sốt khi ông ta nghe ba câu trả lời khác nhau của thầy mình cho cùng một câu hỏi. Thế là trước khi đi ngủ buổi đêm ông ấy bảo Phật, "Tôi rất đỗi ngạc nhiên bởi những câu trả lời của thầy tới mức tôi dường như phát điên mất. Trong câu trả lời cho cùng một câu hỏi liệu Thượng đế có hay không thầy nói 'không' vào buổi sáng, 'có' vào buổi trưa, và 'chẳng có chẳng không' vào buổi tối."

Phật nói với người đó, "Không câu trả lời nào được trao cho ông cả; chúng đã được dành cho những người

có liên quan, những người đã nêu ra câu hỏi của mình. Chúng chẳng liên quan gì tới ông cả. Sao ông nghe chúng? Làm sao ta có thể trả lời cho ông khi ông đã không hỏi những câu hỏi này? Cái ngày ông đem câu hỏi của mình tới thì ông cũng sẽ có câu trả lời." Đệ tử này nói, "Nhưng đầu sao đi chẳng nữa tôi đã nghe câu trả lời rồi."

Thế là Phật nói, "Những câu trả lời đó được ngụ ý dành cho người khác, và chúng hợp với những nhu cầu khác nhau của họ. Người tới gặp ta vào buổi sáng là người tin, người hữu thần, và anh ta muốn rằng ta phải xác nhận niềm tin của anh ta. Anh ta không biết liệu có Thượng đế hay không. Anh ta chỉ muốn thoả mãn bản ngã mình rằng ta cũng hỗ trợ cho niềm tin của anh ta. Anh ta đã tới để kiểm hỗ trợ của ta, xác nhận của ta. Do đó ta nói, 'Không, không có Thượng đế đâu.' Do vậy ta đã làm anh ta choáng tới tận gốc rễ. Anh ta đã không biết Thượng đế; nếu anh ta thực sự biết, anh ta đã không đến ta. Anh ta không biết tìm kiếm xác nhận từ tri thức của mình. Cho dù cả thế giới có phủ nhận Thượng đế, anh ta sẽ nói, 'Có Thượng đế; vấn đề phủ nhận đơn giản không nảy sinh.' Nhưng người này vẫn còn đang truy tìm, tìm kiếm; anh ta không biết theo cách riêng của mình. Đó là lí do tại sao ta phải nói không với anh ta. Thực tế anh ta đã dừng việc tìm kiếm, và ta đã phải cho anh ta cú ngạc nhiên choáng váng để cho anh ta bắt đầu tìm kiếm lại. Người đã tới với ta vào buổi trưa là người không tin, người vô thần; anh ta tin rằng không có Thượng đế. Với anh ta, ta nói, 'Có Thượng đế.' Anh ta nữa, đã dừng việc tìm kiếm; anh ta cũng muốn rằng ta phải xác nhận niềm tin vô thần của anh ta. Còn người tới vào buổi tối thì không hữu thần không vô thần. Cho nên sẽ không thích hợp mà gán anh ta với bất kì niềm

tin nào, bởi vì cả có và không đều gắn với nhau. Cho nên ta đã bảo anh ta rằng nếu anh ta muốn câu trả lời đúng, thì anh ta tốt hơn cả là giữ yên tĩnh và không nói có hay không. Và khi có liên quan tới ông, câu hỏi không nảy sinh, bởi vì ông vẫn còn chưa hỏi câu hỏi của mình."

Tôn giáo là chuyện riêng tư cao độ. Nó cũng giống như tình yêu. Nếu, từ tình yêu, ai đó nói điều gì đó cho người yêu, thì điều đó không cần phải phát thanh ở bãi chợ. Đó là chuyện hoàn toàn thân mật và cá nhân. Và nó mất hết mọi ý nghĩa của nó một khi bạn mang nó ra công cộng. Theo cùng cách này các chân lý tôn giáo đều mang tính cá nhân cao, chúng được truyền cho cá nhân này từ cá nhân khác; chúng không phải là cái gì đó ném theo gió.

Cho nên hỏi câu hỏi đó đi, và hỏi điều bạn cần phải hỏi, nhưng chỉ khi bạn trở thành một Vivekananda, khi bạn có cùng đam mê và mãnh liệt như ông ấy có.

Nhưng một Vivekananda không hỏi xin phép, ông ấy hỏi thẳng câu hỏi của mình.

Một thời gian ngắn trước đây tôi đã ở một thị trấn nơi một thanh niên tới tôi và hỏi liệu anh ấy có nên trở thành sannyasin không. Tôi bảo anh ấy, "Chừng nào bạn cảm thấy thích tư vấn người khác, đừng nhận tính chất sannyas; bằng không bạn sẽ ăn năn. Và sao bạn lại tới vào rắc rối này? Điều đây là để cho bạn quyết định chứ. Cái ngày bạn cảm thấy rằng bạn không thể trì hoãn được nó cho dù cả thế giới có chen vào đường của bạn, ngày đó sẽ là ngày điểm đạo của bạn để mang tính sannyas. Chỉ thế thì tính chất sannyas mới có thể mang lại kết quả và vui mừng, không trước đó." Rồi anh ta hỏi, "Thế về thầy thì sao?" Tôi nói, "Tôi chẳng bao giờ

đi tư vấn ai cả. Ít nhất trong cuộc đời này tôi đã không tư vấn ai cả. Và nếu tôi phải tư vấn chút nào, tôi sẽ tư vấn bản thể bên trong riêng của tôi. Sao đi tư vấn người khác? Và làm sao bạn có thể tin cậy vào điều người khác nói? Bạn không thể dựa vào lời khuyên của người khác được.

Bất kì điều gì bạn làm, bạn không thể phụ thuộc vào điều người khác khuyên bạn làm."

Và liệu có gì khác biệt nếu tôi nói rằng có Thượng đế? Điều đó có tạo ra khác biệt gì cho bạn khi bạn đọc nó trong cuốn sách mà Ramakrishna đã bảo với Vivekananda, "Ta thấy Thượng đế còn sinh động hơn là ta thấy ông"? Bạn có thể viết ra cuốn sách khác nói rằng bạn đã hỏi tôi và tôi nói, "Có, có Thượng đế. Và tôi thấy Thượng đế còn rõ ràng hơn tôi thấy bạn." Điều đó có tạo ra khác biệt không? Cho dù cả nghìn cuốn sách nói rằng có Thượng đế, điều đó tất cả đều vô ích. Chừng nào câu trả lời rằng có Thượng đế chưa tới từ bản thể bên trong của bạn, tất cả mọi câu trả lời từ người khác đều sẽ không ích lợi gì cả. Câu trả lời vay mượn sẽ không có tác dụng. Việc vay mượn có thể có ích trong mọi bước đường khác của cuộc sống, nhưng nó sẽ không có tác dụng trong hoàn cảnh về Thượng đế. Cho nên tại sao bạn hỏi tôi? Và làm sao câu trả lời có hoặc không của tôi có thể có ích được cho bạn? Nếu bạn phải hỏi một chút gì, hỏi bản thân mình đi. Và nếu câu trả lời không mà tới từ bạn, thế thì coi nó là định mệnh bắt buộc nó vậy. Thế thì đợi nó một cách im lặng; và sống không có câu trả lời, sống với việc không biết. Nếu bạn có thể sống với việc không biết, thế thì một ngày nào đó câu trả lời sẽ tới trên con đường của bạn.

Và tất cả mọi câu trả lời đều nằm bên trong chúng ta, chỉ nếu chúng ta biết cách hỏi đúng, chỉ nếu chúng ta biết nghệ thuật đặt câu hỏi đúng. Và nếu chúng ta không biết cách đặt câu hỏi đúng và cứ đi hỏi cả thế giới, điều đó sẽ hoàn toàn vô ích. Khi một người như Vivekananda hỏi một câu hỏi và Ramakrishna trả lời nó, không phải là câu trả lời của Ramakrishna giúp đỡ cho Vivekananda. Vivekananda hỏi với khao khát mãnh liệt đến mức câu trả lời của Ramakrishna thậm chí dường như không là của Ramakrishna, mà là của riêng ông ấy, tới từ bản thể bên trong nhất của ông ấy. Đó là lý do tại sao nó có ích, bằng không thì nó chẳng có ích. Khi một người hỏi ai đó một câu hỏi nảy sinh từ rất sâu trong bản thể mình, và sự khẩn thiết của nó tới mức người ta có thể đánh cược cả đời mình cho nó, thế thì câu trả lời nhận được trở thành câu trả lời riêng của người ta, nó không là câu trả lời của người khác nữa. Thế thì người khác chỉ là tấm gương cho người đó, phản xạ câu trả lời riêng của người đó. Nếu Ramakrishna nói, "Có, có Thượng đế," điều đó không thực là câu trả lời của Ramakrishna; ông ấy chỉ phản xạ lại bản thể bên trong của Vivekananda. Và bởi lý do này nó trở thành câu trả lời đích thực, dường như ông ấy đã nghe tiếng vọng riêng của mình, tiếng nói của bản thể bên trong nhất của riêng mình được vọng qua Ramakrishna. Với Vivekananda, Ramakrishna dường như không là gì ngoài tấm gương.

Vivekananda đã đặt cùng câu hỏi này cho người khác trước khi ông ấy tới Ramakrishna. Người đó là Maharshi Devendranath, ông của nhà thơ vĩ đại Rabindranath Tagore. Ông ấy được gọi là Maharshi Devendranath - nhà tiên tri lớn - và ông ấy hay dành cả đêm trên con thuyền trên sông Hằng và làm *sadhana*

của mình - thực hành tâm linh - tại nơi ẩn cư. Vào giữa đêm, bóng tối của trăng hạ huyền, Vivekananda bơi qua sông và trèo vào chiếc thuyền của ông ấy, trông tránh từ đầu nọ tới đầu kia. Vivekananda đẩy cửa vẫn đóng hờ và đi vào trong cabin. Trời tối và Devendranath đang ngồi với mắt nhắm trong suy tư. Vivekananda nắm lấy cổ áo ông ta và lay ông ta. Devendranath thất kinh khi thấy một thanh niên, ướt sũng, bỗng nhiên đi vào trong cabin của mình giữa đêm khuya vắng. Cả con thuyền trông tránh. Ngay khi ông ấy mở mắt ra, Vivekananda trút luôn câu hỏi của mình vào ông ấy, "Tôi ở đây để hỏi liệu có Thượng đế hay không." Devendranath đầu tiên bảo anh ta hãy thanh thoi và rồi ông ấy cảm thấy lưỡng lự về câu hỏi của người thanh niên này. Bạn có thể hình dung hoàn cảnh khó khăn của người đang giữa đêm thanh vắng bỗng nhiên bắt gặp một thanh niên không quen biết tới chỗ ẩn cư đơn độc của mình bằng việc bơi qua sông và quất vào mình câu hỏi, "Có Thượng đế không?" theo một cách dường như anh ta đang chĩa súng vào ông ấy. Cho nên ông ấy nói, "Đợi một chút và thanh thoi đi. Và trước hết cho ta biết anh là ai và anh đem cái gì tới đây. Vấn đề là gì?" Và ngay lập tức Vivekananda thả tay nắm cổ áo ông ấy ra, rời khỏi căn phòng và nhảy tùm xuống nước. Khi *maharshi* hô lên với anh ta, "Nghe đây, anh thanh niên," Vivekananda hô lại, "Lưỡng lự của ông đã nói mọi điều rồi, và bây giờ tôi đi đây."

Lưỡng lự thực sự đã nói mọi điều. Devendranath lưỡng lự nhiều tới mức ông ấy trì hoãn câu hỏi thực "Có Thượng đế hay không". Về sau ông ấy thú nhận rằng ông ấy đã thực sự bối rối bởi vì trước đây chưa bao giờ ông ấy phải đương đầu với câu hỏi này theo cách thức kì cục thế. Trong các cuộc họp công cộng và trong đền

chùa và đền hồi giáo mọi người đã hỏi ông ấy các câu hỏi về Thượng đế và tôn giáo và ông ấy đã giải thích cho họ Veda, Upanishad và Gita đã nói gì về điều đó. Cho nên tự nhiên ông ấy phải bước lùi lại trước cách thức hỏi của Vivekananda. Về sau ông ấy thú nhận rằng ông ấy đã thực sự trong tình huống lúng túng, ông ấy không thể nghĩ nổi cái gì khi người thanh niên này đã bắn câu hỏi này vào ông ấy. Và ông ấy cũng nói rằng, "Khi người thanh niên này đã đi rồi, lần đầu tiên tôi biết lưỡng lự của tôi là tôi đã không có câu trả lời."

Cho nên hỏi câu phải hỏi của bạn, nhưng chỉ khi bạn được chuẩn bị cho nó. Tới tôi khi các bạn sẵn sàng hỏi câu hỏi và nhận câu trả lời. Bởi vì vấn đề sẽ không dừng lại với một mình câu trả lời cho câu hỏi. Sau khi Ramakrishna đã trả lời cho ông ấy, Vivekananda không còn là điều ông ấy vẫn là trước khi nêu ra câu hỏi này. Ông ấy đã đi tới lúc đầu là Narendranath và sau câu trả lời của Ramakrishna ông ấy đã biến thành Vivekananda. Hỏi bạn điều cần thiết, nhưng thế thì bạn sẽ phải được chuẩn bị cho thay đổi triệt để thế, thay đổi của toàn thể cuộc đời bạn. Và bạn có thể có câu trả lời. Nhưng nhớ lấy, Narendranath đã không trở về nhà là Narendranath, bởi vì khi Ramakrishna nói, "Có Thượng đế, và ta thấy ông ấy còn rõ ràng hơn ta thấy ông; vì có lúc ta có thể nói rằng ông là không thực, nhưng ta không thể nói như vậy đối với Thượng đế," Vivekananda đã không nói, "Vâng thưa thầy, câu trả lời của thầy là tốt, và tôi đang định trích dẫn thầy trong bài báo trả lời của tôi." Ông ấy đơn giản không thể về nhà như ông ấy đã từng là; câu trả lời đó đã kết liễu ông ấy như ông ấy đã từng là; Narendranath đã bị kết thúc.

Các bạn có thể có câu trả lời; tôi sẽ không có khó khăn gì với bất kì điều gì trong việc trao cho bạn câu trả

lời. Nhưng chính bạn mới là người thực sự khó khăn. Cho nên hãy tới khi bạn cảm thấy đam mê thế về nó. Và điều đó sẽ là hay nếu bạn tới theo cách kì cục, trong đêm khuya thanh vắng và túm lấy cổ áo tôi. Nhưng nhớ lấy, vào lúc bạn túm lấy cổ áo tôi, bạn sẽ bị sa vào lưới của tôi, và thế thì bạn không thể chạy thoát được. Đó không phải là thảo luận học thuật nơi vấn đề kết thúc với hỏi và trả lời. Điều đó không là gì cả. Đó là vấn đề của sống và chết; bạn sẽ phải đánh cược chính bản thân cuộc sống của mình.

Một bạn khác hỏi: khi chúng tôi gieo hạt mầm, phải mất thời gian cho nó mọc lên. Còn thầy nói con người là hạt mầm, hạt mầm của tính thượng đế, và rằng con người có thể mọc lên trong tính thượng đế ngay chính khoảnh khắc này, ngay lập tức. Xin thầy giải thích điều dường như mâu thuẫn này?

Chắc chắn là tôi nói điều đó đấy. Khi chúng ta gieo hạt mầm, nó cần thời gian để mọc lên. Nhưng thực sự nó không cần thời gian để mọc, nó cần thời gian chỉ để làm tan rã và tan biến như hạt mầm. Việc mọc xảy ra trong khoảnh khắc; hạt mầm bùng nổ thành việc mọc cây. Nhưng cần thời gian, tất nhiên, cho hạt mầm để tan rã và tan biến như hạt mầm. Cho nên tôi không nói rằng các bạn không thể cần thời gian để làm tan biến như một bản ngã, mà tôi nói rằng Thượng đế không bao giờ cần thời gian cả, ngài tới trong khoảnh khắc. Chẳng hạn, nếu chúng ta đun sôi nước, phải mất thời gian để đạt tới điểm sôi, để được sôi lên ở một trăm độ. Nhưng một khi nước chạm tới điểm sôi, nó biến thành hơi nước

chẳng mất thời gian nào. Đó là cú nhảy; ngay khi nước đạt tới điểm sôi, nó lấy cú nhảy; nó biến mất là nước, trở thành hơi. Không phải là nước sẽ biến thành hơi dần dần, từng mẩu một; không, nó biến thành hơi trong một cú, trong một cú nhảy. Tất nhiên, nước cần thời gian để đạt tới điểm sôi. Nó vẫn là nước cho tới khi nó chạm tới điểm không quay lại - một trăm độ. Cho dù tại chín mươi chín độ, nó vẫn còn dưới dạng nước.

Thượng đế là sự bùng nổ - bước nhảy. Ngài là điểm bùng phát. Chừng nào bạn còn chưa đạt tới điểm đó, bạn vẫn còn là một con người, cho dù nỗ lực của bạn, giống như nước, đã đạt tới chín mươi chín độ. Khi bạn đạt tới điểm sôi, bạn sẽ biến thành Thượng đế. Nơi bạn kết thúc, Thượng đế bắt đầu.

Cho nên tôi nói, nó có thể xảy ra vào chính khoảnh khắc này. Tôi ngụ ý gì bởi khoảnh khắc này? Nó ngụ ý rằng nếu chúng ta đã được chuẩn bị để đi tới điểm sôi, thì điều đó có thể xảy ra trong khoảnh khắc. Chẳng phải đã lâu rồi chúng ta đều trong vạc dầu đó sao? Hết kiếp nọ tới kiếp kia chúng ta đã cố gắng để được đun nóng lên theo cách thức thiêng liêng, và chúng ta đã không đạt tới một trăm độ. Bạn cần thêm bao nhiêu thời gian nữa? Bạn chưa lấy đủ thời gian sao? Không, chúng ta đã dùng đủ thời gian rồi; nhưng chúng ta không biết nghệ thuật đun nóng và đạt tới điểm sôi. Ngay cả khi chúng ta đạt tới chín mươi chín độ, chúng ta lập tức quay lại và bắt đầu nguội đi, bởi vì chúng ta sợ một trăm độ. Tôi đã để ý điều đó trong việc thiên bao nhiêu người trong các bạn quay lại sau khi đạt tới chín mươi chín độ.

Điều đáng ngạc nhiên là làm sao những điều tâm thường lật vật làm bạn quay lại. Dường như bạn đã định quay lại rồi. Điều đó cũng giống như một người lên tàu

hoả để đi Bombay, và thấy hai người đang to tiếng nói chuyện với nhau và người đó từ bỏ cuộc hành trình của mình và trở về nhà lấy vợ là cuộc nói chuyện to quá của hai người kia đã làm nhiều loạn anh ta và anh ta không đến được Bombay. Hiên nhiên là người này không muốn tới Bombay, vì nhiều loạn như vậy là không thể tránh khỏi trong cuộc hành trình kiểu như thế này. Nếu người ta phải tới Bombay người đó cứ đi mặc cho những nhiễu loạn tí ti như vậy; người đó không bao giờ từ bỏ cuộc hành trình của mình. Thay vì thế những nhiễu loạn trên đường khích lệ người đó đi nhanh hơn để cho người đó không phải nghe những chuyện tán gẫu vô ích.

Nhưng người ta từ bỏ thiên bởi những lí do rất tầm thường. Người ta từ bỏ bởi vì ai đó kéo họ lại một chút, hoặc chạm vào người họ hoặc ai đó ngã ra đất và bắt đầu khóc. Dường như người đó muốn từ bỏ và do vậy chờ đợi bất kì cái gì để hạ thấp nhiệt tình của mình. Thậm chí một tiếng hét nhỏ cũng trở thành cái gì lớn cho người đó dùng không thiên thêm nữa. Tiếng hét có liên quan gì tới bạn? Và người đó không biết mình đang bị mất gì, mình đang phải trả giá gì cho những cái gì lật vật đó. Và người đó cũng không biết mình đang nói gì.

Một thời gian ngắn trước đây một người bạn đã gặp tôi trên đường và nói, "Xin thầy yêu cầu những người này ở đây đừng bị kích động nhiều quá, yêu cầu họ chơi nó với âm điệu thấp hơn, bằng không tình huống bùng nổ có thể được tạo ra. Hai người đang thiên bỗng nhiên thành trần truồng." Anh ta nói điều đó khá đáng yêu: rằng người nào đó bức mình bởi vì hai người đã lột quần áo của họ ra, và do vậy tôi nên kìm họ lại.

Mọi người đều trần truồng bên trong quần áo của mình và không ai bức mình về điều đó cả. Bên trong quần áo tất cả chúng ta đều trần truồng và không ai bị quấy rầy cả. Nhưng mọi người đều bị quấy rầy bởi hai người cởi quần áo của họ ra trong khi thiền. Đó là điều nực cười thế. Có thể hiểu được nếu ai đó đã cởi quần áo của bạn ra và bạn tức giận. Nhưng sao bạn tức giận về ai đó cởi quần áo riêng của họ ra? Tức giận là được nếu ai đó đã cướp quần áo của bạn, mặc dầu điều đó nữa cũng là vô nghĩa. Jesus đã nói, "Nếu ai đó lấy đi của ông chiếc áo choàng, cho người đó cái áo sơ mi nữa. Có thể, người đó không thể lấy nữa được bởi vì xấu hổ." Việc phản đối của người đó là được biện minh nếu ai đó đã vứt bỏ áo choàng của mình. Nhưng sao người đó làm mất trí của mình nếu ai đó cởi áo choàng của riêng mình ra? Dường như là người đó chỉ đợi cơ hội ai đó cởi áo choàng của mình ra và người đó làm dịu đi nỗ lực của mình và đổ mọi oán trách lên người kia.

Điều đáng ngạc nhiên là làm sao ai đó định ở trần mà quấy rối việc thiền của bạn được, chừng nào bạn còn chưa quan sát chặt chẽ người đó làm như vậy. Bạn có thiền không hay làm cái gì vậy? Trong thực tế, bạn phải không biết ai cởi quần áo của người đó và điều đang xảy ra xung quanh bạn. Bạn phải làm việc thiền của mình và vẫn còn giới hạn vào bản thân mình. Hay bạn phải quan tâm tới điều người khác làm? Bạn là thợ giặt hay thợ may mà bạn quan tâm nhiều thế tới quần áo của người khác vậy? Lo lắng của bạn là không có cơ sở và vô nghĩa.

Và người cởi quần áo của mình... nghĩ về điều đó. Bạn sẽ biết điều đó nếu bạn được yêu cầu tụt quần áo của bạn ra. Thế thì bạn sẽ biết rằng người ta có những lí do lớn lao để cởi quần áo mình ra; cái gì đó phải đã xảy

ra cho người đó để làm như vậy. Có lẽ bạn sẽ không làm điều đó cho dù người ta cho bạn một trăm nghìn ru pi tiền thưởng. Và người này đã cởi quần áo của mình mà chẳng được cúng tặng như vậy, và bạn bức mình một cách không cần thiết. Một lí do mạnh mẽ nào đó phải đã nảy sinh, nhắc nhở người đó làm như vậy. Chúng ta vẫn còn chưa biết cách nhìn và hiểu cuộc sống với sự thông cảm và chăm nom.

Khi Mahavira cởi bỏ quần áo của mình lần đầu tiên, ông ấy bị nhận gạch và đá. Còn bây giờ ông ấy được tôn thờ. Và những người tôn thờ ông ấy đang bán quần áo khắp mọi nơi. Các tín đồ của Mahavira tất cả đều là nhà buôn quần áo. Điều này thật lạ thế. Và chính những người này đã ném đá vào ông ấy. Và để chuộc lỗi về điều đó họ bây giờ bán quần áo để cho không ai bị hướng theo việc ở trần. Các nhà buôn quần áo đều là tín đồ của Mahavira còn bản thân ông ấy thì sống trần. Khi ông ấy cởi bỏ quần áo của mình, ông ấy đã bị đuổi ra khỏi hết làng nọ tới làng kia. Không một làng nào cho ông ấy trú ngụ. Bất kì nơi đâu ông ấy tới, ông ấy đều bị đuổi đi bởi vì ông ấy trần truồng. Và bây giờ ông ấy được yêu mến và tôn thờ - ông ấy, người đã bị từ chối cho trú ngụ - không chỉ trong một làng hay nhà trọ, ông ấy còn không được phép có chỗ trú ngụ ngay cả ở vùng đất hoả táng bên ngoài làng và là nơi xác chết được đem thiêu. Chó hoang được thả ra đuổi ông ấy để cho ông ấy không tới gần làng. Cái gì có đó gây rắc rối cho mọi người? Chẳng có gì ngoại trừ rằng Mahavira đã vứt bỏ quần áo của mình.

Điều đáng ngạc nhiên là đơn thuần vứt bỏ quần áo về phần một người ... Lí do có thể là gì? Nỗi sợ đằng sau điều đó là gì? Nỗi sợ là thực sự khủng khiếp. Chúng ta trần trụi bên trong, chúng ta hoàn toàn bị thoái hoá và

nghèo nàn trong bản thể mình tới mức như cảnh tượng về khu chợ trơ trụi - trơ trụi được gắn chặt với nghèo nàn và nghèo khó - nhắc nhở chúng ta về thoái hoá và nghèo nàn bên trong của riêng chúng ta. Không có lí do nào khác hơn điều này.

Và nhớ lấy, tính trần truồng là một điều và tính trần trụi là một điều hoàn toàn khác. Nhìn vào Mahavira không ai có thể nói rằng ông ấy trần truồng cả, ông ấy trông đẹp thế. Và chừng nào còn có liên quan tới chúng ta thì chúng ta trông trần truồng và xấu xí ngay cả trong những bộ áo quần đẹp nhất của mình.

Bạn đã quan sát cẩn thận những người cởi quần áo của họ trong khi thiền chưa? Bạn không dám, mặc dầu bạn phải đã lên nhìn vào họ lúc này lúc khác, bằng không thì bạn đã không tức giận về điều đó và nghĩ về tình huống bùng nổ nảy sinh từ nó. Cùng người bạn đó đã viết cho tôi rằng đàn bà đặc biệt bị quấy rối bởi sự việc này. Điều đó nghĩa là gì? Họ ở đây chỉ để quan sát nếu ai đó cởi quần áo mình ra sao? Họ ở đây để thiền; thay vì họ lên nhìn người khác. Họ đã từ bỏ việc nhớ tới mình, họ đã dừng việc quan sát bản thân mình thay vì vậy họ làm bận rộn mình với việc nhìn soi mói và rình mò vào những người trần trụi. Thế thì tình huống này nhất định mang tính bùng nổ. Ai yêu cầu bạn để mắt tới họ? Bạn có mắt của mình được bịt kín. Làm sao điều đó thành vấn đề nếu ai đó ở trần? Khi có liên quan tới người ở trần, người đó đã không quan sát bạn chút nào. Nếu một người cởi trần mà tới tôi và phàn nàn rằng sự hiện diện của đàn bà rất gây ngượng ngịu cho người đó, thì điều đó còn thể hiểu được. Điều kì lạ là đàn bà thấy họ trong trạng thái bùng nổ bởi vì anh ấy. Tâm trí bạn chắc lấy làm vui sướng nếu chỉ bạn mới nhìn anh ta một cách cẩn thận. Thế thì được nhiều thứ; tâm trí bạn

sẽ cảm thấy sung sướng và nhẹ gánh. Điều đó sẽ tạo ra khác biệt lớn cho bạn. Nhưng dường như là chúng ta quyết tâm tránh xa tất cả những cái thực sự có lợi. Và có lẽ chúng ta khao khát chuốc lấy thảm hoạ. Và không có kết thúc cho niềm tin và quan niệm điên khùng của chúng ta.

Một thời điểm tới trong quá trình thiền, và nó tới theo cách không cưỡng lại được với một số người, khi họ phải cởi quần áo mình ra. Và họ cởi quần áo ra với việc cho phép của tôi. Cho nên nếu bạn muốn bùng nổ, tốt hơn cả bạn nổ vào tôi. Mọi người để trần thân thể mình ở đây đều đã có phép của tôi. Tôi đã đồng ý với hành động của họ. Họ tới tôi và nói rằng trong quá trình thiền họ cảm thấy rằng nếu họ không cởi quần áo ra thì cái gì đó bên trong họ sẽ bị chặn lại. Và tôi đã yêu cầu họ cứ tiến lên mà không cần quần áo. Và đó là điều phải liên quan tới họ, chứ không tới bạn. Cho nên tại sao bạn lo nghĩ về điều đó? Và nếu bất kì ai nhấc móc họ về điều này, người đó đã làm một việc rất sai. Bạn không có quyền làm như vậy.

Bạn nên hiểu rằng sẽ tới một khoảnh khắc của hồn nhiên khi nhiều điều trở thành cản trở cho tâm trí hồn nhiên. Quần áo bao gồm một trong những ức chế mạnh nhất của con người; chúng tạo nên điều sâu nhất trong những điều kiêng kị. Chúng biểu thị cho một trong những thói quen cổ nhất và hằn sâu nhất của con người. Và một khoảnh khắc tới trong cuộc sống xã hội của chúng ta khi những quần áo chúng ta trở thành biểu tượng cho toàn thể nền văn minh của chúng ta. Nhưng điều đúng tương đương là một khoảnh khắc tới với một số người, không phải cho tất cả mọi người, khi họ cảm thấy như trọng lượng không cần thiết của tâm trí.

Phật mặc quần áo trong cả đời mình, và Jesus cũng vậy. Nhưng Mahavira đã vứt bỏ chúng. Và đã xảy ra việc một người đàn bà dám làm như vậy, như Mahavira, mặc dầu đàn bà vào thời của Mahavira đã không thể dám thế. Mahavira có một số rất lớn các đệ tử nữ, họ còn đông hơn các đệ tử nam. Trong số các đệ tử của ông ấy chỉ có mười nghìn đàn ông và có tới bốn mươi nghìn đàn bà. Nhưng không một đệ tử nữ nào của ông ấy có thể thu được dũng cảm để cởi bỏ quần áo. Đó là lí do tại sao Mahavira đã phải nói rằng những người đàn bà đó phải được sinh ra lần nữa, bởi vì chừng nào họ còn chưa lấy hoá thân thành nam giới thì họ không thể đạt tới được *moksha* hay giải thoát. Bởi vì người còn sợ việc cởi bỏ quần áo sẽ rất sợ cởi bỏ thân thể. Do đó Mahavira phải đặt ra một luật rằng tự do là không thể có được qua hoá thân nữ giới; đàn bà phải lấy hoá thân nam giới cho ý định này. Không có lí do nào khác cho luật này.

Nhưng cũng đã có những người đàn bà bạo dạn nữa: một người như vậy là Lalla ở Kashmir. Nếu Mahavira mà gặp Lalla thì ông ấy sẽ không đặt ra nguyên tắc như vậy. Lalla ở Kashmir đích xác giống hệt Mahavira; nếu bạn hỏi một người Kashmiri về bà ấy thì người đó sẽ nói, "Chúng tôi ở Kashmir chỉ biết hai cái tên: Allah và Lalla; chỉ hai cái tên thôi." Lalla đã sống trần, và toàn thể Kashmir ngưỡng mộ và yêu mến bà ấy. Trong sự trần trụi của bà ấy mọi người lần đầu tiên thấy cái đẹp và sự hồn nhiên mà đơn giản phi thường. Bà ấy toả ra sự hồn nhiên và niềm vui sướng của trẻ thơ. Nếu Mahavira gặp bà ấy, thì ông ấy đã cứu được vết nhơ dính vào ông ấy. Có vết nhơ trên Mahavira, và đó là ở chỗ ông ấy nói tự do là không thể được qua hoá thân nữ giới. Nhưng Mahavira không chịu trách nhiệm về điều

đó, thực sự những người đàn bà quanh ông ấy mới đáng nhận sự trách móc. Thấy họ ông ấy nói, "Làm sao đàn bà có thể vứt bỏ được gấn bó của họ với thân thể nếu gấn bó của họ với quần áo còn mạnh thế? Níu bám của họ vào quần áo bên ngoài mạnh đến mức không thể trông đợi họ gạt bỏ níu bám của mình vào quần áo bên trong, chính là thân thể."

Tôi không yêu cầu các bạn cởi quần áo của mình, nhưng nếu ai đó làm điều đó thì chẳng có lí do gì để cấm người đó bất kì cái gì. Nếu thậm chí trong một trại thiền chúng ta không thể cho phép tự do này - rằng người ta có thể tự do tới mức độ này, nếu người đó quyết chí, thế thì sẽ không thể nào tìm ra tự do này ở bất kì đâu khác trên thế giới này. Và trại thiền được ngụ ý dành cho người tìm kiếm, không cho khán giả. Tại đây chừng nào người ta không chen vào đường của người khác, người đó được quyền theo tự do tuyệt đối của mình. Nếu ai đó xâm phạm vào tự do của bạn, rắc rối bắt đầu, và bạn có lí do để phàn nàn. Nếu ai đó bắt đầu ở trần và đánh vào bạn, nếu người đó làm bạn bị thương, có mọi lí do để tìm người đó lại. Nhưng chừng nào người đó đang làm điều gì đó với bản thân mình, làm việc riêng của mình, bạn không là ai để mà can thiệp vào chuyện của người đó và bạn không có quyền đưa ra bất kì phản đối nào.

Điều chúng ta coi là nhiễu loạn đối với thiền là rất buồn cười. Nếu ai đó ở trần, việc thiền của nhiều người khác bị làm hỏng. Điều không tốt là cứ cố giữ việc thiền què quặt, việc thiền yếu đuối và nhu nhược như thế này. Giá trị của nó là gì? Điều này, rằng nếu người ta không cởi quần áo của mình thì bạn đã làm được nó rồi. Nhưng điều đó là không thể được. Không, bạn phải gạt bỏ những vấn đề nhỏ mọn đó đi, những vấn đề quá mức

nhỏ mọn. Sadhana, hay việc theo đuổi tâm linh, là vấn đề của lòng dũng cảm lớn lao. Tại đây chúng ta phải tự mình cởi bỏ hết tầng nọ đến tầng kia, như chúng ta bóc hành. Theo nghĩa sâu sắc nhất của nó sadhana là việc đương đầu với sự trần trụi bên trong nhất của người ta. Không nhất thiết phải cởi bỏ quần áo, nhưng với một số người, đôi khi tình huống có thể nảy sinh khi sẽ cần phải làm như vậy. Và nhớ rằng bạn không thể nghĩ về tình huống này từ bên ngoài được; mà bạn cũng không có quyền để phán xét liệu nó đúng hay không đúng, cũng không bàn tán về nó. Bạn là ai để làm như vậy? Làm sao bạn chen vào việc này? Và làm sao bạn có thể biết về nó được? Bạn có cho rằng những người đuổi Mahavira ra khỏi làng họ là những người độc ác không? Không, họ cũng văn minh và văn hoá như bạn vậy và, giống bạn, họ nghĩ rằng vì ông ấy ở trần nên ông ấy không có chỗ trong họ.

Nhưng chính điều không may là ở chỗ mọi lần chúng ta đều lặp lại cùng sai lầm. Người bạn gặp tôi trên phố đã nói bằng tình yêu và sự thông cảm rằng tôi nên kìm những người này lại đừng để cởi trần ra, bằng không thì việc tham dự vào việc thiền của chúng ta ở Bombay sẽ sụp đổ nhanh chóng. Thì cứ để cho nó sụp đổ đi; cứ để cho không một ai tới cả! Không có nhu cầu chút nào để những người sai tới thiền. Với tôi sẽ chẳng có khác biệt gì nếu chỉ một người đến. Cũng người bạn đó nói rằng đàn bà sẽ tránh xa hoàn toàn; không người nào trong số họ sẽ dự trại nữa. Thì cứ để họ tránh xa ra. Ai bảo họ đến trại này? Đây là để cho họ quyết định, và quyết định cho chính họ. Và nếu họ chọn tham dự, thì họ có thể làm như vậy theo điều kiện của tôi. Trại này không thể được tổ chức theo điều khoản của họ. Và ngày tôi sẽ tổ chức trại theo điều khoản của bạn, sẽ là

tốt nếu các bạn không tham dự nó chút nào. Thế thì tôi sẽ không dùng bất kì cái gì cho bạn cả.

Trại thiền sẽ được cai quản theo điều khoản của tôi. Tôi không tới vì các bạn, mà tôi cũng không thể hướng tới theo ước muốn của các bạn. Các bạn không thể chỉ đạo và ra lệnh cho tôi được. Các guru, các bậc thầy, những người không còn nữa, trở nên được nhiều người ưa chuộng sau khi họ đã chết và đã qua đời bởi chính lí do là các bạn có thể thao túng và quản lí họ tùy ý bạn, họ không thể làm được điều gì cả. Nhưng nếu bậc thầy còn sống, thầy nhất định là khó khăn cho bạn. Đó là lí do tại sao một Mahavira sống bị đánh và một Mahavira chết được tôn thờ trên khắp thế giới. Bậc thầy sống chuyên gây rắc rối phiền hà, bởi vì bạn không thể chặn thầy được, bạn không thể kiểm soát được thầy.

Trong mắt tôi không có lí do nào khác cho việc tới của bạn có tính hợp thức nào ngoại trừ một lí do. Và người tới và người không tới đều không quan trọng gì với tôi cả. Tôi muốn rằng bất kì ai tới cũng đều phải tới với hiểu biết đầy đủ tại sao người đó tới và để làm gì.

Một bạn hỏi: xin thầy giải thích đầy đủ sahaja yoga - vô nỗ lực, tự nhiên và yoga tự phát - nghĩa là gì?

Sahaja yoga là môn yoga khó nhất, bởi vì chẳng có gì khó hơn việc là sahaja - vô nỗ lực, tự nhiên và tự phát. Ý nghĩa của sahaja là gì? Sahaja nghĩa là: để cho bất kì cái gì xảy ra cứ xảy ra, đừng kháng cự lại nó. Bây giờ một người đã trở nên trần trụi; điều này có thể là tự nhiên và dễ dàng cho người đó để là vậy. Nhưng trong

thực tế nó đã trở thành khó thể. Mang tính sahaja nghĩa là tuôn chảy như không khí và nước, và không cho phép trí năng chen vào giữa đường của bất kì cái gì đang xảy ra.

Ngay khi trí năng chen vào đường, ngay khi nó can thiệp vào, chúng ta dừng là sahaja, tự nhiên, và bắt đầu là asahaja, phi tự nhiên. Ngay khi chúng ta quyết định cái gì phải là và cái gì không phải là, thì chúng ta lập tức bắt đầu phi tự nhiên. Và chúng ta trở thành tự nhiên khi chúng ta chấp nhận cái xảy ra, cái đang đó.

Cho nên điều đầu tiên cần hiểu là ở chỗ sahaja yoga là yoga khó nhất. Đừng nghĩ rằng nó rất dễ dàng như thuật ngữ này gợi ý. Có quan niệm sai rằng sahaja yoga là cách thức dễ dàng của sadhana hay kỉ luật tâm linh. Mọi người trích dẫn Kabir: "*Sadho, sahaj samadhi bhali*"; Hỡi người tìm kiếm, cực lạc tự nhiên là điều tốt nhất." Tất nhiên, nó là điều tốt nhất, nhưng nó cũng là điều rất khó. Bởi vì không cái gì khó hơn đối với con người là tự nhiên. Con người đã trở thành phi tự nhiên, con người đã du hành đi xa khỏi việc là tự nhiên đến mức bây giờ thật dễ dàng cho con người phi tự nhiên và rất khó để là tự nhiên.

Nhưng thế thì chúng ta phải hiểu đôi điều trong hoàn cảnh này, bởi vì điều tôi đang dạy chính là bản thân sahaja yoga.

Áp đặt học thuyết và giáo điều lên cuộc sống là làm suy đồi cuộc sống. Nhưng tất cả chúng ta đều làm điều đó; tất cả chúng ta đều áp đặt các học thuyết và lí tưởng lên bản thân mình. Ai đó bạo hành và người đó đang cố gắng là bất bạo hành. Ai đó giận dữ và người đó đang cố an bình. Ai đó độc ác và người đó đang cố tốt bụng. Kẻ trộm đang cố làm người hào phóng, và kẻ ác cố

thánh thiện. Đây là cách tất cả chúng ta đang là; chúng ta bao giờ cũng cố gắng áp đặt cái gì đó lên cái chúng ta đang là. Nhưng kết quả là gì?

Chúng ta không chỉ thất bại khi chúng ta không thành công theo nỗ lực này, chúng ta thất bại cả khi chúng ta thành công nữa. Bởi vì dù kẻ trộm có cố gắng đến đâu, người đó cũng không thể hào phóng được; người đó tất nhiên có thể đem cho từ thiện và người đó có có ảo tưởng về việc hào phóng; nhưng tâm trí của kẻ trộm bao giờ cũng tìm ra cách để trộm thông qua từ thiện.

Tôi đã nghe nói rằng hiền nhân Eknath có lần đi hành hương. Khi ông ấy sắp sửa rời khỏi làng mình thì một tên trộm ở chỗ ông ấy bày tỏ ước muốn đi cùng ông ấy trong cuộc hành hương này. Anh ta nói từ khi anh ta phạm tội, anh ta đã rất mong muốn gột sạch tội lỗi của mình bằng việc đắm mình vào sông Hằng linh thiêng. Eknath nói, "Tôi không phản đối việc đi cùng của ông với tôi, vì tất cả những người đi với tôi đều là kẻ trộm thuộc đủ mọi loại, nhưng có khó khăn đấy. Những kẻ trộm khác này nói rằng tôi không nên đem ông đi cùng vì họ sợ ông sẽ đánh cắp các thứ của họ và gây cho họ rắc rối. Cho nên ông có thể đi cùng với một điều kiện kiên quyết là ông sẽ không say mê ăn cắp trong khi đi hành hương." Anh ta nói, "Tôi xin thề, tôi sẽ không ăn cắp trong cuộc hành hương - từ đầu tới cuối."

Khi cuộc hành trình bắt đầu tên trộm gia nhập nhóm người hành hương của Eknath, cũng toàn là trộm cắp cả. Họ đều là trộm cắp thuộc các loại khác nhau. Tất cả mọi tên trộm đều không thuộc cùng một loại. Một loại trộm làm việc như các quan toà và các loại trộm khác

hoạt động theo cách khác. Dù mọi loại trộm, kể cả tên trộm này, đều đi hành hương.

Khi cuộc hành trình bắt đầu, tên trộm nghèo cảm thấy rất không thoải mái. Thói quen trộm cắp cũ của anh ta và lời hứa của anh ta với Eknath đã đẩy anh ta vào rắc rối. Anh ta trải qua ngày, nhưng đêm thật khó khăn. Khi những người hành hương khác ngủ rồi, anh ta cảm thấy bứt rứt, bởi vì đây là giờ làm việc của anh ta. Bằng cách nào đó anh ta cũng trải qua được một hay hai ngày nhưng đến ngày thứ ba anh ta tự nói với mình, "Mình sợ cuộc hành hương này sẽ kết liễu mình mất, vì nó kéo dài hàng tháng trời. Làm sao mình chịu được lâu thế? Và nguy hiểm lớn nhất là ở chỗ mình có thể quên mất nghề của mình nếu mình không ăn cắp nhiều tháng ròng. Nếu vậy, mình sẽ làm gì khi mình về nhà? Cuộc hành hương rồi sẽ kết thúc; nó không thể kéo dài cả đời được."

Thế là rắc rối bắt đầu với đêm thứ ba. Đó là một loại rắc rối tôn giáo và có trật tự. Anh ta ăn cắp, nhưng theo một phong cách hoàn toàn mới và khác biệt. Anh ta lấy từ túi của người hành hương này và để chúng vào túi của người khác; anh ta chẳng lấy gì cho mình cả.

Sáng hôm sau mọi người hành hương đều tức giận. Từng người trong họ đều bị mất cái gì đó mà sau đó lại được tìm thấy trong túi của ai đó khác. Có năm mươi cho tới một trăm người hành hương - con số khá lớn - và thật khó định vị mọi thứ. Mọi người đều phân vân, họ không thể biết tất cả điều đó là cái gì. Đồ không biến mất, nhưng chúng tất cả đều đã đổi chỗ. Thế rồi điều đó làm loé lên ý nghĩ cho Eknath rằng điều đó có thể là việc làm của cùng một kẻ trộm, người đã trở thành người hành hương. Thế là ông ấy thức vào đêm. Sau

nửa đêm ông ấy thấy cũng tên trộm đó rời khỏi giường và bỏ các thứ từ túi này sang túi khác. Eknath tới giữ anh ta lại và hỏi, "Này, anh làm gì vậy?" Người này nói, "Tôi biết tôi đang có lời thề rằng tôi sẽ không ăn cắp, và tôi giữ lời thề của mình. Tôi không ăn cắp đồ vật, tôi chỉ thay đổi chỗ của chúng. Tôi không lấy cái gì cho mình cả; tôi chỉ bỏ nó từ túi này ra và đặt nó vào túi khác. Và điều này chắc chắn không thuộc vào lời cam kết của tôi với ông."

Eknath hay nói về sau rằng dù tên trộm có thể cố gắng thay đổi bằng cách nào, điều đó cũng chẳng khác biệt.

Tất cả những điều phi tự nhiên của cuộc sống chúng ta đều là điều này - rằng chúng ta bao giờ cũng cố gắng để khác với cái chúng ta đang thực là. Không, sahaja yoga sẽ nói, đừng cố gắng khác hơn điều bạn đang là; biết điều bạn đang là và sống nó. Nếu bạn là kẻ trộm biết rằng bạn là kẻ trộm và sống cuộc sống của kẻ trộm một cách đầy đủ. Điều này rất gian nan, bởi vì ngay cả kẻ trộm cũng cảm thấy được hài lòng khi nghĩ rằng mình đang cố gắng gạt bỏ việc trộm cắp. Người đó không gạt bỏ bản thân mình thực sự khỏi điều đó, nhưng người đó cảm thấy được nhẹ nhõm để nghĩ rằng mặc dầu mình là kẻ trộm hôm nay mình sẽ thôi là kẻ trộm ngày mai. Ngay cả bản ngã của kẻ trộm cũng nhận được sự hài lòng từ ý nghĩ rằng mặc dầu người đó bị ép buộc bởi hoàn cảnh mà phải trộm cắp, một ngày nào đó sẽ sớm đến khi người đó sẽ là một người nhân đức, và không là kẻ trộm. Cho nên trong hi vọng vào ngày mai người đó thoải mái ăn trộm hôm nay.

Sahaja yoga nói rằng nếu bạn là kẻ trộm thế thì biết rằng bạn là kẻ trộm đi và cứ trộm cắp một cách có hiểu

biết về điều đó, nhưng không với hi vọng rằng ngày mai bạn sẽ thôi là kẻ trộm. Và nếu chúng ta biết đúng điều chúng ta đang thực là, nếu chúng ta chấp nhận bản thân mình như chúng ta đang là và thực tế sống với nó, thì cuộc cách mạng có thể xảy ra ngay hôm nay. Nếu kẻ trộm nhận biết đầy đủ rằng mình là kẻ trộm thì người đó không thể vẫn còn là kẻ trộm lâu được. Trong thực tế, chính cách thức của người đó để tiếp tục là kẻ trộm là ở chỗ người đó nói rằng mình không thực là kẻ trộm, và trong những hoàn cảnh tốt hơn trong tương lai người đó sẽ không là kẻ trộm nữa. Ý tưởng hay lí tưởng này làm cho anh ta vẫn thoải mái là trộm; anh ta ăn trộm và vậy mà vẫn còn không phải là kẻ trộm. Người khác nói rằng anh ta không bạo hành, chính là hoàn cảnh đã buộc anh ta phải bạo hành. Ai đó khác nói rằng anh ta mất bình tĩnh bởi vì người khác xúc phạm anh ta, bằng không anh ta không phải là người giận dữ; anh ta bị buộc thành giận dữ. Anh ta thậm chí xin tha thứ; anh ta nói, "Xin tha thứ cho tôi, anh trai ơi, tôi cũng ngạc nhiên làm sao tôi đã dùng những lời lẽ thế để chống lại anh. Tôi không thực là người ngạo mạn đâu." Do vậy lòng tự hào của anh ta, bản ngã anh ta được khôi phục lại. Trong thực tế, tất cả mọi ăn năn đều là cách để khôi phục bản ngã. Người giận dữ này cứ lấy bản ngã mình bằng việc cầu xin tha thứ.

Sahaja yoga nói: Biết rằng bạn là điều bạn đang là, và đừng cố gắng đi xa khỏi nó cho dù một li; đừng cố gắng khác với nó theo cách thức nhỏ nhất nhất. Và khoảnh khắc bạn trở nên nhận biết hoàn toàn về tội lỗi của nó, nỗi đau của nó, nỗi khổ của nó, nỗi cơ cực của nó, ngọn lửa địa ngục của nó, bạn sẽ lập tức nhảy ra khỏi nó và bạn sẽ được tự do với nó không cần thời gian nào; bạn sẽ phải thoát ra ngoài nó một cách toàn bộ.

Nếu kẻ trộm biết bản thân mình một cách đầy đủ là kẻ trộm và không nuôi dưỡng trong tâm trí mình cho dù một ý nghĩ nhỏ nhất nhất rằng mình sẽ thôi là kẻ trộm; nếu người đó biết rằng mình là kẻ trộm hôm nay và người đó sẽ là kẻ trộm vĩ đại hơn ngày mai, bởi vì trong hai mươi bốn giờ thói quen của người đó sẽ được làm mạnh thêm; nếu người đó chấp thuận định mệnh của mình là kẻ trộm một cách hoàn toàn và với hiểu biết đầy đủ, bạn có cho rằng người đó có thể vẫn còn là kẻ trộm cho dù lấy một khoảnh khắc không? Nhận biết này rằng mình là kẻ trộm sẽ chìm vào trong tim người đó giống như viên đạn và nó sẽ đơn giản là không thể được cho người đó để sống với hoàn cảnh này cho dù một khoảnh khắc. Trong chính khoảnh khắc đó cách mạng sẽ xảy ra, chuyển hoá sẽ xảy ra.

Nhưng chúng ta rất lấu lỉnh, và chúng ta có những phương cách lấu lỉnh riêng của mình. Chúng ta là kẻ trộm và chúng ta mơ trở thành người nhân đức, và đây là cách những giấc mơ này giúp chúng ta vẫn còn là kẻ trộm liên miên. Thực tế các giấc mơ của chúng ta vận hành giống như cái giảm xóc có đó giữa hai giá chuyển hướng của ô tô ray để hấp thu những cú xóc của chuyển động. Cái giảm xóc hấp thu xóc và hành khách được bảo vệ khỏi bị thương. Giấc mơ của chúng ta cũng giống như cái giảm xóc trong xe mô tô. Khi chiếc xe chạy trên đường gập ghềnh, nó hấp thu những cú xóc và quý ông trong xe được cứu khỏi bị đau và không thoải mái. Tương tự các học thuyết và nguyên tắc làm việc như tầng đệm và hấp thu xóc trong cuộc sống của chúng ta. Tôi là kẻ trộm và tôi giữ ý tưởng về không ăn cắp. Tôi bạo hành và tôi có bất bạo hành làm khẩu hiệu của mình; tôi nói bất bạo hành là điều cao nhất của tôn giáo. Lí tưởng này là tầng đệm của tôi, nó giúp tôi vẫn còn

bạo hành. Bởi vì bất kì khi nào tôi phải đương đầu với sự kiện về bạo hành của mình, tôi sẽ tự nói với mình, "Bạo hành gì? Mình là người tin vào bất bạo hành; bất bạo hành là tôn giáo cao nhất cho mình. Nếu thỉnh thoảng mình đi lệch khỏi nó, đấy là vì mình yếu đuối; nhưng mình định đạt tới lí tưởng của mình ngày mai hay ngày kia. Và cho dù mình không làm được trong kiếp này, mình sẽ làm nó trong kiếp sau. Nhưng bất bạo hành vẫn còn là ngôi sao dẫn đường của mình."

Có thể chứ, tôi mang lá cờ bất bạo hành trên khắp thế giới, và liên tục bạo hành bên trong. Lá cờ này là sự trợ giúp cho bạo hành của tôi.

Dù bất kì đâu bạn bắt gặp một người có dán nhãn bất bạo hành là cao nhất, biết điều chắc chắn rằng người bạo hành đang ở quanh đâu đó. Không thể có lí do nào khác cho dấu hiệu hay lá cờ bất bạo hành; nó bao giờ cũng tới cùng người bạo hành. Bất bạo hành là cái móc để che giấu bạo hành và duy trì nó. Con người có đủ mọi loại phương cách, và chỉ các phương cách, nhiều tới mức con người đánh mất bản thân mình trong đám đông của mình.

Mang tính sahaja, là tự nhiên nghĩa là: cái đang hiện hữu, cứ hiện hữu: bây giờ không có cách nào để bước ra khỏi nó; mình phải sống nó; và mình sẽ sống nó, là nó.

Nhưng việc hiện hữu này và sống với cái đang đó, đau đớn tới mức điều đó gần như không thể được. Bạn có biết bạn sẽ làm gì nếu bạn bị ném xuống địa ngục không? Bạn sẽ thấy với ngạc nhiên của mình rằng chỉ với giúp đỡ của giấc mơ của mình, bạn mới có thể sống được trong địa ngục. Bạn sẽ nhắm mắt lại và chôn vùi bản thân mình trong mơ và mơ. Bạn đã nhịn ăn một ngày chưa? Thế thì bạn biết mình đã trải qua giấc mơ

ngày của mình về thức ăn và chỉ thức ăn thế nào. Mơ về thức ăn giúp cho bạn vượt qua việc nhịn ăn của mình. Nếu bạn dừng mơ bạn sẽ phải kết thúc việc nhịn ăn của mình ngay lập tức. Nhưng giấc mơ rằng bạn đang ăn ngon vào sáng hôm sau giữ cho bạn trải qua việc nhịn ăn.

Tôi nhớ tới một giáo sư là đồng nghiệp của tôi ở đại học. Chúng tôi đã cùng làm việc một thời gian dài. Cùng làm việc với anh ta một thời gian dài tôi để ý rằng thỉnh thoảng anh ta bỗng nhiên bắt đầu nói về đồ ngọt. Tôi phân vân khi thấy rằng anh ta nói về đồ ngọt chỉ thỉnh thoảng thôi, và thế rồi tôi quan sát anh ta cẩn thận và thấy ra rằng cứ vào thứ bảy là anh ta say mê nói về đồ ngọt.

Một thứ bảy, khi anh ta tới đại học, tôi bảo anh ta rằng tôi chắc chắn anh ta sẽ nói về đồ ngọt cả ngày hôm đó. Anh ta giật mình và nói, "Sao anh nói vậy?" Thế rồi tôi bảo anh ta, "Trong hai tháng qua tôi đã ghi lại về anh điều nói lên rằng mọi thứ bảy anh đều đem đồ ngọt vào các cuộc nói chuyện. Có phải là anh nhịn ăn vào thứ bảy không?" Vị giáo sư này giật mình và anh ta buột mồm nói ra, "Nhưng ai bảo anh về điều đó?"

Rồi tôi bảo anh ta, "Không cần biết ai nói với tôi về điều đó; đấy là phát hiện riêng của tôi."

Anh ta nói, "Đúng là tôi đã nhịn ăn hôm thứ bảy, nhưng làm sao anh có thể biết được điều đó?" Để giải thích điều đó tôi nói, "Tôi nghĩ rằng một người khoẻ mạnh bình thường, người ăn và uống tốt thì sẽ không nói về thức ăn như cách anh vẫn làm vào thứ bảy. Và tôi biết rằng anh ăn tốt, và vậy mà cứ vào thứ bảy anh luôn luôn nói về những đồ ăn ngon theo có này có khác." "Anh đã nắm được nó đúng đấy," anh ta thừa

nhận. "Vào thứ bảy tôi chỉ toàn nghĩ về thức ăn; thực sự tôi vẫn lập kế hoạch cả ngày tôi sẽ ăn gì ngày hôm sau. Đây là cách tôi vượt qua ngày nhịn ăn của mình. Vào thứ bảy tôi nhịn ăn."

Thế rồi tôi gợi ý rằng anh ta nên nhịn ăn ngày nào đó mà không nghĩ tới thức ăn, anh ta nên chỉ nhịn thôi. Và anh ta nói, "Điều này thì không thể được; thế thì việc nhịn sẽ phải bị từ bỏ mất. Chính nhờ sự giúp đỡ của những ý nghĩ này về thức ăn mà tôi mới có khả năng vượt qua thời gian nhịn. Hi vọng vào ngày mai làm cho tôi trải qua việc nhịn ăn hôm nay; bằng không thì điều đó là không thể được."

Người bạo hành liên tục mang tính bạo hành trong hi vọng rằng mình sẽ không bạo hành một ngày nào đó. Người giận dữ liên tục giận dữ với hi vọng rằng mình sẽ là người tốt bụng và từ bi trong tương lai. Kẻ trộm liên tục là kẻ trộm với hi vọng rằng mình sẽ hào phóng về sau. Tội phạm vẫn còn là tội phạm với hi vọng rằng người đó sẽ đức hạnh ngày hôm sau. Những hi vọng này là rất phi tôn giáo. Được kết thúc với chúng đi. Cái đang hiện hữu, cứ hiện hữu. Biết điều này *cái đang hiện hữu* và sống với nó. Cái đang hiện hữu là một sự kiện; sống với sự kiện đó. Sống với tính sự kiện của cuộc sống của bạn.

Nhưng sống với sự kiện là điều rất gian truân, vất vả và đau đớn. Sẽ rất đau cho tâm trí khi nghĩ rằng mình không phải là người tốt. Cho nên người có dục đọc những cuốn sách về *brahmacharya*, vô dục; đó là cách người đó chịu đựng dâm dục của mình. Người đó đang bị thiêu đốt bởi những ham muốn dục, và người đó đọc sách về vô dục và tin rằng mình là người tìm kiếm vô dục. Cuốn sách này về *brahmacharya* giúp người đó tiếp

tục dâm dục. Người đó nói rằng chỉ hôm nay người đó say mê trong dục, từ ngày mai người đó sẽ cương quyết theo lời thề của mình về vô dục. Cho nên điều đó không xấu, người đó hợp lý hoá.

Có lần tôi ngẫu nhiên làm khách trong một gia đình. Ông già trong gia đình đó bảo tôi rằng ông ấy đã ba lần được điểm đạo vào *brahmacharya* bởi một sư nào đó. Tôi ngạc nhiên khi nghe điều đó, và tôi nói với ông ấy, "Người ta lấy lời thề vô dục một lần là đủ rồi. Làm sao ông phải lấy những ba lần cơ chứ?" Ông ấy hỏi tôi với cảm giác không thoải mái, "Ông định nói gì? Tôi đã nói cho vài người bạn về điều đó và họ tất cả đều khen ngợi tôi vì làm điều đó những ba lần. Không ai đã hỏi về hành động của tôi ngoại trừ ông." Tôi nói, "Lời thề vô dục chỉ có thể được lấy một lần thôi. Làm sao mà ông đã phải lấy nó những ba lần?" Ông ấy nói rằng bởi vì ông ấy đã không giữ được lời thề của mình, nên ông ấy đã phải lấy nó hai lần và lần thứ ba nữa. Và khi tôi hỏi, "Thế lần thứ tư thì sao?" ông ấy nói, "Đến lần đó tôi đã không còn dũng cảm nữa; tôi đã mất tự tin rồi."

Vào lúc ông già này bị kết thúc với lời thề của mình ông ấy đã tới độ tuổi sáu mươi. Ông ấy mang dâm dục của mình với sự giúp đỡ của lời thề về *brahmacharya*.

Chúng ta là những người rất kì lạ. Đây là *asahaja yoga*, yoga phi tự nhiên, mà chúng ta thực hành. Chúng ta đều có dâm dục và chúng ta đọc các sách về *brahmacharya*. Sách về *brahmacharya* có tác dụng như tầng đệm trong mối quan hệ với dâm dục của chúng ta. Đọc nó, chúng ta tự nhủ mình ở chỗ riêng tư, "Ai nói mình dâm dục? Vì mình đọc sách về vô dục, chính là lí tưởng của mình, mình thực sự là người vô dục chứ. Nếu mình mê say chút ít trong dục hiện tại, thì đây là vì yếu

đuổi của mình, bởi vì nghiệp quá khứ của mình hay có thể bởi vì thời điểm đúng còn chưa tới. Nhưng nó sẽ sớm trôi qua thôi." Đây là cách dục và vô dục đi đôi với nhau; vô dục phục vụ như cái hấp thu xóc và lái dục theo sự thoải mái cứ tiếp diễn mãi.

Đây là trạng thái rất phi tự nhiên của mọi thứ. Để quay về với trạng thái tự nhiên bạn sẽ phải loại bỏ cùng lúc tầng đệm và cái hấp thu xóc. Nếu có ổ gà trên đường, bạn phải biết chúng. Lái xe mà không có bộ giảm xóc hay bộ hấp thu xóc mà xem. Thế thì chính ổ gà đầu tiên sẽ giết chết bạn, sẽ va mạnh vào xương bạn, và bạn sẽ ra khỏi xe ngay và nói lời tạm biệt nó. Thế thì bạn sẽ không lái cái xe đó lần nữa. Bỏ nhíp xe đi và rồi lái nó xem. Chính việc va vào tảng đá cuối sẽ đánh ngã bạn và bạn sẽ bái biệt ngay chiếc xe. Và bạn sẽ không dùng chiếc xe đó lần thứ hai nữa. Nhưng bộ hấp thu xóc lắp ở dưới đáy xe không để cho bạn phải chịu khổ sở như vậy.

Sahaja yoga nghĩa là: cái đang hiện hữu, cứ hiện hữu; cứ là nó. Đừng cố gắng phi tự nhiên. Biết cái đang đây, chấp nhận nó và sống với nó. Thế thì cuộc cách mạng là chắc chắn. Người chấp nhận cái đang đó và sống nó thì nhất định sẽ thay đổi. Thế thì không có cách nào để trải qua sáu mươi năm trong dục và dâm dục mặc cho lời thề vô dục. Lời thề là cách thức của dâm dục. Nếu tôi đã xúc phạm bạn trong cơn giận của mình và tôi không xin lỗi về điều đó, ngược lại tôi cứ tới bạn và nói rằng đây là cách tôi đang là, tôi là loại người sai trái, người dễ dàng nổi giận..."Tôi có thể làm điều đó lần nữa đây, cho nên sao tôi phải xin lỗi? Và bạn nên biết rõ điều đó nếu bạn muốn tiếp tục là bạn tôi "... Bạn có cho rằng tình bạn của tôi sẽ sống không? Tất cả bạn bè tôi sẽ rời bỏ đi, tất cả mọi mối quan hệ của tôi sẽ gặp

khó khăn và tôi sẽ bị bỏ lại sống một mình với giận dữ của mình. Thế thì giận dữ sẽ là bạn duy nhất của tôi; không ai sẽ ở quanh tôi để chịu đựng cơn giận của tôi. Thế thì tôi sẽ phải sống một mình và toàn bộ với cơn giận dữ của tôi. Tôi sẽ có thể sống được với nó không? Không, tôi sẽ nhảy ra khỏi nó, bằng việc nói "Nó điên khùng làm sao!"

Nhưng chúng ta có những phương cách riêng của mình. Chồng cãi nhau với vợ vào buổi sáng và gọi vợ là con mụ lăng lơ và xông về văn phòng của mình. Anh ta trở về vào buổi chiều với kem và bộ áo quần sari lụa để phỉnh phờ cô ấy. Và vợ nghĩ rằng anh ta vẫn là người chồng đáng yêu cũ. Chồng, qua ăn năn, khôi phục lại mối quan hệ của mình với vợ, anh ta trở lại nơi chiếc cà vạt đã bị vứt đi. Và với kem và bộ quần áo sari lụa trong tay cô ấy, người đàn bà lần nữa lại trở thành người vợ cũ tốt bụng. Nhưng câu chuyện này sẽ lặp lại bản thân nó vào buổi tối theo cách nó đã xảy ra vào buổi sáng. Và vào buổi tối chồng sẽ lại quì xuống và van xin tha thứ của vợ. Và sáng hôm sau sẽ lại không khác. Cùng câu chuyện này lặp lại hết ngày nọ tới ngày kia, hết tháng nọ sang tháng kia, hết năm nọ sang năm kia. Do vậy nó chạy qua cả đời.

Cả chồng lẫn vợ đều không được chuẩn bị để biết sự thật của họ, chân lí của họ. Họ không được chuẩn bị để đối diện với thực tại, sự không thành thực và lừa dối có trong cuộc sống thường ngày của họ. Không xem xét tới điều đó trong một khoảnh khắc họ liên tục lừa dối lẫn nhau. Và giống như đôi này, tất cả chúng ta đều liên tục lừa dối lẫn nhau trong cả đời mình. Và điều còn tồi tệ hơn, chúng ta không chỉ lừa dối người khác mà chúng ta còn tự lừa dối mình.

Sahaja yoga nghĩa là: không tự lừa dối mình. Biết và chấp nhận bản thân mình đích xác như bạn đang đây và như cách bạn đang là mà không có bất kì dè dặt nào. Nếu bạn làm như vậy, chuyển hoá sẽ xảy ra ngay lập tức. Chuyển hoá xảy ra đồng thời với hiểu biết và chấp nhận. Thế thì bạn sẽ không phải chờ đợi nó. Người ta có đợi đến mai không nếu nhà người đó cháy và người đó biết điều đó? Người đó sẽ thoát ngay ra khỏi nhà mình trong một phần giây. Cái ngày chúng ta hoàn toàn thấy cuộc sống của mình như nó đang đó - và nó là ngôi nhà đang cháy - thì khoảnh khắc của chuyển hoá tới. Nhưng chúng ta có cách thức lừa dối riêng của mình. Ngôi nhà đang cháy và chúng ta đã trang hoàng phần bên trong nó bằng hoa. Tay chúng ta trong xiềng xích và chúng ta mạ chiếc xiềng này bằng vàng, và do vậy khi chúng ta thấy sự lộng lẫy của vàng chúng ta không thấy xiềng xích. Chúng ta đầy những ốm yếu và vết thương, nhưng chúng ta đã che đậy các vết thương của mình bằng băng màu, và chúng ta thấy màu sắc chứ không thấy vết thương đằng sau chúng.

Lừa dối này sâu sắc và bao la tới mức chúng ta dành cả đời mình cho nó và khoảnh khắc của chuyển hoá không tới. Chúng ta cứ trì hoãn khoảnh khắc đó. Cái chết tới, nhưng không khoảnh khắc nào bị trì hoãn cả. Chúng ta chết, nhưng chúng ta không thay đổi; chúng ta đơn giản không có khả năng thay đổi.

Thay đổi, chuyển hoá có thể xảy ra bất kì khoảnh khắc nào một cách thực sự. Sahaja yoga nói: sống với cái đang đây, và bạn sẽ được biến đổi. Bạn không phải làm nỗ lực thay đổi; chân lí thay đổi. Jesus nói, "Chân lí giải thoát." Nhưng chúng ta không biết chân lí. Chúng ta sống trong dối trá, chúng ta sống trong cái không thực; nhưng chúng ta trang hoàng cho cái không thực

của mình trước khi chúng ta sống với chúng. Và cái không thực trói buộc, trong khi chân lí giải thoát. Ngay cả chân lí đau đớn nhất cũng còn tốt hơn dối trá dễ chịu nhất. Cái không thực dễ chịu mới thực sự nguy hiểm. Nó sẽ trói buộc bạn; nó sẽ là tù túng của bạn. Và ngay cả chân lí đau đớn cũng là giải thoát, ngay cả cái đau của nó cũng là giải thoát. Cho nên sống với chân lí đau đớn, và đừng nuôi dưỡng dối trá dù chúng có thể dễ chịu thế nào. Đây là toàn bộ sahaja yoga.

Đây là toàn bộ sahaja yoga. Và thế rồi tới *samadhi*, cực lạc hay thức tỉnh, hay bất kì cái gì bạn gọi nó. Bạn sẽ không phải tìm kiếm *samadhi* đâu; nó sẽ tới theo cách riêng của nó.

Khóc khi bạn muốn khóc, và cười khi bạn muốn cười, và biết rằng nó đang xảy ra.

Tôi nghe nói rằng ở Nhật Bản một bậc thầy chết và hàng nghìn người tụ tập để dự đám tang của ông ấy; ông ấy nổi tiếng thế. Nhưng ông ấy có một đệ tử còn nổi tiếng hơn ông ấy. Và khi mọi người tới họ thấy rằng đệ tử nổi tiếng này của ông ấy đang ngồi ngoài trời và khóc cay đắng. Họ nói với ông ta, "Chúng tôi lấy làm kinh ngạc khi thấy ông khóc, bởi vì chúng tôi nghĩ rằng ông là một trong những người chứng ngộ. Sao ông phải khóc?" Đệ tử này nói, "Các ông ngu lắm, tôi không định thôi khóc vì các ông nói tôi chứng ngộ đâu. Việc khóc là điều hoàn toàn khác. Giữ chứng ngộ của các ông cho chính mình đi; tôi không cần nó đâu." Thế rồi khách nói, "Nhưng mọi người sẽ nói gì? Nếu ông không thể chấm dứt việc khóc được thế thì đi vào bên trong đi; đừng khóc chỗ công khai thế này. Bằng không điều đó sẽ làm phát sinh tai tiếng. Chúng tôi tin rằng ông đã đạt tới trạng thái cân bằng hoàn hảo, trạng thái của tri thức

tôi thượng. Chúng tôi tin rằng ông là một trong những người trí huệ nhất, và rằng chẳng cái gì có thể ảnh hưởng được tới ông - cả hạnh phúc lẫn nỗi buồn."

Thế rồi đệ tử này nói, "Các ông hiểu điều đó sai tuốt. Chính là trước khi chứng ngộ thì rất ít điều ảnh hưởng được tới tôi, bởi vì nhạy cảm của tôi còn mờ nhạt và tôi không thể bị tấn công được và khó đương đầu. Bây giờ mọi thứ đều ảnh hưởng tới tôi từ đầu nọ tới đầu kia, cho nên tôi sẽ khóc từ tâm tim mình. Tôi chẳng bận tâm về điều các ông nói, về chứng ngộ của các ông. Vứt nó ra ngoài cửa sổ đi."

Nhưng như những người sùng kính vẫn làm, họ tiếp tục thuyết phục ông ấy và nói, "Ông nên nghĩ tới hồ thẹn mà điều đó sẽ gây ra. Cho nên cho dù ông phải khóc, thì khóc một cách riêng tư, bí mật; bằng không những tin đồn ác ý sẽ lan khắp nước." Một trong những người sùng kính thách thức, "Ông bao giờ cũng nói rằng linh hồn là bất tử, thế thì tại sao ông khóc than?"

Thế rồi hiền nhân này nói, "Ai khóc cho linh hồn? Tôi đang khóc cho thân thể của thầy tôi; tôi không khóc cho linh hồn, cái còn mãi và vĩnh hằng. Thân thể nữa, cái bị mất đi khỏi thầy tôi thật xinh đẹp và, và bây giờ nó sẽ không còn trở lại với đất nữa. Ngôi đền trong đó linh hồn của thầy tôi cư ngụ cũng không kém phần đáng yêu, và nó sẽ không xảy ra lần thứ hai. Tôi đang khóc cho thân thể đó." Và khi người sùng kính này thách thức, "Vậy là ông khóc cho thân thể!" thì đệ tử chính này nói, "Ông có định áp đặt điều kiện cho việc khóc không đây? Ông sẽ không cho phép tôi khóc sao?"

Chỉ một tâm trí đúng đắn, một tâm trí đích thực, một tâm trí sống trong chân lí, mới có thể là tâm trí tự do. Tâm trí đúng đắn là tâm trí đích thực, nghĩa là khóc

khi bạn muốn khóc và cười khi bạn muốn cười. Nếu bạn phải giận dữ thì hoàn toàn đích thực trong giận dữ của bạn đi. Nếu bạn giận dữ thì trở thành bản thân việc giận dữ để cho bạn và tất cả mọi người quanh bạn biết giận dữ là gì. Giận dữ đó sẽ là việc giải thoát; nó sẽ giải phóng bạn thành linh. Thay vì giận dữ trong một lúc, từng tí một theo cách hờ hững, giận dữ một lần cho dứt khoát, để cho nó thiêu cháy bạn và thiêu cháy những người khác quanh bạn và bạn biết nó tất cả là gì. Thông thường cơn giận của chúng ta hờ hững thế, nhạt nhẽo thế, không đích thực đến độ chúng ta không biết cơn giận đích thực và thực sự là gì. Chúng ta giận dữ một phần và một phần không giận dữ; chúng ta giận dữ theo từng mảnh; và đó là điều làm cho nó không đích thực. Hành trình cuộc sống của chúng ta là ở mức chúng ta bước lên rồi lại bước lùi; cho nên chúng ta đi bây giờ ở đây, chúng ta vẫn còn tĩnh tại và tri trệ. Thực sự không có hành trình; chúng ta chỉ tri trệ và sống vô vị.

Sahaja yoga nói: bất kì cái gì có đó trong cuộc sống, chấp nhận nó, biết nó và sống nó. Từ chấp nhận này, từ việc biết và sống này sẽ tới điều chúng ta gọi là chuyển hoá hay biến đổi. Và chuyển hoá này sẽ đưa bạn đạt tới Thượng đế.

Điều tôi gọi là thiền, và điều chúng ta có ở đây, là quá trình của sahaja yoga. Tại đây các bạn chấp nhận tất cả mọi điều xảy ra cho mình, các bạn buông bỏ bản thân mình hoàn toàn và chấp nhận tất cả mọi điều xảy ra theo cách riêng của nó. Bằng không thì sẽ không thể nghĩ được rằng những người có giáo dục và có văn hoá, những người giàu có và sành điệu cứ khóc lóc và gào thét, nhảy nhót lung tung và nhảy múa điên dại như người rồ. Đây không phải là điều bình thường. Đây là cái gì đó phi thường và vô giá nữa. Đó là lí do tại sao

khán giả bị hoang mang và người đó không hiểu tất cả những cái đó là gì. Người đó cảm thấy bị sửng sốt và thế rồi người đó cười vào tất cả mọi thứ. Nhưng người đó không nhận biết rằng nếu người đó mà tham gia với các bạn, người đó cũng trải qua cùng những kinh nghiệm kì quái đó. Hay có thể tiếng cười của người đó chỉ là biện pháp bảo vệ, người đó cười chỉ để tự bảo vệ mình, người đó muốn nói qua tiếng cười của mình rằng người đó sẽ không làm điều các bạn đang làm đâu; điều đó không dành cho người đó. Đó là điều người đó nghĩ, nhưng tiếng cười của người đó về phần nó lại nói điều gì đó khác. Nó nói rằng theo một cách nào đó người đó nữa cũng có điều gì đó cần làm với nó. Tiếng cười của người đó nói rằng theo một cách nào đó người đó thực sự có liên quan với nó. Sự buồn cười của người đó chỉ ra rằng nếu như người đó mà tham gia vào điều đang xảy ra ở đây thì người đó sẽ làm cùng những điều này. Người đó nữa cũng đã ngăn cản và kìm nén bản thân mình; người đó nữa đã đè nén nước mắt và tiếng cười của mình, điệu vũ của mình và cực lạc của mình.

Bertrand Russell nói trong những ngày cuối đời của ông ấy rằng nền văn minh đã cướp đi của con người vài điều quý giá và nhảy múa là một trong chúng. Ông ấy nói rằng ông ấy không thể nghĩ được việc đứng giữa quảng trường Trafalgar và nhảy múa, mặc dầu chúng ta vẫn tuyên bố rằng chúng ta là người tự do và rằng chúng ta có nhiều tự do hơn tổ tiên mình đã từng có. Ông ấy cũng quan sát rằng một mặt con người đã bỏ bê rằng thế giới đã đi vào kỉ nguyên tự do và tự quyết và mặt khác con người không được tự do nhảy múa ở bãi chợ, và nếu con người làm như vậy thì cảnh sát giao thông lập tức sẽ bắt người đó với tội danh cản trở giao thông. Và hơn nữa người đó sẽ bị coi là ca bệnh tâm

thần. Bertrand Russell cũng nhớ lại rằng bất kì khi nào ông ấy tới thăm những bộ lạc nguyên thủy nhảy múa một cách phóng túng dưới trời sao thì ông ấy đau đớn nhận ra rằng con người văn minh đã thực sự đánh mất điều có giá trị đó.

Cái được của nền văn minh là nhỏ còn cái mất của nó thì lớn vô cùng. Con người văn minh đã đánh mất tính tự nhiên và đơn giản của mình, con người đã đánh mất chính bản tính mình. Và, còn hơn thế, con người là nạn nhân của đủ mọi loại hư hỏng.

Thiền là cách làm cho bạn thành tự nhiên và đơn giản, khôi phục bạn trở lại với tự nhiên của mình một lần nữa.

Điều cuối cùng tôi muốn nói là ở chỗ điều đã xảy ra ở đây trong ba ngày này có ý nghĩ lớn lao. Một số bạn đã có kinh nghiệm duy nhất và số khác đã có thoáng nhìn về chúng, trong khi vài người khác đã làm nhiều nỗ lực, nhưng không thể có được nó, mặc dầu chắc chắn họ đã có tiến bộ nào đó. Nhưng mọi người đã làm chút ít điều tốt ngoại trừ vài người có ảo tưởng rằng họ là các nhà trí thức và người trong thực tế có ít thông minh và nhiều tri thức sách vở hơn. Ngoại trừ vài người này, mọi người đã tham dự vào thiền, và mặc cho nhiều khó khăn một loại năng lượng đặc biệt đã được tạo ra ở đây và nhiều điều đã xảy ra có ý nghĩa.

Nhưng đây chỉ mới là bắt đầu.

Nếu bạn dành một trong hai mươi bốn giờ hàng ngày của bạn cho việc thiền này, một cánh cửa có thể mở ra cho cuộc sống của bạn. Đóng bản thân bạn vào trong một căn phòng trong trọn một giờ và bảo với mọi người trong gia đình bạn đừng lo nghĩ về điều có thể

xảy ra trong một giờ đó. Thế rồi cởi quần áo ra và hoàn toàn trần trụi và làm việc thiền trong tư thế đứng. Trải chiếu chiếu lên sàn nhà để cho bạn không bị thương trong trường hợp bạn ngã ra. Đứng dậy và thiền, nhưng trước khi làm điều đó, thông báo với các thành viên gia đình bạn rằng nhiều điều có thể xảy ra bên trong phòng này - bạn có thể la hét, bất kì điều gì cũng có thể xảy ra - nhưng họ không nên quấy rối bạn. Và tiến hành thực nghiệm này hàng ngày trong trọn một giờ cho tới khi chúng ta gặp lại nhau tại trại tiếp. Nếu các bạn đã tham gia vào trại này ở đây mà tiếp tục thực hành này tại chỗ của mình, tôi sẽ bàn đến một trại tách biệt cho họ, nơi tiến bộ lớn sẽ là điều có thể.

Có khả năng lớn lao; khả năng thực tế là vô tận. Nhưng bạn sẽ phải làm vài nỗ lực... Nếu bạn tiến lên một bước, Thượng đế sẽ tiến một trăm bước tới bạn. Ngài bao giờ cũng sẵn sàng tới với bạn. Nhưng nếu bạn không tiến bước nào, thế thì chẳng có cách nào để giúp bạn cả. Cho nên đem việc thiền này về nhà và tiếp tục thực hành nó đều đặn và nhiệt tình.

Tôi biết nhiều điều sẽ ngăn cản các bạn. Con bạn sẽ nói, "Có chuyện gì xảy ra với bố thế? Bố chưa bao giờ như thế này cả; bố bao giờ cũng bạo dạn và nghiêm chỉnh. Và bây giờ bố đang nhảy múa và nhảy nhót và la hét. Bất kì khi nào chúng con làm huyên náo trong nhà, bố luôn luôn giao việc cho chúng con. Tất cả điều này là gì vậy?" Trẻ con chắc chắn sẽ cười bạn. Bạn nên yêu cầu chúng ta tha thứ vì bạn đã cố gắng kiểm soát chúng trong quá khứ, thừa nhận sai lầm của bạn một cách cởi mở và bảo chúng cứ chơi đùa và nhảy múa một cách tự do để giữ cho thiên hướng tự nhiên của chúng sống động cho việc nhảy múa và chơi đùa. Điều đó sẽ là ích lợi lớn cho chúng trong tương lai. Chúng ta áp đặt tuổi

già lên con trẻ quá sớm. Cho nên bảo gia đình bạn đừng tò mò và tọc mạch về điều bạn làm trong căn phòng này trong một giờ, và đừng biện minh với bạn về lí do này. Nếu một khi bạn làm điều đó thành rõ ràng, sẽ không có rắc rối trong tương lai. Trong vài ngày họ sẽ quen với chuyện của bạn, họ sẽ để cho bạn với chính bạn.

Và thế rồi bạn sẽ thấy rằng thiền có hiệu quả của nó không chỉ lên bạn mà lên cả gia đình.

Nếu có thể, dành một căn phòng tách biệt cho thiền, và dùng nó chỉ riêng cho thiền. Đừng dùng căn phòng đó cho bất kì ý định nào khác. Nó có thể là một căn phòng nhỏ, nhưng giữ cho nó được khoá lại. Nếu bất kì thành viên nào của gia đình bạn muốn tham gia cùng bạn, cho phép họ với điều kiện là họ thiền cùng bạn và không làm điều gì khác. Chuyện khác đi nếu không có sẵn một căn phòng tách biệt, nhưng phòng tách biệt cho thiền sẽ có nhiều ưu thế. Nếu nó được dùng chỉ riêng cho thiền, nó sẽ được nạp năng lượng thiền. Và khi bạn vào nó bạn sẽ thấy rằng nó không phải là chỗ bình thường.

Chúng ta phát ra năng lượng của mình vào mọi lúc khắp xung quanh chúng ta; chúng ta gửi ra các tia của năng lượng tinh thần khắp xung quanh chúng ta. Và không gian bao quanh chúng ta, ngay cả bên trong căn phòng, cũng hấp thu năng lượng này. Đó là lí do tại sao vài nơi vẫn còn là linh thiêng trong hàng nghìn năm. Nếu một người như Mahavira, Phật hay Krishna ngồi ở một chỗ đặc biệt, chỗ đó nhận rung động phi thường của ông ấy, tác động siêu phàm của ông ấy, cái có thể kéo dài hàng nghìn năm. Từ chỗ như vậy việc người ta đi vào trong thế giới khác, thế giới tâm linh, trở nên dễ hơn nhiều.

Mọi người thực hành tốt - và tôi có tiêu chuẩn riêng để phán xét người thực hành tốt và đó là ở chỗ người đó có ngôi đền trong nhà mình, bằng không thì người đó là người cùng khổ - phải có ngôi đền trong một phần ngôi nhà của người đó. Ít nhất một phòng trong mọi ngôi nhà nên được dành riêng và được dùng làm ngôi đền, như cánh cửa sang thế giới khác. Đừng dùng căn phòng đó cho bất kì cái gì khác. Vào nó một cách im lặng và dùng nó cho thiền. Các thành viên khác của gia đình dần dần sẽ bắt đầu quan tâm tới thiền, bởi vì thế thì những thay đổi mà nó sẽ tạo cho bạn cũng sẽ bắt đầu biểu lộ ra.

Bây giờ mọi người đã bắt đầu đi tới vài người ở đây, những người đã kinh nghiệm những thay đổi trong chính họ, những thay đổi rất có ý nghĩa, và họ hỏi những người này, "Cái gì đã xảy ra cho anh thế?" Vài người này đến lượt họ tới tôi để hỏi làm sao họ có thể trả lời những người tộc mạch này. Cùng cách mà con bạn, bố mẹ bạn và những người khác sẽ hỏi bạn; họ sẽ trở nên quan tâm thế tới thiền. Và nếu bạn kiên nhẫn đủ lâu với sadhana của mình, thế thì một ngày sẽ không xa nữa khi biến cố trọng đại nhất trong các biến cố sẽ xảy ra trong cuộc sống của bạn - vì điều đó chúng ta phải trải qua vô hạn kiếp sống và điều chúng ta có thể bỏ lỡ trong vô hạn kiếp sống.

Vài năm sắp tới sẽ là những năm rất có ý nghĩa trong lịch sử nhân loại. Bây giờ một nhóm người sẽ chẳng có ích gì trong vấn đề tâm linh. Chừng nào tính tâm linh hùng vĩ còn chưa được sinh ra, chừng nào phong trào tâm linh hùng vĩ và đông đảo còn chưa quét qua trái đất này, chưa tạo ra tác động của nó lên hàng triệu con người, thì sẽ không thể nào cứu được thế giới này khỏi bãi lầy của chủ nghĩa duy vật. Đó sẽ là khoảnh khắc rất rất trọng yếu trong cuộc sống con người; năm

mươi năm sắp tới sẽ mạnh mẽ định mệnh và quyết định. Hoặc tôn giáo sẽ sống, hoặc phi tôn giáo hoàn toàn, tất cả mọi cái chống lại tôn giáo, sẽ sống. Năm mươi năm này cũng sẽ quyết định về Phật, Mahavira, Krishna, Jesus, Mohammed, Rama và phần còn lại của họ. Tất cả những ngôi sao sáng này sẽ ở một bên cán cân trong khi bên cán cân kia sẽ là đám đông các chính khách điên khùng, các nhà duy vật và những người dốt nát khác nhất quyết lừa dối mình và những người khác nữa. Họ đông về số lượng, trong khi chỉ một nhóm người ở phía bên chỉ trích. Và trong thời gian năm mươi năm một quyết định sẽ được đưa ra.

Cuộc đấu tranh đã diễn ra từ thời thượng cổ đã đạt tới khoảnh khắc quyết định của nó. Và nhìn vào tình huống như nó có được trong hiện tại, không có mấy hi vọng. Nhưng tôi không thất vọng bởi vì với tôi dường như là có thể tìm được cách thức đơn giản và tự nhiên rất sớm mà sẽ tạo ra cuộc cách mạng trong cuộc sống của hàng triệu người về mặt tâm linh.

Vài cá nhân có thể chẳng ích gì trong thời hiện tại. Ngày xưa nếu chỉ một người trở nên chứng ngộ cũng đã đủ rồi. Bây giờ điều này không có tác dụng. Theo góc nhìn của việc bùng nổ dân số lớn vô cùng đang xảy ra trên thế giới này, vài cá nhân không thể làm được việc. Bây giờ cái gì đó hữu hình có thể có chỉ nếu, tương xứng với dân số khổng lồ, hàng trăm nghìn người bị ảnh hưởng và tham gia vào tâm linh. Và điều đó là có thể như tôi thấy nó đây. Nếu vài người tạo nên hạt nhân và bắt đầu làm việc, thế thì Ấn Độ có thể đóng vai trò có ý nghĩa trong khoảnh khắc tranh đấu đó. Đất nước này đã từng nghèo khó và khổ, thoái hoá và nô lệ, bị lạc lối và bị dẫn sai đường, vậy mà mảnh đất này vẫn có những kho báu được gìn giữ tốt với nó. Suốt hàng thế kỉ những

người như vậy đã bước đi trên mảnh đất này mà ánh sáng của họ, hương thơm của họ, khao khát của họ đã để lại những rung động trong không trung, đã để lại dấu ấn của họ lên mọi nhánh cỏ ở đây. Con người tất nhiên đã đi sai, nhưng cát bụi của đất nước này vẫn còn nhớ tới bước chân của Phật bước đi trên nó. Con người của đất nước này đã đi sai, nhưng cây cối vẫn còn ấp ủ kí ức rằng Mahavira đã có thời đứng dưới bóng chúng. Con người thực sự đã đi sai, nhưng biên cả bao quanh đất nước này vẫn biết một giọng nói khác biệt mà chúng đã nghe trong quá khứ. Con người không nghi ngờ gì nữa đã đi lạc lối, nhưng bầu trời của đất nước này vẫn tràn đầy hi vọng. Mọi thứ vẫn ở đó, chỉ con người phải trở về nhà.

Về sau, tôi đã thường cầu nguyện với hi vọng rằng sự bùng nổ tập thể trong các kiếp sống của hàng triệu người có thể là điều có khả năng. Và bạn có thể giúp ích rất nhiều trong nỗ lực này. Sự bùng nổ như vậy trong cuộc sống riêng của bạn sẽ có giá trị mệnh mông không chỉ cho bạn, mà cho toàn thể nhân loại. Với hi vọng này và lời cầu nguyện rằng bạn sẽ không chỉ thắp lên ngọn đèn riêng của bạn, mà ngọn đèn của bạn sẽ giúp cho những ngọn đèn chưa thắp khác được thắp lên, tôi công bố lời chào tạm biệt các bạn.

Tôi biết ơn các bạn đã nghe tôi trong an bình và với tình yêu thế, và tôi cúi lạy Thượng đế đang ngồi bên trong từng người các bạn. Xin chấp nhận lời chào của tôi.

9

Kundalini, Shaktipat và ân huệ

Người hỏi: Việc thở và việc hỏi câu hỏi "Tôi là ai?" cần mãnh liệt thế nào, khi có liên quan tới quá trình thức tỉnh của kundalini và sự xuyên thấu của nó vào các trung tâm khác hay các luân xa của thân thể?

Có mối quan hệ, và mối quan hệ sâu sắc tại đó, giữa hai quá trình này. Trong thực tế, chính hơi thở nối linh hồn với thân thể; hơi thở tạo nên cây cầu giữa cả hai. Đó là lý do tại sao với việc dừng lại của hơi thở thì cuộc sống dừng hiện hữu. Cuộc sống cứ tiếp diễn cho dù não bị hỏng. Người ta có thể tồn tại ngay cả khi mắt hay các chi khác của thân thể bị cắt rời. Nhưng nếu hơi thở dừng lại, cuộc sống sẽ đi tới chấm dứt ngay lập tức. Việc thở thực sự nối thân thể với linh hồn.

Và chính tại chỗ tiếp nối của linh hồn và thân thể này, tại điểm gặp gỡ của chúng, là nơi năng lượng được biết là kundalini thường trú. Kundalini, hay bất kỳ cái tên nào bạn đặt cho nó, đều là cùng năng lượng, và nó nằm tại chỗ tiếp nối của thân thể và linh hồn.

Do đó năng lượng này có hai dạng. Khi năng lượng này tuôn chảy tới thân thể, nó trở thành dục; và khi nó tuôn chảy tới linh hồn, nó trở thành kundalini hay bất kỳ cái gì bạn gọi nó. Và năng lượng này đi xuống khi di chuyển vào thân thể và nó đi lên khi đi vào linh hồn. Cho nên trong khi kundalini là năng lượng đi lên, thì dục là năng lượng đi xuống. Nhưng chỗ của kundalini, chỗ của vị trí của nó, bị gõ vào và bị chuyển động bởi việc thở, thở sâu và nhanh.

Bạn sẽ ngạc nhiên mà biết rằng bạn không thể giữ được hơi thở mình lặng lẽ khi làm tình. Làm tình đem tới thay đổi ngay lập tức trong chuyển động của hơi thở. Ngay khi người ta bị kích động dục, hơi thở dồn dập lên ngay. Bởi vì chừng nào việc thở còn chưa đập vào trung tâm này, thì năng lượng dục không thể chuyển động được nếu không bị đập vào và bị kích thích bởi việc thở, giao hợp dục là không thể được. Theo cùng cách này, *samadhi* hay cực lạc là không thể được chừng nào kundalini này còn chưa bị đập và bị kích thích bởi việc thở.

Samadhi là đỉnh, điểm cao nhất của năng lượng đi lên, và dục hành động như điểm thấp nhất, điểm thấp nhất của năng lượng đi xuống. Nhưng việc thở làm việc tương đương theo cả hai hướng.

Thử điều đó đi. Nếu tâm trí bạn đầy dục, thanh tịnh việc thở của bạn, làm chậm dần nhịp của nó. Hay nếu tâm trí đang trong nắm bắt của giận dữ hay bất kỳ ham

muốn dục nào, làm chậm nhịp thở, thành thoi nó, và bạn sẽ thấy dục, giận dữ, hay bất kì cái gì, đều rời bỏ bạn. Chúng đơn giản không thể kéo dài được, bởi vì năng lượng duy trì chúng tới qua việc thở. Không được kích thích bằng việc thở, năng lượng này không thể làm việc được. Do đó không ai có thể giận dữ nếu người đó giữ việc thở của mình chậm, vững chắc và được thành thoi. Và điều đó sẽ là phép màu, không gì ngoài phép màu tuyệt đối, nếu người ta có thể giận dữ trong khi thở theo cách rất chậm và thành thoi. Điều đó là không thể được. Giận dữ biến mất ngay khi việc thở được làm chậm lại và thành thoi. Mà người ta cũng không thể bị kích động dục trong trạng thái thở chậm và thành thoi. Ham muốn dục biến mất với việc làm chậm hơi thở. Cho nên làm chậm lại và thành thoi việc thở của bạn khi tâm trí đầy dục hay giận dữ hay bất kì ham muốn nào khác.

Và khi tâm trí bạn bị khao khát, thêm muốn về thiền chiếm giữ, hãy tăng tốc nhịp thở của bạn và gõ vào kundalini bằng thở sâu. Bởi vì với khao khát này bên trong và việc gõ vào thở, năng lượng chắc chắn bắt đầu cuộc hành trình thiền.

Thở sâu có tác động sâu sắc lên kundalini. *Pranayama*, khoa học về việc thở yoga, không phải đã được phát hiện ra một cách không cần thiết. Qua những thực nghiệm lâu dài và điều tra và qua việc kéo dài những kinh nghiệm người ta biết rằng rất nhiều điều có thể được thực hiện với sự giúp đỡ của việc thở và việc gõ vào kundalini. Thực sự nhiều điều có thể được thực hiện qua thở sâu và nhanh. Và việc gõ càng mạnh và nhanh, càng làm cho chuyển động của năng lượng nhanh. Và chừng nào còn có liên quan tới người bình thường chúng ta, những người có kundalini còn ngủ

trong vô số kiếp, nhu cầu về việc gõ mạnh, gõ bằng tất cả mọi sức mạnh của chúng ta còn lớn hơn nhiều.

Việc thở đập vào kundalini, trung tâm cơ bản của năng lượng. Và khi kinh nghiệm của bạn sâu sắc hơn bạn sẽ thấy rõ ràng ngay cả khi nhắm mắt đích xác chỗ mà việc thở đập vào. Cho nên điều thường xảy ra là với việc gõ mạnh qua thở sâu người ta bị khuấy động về dục. Điều đó xảy ra thường xuyên thể bởi vì thân thể bạn chỉ quen với kinh nghiệm này, kinh nghiệm về dục qua thở sâu. Cho nên theo thói quen thân thể bắt đầu đi theo hướng quen thuộc của dục bất kì khi nào bạn thở sâu và nhanh. Và đó là lí do tại sao nhiều người tìm kiếm - cả đàn ông lẫn đàn bà - đều có cảm giác rằng thở sâu kích thích ngay vào trung tâm dục của mình.

Nhiều người đã có kinh nghiệm tương tự với sự hiện diện của Gurdjieff, và điều đó cũng là tự nhiên. Nhiều đàn bà nghĩ rằng ngay khi họ tới ông ấy, thì trung tâm dục của họ bị đụng vào và bị kích thích. Điều này là tự nhiên. Nhưng bởi vì điều đó mà Gurdjieff đã bị hiểu lầm nhiều và bị phỉ báng; mặc dầu ông ấy không có lỗi chút nào. Điều đáng trách không nằm ở nhà ông ấy. Sự kiện là ở chỗ các rung động xung quanh người có kundalini được thức dậy, mạnh tới mức họ bắt đầu ảnh hưởng tới kundalini của bạn ngay khi bạn lại gần người đó. Và vì kundalini riêng của bạn ngủ gần trung tâm dục, nên những rung động của người đã thức tỉnh đập vào bạn tại trung tâm dục của bạn. Đó là cách nó đã xảy ra tại lần tiếp xúc đầu tiên.

Việc thở sâu và nhanh nhất định có tác động sâu sắc lên kundalini. Và tất cả các trung tâm, điều bạn gọi là các *luân xa*, thì không là gì ngoài những chỗ dừng cho kundalini trên cuộc hành trình của nó. Đây là những

trung tâm mà kundalini sẽ đi qua. Thông thường có nhiều trung tâm như thế và có những ước lượng khác nhau về chúng. Nhưng nói một cách đại thể, bảy trung tâm quan trọng nhất nơi kundalini, khi đi lên và xuống, rất có thể dừng lại và nghỉ một chốc. Và nó sẽ có tác động của nó khi nó tiếp xúc với những chỗ này. Và những tác động đầu tiên của nó sẽ được cảm nhận ở trung tâm là trung tâm hoạt động nhiều nhất của bạn. Chẳng hạn, nếu một người thường xuyên làm việc bằng bộ não, thì với việc thở sâu đầu người đó sẽ trở nên rất nặng. Nó sẽ là như vậy bởi vì trung tâm não người đó ngẫu nhiên là trung tâm hoạt động nhất của người đó. Tác động đầu tiên của việc thở sẽ được cảm thấy trên đầu người đó, trung tâm hoạt động của người đó, và nó sẽ trở thành nặng. Và nếu người đó dâm dục, thì trung tâm dục của người đó sẽ bị kích thích ngay lúc đầu tiên. Tương tự một người đàn ông đang yêu sẽ thấy tình yêu của mình được kích thích, được nâng cao và tuôn chảy. Và nếu một người xúc động, xúc động của người đó sẽ được tăng thêm.

Cho nên trung tâm hoạt động nhất sẽ bị đập vào và bị kích thích trước hết bởi việc thở sâu và nhanh. Nhưng chẳng mấy chốc nó bắt đầu ảnh hưởng tới các trung tâm khác nữa. Và tương ứng với thay đổi này, biến đổi về nhân cách cũng bắt đầu đồng thời. Bạn sẽ bắt đầu biết rằng bạn đang thay đổi; bạn không là cùng người bạn đã là cho tới bây giờ.

Chúng ta không biết rằng có rất nhiều khả năng bên trong từng người chúng ta. Chúng ta quen thuộc chỉ với trung tâm của mình, cái hoạt động và ngủ và là nơi chúng ta tồn tại. Cho nên khi trung tâm khác mở ra thì dường như là nhân cách cũ của chúng ta mất đi và con người mới đã xuất hiện vào chỗ của nó. Hay dường như

là chúng ta bây giờ không là cùng người như chúng ta trước đây. Điều đó tựa thế này: tôi nhận biết chỉ một căn phòng trong ngôi nhà nơi tôi sống, và tôi mang dấu ấn của căn phòng này trong tâm trí tôi. Rồi bỗng nhiên một hôm một cánh cửa mở ra và căn phòng khác xuất hiện trước tôi. Thế rồi toàn thể bản đồ tâm trí tôi về ngôi nhà sẽ trải qua thay đổi. Bây giờ ngôi nhà mà tôi đã nghĩ là của tôi sẽ là ngôi nhà rất khác, và tôi sẽ cần thu xếp lại nó một lần nữa.

Cho nên các trung tâm khác sẽ bị đập vào và được kích hoạt, các chiều hướng mới của cuộc sống của bạn sẽ bắt đầu bộc lộ và tự biểu hiện chúng. Và khi tất cả những trung tâm này sẽ được kích hoạt cùng nhau - tức là khi năng lượng sẽ tuôn chảy đều qua tất cả chúng - lần đầu tiên chúng ta sống một cuộc sống toàn thể; chúng ta sẽ sống một cách toàn bộ.

Thông thường không ai sống một cách toàn thể, toàn bộ cả; tất cả chúng ta đều sống cuộc sống manh mún. Tất cả các trung tâm phía trên của chúng ta vẫn còn không được động tới. Cho nên thở sâu sẽ đập vào và kích hoạt tất cả chúng.

Và câu hỏi "Tôi là ai?" làm cùng điều đó; nhưng nó gõ búa vào các trung tâm này từ hướng khác. Cho nên cố gắng hiểu nó đi, như bây giờ các bạn hiểu chức năng của việc thở sâu và nhanh. Làm sao việc tụng "Tôi là ai?" có tác động lên kundalini?

Các bạn không biết tại sao khi các bạn nhắm mắt và hình dung ra bức tranh đàn bà trần truồng, thì trung tâm dục của các bạn lập tức bị kích động. Các bạn mới chỉ hình dung thôi và vậy mà trung tâm dục của các bạn đã bị khuấy động rồi. Tại sao?

Trong thực tế, mọi trung tâm đều có tướng tượng riêng của nó, và nếu bạn tưởng tượng điều gì đó gần với nó, thì trung tâm có liên quan này sẽ bị kích động ngay. Cho nên ngay khi các bạn nghĩ và tưởng tượng về dục, trung tâm dục của các bạn bắt đầu làm việc; các bạn bị kích động về dục.

Và các bạn sẽ ngạc nhiên mà biết rằng trong vấn đề này người đàn bà thực trần truồng có thể không gây kích động và có hiệu quả như ý nghĩ về cô ấy. Lý do là ở chỗ ý nghĩ về đàn bà trần truồng sẽ đưa bạn vào tướng tượng của mình mà nó sẽ bắt đầu đập vào trung tâm dục ngay lập tức và mạnh mẽ. Nhưng người đàn bà thực trần truồng không thể đưa bạn vào tướng tượng được, vì cô ấy ở ngay trước bạn, cô ấy gần gũi thế. Cho nên cô ấy sẽ ảnh hưởng tới bạn chỉ tới mức độ như một vật gần cạnh có thể tác động. Trong khi người đàn bà thực đập vào bạn từ phía trước, thì người đàn bà tướng tượng sẽ đập vào bạn từ bên trong. Và cú đánh từ phía trước không thể mạnh và sâu như cú đánh từ bên trong. Do đó, có nhiều đàn ông tỏ ra bất lực trước đàn bà thực nhưng rất có khả năng giao hợp trong tướng tượng; không có chỗ hết cho tiềm năng tướng tượng của họ. Bởi vì cuộc công kích của tướng tượng chạm tới trung tâm của bạn từ bên trong, trong khi cuộc công kích từ phía trước của người đàn bà thực không thể chạm được vào bạn từ bên trong; nó chạm trực tiếp vào bạn từ bên ngoài. Và bởi vì đàn ông sống trong tâm trí của mình, cho nên người đó có thể làm việc trên những trung tâm này hiệu quả hơn qua tâm trí.

Cho nên khi bạn hỏi, "Tôi là ai?" thì bạn đang nêu ra việc hỏi, bạn đang đưa ra câu hỏi về mặt tâm trí. Câu hỏi này sẽ chạm vào trung tâm nào? Nó nhất định chạm vào trung tâm nào đó. Khi bạn hỏi câu hỏi này, khi bạn

truy vấn mình là ai, khi bạn tràn đầy với khao khát này để biết, khi mọi thứ thật của bạn hỏi, "Tôi là ai?" bạn đang đi vào bên trong; và chắc chắn trung tâm nào đó bên trong bạn sẽ bị đập vào và được nó kích hoạt.

Nhưng bởi vì "Tôi là ai?" là câu hỏi các bạn chưa bao giờ hỏi cả, nên nó sẽ không đánh vào bất kì trung tâm nào bạn đã biết và đang kích hoạt. Đây là câu hỏi các bạn chưa bao giờ tự hỏi bản thân mình, đây là việc truy vấn các bạn chưa bao giờ tiến hành. Các bạn chưa bao giờ được rót đầy với khao khát để biết mình là ai. Các bạn vẫn thường hỏi, "Anh ấy là ai? Cô ấy là ai?" và những câu hỏi như thế này; nhưng các bạn chưa bao giờ hỏi "Tôi là ai?" "Tôi là ai?" đã là một câu hỏi chưa được hỏi lâu thế. Và do đó nó sẽ đánh vào một trung tâm hoàn toàn chưa được biết tới mà bạn chưa hề chạm tới. Và trung tâm chưa biết đó, mà câu hỏi này "Tôi là ai?" định đập vào, là rất cơ bản - bởi vì bản thân câu hỏi này là rất cơ bản.

"Tôi là ai?" là câu hỏi rất nền tảng và là câu hỏi rất mang tính tồn tại. "Tôi là ai?" là câu hỏi bao gồm tính toàn bộ của sự tồn tại của chúng ta trong tất cả mọi chiều sâu và chiều cao của nó. Câu hỏi này sẽ đem tôi tới nơi đã ở trước khi tôi được sinh ra, đằng sau mọi kiếp sống quá khứ của tôi. Câu hỏi này có thể đem tôi tới nơi tôi đã ở lúc bắt đầu sơ khai. Tính sâu sắc của câu hỏi này là vô hạn. Và chính cuộc hành trình của nó cũng sâu sắc như vậy. Do đó, câu hỏi này sẽ lập tức đánh vào trung tâm cơ sở, trung tâm sâu nhất - kundalini.

Thở sâu đánh vào trung tâm này về mặt thể chất, còn câu hỏi "Tôi là ai?" làm cùng công việc đó về mặt tinh thần, về mặt tâm lí. Câu hỏi này gõ búa vào kundalini bằng năm lượng tinh thần còn thở sâu gõ búa

vào nó bằng năng lượng thân thể. Và nếu cả hai chiếc búa đều gõ đủ mạnh... Thông thường chỉ có hai cách để gõ búa vào trung tâm này - một cách qua việc thở và cách kia qua việc hỏi "Tôi là ai?" Cũng có những cách khác nữa, nhưng chúng có chút ít phức tạp.

Người khác cũng có thể có ích trong vấn đề này. Nếu bạn làm nó trong sự hiện diện của tôi thì hiệu quả sẽ nhanh hơn và lớn hơn, bởi vì thế thì sẽ có việc gõ búa từ hướng thứ ba mà bạn chẳng có ý tưởng gì cả. Đó là hướng tinh tú với việc gõ búa còn tinh tế hơn việc gõ về tinh thần và thể chất. Khi các bạn thở mãnh liệt, nó gõ búa vào trung tâm này theo mặt thể chất. Khi các bạn hỏi "Tôi là ai?" nó làm cùng việc đó về mặt tinh thần. Và khi các bạn làm nó trong sự hiện diện của người khác mà qua người đó thể tinh tú của bạn bị gõ búa vào, cuộc hành trình thứ ba bắt đầu. Cho nên nếu năm mươi người thiền ở đây cùng nhau, nó sẽ mãnh liệt hơn nhiều nếu chỉ một người thiền. Bởi vì khao khát của năm mươi người tổ hợp với những rung động của việc thở mãnh liệt của họ, bầu không khí tinh tú sẽ tràn ngập căn phòng này, và một loại sóng ánh sáng điện mới sẽ bắt đầu luân chuyển khắp xung quanh, điều sẽ đập vào bạn từ hướng khác.

Nhưng thông thường các bạn chỉ có hai cách trực tiếp - một là thể chất và cách kia là tinh thần. Cho nên "Tôi là ai?" sẽ đập mạnh hơn; nó sẽ đập mạnh hơn thở sâu. Nhưng chúng ta bắt đầu với việc thở, bởi vì đó là từ thân thể và dễ dàng thực hiện. Việc hỏi "Tôi là ai?" có chút ít khó khăn hơn, vì nó là từ tâm trí. Chúng ta bắt đầu với thân thể và khi thân thể bắt đầu rung động đầy đủ, nó chuẩn bị cho tâm trí để hỏi câu hỏi "Tôi là ai?" Tình huống đúng cần có cho việc hỏi này. Sẽ chẳng có

gì tốt nếu hỏi mà không có chuẩn bị trước, "Tôi là ai?" vào bất kì lúc nào và mọi lúc.

Trong thực tế, mọi câu hỏi đều cần một tình huống đúng để nó có thể được hỏi. Chẳng hạn, khi thân thể bạn bắt đầu rung và lắc, một câu hỏi tự động nảy sinh và bạn tự hỏi mình, "Tất cả điều này là gì vậy? Làm sao tôi đang làm thế này?" Và thế rồi bạn biết rằng bạn đang không làm gì cả, bạn không giơ chân mình lên mà cũng không quay đầu và nhảy múa; ấy vậy mà điều vũ vẫn đang xảy ra. Và nếu tất cả điều này xảy ra mà không có nỗ lực của bạn, thì sự đồng nhất của bạn với thân thể bắt đầu chùng ra. Thế thì một câu hỏi mới nảy sinh trước bạn, bạn muốn biết mình là ai. Câu hỏi mới này là ở chỗ nếu thân thể không phải là việc làm của bạn, thế thì ai khác làm nó, và bạn là ai. Bây giờ sự phân li, một lỗ hổng được tạo ra giữa bạn và thân thể bạn.

Đây là tình huống đúng, khi mà qua lỗ hổng này câu hỏi "Tôi là ai?" có thể chìm vào sâu trong bạn. Nó chính xác là cơ hội này khi việc hỏi câu hỏi này trở thành cần thiết. Thực sự mọi câu hỏi đều có thời điểm đúng, mùa vụ đúng riêng của nó. Và điều rất quan trọng là tìm ra đúng mùa vụ cho câu hỏi này "Tôi là ai?" Đây không phải là câu hỏi để được hỏi theo cách ứng khẩu; nó không thể được hỏi vào bất kì thời điểm nào mà không có sự chuẩn bị. Nếu, khi ngồi ở đây, các bạn hỏi một cách tình cờ "Tôi là ai?" nó sẽ mất tăm mất tích trong không trung; nó sẽ không đạt tới đâu cả. Một lỗ hổng, một lối mở trong bạn là cần thiết để từ đó câu hỏi này có thể thấm sâu vào bạn. Lối mở là điều phải có.

Với việc gõ búa liên tục vào hai điều này - thở sâu và "Tôi là ai?" - kundalini sẽ thức dậy. Và với việc thức

dậy của nó, những kinh nghiệm phi thường sẽ bắt đầu xảy ra; bởi vì tất cả mọi kinh nghiệm của tất cả các kiếp sống quá khứ của bạn đều được liên kết với kundalini - theo cách chúng được lắng đọng ở đó. Các kinh nghiệm của bạn về vô hạn kiếp sống, kể cả các kiếp sống là cây, là cá, là chim, những kinh nghiệm mà bạn đã trải qua trong toàn thể quá trình tiến hoá của bạn đều nằm trải trên con đường hành trình của bạn. Và quyền năng rắn này được biết như là kundalini đã hấp thu tất cả chúng. Do đó nhiều loại điều có thể xảy ra và bạn có thể đồng nhất bản thân mình với những kinh nghiệm này. Bất kì loại sự việc nào, những sự việc không thể nghĩ nổi, cũng đều có thể xảy ra. Bạn không có ý tưởng nào về nhiều kinh nghiệm tinh tế được liên kết với kundalini.

Chẳng hạn, có một cây đang đứng trong vườn, và một cơn gió mạnh và mưa to vừa mới quét qua khu vườn. Cách thức mà cây này đã kinh nghiệm và biết về gió và mưa là đặc biệt của riêng nó; chúng ta không biết mà bất kì ai khác cũng chẳng biết điều đó. Cách thức cây này đã biết về cơn mưa đó, chúng ta không bao giờ có thể biết được nó. Làm sao chúng ta có thể biết được nó? Điều đó là không thể được. Cho dù chúng ta có đứng gần cây đó, chúng ta vẫn không thể kinh nghiệm được điều đó theo cách cây này kinh nghiệm điều đó. Chúng ta có thể biết điều đó duy nhất theo cách chúng ta có khả năng biết điều đó.

Nhưng ở một giai đoạn nào đó trong quá trình cuộc hành trình cuộc đời của chúng ta, bạn phải đã từng là cây nữa. Bây giờ nếu kundalini, khi bạn đang thở và hỏi "Tôi là ai?" mà đạt tới chỗ kinh nghiệm của bạn như cây đã được lắng đọng lại, bạn bỗng nhiên đi tới biết điều đích xác như cây này đã biết khi trời mưa. Bạn sẽ thực sự biết rằng trời mưa. Và thế thì bạn sẽ hoảng sợ, rất

kinh hoàng, và bạn sẽ tự hỏi tất cả điều này là gì. Và chỉ thế thì bạn mới hiểu tại sao đôi khi bạn cảm thấy thích đại dương và đôi khi bạn thích gió, và bạn sẽ trải qua cùng những kinh nghiệm này như đại dương và gió đã trải qua. Và kết quả của điều đó là khả năng thâm mĩ của bạn và nhiều khả năng khác, mà bạn chẳng có ý tưởng gì về chúng là bất kì cái gì, sẽ bắt đầu tự chúng hiển lộ ra.

Có một bức tranh của Van Gogh trong đó cây, một cây cao lắm, vươn thẳng lên trời. Cây này mọc cao tới mức nó đã bỏ xa các ngôi sao, kể cả mặt trời và mặt trăng, bỏ xa đằng sau nó, thấp hơn nó nhiều. Các vì sao, mặt trời và mặt trăng, tất cả chúng đều có vẻ như những vật tí hon mờ nhạt dưới gốc cây này, ở gần trái đất, trong khi cây đơn độc này vươn cao hơn và cao hơn vào vô hạn. Ai đó nói với Van Gogh, "Ông điên mà đi vẽ cây như thế. Cây có bao giờ mọc được cao đến mức mà sao nằm ở dưới nó không?" Van Gogh nói, "Có lẽ ông chưa bao giờ biết cây; ông chưa bao giờ thấy bên trong của cây. Nhưng tôi biết cây này từ bên trong nó; tôi biết nó theo chiều sâu. Nó là nhỏ bé vụn vặt nếu nó không thể vượt ra ngoài mặt trăng và mặt trời và các vì sao trên trời, nhưng tất cả đều là một, chắc chắn mọi cây dài đều làm như vậy. Chẳng liên quan gì việc cây không thể vượt qua được chúng; tất cả đều như nhau điều đó là khát khao của nó, thêm muốn cái mệnh mông. Điều đó đúng, tôi thậm chí không thể nghĩ được về nó. Chính giới hạn của nó là cây không thể mọc cao đến đó, nhưng tôi biết cách thức tâm linh của nó, bản thể của nó bao giờ cũng tung cánh lên ngày một cao hơn và đạt tới những miền trời cao nhất."

Van Gogh thường nói, "Cây là khao khát của đất để đạt tới trời. Cây là ham muốn thực sự của đất; qua nó đất đang trải rộng bàn tay của nó để chạm vào trời."

Qua kundalini chúng ta sẽ biết mưa theo cách cây biết nó, ngay cả chúng ta sẽ biết nó một cách rõ ràng như cây biết. Nhưng tất nhiên, chúng ta đã từng là cây và nhiều điều khác nữa. Và vì vậy bất kì cái gì cũng có thể xảy ra trong thiền. Ngoài điều này, chúng ta sẽ bắt đầu có những thoáng nhìn về tiềm năng tương lai của mình. Chúng ta sẽ không chỉ biết rằng chúng ta đã từng hiện hữu trong quá khứ, chúng ta cũng sẽ đi tới biết rằng điều chúng ta có thể là trong tương lai.

Và sau khi chúng ta đã đi vào con đường của kundalini, sau khi chúng ta đã tham gia vào cuộc hành hương của nó, thì lịch sử của chúng ta như lịch sử của một cá nhân đi tới chỗ chấm dứt, và lịch sử của tâm thức, tâm thức toàn thể bắt đầu. Aurobindo hay nói dưới dạng này, và điều đó là khó, việc này không thể rất rõ ràng. Thế thì đây không phải là lịch sử của một cá nhân, đây là lịch sử của bản thân tâm thức. Thế thì bạn không một mình, bạn được gắn với tất cả cái vô hạn đã xảy ra trong quá khứ và cũng với tất cả cái vô hạn sẽ xảy ra trong tương lai. Thế thì toàn thể cái vô hạn sẽ ở trong bạn. Nó giống như hạt mầm nguyên thủy đã tự hiển lộ bản thân mình, cái liên tục không dùng thể hiện bản thân nó, và dường như không có kết thúc cho nó. Và khi bạn sẽ thấy cái vô giới hạn của mình mở rộng, mở rộng không có bắt đầu và không có kết thúc, mở rộng với cái vô hạn đằng sau nó và cái vô hạn đằng trước nó, thế thì trạng thái của bạn sẽ khác hẳn, thế thì mọi thứ về bạn sẽ trải qua thay đổi bề sâu.

Và toàn thể mọi điều đã trải qua đều nằm ẩn trong kundalini.

Thế thì nhiều màu sắc mới sẽ xuất hiện trước bạn mà bạn chưa bao giờ thấy trước đây. Trong thực tế, các bạn sẽ thấy không có nhiều màu sắc mấy ở bên ngoài như có ở bên trong bạn, khi bạn đi tới kinh nghiệm này. Bởi vì trong quá trình của cuộc hành trình vô hạn của cuộc sống các bạn đã biết những màu sắc này từ mọi thời gian và theo những cách thức hoàn toàn khác. Chiếc điều lang thang trên trời thấy màu sắc theo một cách, và chúng ta ở đây trên mặt đất thấy cùng màu đó theo cách hoàn toàn khác. Nếu các bạn đi vào lùm cây các bạn sẽ thấy chỉ một màu, màu lục. Nhưng nếu một họa sĩ đi vào cùng lùm cây đó, ông ấy sẽ thấy cả nghìn lẻ một màu. Màu lục không chỉ là một màu; có cả nghìn sắc thái cho nó. Và thậm chí không có hai sắc thái nào là như nhau; mỗi sắc thái đều duy nhất; nó có tính cá nhân riêng của mình. Với chúng ta màu lục đơn giản là màu lục; tại đó vấn đề chấm dứt. Chúng ta có khái niệm rộng và thô và tổng quát hoá về màu lục; chẳng có gì nhiều hơn cho nó. Nhưng thực tại của nó hoàn toàn khác với điều chúng ta biết. Màu lục không phải là một màu; thực tế nó là cả nghìn màu. Và mọi màu đều có cả nghìn màu bên trong nó. Cho nên khi bạn đi vào bên trong bản thân mình, bạn sẽ trải qua hàng nghìn kinh nghiệm rất đẹp, tinh tế và hiếm hoi.

Trong vấn đề cảm nhận giác quan, con người là sinh linh yếu đuối và nghèo nàn; con vật và chim chóc còn cao cấp hơn con người nhiều. Giác quan của con vật và chim chóc rất mạnh; nhạy cảm của chúng đơn giản là sâu sắc - cả về chiều cao và chiều sâu. Điều chúng thiếu là ở chỗ chúng không thể biết một cách có ý thức và nghĩ về điều đó. Nhưng nhạy cảm của chúng, tinh tế

của chúng, kinh nghiệm của chúng dù sao cũng rất sâu sắc và sâu lắng.

Có loài chim, loài chim rất thông thường ở Nhật Bản. Chim này rời làng chỗ nó ở hai mươi tư giờ trước khi động đất làm rung chuyển làng này. Khi chim đó không còn được thấy ở đâu nữa trong làng, cư dân của làng lập tức biết rằng động đất nhất định xuất hiện trong vòng hai mươi tư giờ. Ngay cả với các thiết bị khoa học hiện đại mà chúng ta có, chúng ta cũng không thể dự đoán được trận động đất sắp xảy ra đến trước hơn sáu giờ, và thậm chí có thể thì cũng không tin cậy được như vậy. Nhưng dự đoán do loài chim này thực hiện đúng một trăm phần trăm; nhạy cảm của chúng cao và sắc bén và không thể sai được đến thế. Và những con chim này là bình thường và có nhiều đến mức khi chúng biến mất, cả làng đều biết rằng động đất đang sắp xảy ra rồi. Điều đó nghĩa là ngay cả những rung động cực kì tinh tế của trận động đất sắp xảy ra cũng được loài chim này cảm nhận, và chúng rời bỏ làng đó.

Nếu bao giờ trong quá khứ lâu dài của mình bạn đã từng là loài chim này, bạn sẽ cảm thấy những rung động như vậy trong quá trình thực hành kundalini của mình, điều bạn chưa bao giờ cảm thấy. Nhưng trong thực tế bạn đã kinh nghiệm chúng trước rồi, nhưng bạn không nhớ chúng. Chẳng cái gì xảy ra trong quá trình thức dậy của kundalini mà đã không từng xảy ra trước đây trong các kiếp sống quá khứ của bạn. Cho nên bạn sẽ thấy những màu mà bạn chưa bao giờ thấy. Bạn sẽ nghe thấy âm thanh bạn chưa bao giờ nghe thấy. Kabir gọi nó là *naad*, hay âm thanh tinh tế.

Kabir nói, "Nhảy múa đi, sư, nước cam lồ đang mưa xuống." Và sư này hỏi, "Trời mưa ở đâu?" Bây giờ con

mưa nước cam lồ này của Kabir không xảy ra ở bên ngoài; nó là kinh nghiệm bên trong. Kabir cũng nói, "Nghe đây, sư, âm thanh *naad* của chiếc trống lớn." Và sư này muốn biết nó là gì. Họ không nghe thấy bất kì âm thanh nào, mặc dầu những lời kêu gọi lặp lại của Kabir với họ để nghe nó. Các bạn nữa, cũng có thể nghe thấy những âm thanh đó mà Kabir đã nghe thấy. Các bạn cũng có thể kinh nghiệm những trạng thái khẩu vị mà bạn chưa bao giờ kinh nghiệm trước đây.

Cho nên một thế giới bao la các cảm giác và kinh nghiệm tinh tế được móc nối với kundalini. Tất cả các cảm giác và kinh nghiệm của nó sẽ trở nên sống động và thức dậy và đương đầu với bạn từ mọi hướng. Đó là lí do tại sao, trong tình huống như vậy, người ta thường trông như người điên. Bởi vì khi chúng ta ngồi yên tĩnh, người đó bỗng nhiên bộc phát cười to vì người đó đi tới thấy cái gì đó mà chúng ta không thấy. Và người đó có thể bỗng nhiên bắt đầu la hét vào lúc chúng ta tất cả đều cười, bởi vì điều gì đó có thể đã xảy ra cho người đó mà không xảy ra cho chúng ta.

Cho nên thông thường chỉ có hai cách gõ búa lên kundalini. Và cách thứ ba là cách phi thường - cách của *shaktipat*, hay việc truyền năng lượng. Đây là cách tinh tú, và nó cần một trung gian, một phương tiện. Bạn có thể đạt tới sự mãnh liệt trong thiền chỉ nếu người khác giúp bạn. Người khác không phải làm gì cả; chỉ sự hiện diện của người đó là đủ. Người đó trở thành phương tiện, tác nhân xúc tác.

Năng lượng vô hạn thấm đẫm khắp thế giới. Vấn đề chỉ là rút nó ra. Bây giờ chúng ta gấn một cọc sắt vào nóc nhà để cho khi sét đánh vào nhà thì nó truyền qua cọc này và chìm vào lòng đất, và ngôi nhà vẫn không bị

tổn hại gì. Sét có thể đánh vào nhà ngay cả khi thiếu cọc sắt, nhưng thế thì nó sẽ phá huỷ cả ngôi nhà. Nhưng cọc sắt là khám phá mới đây, còn sét đã có đó từ thời thượng cổ. Việc truyền dẫn sét đã có đó từ lâu rồi, nhưng chúng ta gần đây mới nghĩ tới cái cọc này.

Con người được bao quanh mọi phía bởi năng lượng vô hạn, điều có thể được dùng cho sự phát triển tâm linh của người đó. Năng lượng vô hạn có đó và tất cả nó có thể được dùng cho việc nâng cao tâm linh của con người. Tuy nhiên để làm điều này, một trung gian, một phương tiện là cần phải có. Bạn có thể là trung gian riêng của mình, nhưng ban đầu điều đó có thể nguy hiểm. Shaktipat, bụi phóng xạ của năng lượng, có thể mạnh tới mức bạn có thể không chịu đựng được nó. Có khả năng là những giác quan tinh tế nào đó của thân thể bạn bị tắc lại hay chúng bị phá hỏng. Mọi năng lượng đều có chừng mực, có điện thế phải ở vào đúng tỉ lệ với khả năng của bạn để chịu đựng được nó. Việc thông qua người khác làm trung gian có tác dụng như một công cụ điều chỉnh năng lượng trong mối quan hệ của nó với khả năng chịu đựng của bạn.

Để hành động như một phương tiện cho shaktipat điều bản chất là năng lượng thiêng liêng đã giáng lên người khác. Chỉ thế thì người đó mới có thể trù tính và đảm đương được shaktipat theo khả năng của bạn. Và người đó không cần phải làm gì cả đối với vấn đề này; đơn thuần sự hiện diện của người đó làm mọi điều cần thiết. Sự hiện diện là tất cả những gì cần thiết. Sự hiện diện của người đó hành động như tác nhân xúc tác; bản thân người trung gian không làm gì cả. Cho nên nếu ai đó công bố rằng mình có thể làm điều gì đó, người đó hoàn toàn sai. Không ai có thể làm được shaktipat,

nhưng sự hiện diện của ai đó có thể làm xúc tác cho điều đó, làm cho nó xảy ra.

Bây giờ tôi nghĩ rằng khi người tìm kiếm đạt tới chiều sâu nào đó trong thiền, shaktipat sẽ bắt đầu xảy ra ở đây với toàn lực. Không có khó khăn gì về điều đó cả; không khó chút nào. Không ai cần phải làm gì cả; điều đó sẽ xảy ra theo cách riêng của nó. Bạn bỗng nhiên sẽ thấy rằng một loại năng lượng hoàn toàn khác đã đi vào bạn từ bên ngoài; nó không tới từ bên trong bạn. Bất kì khi nào bạn kinh nghiệm việc dâng lên của kundalini, thì dường như nó dâng lên từ bên trong bạn; còn bất kì khi nào bạn kinh nghiệm shaktipat, thì nó sẽ dường như tới từ bên ngoài, từ bên trên. Nó sẽ là như vậy. Nó sẽ được cảm thấy rõ ràng như người ta cảm thấy nước rơi xuống mình từ trên cao và nước dâng lên với người đó từ bên dưới.

Kinh nghiệm về kundalini cũng tựa như việc chìm ngập, dường như bạn đang đứng trong lòng sông và mức nước dâng lên từ bên dưới và bạn đang bị chìm ngập trong nó. Kinh nghiệm về kundalini bao giờ cũng giống thế này - bao giờ cũng giống thế này - kinh nghiệm về việc bị chìm ngập trong dòng sông. Bạn sẽ cảm thấy rằng cái gì đó từ chiều sâu nào đó đang dâng lên và bạn đang bị nhận chìm vào trong nó, chìm ngập vào trong nó. Nhưng kinh nghiệm về shaktipat hoàn toàn khác; nó giống như mưa rơi từ trên trời, rơi từ trên xuống. Đó là điều Kabir nói tới khi ông ấy nói, "Hỡi các sư, nước cam lồ đang mưa xuống," và các sư của ông ấy hỏi chỗ nào. Nó rơi từ bên trên và làm bạn ướt sũng.

Bây giờ nếu cả hai quá trình này xảy ra cùng nhau, nó sẽ tăng cường ngay tiến bộ của bạn. Thế rồi, đồng thời mưa sẽ rơi từ bên trên và nước sông dâng lên từ

bên dưới. Thế thì các biến cố mưa rơi và dòng sông đang làm lụt xảy ra đồng thời, và bạn bị nhấn chìm, bạn bị phá huỷ từ cả hai đầu. Cả hai quá trình này có thể xảy ra cùng nhau; không có khó khăn nào hàm chứa trong đó.

Người hỏi: tác dụng của shaktipat chóng hết hay nó kéo dài? Và một biến cố shaktipat có đủ để đưa chúng ta tới đích của cuộc hành trình hay người ta còn cần nhiều hơn thế?

Sự kiện là ở chỗ hiệu quả kéo dài bắt nguồn từ kundalini của riêng bạn; shaktipat chỉ là sự trợ giúp. Shaktipat không bao giờ có thể tạo nên được cơ sở của bạn; nó không bao giờ trở thành cấu trúc cơ bản của bạn được. Điều xảy ra bên trong bạn còn quan trọng hơn; nó là cơ bản, là nền tảng. Đó mới là của cải thực của bạn. Một mình điều đó mới là của cải cơ bản của bạn. Shaktipat sẽ không thêm của cải cho bạn, nhưng chắc chắn nó sẽ làm tăng khả năng phát triển. Khác biệt này nên được hiểu đúng. Với shaktipat của cải của bạn sẽ không tăng lên nhiều lần, nhưng cái được gọi là tỉ lệ tăng trưởng, tỉ lệ mở rộng của nó chắc chắn sẽ được tăng lên cùng shaktipat.

Cho nên shaktipat không phải là của cải riêng của bạn. Nó giống như thế này: bạn chạy và tôi đuổi theo bạn với khẩu súng trong tay. Bây giờ khẩu súng của tôi không định làm tăng thêm sức chạy của bạn, nhưng chắc chắn nó sẽ làm cho bạn chạy nhanh hơn. Chính bạn mới là người chạy trong mọi biến cố; chính năng

lượng của bạn mới dồn vào việc chạy. Nhưng bởi vì khẩu súng này bạn sẽ đưa vào dùng ngay cả đến năng lượng vẫn nằm đó chưa được dùng trong bạn. Khẩu súng không cung cấp cho bạn thêm năng lượng nào; nó cũng không làm mất cho dù một giọt năng lượng riêng của bạn trong trò chơi này. Nếu bạn xem xét khẩu súng về sau, bạn sẽ thấy nó vẫn hết như trước đây; nó không mất gì cả. Nhưng tác động của khẩu súng sẽ làm cho bạn chạy nhanh hơn, mãnh liệt hơn và tốc độ chạy cao hơn. Nơi bạn đã đi dạo giải trí trước đây, bây giờ bạn chạy và chạy và chạy nhanh.

Cho nên shaktipat không thêm của cải năng lượng của bạn, nhưng chắc chắn nó làm tăng khả năng trưởng thành và mở rộng.

Shaktipat có tác động tựa như tia chớp. Tia chớp không chiếu sáng con đường của bạn, nó không phục vụ bạn như cây đèn trong tay bạn; nó chỉ cho bạn một chớp lóe, một thoáng nhìn về con đường phía trước và những thứ bao quanh nó. Nhưng thoáng nhìn này rất quý giá; bây giờ chân bạn vững chãi, bây giờ ý chí bạn mạnh mẽ, bây giờ quyết tâm của bạn để đạt tới định mệnh của mình được tôi cứng. Bạn đã thấy con đường và bạn biết nó có đó và bạn biết rằng bạn không vấp vơ vô mục đích. Một tia chớp lóe và bạn có được một thoáng nhìn về con đường bạn phải đi qua, và về ngôi đền là định mệnh của cuộc hành trình của bạn. Và ngay khi ánh sáng mất đi và bạn bị nhấn chìm vào trong bóng tối đen ngòm; nhưng bây giờ bạn là con người khác, mặc dầu bạn đang đứng ở cùng chỗ bạn đã ở trước khi tia chớp xảy ra. Bây giờ bạn tự tin, và bạn biết bạn định tiến lên trước. Bây giờ bạn biết con đường có đó và ngôi đền, mặc dầu vô hình, đã trong tầm tay. Bây giờ bạn cảm

thấy được đảm bảo. Bây giờ bạn tin tưởng và tin cậy, điều củng cố cho ý chí và quyết tâm của bạn.

Cho nên hiệu quả của shaktipat là gián tiếp, và do đó bạn cần nó nhiều lần. Một lần là không đủ; tia chớp thứ hai sẽ làm lợi cho bạn nhiều hơn, và tia chớp thứ ba còn nhiều hơn nữa. Điều bạn có thể đã bỏ lỡ lần thứ nhất sẽ được thấy ở tia chớp thứ hai và thứ ba. Ít nhất chúng sẽ làm mạnh thêm cho tin tưởng của bạn; chúng sẽ làm tăng cường ý chí của bạn.

Cho nên bạn không thể đạt tới được mục đích tối thượng của mình qua shaktipat; chính bạn là người phải bước đi trên con đường của mình tới định mệnh.

Thậm chí bạn có thể đạt tới mà không cần shaktipat, nhưng thế thì sẽ mất nhiều thời gian hơn; bạn sẽ đạt tới về sau. Vì thiếu tia chớp của shaktipat bạn sẽ kém tự tin hơn và bạn sẽ cần nhiều dũng cảm và sức mạnh hơn. Hoài nghi và sợ hãi thỉnh thoảng sẽ tóm lấy bạn; bạn sẽ không chắc chắn về con đường của mình và định mệnh của nó. Tất cả mọi điều này sẽ xảy ra; dù sao thì bạn cũng sẽ đạt tới mục đích của mình.

Nhưng shaktipat quả thực là sự giúp đỡ. Tôi muốn rằng, nếu các bạn làm tiến bộ nào đó, thì shaktipat xảy ra cho một nhóm đông người, thay vì cho một hay hai cá nhân vào mỗi lúc. Sao giới hạn điều đó vào một hay hai cá nhân? Nó có thể xảy ra một cách tập thể cho mười nghìn người đứng cùng nhau; không có khó khăn gì trong vấn đề này. Bởi vì thời gian tồn như nhau dù điều đó được thực hiện cho một người hay mười nghìn người. Điều đó không tạo ra khác biệt về bất kì cái gì.

Người hỏi: trong trường hợp việc tiếp xúc với người trung gian không được duy trì, liệu tác động của shaktipat có bị hao mòn đi không?

Tác động này nhất định là suy giảm đi chứ. Trong thực tế, mọi tác động đều mòn mỏi đi dần dần. Bản thân tác động có nghĩa là nó đã bị một tác nhân bên ngoài gây ra, và do vậy nó sẽ giảm dần đi. Nhưng năng lượng phát sinh từ bên trong bạn thì ở lại, bởi vì nó là của riêng bạn. Năng lượng tới từ bên ngoài nhất định giảm thiểu đi và biến mất. Nhưng điều tới từ bên trong bạn không giảm thiểu đi; nó sẽ còn lại. Cũng năng lượng đó ở lại sẽ dâng lên dưới tác động của shaktipat. Vốn cơ bản của bạn không hao mòn đi, nhưng hiệu quả của nó thì có.

Người hỏi: Sẽ không có nguy hiểm rằng vốn năng lượng cơ bản của chúng ta sẽ hao mòn đi cho dù chúng ta vẫn chơi với bạn xấu? Vậy chúng ta sẽ không bị sa ngã từ chỗ cao của mình chứ?

Không có cách nào để sa ngã hay đi xuống. Điều này thực sự cần được hiểu rõ ràng. Rất thú vị mà biết rằng không có cách nào để đi xuống hay lùi lại. Bạn có thể được giúp đỡ để đi lên cao hơn từ chỗ bạn đã đạt tới, cho dù việc đi lên của bạn từ đó có thể vẫn bị cản trở; nhưng không có cách nào để kéo bạn xuống từ chỗ đó. Có lí do cho điều đó. Trong quá trình đi lên của bạn, việc dâng lên của bạn, bạn đã thay đổi, và bạn đã trưởng

thành, và ngay cả một li của trường thành người đó cũng không thể xoá bỏ hay đảo ngược lại được. Rút lui hay thoái ngược là điều không thể được trong cuộc sống.

Điều đó giống thế này: Chúng ta có thể giúp cho đứa trẻ được lên lớp từ lớp một lên lớp hai; thầy kèm có thể tham gia vào việc giúp cho nó trong vấn đề này. Nhưng bạn không thể tìm được thầy kèm nào có thể làm cho đứa trẻ quên đi điều nó đã học ở lớp một. Tuy nhiên có khả năng là sau khi lên lớp hai thì nó rơi vào một nhóm các bạn ngu và trong biến cố đó nó bị cản trở cứ ở lại lớp mãi. Nhưng không bao giờ có khả năng là bạn ngu sẽ làm cho nó phải trở lại lớp một. Điều đó không phải là như vậy sao? Cũng có khả năng là nó bị giữ lại ở lớp hai suốt cả đời, có khả năng là nó không bao giờ được phép lên lớp ba, nhưng không thể có khả năng đưa nó xuống lớp một. Nó sẽ bị mắc kẹt; có thể thôi.

Trong cuộc sống tâm linh không có quay lại; đây bao giờ cũng là vấn đề tiến lên hay mắc kẹt. Và việc mắc kẹt này là điều bạn gọi là sa ngã hay thoái lui. Nhưng thoái lui thực sự không xảy ra; điều tồi nhất xảy ra trong tâm linh là trì trệ.

Người hỏi: có khác biệt gì giữa shaktipat và ân huệ không?

Khác biệt là lớn lao, thực sự lớn. Trong thực tế, có khác biệt lớn lao giữa shaktipat và ân huệ.

Shaktipat là một loại kỹ thuật có thể được lập kế hoạch và quản lí. Shaktipat phải được lập kế hoạch và

thao tác. Nó không thể được mang tới vào bất kì lúc nào và ở bất kì đâu. Các bạn có hiểu điều tôi ngụ ý không? Để shaktipat xảy ra, rất cần là người tìm kiếm phải ở vào trạng thái đúng để cảm nhận nó và cần người trung gian cũng phải là người trung gian đúng. Và khi cả hai điều kiện này được đáp ứng và chúng đồng bộ, thì shaktipat xảy ra. Đây là vấn đề kỹ thuật.

Ân huệ tới không có mời chào, nó tới từ bóng tối. Bạn không thể mời nó được, bạn không thể có nó theo mệnh lệnh được. Nó không thể được lập kế hoạch, mà cũng không thể bị thao túng và quản lí. Nó là biến cố xảy ra rất thỉnh thoảng, và xảy ra theo cách riêng của nó.

Khác biệt giữa shaktipat và ân huệ là kiểu như khác biệt giữa điện trong nhà bạn và chớp trên bầu trời. Bạn nhấn nút ở đây và ở kia sáng lên ngay lập tức; nhưng chớp của trời hoàn toàn khác. Chớp xảy ra theo cách riêng của nó, bạn không thể có nó theo mệnh lệnh được, mặc dầu về cơ bản đó là cùng một năng lượng vận hành trong cả điện và chớp. Trong khi điện nhà bạn được điều khiển về mặt công nghệ - nó được kiểm soát bằng công cụ và kỹ thuật - chúng ta không điều khiển được chớp. Ân huệ giống như chớp của trời. Nó xảy ra vào khoảnh khắc bất ngờ và hiếm hoi. Và nếu người tìm kiếm ở đúng trạng thái cảm nhận vào khoảnh khắc đó, thì ân huệ có thể xảy ra cho người đó. Và thế thì chắc chắn nó không phải là shaktipat. Mặc dầu về cơ bản nó là cùng một năng lượng như shaktipat, vậy mà nó vẫn là ân huệ - rất khác với shaktipat.

Có khác biệt nữa - rằng không cần người trung gian để nhận ân huệ; ân huệ sẽ giáng xuống bạn theo cách trực tiếp. Nó không cần người trung gian để đạt tới bạn;

nó sẽ tới thẳng bạn. Và ân huệ bao giờ cũng là việc xảy ra bất thần. Và nó là hiếm hoi, nó không xảy ra thường xuyên. Và nó không thể được lập kế hoạch và thao tác như shaktipat. Tôi có thể nói rằng nếu các bạn tới ngày hôm sau vào thời điểm cố định sau khi làm việc chuẩn bị nào đó, thì shaktipat sẽ xảy ra. Nhưng tất cả những điều này là không liên quan trong trường hợp của ân huệ. Nó có thể xảy ra, nó có thể không xảy ra. Nó không ở trong tay chúng ta; nó không thể bị điều khiển, bị thao tác.

Ngoài khác biệt này, ân huệ là một với shaktipat.

Người hỏi: làm sao shaktipat có thể được lập kế hoạch nếu nó xảy ra chỉ trong trạng thái vô ngã?

Việc lập kế hoạch có thể được thực hiện trong trạng thái vô ngã; bản ngã chẳng liên quan gì tới việc lập kế hoạch cả. Việc lập kế hoạch vô ngã là tuyệt đối có thể được. Bản ngã là điều khác; nó là điều hoàn toàn khác. Chẳng hạn, chúng ta lập kế hoạch rằng với sự chuẩn bị nào đó chúng ta sẽ ngồi chờ shaktipat ngày mai vào lúc năm giờ sáng. Trong việc lập kế hoạch này người tìm kiếm không bị yêu cầu phải vô ngã, nhưng người trung gian thì phải vô ngã.

Vô ngã không phải là trạng thái nhất thời mà bây giờ bạn vô ngã và bây giờ bạn không vô ngã. Nếu bạn vô ngã, bạn hiện hữu; nếu bạn không vô ngã, bạn không hiện hữu. Nếu tôi vô ngã, tôi hiện hữu; nếu tôi không vô ngã, tôi không hiện hữu. *Không phải* là mai vào lúc năm giờ tôi sẽ trong trạng thái vô ngã. Điều đó là kì cục.

Làm sao nó có thể thể được? Không có cách nào để như vậy được. Nếu tôi vô ngã ngay bây giờ, chỉ thế thì tôi mới vô ngã ngày mai vào lúc năm giờ. Và tôi sẽ là như vậy, bất kể liệu tôi có lập kế hoạch hay không lập kế hoạch, liệu tôi có xuất hiện hay không xuất hiện, liệu tôi có thức hay ngủ vào khoảnh khắc đó. Nếu tôi vô ngã, tôi là nó. Nếu tôi không vô ngã, tôi không là nó.

Vô ngã không phải là vấn đề về mức độ như nhiệt độ thân thể, mặc dầu chúng ta vẫn thường nghĩ về mọi thứ dưới dạng mức độ. Tất cả mọi việc suy nghĩ của chúng ta đều giống thế này. Nếu nhiệt độ thân thể ai đó là chín mươi tám độ Fahrenheit (36 độ Celcius), chúng ta nói rằng người đó là bình thường. Nhưng nếu nhiệt độ của anh ta lên tới chín mươi chín độ (37 độ Celcius) chúng ta nói là anh ta bị sốt, anh ta đang tăng nhiệt độ. Chín mươi tám độ cũng là sốt, nhưng chúng ta gọi nó là sốt thường. Tại bậc thứ chín mươi chín nó trở thành bất thường; trở lại chín mươi tám nó là bình thường. Chín mươi tám độ cũng là sốt nhưng bởi vì mọi người đều có nhiệt độ như vậy, cho nên nó được gọi là bình thường. Một sai lệch nhẹ từ những trường hợp thông thường gây ra rắc rối.

Thông thường điều đó cũng hết như với bản ngã của chúng ta; nó là cơn sốt của chúng ta. Nếu ai đó có bản ngã theo cùng mức độ như tất cả mọi người khác có, chúng ta nói rằng người đó là con người bình thường, người tốt. Hơi lệch khỏi chín mươi tám độ thông thường - nếu người đó chạm tới chín mươi chín độ của bản ngã, chúng ta nói ngay người đó là kẻ ích kỉ, người đó cao ngạo. Và trong trường hợp ai đó tụt xuống chín mươi bảy độ, chúng ta gọi người đó là người tuyệt đối khiêm nhường, một *mahatma* trọn vẹn, một linh hồn rất vĩ đại.

Bản ngã và không bản ngã là những điều khác nhau hoàn toàn; chúng là những trạng thái khác nhau. Chúng không liên quan tới mức độ, với số lượng. Chúng không giống như trạng thái của sốt và không sốt; chúng không được đo bằng chín mươi tám và chín mươi chín độ. Trong thực tế, chỉ trong quan hệ với người chết chúng ta mới có thể nói rằng người đó không sốt. Chừng nào còn có nhiệt thân thể, dù là bình thường hay bất thường, đó vẫn là sốt. Đó vẫn là sốt với khác biệt là chín mươi tám độ là bình thường và chín mươi chín độ là bất thường. Và nhiệt bất thường gây rắc rối về thể chất cho chúng ta; chúng ta kinh nghiệm bệnh tật bởi điều đó.

Thế rồi có một góc độ khác cho bản ngã. Nếu bản ngã của ai đó đụng chạm tới bản ngã chúng ta, chúng ta coi người đó là kẻ bản ngã. Còn nếu bản ngã của ai đó làm thoải mái cho bản ngã chúng ta, tăng bốc và xoa dịu bản ngã chúng ta, chúng ta nói người đó là người vô ngã. Nhưng cái gì là phương tiện, là tiêu chuẩn để biết điều đó? Nếu một người tới tôi theo cách ngạo mạn muốn làm cho tôi cảm thấy tầm quan trọng của người đó, chúng ta sẽ gọi người đó là kẻ bản ngã. Nhưng nếu cùng người đó tới và chạm chân tôi, chúng ta sẽ nói người đó khiêm tốn thể, tốt thể. Tiêu chuẩn nào có đó để kiểm thử điều đó? Chúng ta chỉ có một cách kiểm thử về bản ngã: với chúng ta bản ngã là điều quấy rối bản ngã riêng của chúng ta. Nếu ai đó làm tổn thương bản ngã chúng ta, người đó là kẻ bản ngã, còn nếu người đó tăng bốc bản ngã chúng ta, người đó là thánh nhân, là người khiêm tốn. Nhưng bao giờ đây cũng là bản ngã chúng ta được lấy làm phương tiện. Chính bằng bản ngã riêng của mình mà chúng ta phán xét người khác là kẻ bản ngã hay không.

Đó là lí do tại sao chúng ta không biết trạng thái thực của vô ngã. Làm sao chúng ta có thể biết nó được? Chúng ta biết cách đo bản ngã theo mức độ, liệu nó nhiều hay ít. Nhưng nơi không có các mức độ, chúng ta tự thấy mình đâm ra khó khăn để biết điều đó, để biết cái vô ngã.

Nhưng trong vấn đề shaktipat người trung gian phải là vô ngã. Vô ngã không phải là từ đúng, cho nên tôi sẽ nói rằng chỉ người không bản ngã mới nên là người trung gian. Và tâm niệm trong đầu rằng người như vậy là người nhận ân huệ, rằng ân huệ đang mưa rào lên người đó cả hai mươi bốn tiếng một ngày. Người đó sẽ đảm đương điều đó rằng bạn nữa cũng có nếm trải về nó, nhưng chừng nào có liên quan tới người đó, thì nước cam lồ của ân huệ mưa lên người đó hết ngày nọ tới ngày kia. Đó là cách người đó có thể thấy điều rằng khi bạn cởi mở trong một hay hai khoảnh khắc, vài giọt cam lồ đó đi vào bạn qua lối mở đó.

Người hỏi: Liệu tác động của ân huệ trực tiếp lên người nhận nó có kéo dài mãi không? Và nó có thể đưa người ta tới việc đạt tới điều tối thượng không?

Ân huệ trực tiếp chỉ được nhận khi đạt tới điều tối thượng và không trước đó. Chỉ khi bản ngã của bạn tan biến thì ân huệ mới giáng lên bạn. Bản ngã là rào chắn duy nhất trên con đường đạt tới. Và việc đạt tới là trạng thái tối thượng mà sau đó không cái gì còn lại để được đạt tới nữa.

Người hỏi: sadhana là kỉ luật của kundalini hay nó là tâm linh?

Nó chính là tâm linh... Các bạn biết rằng việc ăn là vật lí, nhưng nếu các bạn không ăn, linh hồn chẳng mấy chốc sẽ rời khỏi thân thể bạn. Cho nên mặc dầu thức ăn đi vào thân thể, vậy mà vẫn cần thân thể phải ở vào một trạng thái đặc biệt để cho linh hồn ở lại trong nó. Theo cùng cách này mặc dầu kundalini là tâm linh vẫn cần kundalini là một trạng thái đặc biệt để cho bạn có thể đạt tới linh hồn. Nếu kundalini không phải là một trạng thái đặc biệt, nếu nó khác với điều nó đáng phải là vậy đối với bạn, thế thì không thể nào đạt tới linh hồn được. Cho nên mặc dầu kundalini là tâm linh, nó phục vụ như bàn đạp để đi tới tâm linh. Bản thân nó không phải là tâm linh, và nếu ai đó nói vậy thì người đó sai. Nếu ai đó nói rằng việc ăn là tâm linh, người đó sai. Việc ăn là vật lí, nhưng nó phục vụ làm cơ sở cho tâm linh.

Thở là vật chất, và ý nghĩ nữa cũng là vật chất; mọi thứ đều là vật chất. Thở và ý nghĩ thực sự là vật chất. Nhưng dạng vi tế nhất của chúng được gọi là tâm linh. Linh hồn là dạng vi tế nhất của vật chất. Nhưng tất cả chúng - hơi thở và tâm trí và tâm linh - đều phục vụ làm cơ sở cho người tìm kiếm lấy bước nhảy vào tâm linh. Chúng phục vụ như bàn nhảy để nhảy vào điều thiêng liêng. Điều đó giống như một người muốn đắm chìm vào trong dòng sông, và để làm điều đó người đó trước hết phải đứng trên ván nhún dựng thẳng trên bờ sông. Ván nhún không phải là dòng sông. Bây giờ ai đó có thể biện minh rằng vì ván nhún không phải là dòng sông thì tại sao người đó, người muốn đắm chìm vào dòng sông,

phải đứng trên nó? Sao người đó không thể đứng ngay trong sông? Nhưng không ai có thể đứng trong sông với dự định để chìm vào trong nó. Trước hết người ta phải lấy chỗ đứng của mình ở trên bờ, và thế rồi người đó có thể nhảy vào trong dòng sông. Và ván nhún là tuyệt đối khác với dòng sông mà người ta chìm vào. Ván nhún không phải là dòng sông.

Cho nên chính là qua thân thể, qua tâm trí mà bạn có thể lấy bước nhảy vào tâm linh, linh hồn. Và tâm linh được đạt tới chỉ khi việc nhảy này đã được thực hiện. Hiện giờ các bạn phải chuẩn bị cho nó từ nơi các bạn đang hiện hữu tại khoảnh khắc này. Cho nên thân thể và tâm trí là bàn nhảy. Tuy nhiên, khi việc nhảy được thực hiện các bạn sẽ đạt tới tâm linh.

Người hỏi: Trong giáo huấn trước đây về thiền thầy bao giờ cũng yêu cầu chúng tôi phải thanh thoi, tĩnh lặng và nhận biết. Còn bây giờ trong quá trình thở và hỏi mãnh liệt 'Tôi là ai?' Thầy hô hào chúng tôi đem tất cả mọi nỗ lực của mình vào trong nó. Nhưng người tìm kiếm đã thực hành kĩ thuật thiền trước đây thấy rất khó để đưa vào nỗ lực thường xuyên được duy trì. Vậy kĩ thuật nào trong hai kĩ thuật này là tốt cho người đó?

Không có vấn đề tốt và xấu ở đây. Tôi hiểu vấn đề của bạn; đây không phải là vấn đề tốt và xấu. Bạn chỉ phải tìm ra kĩ thuật nào cho bạn nhiều an bình hơn và thêm đà cho việc thiền của bạn. Điều đó không thể là như nhau với mọi người; họ sẽ kinh nghiệm điều đó một

cách khác biệt. Có những người đạt tới thành thới chỉ sau khi tự họ đã chạy trên đất. Và có những người khác có thể đi vào trong thành thới ngay lập tức; nhưng có vài người ở ngay giữa. Hơi khó để đi thẳng vào im lặng; chỉ một nhóm người mới có thể làm được như vậy. Với đa số mọi người đều cần trải qua nhiều việc rắng sức và căng thẳng trước khi họ có thể thành thới. Nhưng mục đích trong cả hai trường hợp này là như nhau - mục đích cuối cùng là như nhau. Nó là thành thới.

Người hỏi: khi giải thích về việc thở sâu và nhanh thầy nói rằng nó là một kỹ thuật cho việc biến đổi qua các cực đoan - rằng chúng tôi phải trải qua điểm cực đoan của căng thẳng để cho trạng thái thành thới tuyệt đối cuối cùng được đạt tới. Nếu quả là như vậy, chúng tôi có nên coi nó là sadhana hay kỉ luật của căng thẳng không?

Nó là *sadhana* của căng thẳng. Nó hoàn toàn là kỉ luật của căng thẳng. Trong thực tế, mọi kỉ luật năng lượng đều là kỉ luật của căng thẳng. Bản thân năng lượng có nghĩa là căng thẳng. Chính là qua căng thẳng mà năng lượng đi vào hiện hữu. Chúng ta thành công trong việc tạo ra một khối lượng năng lượng lớn vô cùng từ nguyên tử, vì chúng ta chẻ nó thành hai và đặt các thành tố vi tế của nó vào trạng thái căng thẳng. Cho nên toàn thể kỉ luật của năng lượng là kỉ luật của căng thẳng. Nếu chúng ta hiểu nó đúng, thì bản thân căng thẳng là năng lượng.

Người hỏi: thầy nói về hai hệ thống sadhana - tích cực và tiêu cực. Sadhana kundalini là gì - tích cực hay tiêu cực?

Nó là tích cực, hoàn toàn tích cực.

Người hỏi: sao Phật không nói về kundalini và các trung tâm hay luân xa nó đi qua?

Điều này nên là phần cuối của cuộc thảo luận tối nay của chúng ta.

Trong thực tế, tất cả những điều Phật đã nói đều không được ghi lại, đó là khó khăn lớn nhất thành vấn đề. Nhiều điều từ giáo huấn của Phật đã không được ghi lại một cách có chủ tâm. Và thế rồi các giáo huấn của ông ấy đã được ghi lại năm trăm năm sau khi cái chết của Phật. Chúng đã không được ghi lại vào thời ông ấy sống. Trong năm trăm năm, các *bhikkhus khát sĩ*, các đệ tử của Phật, những người gìn giữ giáo huấn của ông ấy, đã từ chối cô đọng chúng lại thành việc viết.

Thế rồi đến một thời khi những người trông coi tri thức Phật giáo bản thân họ bắt đầu biến mất khỏi trái đất. Và do vậy một *sangha* lớn, một cuộc hội họp các Phật tử, đã được triệu tập, cuộc họp đã quyết định ghi lại các giáo huấn của Phật lần đầu tiên, bởi vì có nguy cơ thất lạc chúng hoàn toàn sau khi người cuối cùng trong các khát sĩ đang gìn giữ chúng không còn nữa.

Chùng nào mà các giáo huấn của Phật vẫn còn có thể được gìn giữ bằng lời qua ký ức, thì các đệ tử của ông ấy vẫn cứ ngoan cố từ chối đưa chúng vào việc viết ra. Cùng điều này đã xảy ra cho giáo huấn của Jesus và Mahavira. Và điều đó cần phải làm như vậy.

Có rất nhiều lí do tại sao giáo huấn của Phật và những người như ông ấy đã không được ghi lại. Thứ nhất, những người này đã thuyết giảng qua lời từ miệng, cho nên chính những lời nói ra của họ hàm chứa giáo huấn của họ. Trong số những lời này nhiều điều khác nhau đã được nói cho các loại người tìm kiếm khác nhau. Và tất cả chúng không nhất thiết có ích cho người mới bắt đầu kỷ luật tâm linh. Chúng có thể có hại cho họ.

Điều khá thường xảy ra là khi các giáo huấn được ngụ ý dành cho những người tìm kiếm bậc cao được truyền cho những người kém hơn họ thì chúng chỉ làm cho vị thế của họ không vững chắc là người học, vì thế thì họ bị tác động bởi ý tưởng lao vào giai đoạn nâng cao và bỏ qua phần bài tập riêng của mình. Cũng có khó khăn khác đối với vấn đề này. Nhiều điều được dạy cho người mới bắt đầu trở thành không chỉ thừa mà thậm chí còn sai đối với người tìm kiếm cao cấp. Cho nên nếu người mới bắt đầu mà biết mọi điều được dạy cho người học cao cấp quá sớm, họ sẽ không làm bài tập riêng của mình một cách nghiêm chỉnh và thực sự. Và trong biến cố đó họ sẽ bị mắc kẹt; họ không thể tiến thêm được nữa. Do đó điều rất cần thiết cho các giáo huấn này là phải đúng cho họ ngay ở giai đoạn riêng của họ. Chỉ thế thì họ mới học đúng và có tiến bộ trong kỷ luật tâm linh.

Khi một đứa trẻ học bảng chữ cái, nó được dạy phải nói "G thuộc vào God (Thượng đế)." Bây giờ thực sự không có nghĩa gì mà nói như vậy; "G" có thể thuộc vào goblin (yêu tinh) nữa. Và không có mối quan hệ nào giữa Thượng đế và yêu tinh cả; chúng không thuộc vào cùng phường hội. Trong thực tế, "G" không có bất kì mối nối nào với Thượng đế hay yêu tinh cả. Nhưng nói điều đó cho trẻ con cũng là điều nguy hiểm khi chúng học bảng chữ cái. Nếu bố nó bảo nó, "Con ngu lắm, "G" chẳng có liên quan gì với Thượng đế cả; "G" có thể thuộc về cả nghìn lẻ một thứ nữa; nó không chỉ thuộc vào mỗi Thượng đế", thế thì đứa con sẽ chẳng bao giờ học được chữ cái "G". Do đó điều cần thiết là với hiện tại chỉ nên nói cho nó rằng "G" thuộc vào "God" (Thượng đế). Gạt sang bên cả nghìn lẻ một thứ khác có liên quan với nó đi. Chỉ cần thế là đủ nếu nó học "G" trong mỗi liên hệ với Thượng đế. Về sau nó cũng sẽ học cả nghìn lẻ một thứ khác; và thế rồi nó tự mình sẽ biết rằng "G" không chỉ dành riêng được nối với Thượng đế. Ngay khi được nối với Thượng đế, nó được nối với nhiều từ khác. Và thế thì Thượng đế sẽ bị bỏ qua và nó sẽ biết "G" một cách độc lập.

Cho nên trong kỷ luật tâm linh có hàng nghìn điều thuộc vào hàng nghìn mức. Và thế rồi có vài điều rất cá nhân và bí mật và bí truyền. Thiên mà tôi đang dạy cho các bạn bây giờ là điều có thể được nói ở chỗ công cộng; nhưng có những điều tôi không thể thảo luận được trong nhóm lớn; tôi sẽ không nói. Tôi sẽ nói về chúng chỉ với những cá nhân được chọn lựa, những người xứng đáng.

Cho nên mặc dầu Phật đã nói nhiều, tất cả những điều đó đã không được ghi lại. Theo cùng cách này, không phải mọi điều tôi sẽ nói sẽ được ghi lại. Tất cả

chúng không thể được qui về việc viết. Đầu tiên tôi sẽ chỉ nói rằng nhiều điều công khai có thể được ghi lại mà không có nguy cơ nào. Ở chỗ công khai tôi sẽ chỉ nói vậy thôi. Và điều cần được xem xét và bảo tồn như những giáo huấn bí mật sẽ không bao giờ được tiết lộ ra cho công luận. Tôi sẽ truyền chúng cho những cá nhân xứng đáng người sẽ ghi nhớ chúng trong kí ức của mình.

Người hỏi: điều đó có ngụ ý rằng vấn đề kundalini và những luân xa khác nên được coi như bí mật và không được ghi lại chút nào không?

Không, có nhiều điều khác được bao hàm trong nó. Không có khó khăn gì trong việc ghi lại điều tôi đã nói ở đây trong những ngày này về vấn đề kundalini và luân xa. Không có khó khăn về bất cứ điều gì. Khó khăn của tôi là ở chỗ có lỗ hổng hai nghìn năm trăm năm giữa Phật và thời đại chúng ta, và điều đó đã tạo nên khác biệt lớn; qua thời kì này tâm thức con người đã phát triển. Tôi bây giờ nghĩ có nhiều điều mà Phật cho là nên được giấu kín thì bây giờ rất có thể đưa ra công khai. Hai mươi năm thế kỉ đã tạo nên khác biệt cơ bản. Cho nên tôi nói rằng rất nhiều điều Phật đã coi là bí mật bây giờ có thể được dạy công khai. Tương tự nhiều điều mà tôi coi là bí mật có thể được để lộ ra hai nghìn năm trăm năm sau tôi, với điều kiện là tâm thức con người tiến hoá theo cách nó phải thế.

Các bạn có hiểu điều tôi đang nói không? Ngay cả nếu Phật có quay lại, ông ấy cũng sẽ tiết lộ nhiều điều ông ấy đã giữ lại vào thời của mình.

Phật đã làm một điều có tính hiểu biết và quan trọng lớn lao. Ông ấy đã quyết định với mười một câu hỏi rằng không ai được phép hỏi ông ấy. Bởi vì nếu bất kì câu hỏi nào trong chúng mà được hỏi ông ấy, ông ấy sẽ phải trả lời chúng theo cách này nọ. Và trong khi đưa ra câu trả lời sai cho chúng là điều không đúng, thì thực sự là sai khi đưa ra câu trả lời đúng. Cho nên ông ấy đã quyết định với mười một câu hỏi rằng chúng bị cấm, bởi vì chúng là không thể giải thích được. Trước khi Phật vào một thị trấn, đều có công bố công khai rằng không ai được nêu ra mười một câu hỏi đó cho Phật, vì ông ấy sẽ không trả lời chúng. Cho nên công bố này nói đừng ai làm cho Phật lúng túng.

Và có lí do chính đáng cho Phật để từ chối trả lời chúng. Sẽ có hại nếu ông ấy trả lời chúng, và nếu ông ấy từ chối trả lời chúng, ông ấy sẽ cảm thấy mặc cảm rằng ông ấy đã kìm hãm chân lí. Cho nên cách tốt nhất là chúng không nên được nêu ra chút nào.

Cho nên mọi làng đều được thông báo bằng tiếng trống rằng khi Phật tới thăm họ, phải không được đặt ra mười một câu hỏi này cho ông ấy, bởi vì điều đó sẽ gây lúng túng cho ông ấy. Những câu hỏi này đã được xem như *avyakhya*, câu hỏi không thể giải thích được. Và chúng thực sự đã không được nêu ra; người ta chưa bao giờ đặt chúng ra cho Phật.

Và bất kì khi nào người đối lập với ông ấy cứ khẳng khái nêu nó ra, Phật sẽ nói với người đó, "Đợi chút thời gian nữa, và đồng thời làm vài sadhana. Và khi ông xứng đáng cho điều đó, ta sẽ trả lời câu hỏi của ông."

Nhưng ông ấy chẳng bao giờ thực sự trả lời cả. Và đây là điều những người chỉ trích và đối lập ông ấy thường hay dùng để chống lại ông ấy. Người Jainas và người Hindus cho là Phật đã không trả lời những câu hỏi này chỉ bởi vì ông ấy không biết câu trả lời. Họ cũng nói rằng vì kinh sách riêng của họ đã trả lời cho từng câu hỏi đó, nên dường như là Phật thiếu tri thức. Nhưng những người chỉ trích ông ấy đã quên mất rằng với Phật việc lặp lại câu trả lời của kinh sách thì quá dễ dàng nếu ông ấy muốn trả lời chúng.

Sự thực là ở chỗ câu trả lời đúng không được viết ra ngay trong kinh sách; chúng thực sự không có khả năng.

Cho nên câu hỏi này không nảy sinh tại sao Phật đã không nói về kundalini và các luân xa.

10

Thiền không lời cầu nguyện có tương lai lớn

Người hỏi: Thầy nói tại trại thiền Nargol tổ chức gần đây, rằng sadhana hay kĩ luật về kundalini là cách chuẩn bị thân thể. Xin thầy giải thích điều đó?

Trước hết, thân thể và linh hồn trong chính chiều sâu của chúng là không tách rời; khác biệt giữa chúng là rất bề mặt. Khi toàn thể chân lí của nó được biết tới, chúng ta không còn thấy thân thể và linh hồn như hai thực thể tách biệt; chúng ta thực sự thấy chúng là một và như nhau. Trong thực tế, thân thể là phần của linh hồn có thể được lĩnh hội qua các giác quan, còn linh hồn là phần của thân thể ở bên ngoài lĩnh hội của các

giác quan. Cho nên linh hồn là đầu vô hình của thân thể, còn thân thể là đầu hữu hình của linh hồn.

Nhưng điều này được biết tới chỉ khi người ta đi tới việc kinh nghiệm tối thượng về chân lí.

Điều kì cục là nói chung chúng ta tất cả đều tin rằng thân thể và linh hồn là một và cùng một thứ. Nhưng tin chung này là ảo tưởng, bởi vì chúng ta thực sự không biết linh hồn là gì. Thay vì thế chúng ta lấy thân thể thể cho linh hồn. Nhưng ngay cả ảo tưởng và niềm tin phổ biến này cũng đều xuất phát từ cùng một chân lí cơ sở - đằng sau nó có cùng tri thức về sự thống nhất này; ở nơi sâu kín vô hình nào đó của bản thể mình chúng ta có biết rằng thân thể và linh hồn là một.

Tuy nhiên, tri thức về tính một này làm nảy sinh ra hai loại lỗi lầm. Một mặt có những người duy tâm, người nói rằng chỉ có linh hồn và không có thân thể; và mặt khác, có những người duy vật như Charvaka và Epicurus, người tuyên bố rằng chỉ có thân thể và không có linh hồn. Hai quan niệm sai lầm này, mâu thuẫn lẫn nhau, đều phát sinh từ cùng một hiện thực sâu sắc là thân thể và linh hồn là không tách rời.

Và như những người duy vật, mọi người thường - người chúng ta nói là dốt nát - đều cho rằng mình chỉ là thân thể.

Nhưng khi cuộc hành trình nội tâm bắt đầu, niềm tin rằng thân thể và linh hồn là một sẽ bị tan nát, và người ta sẽ đi tới biết ra rằng chúng là tách biệt. Bởi vì ngay khi người ta biết rằng có linh hồn, người đó cũng biết rằng thân thể là tách rời và linh hồn cũng tách rời.

Nhưng điều này xảy ra trong giai đoạn trung gian của cuộc hành trình. Khi bạn đi sâu hơn và sâu hơn nữa,

khi bạn đạt tới kinh nghiệm tối thượng, bạn sẽ biết rằng chúng không tách rời. Chúng thực sự là một và như nhau; chúng là các dạng khác nhau của cùng một thực tại.

Điều đó giống như tôi là một người với hai tay - tay phải và tay trái. Nếu ai đó quan sát hai tay tôi từ bên ngoài và nói rằng chúng là một và như nhau, thì người đó sai, bởi vì chúng là hai tay rõ ràng tách rời lẫn nhau. Lại gần tôi hơn người đó sẽ biết rằng tay trái tôi là hoàn toàn tách rời với tay phải. Có thể, tay trái tôi bị đau còn tay phải tôi không đau. Có thể tay phải bị đứt rời còn tay trái thì vẫn tốt. Cho nên hai tay này hiển nhiên không là một và không như nhau. Nhưng nếu ai đó đi vào lãnh thổ của tôi người đó sẽ thấy rằng tôi là một người và cả hai tay đều là của tôi. Khi tay trái bị gãy thì chính tôi là người bị đau; và khi tay phải bị gãy, lại chính tôi là người chịu đựng. Và theo cùng cách này khi tay trái giơ lên, thì chính tôi là người giơ nó lên, còn khi tay phải được giơ lên, lại chính là tôi đang giơ nó lên.

Cho nên trong kinh nghiệm tối thượng thân thể và linh hồn là không tách rời; chúng là hai mặt, như hai tay tôi, của cùng một chân lí. Tôi đem ra tương tự này để cho bạn hiểu sự việc được rõ.

Thế thì cuộc hành trình có thể được bắt đầu từ bất kì điểm nào trong hai điểm này - hoặc là từ thân thể hoặc là từ linh hồn. Nếu ai đó bắt đầu nó với thân thể và cứ đi ngày một sâu hơn vào trong nó, người đó chung cuộc sẽ đạt tới linh hồn. Điều đó cũng giống như ai đó cầm tay phải của tôi và đưa lên; người đó sớm hay muộn sẽ đạt tới tay trái tôi. Tương tự ai đó có thể bắt đầu trực tiếp bằng linh hồn và cuối cùng đạt tới thân thể.

Tuy nhiên rất khó bắt đầu bằng linh hồn. Nó khó bởi vì linh hồn không được chúng ta biết tới. Vì chúng ta gần như tồn tại ở bình diện vật lí, cuộc hành trình của chúng ta chỉ có thể bắt đầu với thân thể. Tuy nhiên có những kĩ thuật trực tiếp bắt đầu với linh hồn; nhưng nói chung chúng có ích chỉ cho rất ít người. Một trong hàng triệu người mới có thể dùng những kĩ thuật bắt đầu với linh hồn. Tuyệt đại đa số mọi người sẽ phải bắt đầu với thân thể. Cuộc hành trình của người ta chỉ có thể bắt đầu tại nơi họ đang ở.

Và để bắt đầu cuộc hành trình với thân thể thì kundalini bao hàm công việc chuẩn bị. Kundalini là chỗ cơ bản của những kinh nghiệm sâu sắc nhất về thân thể.

Trong thực tế, thân thể không chỉ là điều chúng ta biết nó đang là vậy, hay các nhà sinh lí học biết; nó còn nhiều hơn thế nhiều. Chẳng hạn, cái quạt đang bật đây. Nếu chúng ta tháo chiếc quạt xuống và dỡ nó ra thành từng phần để khảo cứu nó, chúng ta sẽ không bắt gặp điện ở đâu cả. Và có thể, trên cơ sở của việc khảo cứu này một người rất thông minh nói rằng không có những thứ như điện trong máy móc của quạt. Người đó sẽ không bao giờ thấy nó ở bất kì phần nào của chính chiếc quạt. Vậy mà sự kiện là ở chỗ khi quạt chuyển động, nó được điện làm cho quay. Và chiếc quạt sẽ dừng chuyển động vào khoảnh khắc dòng điện dừng không tới nó nữa. Các nhà sinh lí học nghiên cứu thân thể bằng việc giải phẫu nó và họ không tìm thấy kundalini ở đâu cả. Họ sẽ không bao giờ tìm thấy được nó. Vậy mà toàn thể thân thể được điều khiển bằng năng lượng điện chính là kundalini, tựa như quạt chạy bằng điện. Năng lượng điện này của kundalini không thể được biết qua những phân tích được thực hiện từ bên ngoài, bởi vì trong quá

trình phân tích năng lượng tan rã và biến mất. Nó chỉ có thể được biết tới qua việc kinh nghiệm bên trong về nó.

Có hai cách để biết thân thể. Các bạn có thể biết nó từ bên ngoài như nhà sinh lí học làm bằng việc giải phẫu nó - đây là một cách; và cách kia là biết nó từ bên trong nó. Người đi sâu vào bên trong nó và sống ở đó thì biết nó từ bên trong.

Người ta bắt đầu biết thân thể mình từ bên trong... Và nhớ lấy, chúng ta biết thân thể mình từ bên ngoài. Ngay cả thân thể riêng của mình chúng ta cũng biết tới chỉ từ bên ngoài. Nếu tôi biết tay trái tôi, tôi biết nó qua mắt đã thực sự thấy chúng. Cho nên tri thức của tôi về tay trái tôi thực sự là tri thức của nhà sinh lí học. Nhưng nếu tôi nhắm mắt lại và cảm thấy tay trái tôi, việc cảm bên trong này về nó sẽ là của riêng tôi. Cho nên nếu ai đó đi tới biết thân thể mình từ bên trong, người đó sẽ sớm đạt tới *kunda*, kho chứa, chính là cội nguồn của tất cả năng lượng thân thể của chúng ta. Năng lượng nằm ngủ tại *kunda* này, tại bề này, được gọi là *kundalini*. Và thể thì người đó sẽ biết cho chính mình rằng mọi thứ bắt nguồn từ đó và toả khắp toàn bộ thân thể. Nó cũng giống như ngọn đèn cháy lên và chiếu sáng cả căn phòng. Nếu bạn thám hiểm vào cội nguồn của ánh sáng đang tràn ngập toàn bộ căn phòng, bạn sẽ đi tới chiếc đèn này và thấy rằng tất cả mọi tia sáng đều phát ra từ ngọn lửa này. Thế thì bạn sẽ biết rằng mặc dầu các tia sáng đã đạt tới những góc phòng ở xa, vậy mà chiếc đèn vẫn còn là cội nguồn của chúng.

Ở đây chúng ta quan tâm tới việc tìm kiếm điểm đặc biệt đó mà từ đó sinh lực phát ra và tràn ngập toàn thể thân thể chúng ta. Sinh lực phải có một trung tâm; không năng lượng nào có thể hiện hữu mà không có cội

nguồn. Mặc dầu mặt trời ở xa chúng ta một trăm triệu dặm, vậy mà chúng ta vẫn có những tia sáng của nó chiếu tới mình; chúng ta có thể nói rằng phải có một trung tâm, một cội nguồn từ đó chúng phát ra và tràn ngập trái đất. Trong thực tế, không năng lượng nào có thể hiện hữu mà không có trung tâm; nếu có năng lượng, nó phải có trung tâm. Làm sao có thể có vòng tròn, đường tròn, mà không có trung tâm? Nơi có đường tròn chắc chắn cũng có trung tâm nữa.

Điều thân thể bạn là chòm năng lượng là hiển nhiên; điều đó không cần chứng minh. Nó là đồng năng lượng dâng lên và hạ xuống, di chuyển và dừng lại và đi vào giấc ngủ. Và không phải là năng lượng của nó bao giờ cũng vận hành một cách đều đặn; đôi khi nó tích cực và mạnh mẽ và vào lúc khác nó lại vào trạng thái lơ phờ, suy nhược và trì trệ. Khi bạn giận dữ bạn ném mạnh hòn đá lớn vào ai đó, hòn đá mà bạn khó có thể di chuyển được trong trạng thái bình thường. Khi bạn đang rất hoảng sợ bạn chạy với tốc độ mà vận động viên chạy phải thêm muốn trong các cuộc đua Olympic. Cho nên năng lượng của bạn không phải bao giờ cũng trong cùng trạng thái; nó thăng giáng theo hoàn cảnh bên trong và xung quanh bạn.

Do đó hiển nhiên là bạn có một loại kho dự trữ, một nguồn, từ đó năng lượng đi vào trong hành động hay không đi vào hành động. Nó đi vào trong hành động bất kì khi nào cần thiết; bằng không thì nó nằm ngủ tại nguồn. Từ nguồn này bạn rút ra năng lượng trong cả hai hoàn cảnh bình thường hay bất thường - trong nhu cầu hàng ngày của bạn và cả trong những trường hợp khẩn cấp của bạn. Vậy mà kho dự trữ này chẳng bao giờ trống rỗng, nó bao giờ cũng đầy; bạn không thể làm cạn kiệt nó được. Nó không bao giờ hết.

Điều thú vị là biết rằng chúng ta chẳng bao giờ dùng hết kho năng lượng lớn này của mình. Những người đã thám hiểm lĩnh vực này đều nói rằng ngay cả những người phi thường nhất, những người nổi tiếng là các thiên tài, cũng không dùng quá mười lăm phần trăm năng lượng của mình. Ngay cả những vĩ nhân của lịch sử - những người làm nên lịch sử - cũng không vượt quá giới hạn mười lăm phần trăm này. Và khi có liên quan tới người thường, người đó đi qua toàn bộ cuộc đời mình chỉ với hai tới hai phẩy năm phần trăm của nó; chín mươi tám phần trăm năng lượng của người đó không được dùng tới.

Cho nên về mặt tiềm năng, theo quan điểm về năng lượng tiềm ẩn, không có khác biệt giữa người phi thường và người bình thường. Khác biệt là dùng và không dùng năng lượng. Năng lượng mà người thiên tài đã đưa vào sử dụng cũng hết như người rất bình thường có mà không dùng nó. Người thường là người không bao giờ tập trung năng lượng của mình vào hành động; người đó không bao giờ huy động nó, đem nó ra đương đầu với thách thức. Người đó thoả mãn với cái nhỏ bé mình có trên bề mặt, điều người đó nghĩ là cái tối đa của mình. Người đó làm với cái tối thiểu của mình và bỏ lại tiềm năng bao la không được động tới. Và đó là lý do tại sao trong khoảnh khắc của khủng hoảng, thậm chí người bình thường nhất cũng thể hiện sức mạnh và khả năng phi thường. Cho nên chỉ trong khoảnh khắc khủng hoảng chúng ta mới đi tới biết tiềm năng bên trong của mình là gì.

Có một trung tâm trong từng người chúng ta nơi toàn thể năng lượng này cư ngụ - ẩn kín và ngủ. Người ta phải nói rằng nó nằm đó dưới dạng hạt mầm - đóng

kín và tiềm tàng; nhưng nó có thể trở thành biểu lộ. Và nó được gọi là kunda, cái bể, hay kho dự trữ.

Từ "kunda" rất có ý nghĩa; nó có nhiều nghĩa. Một nghĩa là ở chỗ nó là cái bể tĩnh lặng và thanh bình không gợn sóng. Nếu cho dù một gợn sóng có đó thôi, điều đó sẽ có nghĩa là năng lượng này trở nên tích cực. Kunda nghĩa là nội dung của nó, năng lượng của nó, không có chuyển động nào; nó hoàn toàn thụ động, bình thản và nghỉ ngơi. Và nghĩa khác là ở chỗ mặc dầu nó thụ động và ngủ, bất kì khoảnh khắc nào nó cũng đều có thể trở thành tỉnh táo, tích cực và chuyển động. Nó không phải là cái bể khô và chết; nó tràn đầy ấm áp. Và bất kì khoảnh khắc nào nó cũng đều có thể trở thành tích cực, năng động; mặc dầu ngay bây giờ nó ở trong trạng thái thụ động, đang ngủ.

Điều đó có thể là lý do tại sao chúng ta không biết cái gì đang ngủ bên trong mình. Chúng ta chỉ có thể biết khi nó trở nên thức dậy và tích cực, chỉ phần tích cực của năng lượng này đi vào ý thức của các bạn, còn phần thụ động của nó vẫn nằm ngủ trong vô thức của các bạn. Đó là lý do tại sao ngay cả những người vĩ đại nhất, chừng nào họ còn chưa đạt tới tính vĩ đại, vẫn còn không nhận biết về năng lượng này. Mahavira, Phật, Krishna và Jesus, không ai trong số họ đã nhận biết về tiềm năng của mình khi họ chưa hiện thực hoá nó, khi họ chưa đạt tới chiều cao của tính vĩ đại của họ.

Đó là lý do tại sao khi biến cố về việc thức tỉnh xảy ra một cách vô nỗ lực, người thức tỉnh đi tới tin rằng đó là món quà của ân huệ từ điều không biết. Họ tự hỏi làm sao và khi nào món quà này tới họ. Và do vậy họ cảm thấy rằng nó tới từ bất kì ai ở gần họ nhất. Nếu thầy là người gần gũi nhất, họ sẽ nói nó là món quà từ thầy.

Còn nếu đối tượng gần gũi nhất là một thần tượng về Thượng đế, và không phải là thầy, họ sẽ qui tất cả mọi công lao cho chính thần tượng đó. Bất kì cái gì đi ngay trước biến cố này - một Phật, hay Thượng đế trên trời - sẽ được lấy làm cội nguồn. Nhưng sự kiện là ở chỗ nó bao giờ cũng tới từ chính cội nguồn bên trong riêng của họ. Nhưng bởi vì không nhận biết quá khứ của mình mà họ qui cho tác nhân bên ngoài nào đó như thầy hay Thượng đế, điều xảy ra gần nhất với biến cố đó.

Tôi tỉnh cờ hôm vừa rồi mới đọc một câu chuyện. Hai nông dân lên tàu hoả lần đầu tiên. Họ là cư dân của một làng vùng núi non và họ được sinh ra vào cùng ngày. Cho nên khi ngày sinh của họ tới, mọi người trong làng nghĩ tới việc cho họ món quà sinh nhật nào đó. Và khi đường ray tàu hoả vừa mới được dẫn tới phần quê của họ, thì không thể có món quà nào tốt hơn là một chuyến đi tàu hoả cho họ. Cho nên các nông dân này nhận được hai vé tàu hoả từ làng mình, và bắt đầu đi du lịch lần đầu tiên bằng tàu hoả.

Vì đó là kinh nghiệm hoàn toàn mới đối với họ, họ kích động và tò mò về mọi điều xảy ra trên đường của mình. Một người bán nước ngọt ngẫu nhiên đi ngang qua và họ quyết định mua một chai nước ngọt và nếm thử nó. Họ đã quyết định cùng uống chai nước ngọt và nếu họ thấy ngon, thì họ sẽ mua cho mình chai nữa.

Mua xong chai nước, một người trong số họ bắt đầu uống phần của mình. Khi anh ta uống được nửa chừng thì tàu hoả đi vào đường hầm. Vào lúc này anh bạn anh ta trở nên lo âu về phần nước của mình và anh ta bảo người kia đừng có uống hết. Bạn anh ta nói, "Vì Thượng đế, xin anh đừng chạm vào nó; nó là chất độc đấy! Tôi đã bị nó làm cho mù đây này!"

Khi tàu hoả đi vào đường hầm, trời trở nên tối mò khắp xung quanh và người nông dân này nghĩ rằng nước uống đã làm cho anh ta bị mù. Cho nên biến cố gần nhất - việc uống - đã được coi là nguyên nhân cho sự mù. Điều đó là tự nhiên. Cái gì đi ngay trước một biến cố đều được lấy làm nguyên nhân cho nó.

Tương tự vậy, chúng ta không biết nguồn gốc thực của năng lượng của mình. Và chừng nào còn chưa được thức tỉnh, thì không có cách nào để biết được nó. Và chúng ta không nhận biết liệu nó có thể sẵn có cho chúng ta không, và bằng cách nào nó có thể có sẵn được.

Phần thức tỉnh của năng lượng ngủ này, kunda, được gọi là kundalini. Bản thân kunda là vô ý thức, nó ngủ; nhưng kundalini là ý thức và thức tỉnh. Chỉ phần của năng lượng này thức dậy và đi ra khỏi kunda mới được biết là kundalini. Kundalini không phải là toàn thể nó; đây chỉ là con sóng nảy sinh ra từ bề này.

Cho nên cuộc hành trình này là việc thám hiểm hai phần. Kundalini, năng lượng thức tỉnh, đưa bạn tới những cái mới có cội nguồn rất lớn ẩn bên trong bạn với những khả năng mênh mông. Một tia sáng mặt trời mở ra khả năng cho vô hạn tia sáng tới trong sự thức dậy của nó. Cho nên một phần nằm ở việc thức tỉnh kundalini điều sẽ làm cho bạn nhận biết hoàn toàn về quyền năng của thân thể bạn. Và qua việc thức tỉnh của năng lượng này các bạn sẽ đi tới những trung tâm đó, những cánh cửa đó của thân thể bạn, từ đó việc đi sang đầu vô hình của thân thể, điều chúng ta gọi là linh hồn, trở thành dễ dàng.

Cần phải hiểu điều này một cách rõ ràng và đầy đủ, bởi vì bất kì điều gì chúng ta làm, thực sự đây chính là

năng lượng của chúng ta làm nó thông qua lối mở hay trung tâm nào đó. Chẳng hạn, tai chúng ta là một lối mở như vậy, qua đó chúng ta nghe được. Nếu tai bạn bị bệnh, bạn sẽ không có khả năng nghe thấy gì, bởi vì năng lượng này sẽ bị chặn lại không tới được tai, và nó sẽ quay ngược trở về nguồn của nó. Và dần dần năng lượng này sẽ dừng đi vào tai, bởi vì nó chỉ di chuyển tới nơi nó có cơ hội trở thành tích cực. Cho nên năng lượng này sẽ không còn chuyển tới tai nữa.

Mâu thuẫn có thể xảy ra nữa. Nếu một người bị điếc và người đó rất muốn nghe từ ngón tay của mình, thì có thể là ngón tay người đó sẽ bắt đầu nghe thấy. Có những người hiện diện trên trái đất này nghe qua các cơ quan thân thể không là tai. Và có những người nhìn thấy được qua các cơ quan khác mắt. Thực sự đó là cái gì mà bạn gọi là mắt?

Nó không là gì ngoài một phần của da bạn, với khác biệt này - rằng từ thời xa xưa con người đã dùng phần đặc biệt này của da của mình cho ý định nhìn. Chắc phải là ngẫu nhiên mà con người đầu tiên đã dùng phần đó của thân thể mình cho ý định này; người ta cũng có thể đã dùng bất kì phần nào khác cho việc đó. Các sinh linh khác thực sự dùng các phần khác và hệ quả là mắt chúng xuất hiện ở các phần khác nhau của thân thể chúng. Có con vật và chim chóc và sâu bọ đã phát triển hai bộ mắt - một bộ là mắt thực và bộ kia là mắt giả. Khi chúng nhìn bằng mắt thực của mình, chúng dùng mắt giả để lừa kẻ thù. Trong trường hợp kẻ thù làm thương tổn mắt chúng, mắt thật của chúng được cứu. Một con ruồi rất bình thường trong nhà bạn có một nghìn con mắt; một con mắt của nó thực sự là tuyển tập của một nghìn mắt. Đó là lí do tại sao khả năng thấy của ruồi khổng lồ và đáng ngạc nhiên. Một số cá thấy được

cả đuôi của chúng, bởi vì chúng sợ kẻ thù đánh chúng từ đằng sau.

Nếu chúng ta làm một khảo cứu về mắt của tất cả các sinh linh trên thế giới, chúng ta sẽ biết rằng không nhất thiết là mắt phải ở nơi chúng hiện đang ở. Tương tự, không có nghĩa đặc biệt nào trong việc có tai của chúng ta theo cách chúng hiện hữu. Chúng thực sự có thể ở bất kì chỗ nào. Vị trí của mắt và tai người là kết quả của việc lặp lại vô số lần các hành động thấy và nghe từ cùng một chỗ. Và hệ quả là kí ức của chúng đã được khắc hoạ và cố định sâu sắc nhất vào tâm thức chúng ta. Cho nên chúng được lặp lại một cách máy móc và dễ dàng.

Ngay cả một trong nhiều giác quan chúng ta có mà mất đi, chúng ta sẽ mất phần đó của thế giới vẫn được làm có sẵn cho chúng ta qua nó. Nếu chúng ta mất mắt, thế giới của ánh sáng sẽ bị mất đối với chúng ta; chúng ta sẽ dùng kinh nghiệm ánh sáng. Thế thì chúng ta sẽ không biết ánh sáng cho dù chúng ta có tai và tay và các giác quan khác tốt.

Cho nên khi kundalini bắt đầu thức dậy và dâng lên, nó sẽ gõ vào những cánh cửa mới của thân thể bạn, không phải thông thường chút nào. Qua những giác quan phi thường này - sau khi chúng được kích thích bởi năng lượng của kundalini - bạn bắt đầu biết những điều mà bạn không thể biết được qua các giác quan thông thường. Nói một cách đúng đắn, kundalini bắt đầu điểm và đánh thức các giác quan bên trong của bạn. Ngay cả bây giờ cũng là qua năng lượng này của kundalini mà mắt và tai và các giác quan bình thường khác của bạn hoạt động. Nhưng đây là các cơ quan ngoài cần một khối lượng năng lượng kundalini rất nhỏ

để làm việc. Tăng thêm chút ít về khối lượng này, và bạn sẽ có năng lượng phụ dùng để kích hoạt các trung tâm khác nữa.

Chẳng hạn, nếu chúng ta rót một ít nước lên sàn ở đây, nó sẽ tạo thành một kênh chảy nhỏ, để lại một vệt đũng sau nó để nhiều nước hơn chảy theo. Nhưng nếu khối lượng nước đổ ra tăng lên thật lớn, nó sẽ phá ra thành nhiều kênh mới, bởi vì kênh cũ không thể một mình nó chứa đựng được tất cả nước.

Theo nghĩa vật lí sâu sắc hơn, thức tỉnh của kundalini nghĩa là bạn có nhiều năng lượng trong mình tới mức các kênh cũ của bạn không có khả năng chứa nó, và do vậy nó tìm kiếm không ngừng lại được những đại lộ mới và cửa mới. Kết quả là nhiều giác quan mới và tinh tế bên trong bạn sẽ trở nên thức dậy và hoạt động. Những trung tâm ngoại cảm này sẽ làm cho các bạn thành có khả năng ngoại cảm và thấu thị; các bạn sẽ bắt đầu thấy và nghe được những điều ở bên ngoài tâm của mắt và tai bình thường của mình. Các bạn sẽ kinh nghiệm những điều nào đó mà các giác quan thông thường của bạn chẳng có liên quan chút nào. Các giác quan mới này sẽ trở thành tích cực bên trong bạn. Và kết quả sâu lắng nhất của việc tăng cường các giác quan mới này sẽ là ở chỗ các bạn sẽ bắt đầu biết tới thế giới vô hình nằm ẩn kín trong thân thể mình, vốn là phần tinh tế nhất và không thể nhận thấy được của thân thể bạn, và là điều chúng ta gọi là *atman* hay linh hồn. Cho nên với việc thức tỉnh của kundalini các khả năng cho trưởng thành của bạn sẽ được nâng cao lên rất nhiều.

Nhưng công việc phải bắt đầu với thân thể.

Có cách khác nữa mà tôi đã loại ra ngoài từ trước tới nay. Tôi đã giải thích cho tới nay cho các bạn điều

nói chúng cần phải được làm để đánh thức kundalini; nhưng kundalini không phải là toàn thể kunda hay bề. Còn có cách khác mà tôi có thể phải nói với các bạn một cách tách biệt. Rất ít người trên thế giới đã lấy con đường này. Đây không phải là con đường thức tỉnh kundalini chúng ta đã quen thuộc, mà là được hội nhập vào trong chính kunda. Điều đó không giống như việc đánh thức một phần nhỏ của năng lượng này và dùng nó cho sự phát triển; đó là vấn đề hội nhập toàn thể tâm thức chúng ta vào trong kunda hay bề năng lượng nguyên thủy. Trong biến cố đó sẽ không có kinh nghiệm ngoại cảm nào cả, và ngay cả kinh nghiệm về linh hồn cũng bị mất đi hoàn toàn. Trong biến cố đó, người ta sẽ đương đầu trực tiếp và kinh nghiệm Thượng đế, điều tối cao.

Qua việc đánh thức kundalini, kinh nghiệm đầu tiên tới trên con đường của bạn là về linh hồn. Với nó, các bạn nhận ra rằng linh hồn mình là tách biệt với linh hồn của những người khác. Những người đã đạt tới bằng việc thức tỉnh kundalini thường tin vào sự tồn tại của nhiều linh hồn. Họ nói rằng có nhiều linh hồn như có bấy nhiêu người đang sống trên trái đất, rằng mọi người đều có linh hồn tách biệt. Nhưng những người đã hội nhập bản thân mình trực tiếp vào trong kunda nói rằng không có linh hồn, chỉ có Thượng đế; không có gì ngoài Thượng đế. Họ nói chỉ có một, không có nhiều. Bởi vì bằng việc nhận chìm bản thân mình vào trong kunda, bạn không chỉ hội nhập với kunda riêng của mình, mà còn hội nhập với kunda của tất cả, kunda tập thể, kunda vũ trụ. Kunda là một. Không phải kunda của tôi và kunda của bạn và kunda của anh ấy là những thực thể tách biệt; nó là một và như nhau.

Đó là lí do tại sao năng lượng của kunda mệnh mông và vô hạn. Bạn có rút ra từ nó bao nhiêu năng lượng cũng chẳng thành vấn đề, bạn không thể làm giảm nội dung của nó cho dù chỉ là một giọt; nó cứ còn đầy tràn và toàn thể. Bạn có thể rút ra bất kì lượng năng lượng nào cho việc chi dùng của mình, điều đó chẳng tạo ra khác biệt gì trong nội dung của nó; nó bao giờ cũng đầy và không hề cạn. Nhưng cái chúng ta rút ra từ nó chúng ta có khuynh hướng gọi là của riêng mình. Điều đó cũng giống như lấy nước từ đại dương và cất nó vào bình nhỏ tách biệt của chúng ta. Và chúng ta nghĩ rằng nội dung của bình chứa của chúng ta là khác với bình chứa của người khác. Nhưng nếu ai đó hội nhập bản thân mình với toàn thể biển cả, người đó sẽ nói rằng biển là một, rằng nước trong các bình khác nhau đều là một phần của cùng một biển, và nó sẽ trở lại cội nguồn của nó lần nữa. Bạn không thể giữ nó tách rời khỏi biển lâu được. Chẳng mấy chốc nước trong bình sẽ bay hơi trong nhiệt của mặt trời, thể rồi biến thành mây, và trở lại biển dưới dạng mưa. Thực sự nó đã không bị tách rời khỏi cội nguồn của nó, nó không thể thế được.

Những người tìm kiếm làm việc qua đánh thức kundalini đều có kinh nghiệm ngoại cảm, vốn là những kinh nghiệm thực sự phi thường và duy nhất. Chúng thực sự là phiêu diêu. Và những người này đi tới nhận ra linh hồn chỉ là một phần của Thượng đế, hay điều tối cao. Do vậy họ cố gắng nhận ra cái toàn thể qua bộ phận của nó. Điều đó giống như những người khác nhau chạm tới đại dương mệnh mông từ những bên bờ khác nhau và xa cách của nó. Tôi có thể chạm tới cùng đại dương từ bờ này; các bạn nữa, có thể chạm tới từ bờ khác xa bờ của tôi hàng triệu dặm. Nhưng làm sao tôi

có thể tin được rằng bạn đã đạt tới cùng biển cả như tôi đã đạt tới? Tôi đang chạm tới một bờ của nó mà tôi nghĩ là của tôi - một đại dương tách biệt - còn bạn đang chạm tới một bờ khác mà bạn nghĩ là của bạn - một đại dương tách biệt. Điều đó cũng giống như tôi coi Ấn Độ dương là của tôi, bạn coi Đại Tây dương là của bạn, và người thứ ba coi Thái Bình dương là của người đó.

Nhưng trong thực tế tất cả mọi đại dương đều được thống nhất và là một. Đó thực sự là một đại dương toàn cầu bao la. Nhưng khó mà biết được nó chừng nào chúng ta còn tiếp cận tới nó một cách manh mún; thế thì chúng ta sẽ không biết một đại dương bao la. Thay vì thế, chúng ta sẽ chia rẽ và phân ranh giới nó theo cái nhìn giới hạn của mình về nó. Không chỉ đại dương đâu, chúng ta sẽ phân chia cả bờ nữa.

Cho nên kinh nghiệm về linh hồn cũng tựa như việc chạm vào đại dương từ một góc đặc biệt của nó. Và điều này có thể tới bằng việc đánh thức chỉ một chút ít năng lượng bao la này. Do đó việc trở thành cần thiết cho người tìm kiếm đã đạt tới trên con đường này là phải được chuẩn bị để làm mất linh hồn nữa, để siêu việt lên trên nó và vượt ra ngoài. Bằng không thì cuộc hành trình này sẽ bị cản trở, bởi vì nó vẫn chưa đầy đủ. Nhận ra linh hồn không phải là cái toàn thể của nó; người đó sẽ phải làm mất cả linh hồn nữa, và lấy cú nhảy vào trong *kunda*. Nhưng thế thì điều đó trở thành dễ dàng; nó dễ dàng hơn.

Nhiều lần đường dài chúng tỏ là đường dễ dàng hơn, còn đường tắt hoá ra khó nhất. Và có lí do cho điều đó, và toàn lí do chính đáng cả. Đường dài bao giờ cũng là con đường dễ dàng hơn. Bây giờ, nếu tôi phải tới gần bản thân mình hơn thì tôi sẽ phải làm như vậy qua trung

gian của người khác. Nếu tôi muốn thấy hình ảnh riêng của mình thì sẽ cần phải có sự giúp đỡ của tấm gương. Đường như đây là con đường dài và ngoằn ngoèo không cần thiết, vì hình ảnh của tôi đi vào trong gương và thể rồi trở lại tôi dưới dạng phản xạ của nó, cho nên tôi có thể thấy khuôn mặt riêng của mình. "Sao đi đường vòng dài thế?" người ta có thể hỏi. Nhưng không có cách khác hơn thế này.

Mặc dầu khuôn mặt của tôi là gần tôi nhất, vậy mà với cùng lí do này việc nhìn trực tiếp vào nó là điều khó nhất.

Cho nên trong khi con đường của thức tỉnh một phần của năng lượng kundalini chắc chắn tạo ra con đường dài, điều đó gần như không tránh khỏi. Đó là cách toàn thể thế giới các giác quan bên trong mở ra và chúng ta đạt tới cái ta, hay linh hồn. Và từ đó bước nhảy lượng tử trở thành điều cần phải có. Thực sự chính con đường vòng dài này làm cho bước nhảy lượng tử được trơn tru và dễ dàng. Bởi vì chính sau đó mà phúc lạc của việc tự hiểu ra - điều tới qua việc biết về chính mình - bắt đầu mời chào và thôi thúc người ta phấn đấu cho cái cao nhất của phúc lạc.

Chắc chắn có phúc lạc trong việc biết và hiểu bản thân mình, nhưng phúc lạc của việc làm mất bản thân mình là cao nhất. Nó là phúc lạc tối cao. Sau khi bạn đã biết tới bản thân mình, chỉ còn lại một loại đau: đó là đau của cái ta, đau của việc biết rằng bạn hiện hữu. Với việc đạt tới cái ta thì tri thức về tất cả mọi nỗi đau sẽ biến mất, nhưng một nỗi đau sẽ vẫn còn theo đuổi bạn; và đó là nỗi đau của việc hiện hữu. Bây giờ bạn sẽ tự hỏi mình: "Sao lại thế này, sự hiện hữu của mình?" Bây giờ bạn biết rằng hiện hữu cũng là không cần thiết và

đau đớn. Và thế rồi bạn sẽ lấy bước nhảy từ hiện hữu vào vô hiện hữu. Một ngày nào đó bạn sẽ nói: "Bởi vì tôi đã biết hiện hữu nên tôi muốn biết cả vô hiện hữu nữa. Bởi vì tôi đã biết ánh sáng, tôi muốn biết cả bóng tối nữa."

Dù ánh sáng có bao la thế nào, nó vẫn có giới hạn của nó; nhưng bóng tối là vô giới hạn. Hiện hữu chắc chắn có ý nghĩa lớn lao, vậy mà nó vẫn bị giới hạn; vô hiện hữu là vô hạn vô cùng.

Mọi người không hiểu Phật bởi chính lí do này. Khi ai đó hỏi ông ấy, "Tôi sẽ vẫn sống ở đó trong *moksha* hay tự do chứ?" ông ấy nói, "Không, ông sẽ không sống sót đâu; chính ông mới thực sự được tự do khỏi bản thân mình." Thế rồi người đó hỏi thêm, "Cứ giả dụ là trong *moksha* mọi thứ khác đều sẽ ra đi - ham muốn, đau khổ và tội lỗi sẽ ra đi; nhưng thế còn hiện hữu của tôi thì sao? Tôi sẽ không sống trong dạng nguyên thủy của mình chứ?" Với điều này Phật nói, "Làm sao ông có thể sống được? Sau khi các ham muốn, đau đớn và tội lỗi đã biến mất, một đau đớn sẽ vẫn còn lại - đau của sự hiện hữu. Thế thì chính sự hiện hữu của ông sẽ bắt đầu làm đau ông."

Điều thú vị là biết rằng sau khi dừng các ham muốn lại, chính sự hiện hữu của bạn bắt đầu làm phiền bạn, làm đau bạn. Chẳng nào bạn còn ham muốn, hiện hữu dường như không gây ra cảm giác khó chịu nào, vì bạn giữ cho sự hiện hữu của mình bị bận rộn với cái gì đó này khác. Nếu các bạn theo đuổi tiền bạc, sự hiện hữu của bạn bị bận rộn với việc làm tiền. Và nếu bạn muốn uy tín và danh vọng, sự hiện hữu của bạn bị bận rộn với việc kiếm uy tín và danh vọng cho bạn. Nhưng bạn sẽ làm gì với sự hiện hữu của mình khi ham muốn của bạn

về tiền đã từ bỏ bạn, khi bạn sẽ dùng ao ước địa vị và tiếng tăm, khi ngay cả ham muốn dục cũng mất đi, và bạn sẽ bị bỏ lại chẳng có cái gì để làm, khi bản thân việc làm sẽ dừng lại? Thế thì lúc đó sự hiện hữu của bạn sẽ bắt đầu chỉ chiết bạn trực tiếp. Thế thì sự hiện hữu sẽ quấy rối bạn và bạn sẽ đi tới cảm nhận rằng bạn không cần nó. Chính vì tình huống này mà Phật nói, "Không, sẽ không có gì còn lại cả. Sau việc tắt của ngọn đèn, ngọn lửa đi đâu?"

Mãi cho tới thời ông ấy chết mọi người vẫn liên tục hỏi Phật, "Điều gì xảy ra cho *tathagata* sau cái chết của ông ấy? Điều gì sẽ xảy ra sau khi thầy sẽ chết?" Và Phật bao giờ cũng nói, "Cái gì có đó để xảy ra sau khi ta không còn nữa? Chẳng cái gì còn lại cả; giống như ngọn đèn tàn lụi đi, mọi thứ sẽ tàn lụi đi. Các ông đừng bao giờ hỏi điều gì xảy ra cho ngọn lửa sau khi ngọn đèn tàn lụi đi. Khi ngọn lửa mất rồi, thì nó mất rồi."

Cho nên việc đạt tới linh hồn chỉ là một giai đoạn trong việc chuẩn bị để làm mất đi linh hồn. Chúng ta thu được nó chỉ để làm mất nó lúc chung cuộc. Nhưng điều đó còn dễ dàng hơn nữa. Bởi vì nếu bạn hỏi trực tiếp một người mà ham muốn của người này vẫn còn sống động trong việc tự chìm mình vào trong kunda, làm mất bản thân mình hoàn toàn, thì người đó không thể làm được như vậy; người đó sẽ nói điều đó là không thể được. Người đó sẽ nói rằng vì người đó có nhiều điều quan trọng cần làm, người đó không thể đảm đương được việc làm mất bản thân mình.

Tại sao chúng ta sợ làm mất bản thân mình thế? Chúng ta sợ bởi vì bao giờ cũng có nhiều điều cần được làm đến mức nếu chúng ta làm mất bản thân mình, mọi sự sẽ vẫn còn không được làm, không đầy đủ. Chẳng

hạn, tôi phải xây cho mình ngôi nhà mà vẫn chưa xong, và tôi nghĩ tôi sẽ sẵn sàng làm mất bản thân mình sau khi hoàn thành cái nhà này. Và đến lúc ngôi nhà này được hoàn thành, một số dự án và công việc chưa hoàn thành khác sẽ bộc lộ chúng ra. Ham muốn làm thực sự là ham muốn hoàn thành cái gì đó, và đó là điều thúc giục chúng ta làm tiếp. Do đó chừng nào mà ham muốn của người ta còn có đó, thì không thể nào đánh mất linh hồn của người ta được, mặc dầu việc đánh mất linh hồn người ta là cách trực tiếp tạo ra con đường ngắn nhất. Làm sao người đó, người có ham muốn còn nguyên vẹn có thể đánh mất được linh hồn của mình? Tất nhiên, nếu ham muốn của người đó biến mất, người đó có thể sẵn sàng đánh mất linh hồn nữa; bởi vì bây giờ người đó sẽ không ích gì cho linh hồn.

Chẳng hạn, nếu bạn yêu cầu ai đó có khổ sở vẫn đang tiếp diễn bỏ phúc lạc của mình đi, người đó sẽ nói bạn đơn giản điên. Nhưng nếu khổ của người đó bỏ người đó và người đó được bỏ lại với phúc lạc một mình, thế thì người đó có thể chuẩn bị cho mình để từ bỏ cả phúc lạc nữa. Với ham muốn mất đi, người đó sẽ làm gì với phúc lạc? Và biến cố lớn lao xảy ra chỉ khi người ta sẵn sàng từ bỏ cả phúc lạc nữa. Bất kì ai cũng đều sẵn sàng từ bỏ nỗi buồn; nhưng một thời điểm sẽ tới trong các kiếp sống của chúng ta khi chúng ta được chuẩn bị để sẵn lòng từ bỏ bản thân phúc lạc nữa. Và đó là điều đưa tới sự tan biến của người ta và thống nhất với sự hiện hữu tối cao.

Điều này có thể xảy ra trực tiếp nữa; người ta có thể đi vào kunda trong một thoáng lướt nhanh. Tuy nhiên rất khó để tự chuẩn bị cho điều đó ngay một lúc; việc chuẩn bị dần dần do đó là con đường dễ dàng hơn.

Khi việc ham muốn biến mất, khi tâm trí dừng lại, khi việc làm đi tới chấm dứt, khi tất cả mọi đồ dùng sân khấu của bạn mà bạn đã sống với chúng rơi rụng đi, thế thì đến cuối chỉ bạn còn lại không có cơ sở gì, không có hỗ trợ gì. Chỉ thế thì bạn mới tự nói với mình, "Bây giờ chẳng ích gì mà cứ lấy cái ta này; bây giờ mình có thể buông bỏ cả nó nữa." Thế thì bạn tự nhấn chìm mình vào trong kunda và hội nhập với nó. Việc hội nhập này với kunda được gọi là niết bàn, hay tự do.

Nếu người nào đó muốn nhảy trực tiếp vào trong kunda, thì kundalini không tới trên con đường của người đó. Đó là lí do tại sao một số con đường tâm linh không nói về kundalini; bởi vì điều đó là không cần thiết. Những người được dạy hội nhập trực tiếp vào kunda cho rằng không cần thiết phải nói tới kĩ thuật đánh thức kundalini. Nhưng kinh nghiệm của riêng tôi nói rằng những con đường trực tiếp không thể có tác dụng. Chúng có thể có tác dụng cho một hay hai cá nhân hiếm hoi, nhưng điều đó chẳng thành vấn đề gì mấy. Một bông hoa không tạo ra mùa xuân. Do đó, người ta phải trải qua con đường dài hơn.

Nhiều lần người ta phải gõ vào cửa của nhiều nhà khác để về tới nhà riêng của mình. Chỉ để về tới ngôi nhà riêng của mình, bạn có thể trước hết phải đi qua nhà của những người khác. Để biết khuôn mặt riêng của mình bạn có thể trước hết phải biết nhiều khuôn mặt khác. Và trước khi bạn đi tới yêu mến bản thân mình bạn phải yêu nhiều người khác. Yêu bản thân mình dường như đơn giản thế. Khó khăn gì có đó trong việc yêu bản thân mình? Ai ngăn cản bạn trong việc yêu bản thân mình? Quyền duy nhất là bạn phải về thẳng nhà. Nhưng thực tế điều đó không xảy ra theo cách đó. Trong thực tế, rất khó tìm ra ngôi nhà riêng của người ta

trước khi người ta đã tới thăm nhiều nhà của những người khác. Và chừng nào người ta còn chưa cầu xin tình yêu của người khác và chưa trao tình yêu của riêng mình cho họ, người ta còn chưa đi tới biết rằng câu hỏi thực là việc yêu mến bản mình.

Về kundalini tôi nói rằng nó là sự chuẩn bị của thân thể; nó thực sự là việc chuẩn bị để đi vào vô thân thể, để đi vào tâm linh, linh hồn. Và bạn không thể đi vào linh hồn với khối lượng năng lượng hiện đang sẵn có cho bạn, bởi vì nó chỉ đủ đưa bạn qua những việc vặt hàng ngày của cuộc sống. Trong thực tế nó còn không đủ cho cả điều này nữa; nó đậm đặc tới mức đến cuối ngày bạn cảm thấy gần như kiệt sức. Năng lượng sẵn có không đủ ngay cả cho nhu cầu hàng ngày của chúng ta; việc cung cấp của nó nghèo nàn thế. Cho nên với năng lượng đậm đặc này bạn không thể đạt tới linh hồn được; vấn đề này đơn giản không nảy sinh.

Chính bởi lí do này mà khái niệm về sannyas mới đi vào hiện hữu. Nó đi vào hiện hữu với quan điểm để bảo tồn năng lượng của bạn bằng việc giải phóng chúng ta khỏi các hoạt động gia đình, bởi vì chúng ta có khối lượng năng lượng rất hạn chế trong tay. Năng lượng này phải được chuyển kênh sang hướng khác nào đó; nó phải được dùng cho ý định cao hơn nào đó. Cho nên những người tìm kiếm đã hô hào đóng các cửa hàng và trốn khỏi bãi chợ, trốn khỏi thế giới.

Với tôi, thái độ này là sai lầm. Năng lượng ít ỏi mà chúng ta chỉ dùng trong cuộc sống hàng ngày của mình không đáng tiết kiệm, bởi vì chúng ta sẽ phải chi dùng nhiều năng lượng trong việc tiết kiệm nó. Ngay cả để tiết kiệm năng lượng, người ta cũng phải chi dùng năng lượng. Nhiều lần, bạn không dùng nhiều năng lượng để

diễn đạt giận dữ như bạn làm trong việc kìm nén nó. Đôi khi bạn phải dùng nhiều năng lượng để tránh đánh nhau hơn là bạn đã dùng trong chính việc đánh nhau. Cho nên tôi không coi nó là cách đúng; nó là cách thức của kẻ keo kiệt.

Đây là tính chất sannyas sao? Đó là cách thức của những người keo kiệt - tiết kiệm chút ít từ điều chúng ta có, mà bản thân nó quá nghèo nàn. Cách tiếp cận keo kiệt này chẳng ích lợi gì. Thay vì tiết kiệm chút ít năng lượng tại đây và chút ít tại kia, chúng ta nên đánh thức nhiều năng lượng đang ngủ - cái tràn đầy, cái vô hạn.

Tại sao tiết kiệm năng lượng? Đánh thức nó ngày một nhiều hơn đi. Nếu bạn phải dùng nhiều năng lượng hơn, rút nó từ bản thân kho dự trữ, cái vô giới hạn. Bạn có nhiều đến mức bạn không thể dùng được tất cả nó cho dù bạn muốn dùng; cho nên sao bạn tâm tới việc tiết kiệm nó?

Bây giờ một người sợ rằng nếu người đó yêu vợ mình thì người đó không thể yêu được Thượng đế; bởi vì người đó nghĩ rằng chút ít năng lượng mà người đó có sẽ bị dùng hết trong việc yêu vợ mình. Cho nên người đó quyết định tiết kiệm nó bằng việc chạy xa vợ mình. Nhưng để tiết kiệm năng lượng người đó sẽ phải tranh đấu với bản thân mình, điều này làm tổn năng lượng của người đó. Bên cạnh đó, bạn có thể đạt tới Thượng đế bằng chút ít năng lượng mà bạn dùng để yêu vợ mình được không? Nó hiểm tới mức nó thực sự không thể đưa bạn ngay cả tới với vợ bạn, cứ gặt riêng mình Thượng đế ra. Nó không bao giờ có thể đưa bạn tới Thượng đế được.

Tôi muốn nói rằng điều đó là cực kì điên khùng về phần bạn - nghĩ tới việc xây cây cầu giữa bạn và cái vô

hạn bằng khối lượng năng lượng nhỏ mọn chẳng đủ để bắc cầu cho bạn tới với người yêu của mình. Bạn cũng nhận biết về tính không thích hợp hoàn toàn của nó ngay cả trong các quan hệ nhỏ mọn của mình. Thời gian qua đi và nó làm phai dần bạn, ngay cả trong nỗ lực của bạn để đạt tới trái tim người yêu của mình.

Cho nên vấn đề không phải là tiết kiệm năng lượng; vấn đề là đánh thức năng lượng lớn đang nằm ngủ bên trong bạn. Và năng lượng này là vô hạn không tính nổi, nó đơn giản không bao giờ cạn kiệt. Và một khi nó bắt đầu thức tỉnh, nó càng thức tỉnh thì càng có khả năng thức tỉnh nó thêm nữa; nó cứ mở ra mãi. Một khi đã được bắt đầu, dòng suối năng lượng này bao la và vô tận đến mức bạn không bao giờ vét cạn được nó. Nói cách khác, không bao giờ có một khoảnh khắc trong đời bạn mà bạn có thể nói rằng bây giờ không còn gì nữa để được đánh thức.

Khả năng của việc đánh thức là vô hạn; bạn có thể rút ra khối lượng năng lượng bất kì từ kho dự trữ vô hạn này. Và bạn càng rút từ nó ra nhiều thì bạn càng trở nên mạnh mẽ hơn để đánh thức ngày một nhiều hơn năng lượng lớn lao này. Và khi bạn đã có dư thừa về năng lượng bên trong này trong quyền sử dụng của mình, chỉ thế thì bạn mới có thể dùng nó trong cuộc truy tìm cái không biết. Và cũng chỉ thế thì bạn mới có thể mạo hiểm bước đi trên con đường không biết và chưa hề được vẽ bản đồ. Các bạn có hiểu điều tôi đang nói không?

Có một loại giàu có khác trong thế giới bên ngoài nữa. Một người đã tích lũy của cải dư thừa và bây giờ người đó nghĩ tới việc làm một chuyến đi lên mặt trăng. Đi lên mặt trăng là vô nghĩa; chẳng có gì để thu được

cả. Nhưng chẳng có gì sai về điều đó; bởi vì chẳng có gì dễ mất cả. Người đó có nhiều đến mức người đó có thể dễ dàng đảm đương được việc đó.

Chừng nào bạn không có thừa thãi của cải - bạn chỉ có đủ cho việc sử dụng hàng ngày của mình hay thậm chí còn thiếu - bạn sẽ giữ cái nhìn nghiêm ngặt vào việc chi tiêu của mình; bạn sẽ nghĩ hai lần trước khi tiêu ngay cả một đồng xu. Và do đó bạn sẽ không bao giờ bước ra khỏi thế giới đã biết. Đi vào trong điều không biết bạn cần năng lượng thừa thãi, dư thừa năng lượng. Và kundalini sẽ rút đây bạn bằng sự thừa thãi đó. Thế thì bạn có nhiều tới mức vấn đề nảy sinh là làm sao dùng được nó và dùng ở đâu.

Và nhớ lấy, khi bạn có năng lượng thừa thãi, bạn bỗng nhiên thấy rằng tất cả các kênh năng lượng cũ đều hoàn toàn bị tắc nghẽn; vì chúng bây giờ không có khả năng nhận nhiều thế, chúng không được dự định cho điều đó. Cũng giống như đại dương đã rơi vào trong một dòng sông nhỏ, quét sạch dòng sông này khỏi sự tồn tại ngay tức khắc. Dòng sông sẽ không bao giờ biết chỗ nó đã bị biến mất và biến mất như thế nào. Các kênh cũ của giận dữ của bạn, của dục của bạn và phần còn lại của nó bỗng nhiên sẽ bị tắc nghẽn và biến mất. Cái ngày trận lụt năng lượng sẽ dâng lên, nó sẽ nghiền nát và phá hủy tất cả những cầu tàu và bến bờ cũ của nó. Bạn bỗng nhiên sẽ thấy rằng cái gì đó hoàn toàn mới và khác biệt đã đi vào sự hiện hữu. Và bạn sẽ tự hỏi điều gì đã xảy ra cho tất cả những việc tiết kiệm nhỏ bé của mình và sự keo kiệt của mình và việc sống bủn xỉn của mình. Những nỗ lực yếu ớt của bạn - như thực hành vô dục và kìm nén giận dữ và làm cái này cái nọ - sẽ biến mất vào trong thinh không, bởi vì các kênh và

dòng sông cũ đã biến mất và toàn thể đại dương đã xuất hiện trong khung cảnh từ bây giờ ở đây.

Và khi bạn không còn cách nào khác để dùng năng lượng mệnh mông này, bạn bỗng nhiên thấy rằng năng lượng này đã lập ra cuộc hành trình hoàn toàn khác. Bởi vì cuộc hành trình này phải tiếp diễn không ngừng mãi; nó không bao giờ có thể đi tới chỗ dừng được. Năng lượng sẽ cứ chuyển động; nó không thể dừng được. Cuộc hành hương này kéo dài vĩnh viễn.

Vấn đề chỉ là đánh thức năng lượng này một lần thôi. Thế rồi những cách sống cũ của bạn trở thành vô nghĩa, và nhiều điều không biết và những cánh cửa không quen thuộc, vẫn đóng im ỉm qua nhiều thời đại, bắt đầu nhường đường cho năng lượng đang xô tới này. Và bắt đầu có việc bạn kinh nghiệm ngoại cảm. Và ngay khi những cánh cửa ngoại cảm mở ra bạn bắt đầu nhận biết về phần vô thân thể của thân thể, điều có thể được gọi là linh hồn hay tâm linh.

Cho nên kundalini là việc chuẩn bị của thân thể để đi vào vô thân thể, linh hồn. Chính theo nghĩa này mà tôi đã nói như vậy ở Nargol.

Người hỏi: khi nói về việc đi lên và đi xuống của năng lượng kundalini, thầy nói rằng việc đi lên của nó ở trước việc đi xuống. Liệu việc đi xuống của nó có hết như việc đi xuống hay hội nhập vào kunda hay nó là cái gì đó khác? Xin thầy giải thích hiện tượng đi lên và đi xuống.

Thực tế, việc hội nhập vào kunda không phải là đi xuống không phải là đi lên; nó không thuộc vào loại nào cả. Vấn đề không phải là lên và xuống; đây chỉ là vấn đề biến mất, vấn đề dừng hiện hữu. Khi một giọt nước rơi vào trong đại dương, nó không lên hay xuống, nó chỉ biến mất vào trong đại dương. Tất nhiên, khi giọt nước khô đi trong nhiệt mặt trời, nó chắc chắn bay lên trời dưới dạng hơi nước. Và khi nó tiếp xúc với khí lạnh, hơi nước biến thành mây; nó xuống đất dưới dạng mưa. Nhưng cuộc hành trình của nó tới biển thì không lên không xuống; nó đơn giản hội nhập, biến mất, chết đi trong đại dương.

Cho nên câu hỏi về lên và xuống nảy sinh theo một nghĩa rất khác biệt. Chính theo nghĩa này mà nhiều lần năng lượng chúng ta dâng lên phải được đưa trở về kunda, về bề. Chúng ta dâng năng lượng lên và đồng thời chúng ta trả nó về cội nguồn, lặp đi lặp lại. Và cần phải làm như vậy bởi nhiều nguyên nhân. Một nguyên nhân lớn là ở chỗ thường khối lượng năng lượng được đánh thức lại nhiều hơn điều chúng ta có thể chịu đựng được, và do vậy nó phải được gửi trả lại cội nguồn của nó; bằng không thì nó có thể tỏ ra nguy hiểm.

Năng lượng nào đó, nếu nó nhiều hơn điều chúng ta có thể nhận... Khả năng của chúng ta mang được một thứ nào đó là có giới hạn; ngay cả khả năng của chúng ta để mang hạnh phúc cũng bị giới hạn. Cả khả năng của chúng ta chịu đau đớn và quyền lực cũng bị giới hạn. Và nếu cú sốc của hạnh phúc hay đau đớn hay quyền lực xô tới mà nhiều hơn khả năng chúng ta có thể nhận, thế thì các cơ quan thần kinh của chúng ta có thể bị đánh thủng. Và điều này sẽ rất có hại. Đó là lí do tại sao nhiều lần năng lượng quá nhiều đã phải trả lại về cội nguồn của chúng. Nhưng điều đó tùy thuộc vào các

kỹ thuật. Điều đó không nhất thiết trong trường hợp kỹ thuật mà tôi đang nói tới. Có những kỹ thuật đánh thức năng lượng ngay lập tức và bất thần; chúng được gọi là các kỹ thuật của đốn ngộ. Và bao giờ cũng có nguy hiểm cố hữu trong việc thực hành những kỹ thuật như vậy, bởi vì việc năng lượng xô tới có thể thành quá nhiều đến mức bạn không chịu nổi; bạn có thể không được chuẩn bị cho điều đó. Điện thế của nó có thể cao tới mức ngọn đèn của bạn có thể bị tắt ngóm, hay cầu chì của bạn có thể đứt, hay quạt của bạn có thể bị cháy, hay xe của bạn có thể bốc cháy. Nhưng kỹ thuật mà tôi cho các bạn ở đây không bị nguy hiểm này; ban đầu nó tạo ra tiềm năng trong bạn và thế rồi đánh thức năng lượng của bạn.

Cố gắng hiểu điều đó theo cách này. Nếu một chiếc đập lớn bực ra, nó sẽ gây ra rất nhiều hư hỏng. Nhưng nước của cũng cái đập ấy có thể được chuyển kênh theo cách có điều tiết và tuân theo nhu cầu của người dùng.

Một biến cố duy nhất xảy ra trong cuộc đời của Krishnamurti. Trong thời vị thành niên của mình, ông ấy đã bị một số người đặc biệt thuộc vào thông thiên học buộc phải trải qua toàn bộ kỷ luật kundalini. Một số thực nghiệm đã được thực hiện trên ông ấy, nhưng ông ấy bây giờ không còn kí ức rõ ràng về chúng. Ông ấy không nhận biết về điều ông ấy đã phải trải qua. Ông ấy chỉ trở nên nhận biết khi đại dương của chúng ngộ đã đi vào kênh chính là ông ấy. Đó là lí do tại sao ông ấy không có tri thức về pha chuẩn bị cho cuộc sống tâm linh của mình.

Và do vậy ông ấy không chấp nhận rằng bất kì việc chuẩn bị nào cũng là cần thiết cho chúng ngộ. Nhưng sự kiện là ở chỗ ông ấy đã được chuẩn bị cho điều này theo cách lớn lao, điều chưa bao giờ xảy ra trên trái đất này

trước ông ấy. Thực tế cũng có một số người đã làm công việc chuẩn bị, nhưng họ đã tự mình làm nó. Tại đây lần đầu tiên những người khác đã làm việc này cho Krishnamurti. Họ thực sự đã làm việc trên ông ấy.

Người hỏi: Người khác có thể thực sự làm điều đó được không?

Một cách tuyệt đối, những người khác có thể làm được điều đó, bởi vì theo nghĩa sâu sắc nhất thì người khác không phải là người khác. Những người với chúng ta có vẻ như là người khác thì lại không phải vậy. Cho nên người khác đã làm những chuẩn bị này, và họ đã làm như vậy vì một nguyên nhân vĩ đại, để hiện thực hoá một biến cố lớn lao. Nhưng biến cố này đã không thể được hiện thực hoá; thực nghiệm này bị tịt.

Biến cố mà các nhà thông thiên học đã chuẩn bị là việc đến, việc đi vào của một linh hồn vĩ đại, vì điều đó mà Krishnamurti đã được chọn lựa làm phương tiện. Krishnamurti chỉ bị sử dụng như phương tiện, và ông ấy đã được chuẩn bị cho ý định này. Với ý định này các kênh tâm linh đã được đào bới ra và năng lượng đã được đánh thức qua trung gian của Krishnamurti. Nhưng điều này chỉ mới là phần sơ bộ của công việc. Chừng nào còn có liên quan tới Krishnamurti, ông ấy không phải là mục đích của dự án, ông ấy chỉ được dùng như phương tiện. Đó là vấn đề tạo ra chỗ trong ông ấy để một linh hồn khác nào đó tới và thường trú. Nhưng điều đó không thể thành công được; nó đã thất bại.

Dự án này thất bại bởi vì khi sự việc tới, Krishnamurti đã từ chối là phương tiện; ông ấy đã từ chối đóng vai trò trung gian cho ai đó khác. Người ta sợ rằng ông ấy sẽ làm như vậy. Nỗi sợ như vậy bao giờ cũng có đó, và đó là lí do tại sao những thực nghiệm như vậy chưa bao giờ được thực hiện trong quá khứ. Nỗi sợ này là thực; bởi vì khi một người đi tới trạng thái mà người đó có thể là chỗ chấm dứt cho bản thân mình, thì sao người đó phải đồng ý là phương tiện cho ai đó khác? Krishnamurti đã từ chối vào giờ cuối cùng.

Điều đó cũng giống như thế này: tôi đưa bạn chiếc chìa khoá ngôi nhà tôi để cho bạn có thể chuẩn bị nó cho một người khách được dự định tới đây vào ngày mai. Nhưng sau khi tôi trao tay cho bạn chiếc chìa khoá và rời khỏi nhà, bạn trở thành người chủ. Bạn rất có thể từ chối đón người khách vào ngôi nhà này với lời tự biện bạch rằng bạn là chủ của nó, chiếc chìa khoá đang ở cùng bạn. Chiếc chìa khoá này được ai đó khác làm ra, và ai đó khác đã xây dựng ngôi nhà này nữa. Và mặc dầu bạn có chìa khoá, bạn vẫn không có tri thức về cách làm khoá hay cách ngôi nhà đã được xây dựng. Nhưng vì bạn sở hữu chiếc khoá và bạn biết cách mở ngôi nhà, nên vấn đề chấm dứt ở đó.

Điều như vậy đã xảy ra. Một số người có thể được chuẩn bị, và một số người khác tới đã được chuẩn bị từ các kiếp trước của họ. Nhưng đây không phải là vấn đề bình thường. Thông thường, mọi người đều phải tự chuẩn bị cho chính mình. Và điều duy nhất đúng là việc chuẩn bị phải tới trước và việc xảy ra chứng ngộ tới sau đó. Nhiều nước hơn phải chảy vào trong kênh chỉ khi khả năng tiếp nhận của nó tăng lên.

Phải hết sức chăm chú rằng năng lượng này được đánh thức chỉ theo tỉ lệ với khả năng tiếp nhận của bạn, không bao giờ nhiều hơn thế. Có những kĩ thuật đưa tới việc xả ra năng lượng quá mức. Đó là cách nhiều người đã bị phát điên và tẩu hoả nhập ma. Và chính bởi vì những thực hành như vậy mà mọi người trở nên rất sợ tôn giáo.

Cho nên chúng ta có thể có hai cách đánh thức năng lượng và không có mấy khó khăn về nó.

Tôi định kể cho các bạn một kinh nghiệm gần đây của Mĩ - từ việc quản lí nguồn cấp điện của họ - làm sao nhiều lúc các kế hoạch của chúng ta cứ bị thất bại. Tình huống như vậy có thể nảy sinh ngay cả trong phạm vi nội bộ cuộc sống chúng ta. Ở Mĩ họ có 80 cơ quan được tổ chức ra để phân phối điện sao cho nếu điện dư thừa ở thị trấn đặc biệt nào đó - nếu vào đêm đặc biệt nào đó thị trấn này dùng ít điện hơn hạn ngạch đã được phân bổ - thì lượng điện thừa này được tự động truyền sang thị trấn khác nơi đang cần. Điều đó ngụ ý rằng ngay cả một lượng năng lượng điện nhỏ cũng không được phép còn đó không được dùng tới tại bất kì chỗ nào; nó ngay lập tức được truyền sang chỗ khác cần dùng nó.

Chẳng hạn, một nhà máy làm việc mãi tới tối hôm qua đã đóng cửa ngày hôm nay do chuyện bất ổn lao động, và nó sẽ không dùng năng lượng đã được cấp cho nó. Rồi có thị trấn khác nơi một nhà máy có thể đang nằm chơi nhàn rỗi vì thiếu năng lượng. Cho nên họ đã tổ chức nó theo cách điện bên trong vùng này thường được chuyển tiếp từ chỗ này sang chỗ khác, để cho không có dư thừa ở chỗ này và khan hiếm ở chỗ khác.

Nhưng việc đã xảy ra như vậy vài năm trước đây - và nó đã xảy ra vì hệ thống tự động truyền năng lượng

này - rằng trong mười tới mười hai giờ nước Mĩ chìm ngập trong bóng tối, và một loại hỗn loạn chế ngự khắp nơi. Khi điều đó xảy ra, đã có hồng nguồn điện ở thị trấn nào đó và kết quả là chân không đã được tạo ra ở đó. Bây giờ toàn thể năng lượng quá mức trong mạng của vùng đó tự động xô trở lại vùng đó - với lực mạnh tới mức tất cả mọi cầu chì trong thị trấn đó đều bị nổ tung và hậu quả là toàn thể hệ thống được liên nối lẫn nhau của vùng đó bị gián đoạn và mất tổ chức. Toàn thể tổ chức cung cấp điện sụp đổ, và bỗng nhiên trong hai mươi bốn giờ nước Mĩ trở về trạng thái đã tồn tại hai nghìn năm trước đây. Có việc tắt đèn khắp mọi nơi, và tất cả cuộc sống xã hội đi tới chỗ dừng lại.

Chỉ từ đó họ mới nhận ra lần đầu tiên rằng tất cả mọi nỗ lực của họ nhằm vào tính hiệu quả và tạo dòng chảy đều có thể bật lại vào họ và chúng tỏ là thảm họa. Việc này đáng không bao giờ xảy ra nếu từng thị trấn có hệ thống tách bạch riêng của mình về nguồn cấp điện. Việc này có thể không bao giờ xảy ra ở Ấn Độ, rằng điện của toàn quốc bị mất ngay một lúc. Nó chỉ có thể xảy ra ở Mĩ, nơi ngay cả nguồn cấp điện cũng được tổ chức một cách toàn thể và tập trung và nơi mà mạch điện chảy tràn đầy mọi lúc. Cho nên bao giờ cũng có nguy hiểm.

Có một hệ thống như mạch điện bên trong con người nữa. Và nếu dòng điện ở bên trong bạn chảy về bạn với số lượng lớn hơn mức bạn có thể tiếp nhận, sẽ có thể nguy hiểm. Và có những kĩ thuật mà với chúng bạn có thể làm tăng luồng điện bên trong của mình. Chẳng hạn, bạn đang ngồi với năm mươi người khác trong phòng này. Với sự giúp đỡ của kĩ thuật nào đó bạn có thể, nếu bạn muốn, làm cho năng lượng của tất cả năm mươi người này chảy về bạn - một người. Trong

biến cố đó tất cả năm mươi người này, bị rút cạn năng lượng của họ, sẽ trở thành vô ý thức, trong khi bạn sẽ trở thành cây cột trụ năng lượng, bạn sẽ bùng nổ bởi năng lượng. Nhưng điều này có thể tỏ ra là nguy hiểm cho bạn nữa. Có thể là năng lượng được xả ra thành quá nhiều bạn không kham nổi. Và điều trái ngược lại cũng có thể xảy ra. Qua cùng con đường, dòng năng lượng của bạn có thể được hướng chảy sang người khác, rút dần toàn thể năng lượng của bạn. Tất cả những thực nghiệm như vậy đều đã được tiến hành trong quá khứ.

Cho nên có những phương pháp mà với chúng người ta có thể trả lại năng lượng dư thừa về cội nguồn trong trường hợp quá nhiều năng lượng chảy về các trung tâm cao hơn vào một lúc, trong trường hợp có thừa năng lượng. Nhưng điều này không nhất thiết có trong trường hợp các kỹ thuật tôi đang trao cho các bạn ở đây. Điều này hoàn toàn không cần thiết, bởi vì năng lượng sẽ được xả ra trong trường hợp này chỉ tỉ lệ với khả năng nhận nó của bạn. Chúng ta sẽ tạo ra không gian trước hết và thế rồi thả năng lượng lấp đầy không gian này. Cho nên các bạn sẽ không bao giờ cần trả lại bất kỳ năng lượng thặng dư nào. Tình huống như vậy sẽ không phát sinh ra. Tất nhiên, một ngày nào đó chính bản thân bạn sẽ trở về cội nguồn; nhưng đây là vấn đề khác. Khi biết mọi điều bạn sẽ lấy cú nhảy và hội nhập với kunda. Nhưng điều đó là việc hoàn toàn khác.

Những từ này, lên và xuống, đã được dùng với nghĩa khác nữa. Nghĩa mà trong đó Shri Aurobindo dùng chúng rất khác.

Chúng ta có thể nghĩ tới năng lượng thiêng liêng theo hai cách: hoặc chúng ta nghĩ về nó như cái gì đó nằm trên chúng ta, trên đỉnh, trên trời, hay như cái gì đó

nằm dưới, tại đáy, trong chiều sâu vực thẳm. Chúng ta nghĩ dưới dạng điểm cao nhất hay điểm thấp nhất. Nhưng chừng nào có liên quan tới cấp độ vũ trụ, thì thuật ngữ trên và dưới, đỉnh và đáy, là vô nghĩa; chúng không có liên quan về bất kỳ cái gì. Chúng chỉ là các khái niệm tư duy của chúng ta; chúng chỉ đại diện cho cách nghĩ của chúng ta. Chúng ta lấy trần căn phòng này là trên chúng ta, nhưng nó không phải vậy. Nếu chúng ta khoan đất ngay tại chỗ này bằng máy khoan và cứ khoan tới, một ngày nào đó nó sẽ kết thúc ở Mĩ. Và nếu ai đó quan sát từ đó thì người đó sẽ thấy cái trần này ở dưới chúng ta - dưới đầu chúng ta, không ở trên chúng ta. Chúng ta sẽ xuất hiện với người đó như một bầy người đang làm *shirshasana* - đứng trên đầu mình. Nhưng cái trần này vẫn còn như cũ. Điều đó tùy thuộc vào cách thức và từ đâu chúng ta thấy nó.

Cùng cách này các khái niệm của chúng ta về đông và tây đều là giả. Đông là gì và Tây là gì? Nếu bạn cứ đi mãi về phương đông thì bạn sẽ tới phương tây. Và nếu bạn cứ đi mãi theo phương tây bạn sẽ tới phương đông. Tại sao gọi nó là phương tây nếu bước đi theo hướng này bạn tới phương đông? Điều đó là vô nghĩa. Mọi khái niệm như vậy đều tương đối, và do vậy nó là không thực. Nó chỉ là một giả thiết tiện dụng, một khái niệm tưởng tượng; nó có ích và vậy mà giả. Bạn có thể nói phương đông ở đâu và nó bắt đầu từ đâu không? Nó bắt đầu ở Calcutta, Rangoon hay Tokyo? Phương tây bắt đầu và kết thúc ở đâu? Chúng thực sự bắt đầu bây giờ ở đây và kết thúc bây giờ ở đây. Chúng chỉ là các khái niệm tiện dụng, qua đó chúng ta phân chia trái đất ra theo thuận tiện của mình.

Theo cùng cách này trên và dưới, đỉnh và đáy, là các khái niệm tiện dụng. Trong khi đông và tây là các

khái niệm chiều ngang, trên và dưới là các khái niệm chiều đứng. Dù sao chúng cũng chỉ là những khái niệm. Thực tế chẳng có gì như ở trên và ở dưới cả; bởi vì vũ trụ không có mái và không có sàn. Nó bao la và vô giới hạn thể. Cho nên mọi việc nói về ở trên và ở dưới, lên và xuống, đều vô nghĩa.

Nhưng khái niệm tiện dụng này về trên và dưới đã xâm lấn vào tư duy tôn giáo của chúng ta nữa. Cho nên một số người kinh nghiệm Thượng đế là cái gì đó tới từ trên cao; và thế rồi đó là trường hợp của năng lượng giáng xuống họ. Một số người kinh nghiệm Thượng đế như cái gì đó nảy sinh từ bên dưới, từ mái nhà; trong trường hợp đó năng lượng dâng lên với họ, nhưng thực tế phân chia này không có nghĩa. Nơi chúng ta đặt Thượng đế - trên hay dưới - là vấn đề khuynh hướng và thích hợp. Nhưng nếu chúng ta phải chọn lựa trong thu xếp dịch chuyển này, tôi ưa thích khái niệm về lên hơn khái niệm về xuống.

Khái niệm về đi lên của năng lượng sẽ ích lợi cho bạn hơn so với khái niệm đi xuống, và có lí do cho điều đó. Bởi vì nếu bạn lấy khái niệm đi lên, bạn sẽ phải nâng năng lượng lên, bạn sẽ phải làm việc vì nó. Và trong trường hợp bạn chọn khái niệm kia, việc đi xuống của năng lượng, bạn sẽ bị bỏ lại chẳng có gì ngoài lời cầu nguyện, bạn sẽ không làm gì ngoài cầu nguyện. Nếu đây là vấn đề của năng lượng đi xuống, thì bạn chỉ có thể khoan tay và cầu nguyện.

Do đó, hai loại tôn giáo đã tiến hoá trên toàn thế giới - một loại dựa trên thiên còn loại kia dựa trên lời cầu nguyện. Các tôn giáo giao phó cho lời cầu nguyện là những tôn giáo kinh nghiệm Thượng đế ở trên, trên bầu trời. Ngài ở trên bầu trời trong sáng còn chúng ta

không thể làm được việc đem ngài xuống chỗ chúng ta. Nếu chúng ta muốn tìm thấy ngài, chúng ta sẽ phải dâng lên ngày một cao hơn. Và nếu chúng ta cố gắng làm như vậy, bản thân chúng ta có thể trở thành Thượng đế. Nhưng chúng ta không thể đi lên được; chúng phải vẫn ở nơi chúng ta đang ở. Và do vậy tất cả những gì chúng ta có thể làm được là gọi ngài trong lời cầu nguyện: "Hỡi Thượng đế, xin ngài giáng xuống chúng con! Xuống với chúng con đi."

Mặt khác, có những tôn giáo tin rằng chúng ta phải dâng cái gì đó lên từ bên trong chúng ta, rằng có cái gì đó đang ngủ ở gốc rễ chúng ta, và nó có thể được nâng lên chỉ nếu chúng ta làm điều gì đó theo hướng này. Những tôn giáo đó quay lưng lại với cầu nguyện và chọn lấy thiên. Chúng trở thành tôn giáo của thiên. Cho nên khái niệm về trên và dưới đã tạo ra tất cả khác biệt giữa cầu nguyện và thiên. Tôn giáo của cầu nguyện tin vào Thượng đế ở cao bên trên còn tôn giáo của thiên nghĩ rằng ngài cư trú ở gốc rễ, từ nơi đó ngài phải được nâng lên.

Và nhớ rằng dần dần, tôn giáo của lời cầu nguyện đã làm mất dần nền tảng và chết đi. Không có tương lai cho chúng; chúng không có tương lai về bất kì cái gì. Còn tôn giáo của thiên phát triển hàng ngày về tiềm năng, và họ có tương lai vô cùng trước họ.

Tôi muốn các bạn hiểu rằng con đường của cuộc hành trình của chúng ta đi lên từ phía dưới, từ đây.

Khái niệm này có một số nghĩa khác nữa. Tuy nhiên khái niệm này là tương đối. Do đó, không thành vấn đề gì với tôi nếu các bạn tin vào Thượng đế ở trên trời kia. Tôi sẽ không gặp khó khăn nào về điều đó. Nhưng tôi biết rằng các bạn chắc chắn sẽ đối diện với khó khăn

trong việc thực hiện điều đó. Tôi đã nói một chút trước đây rằng nếu chúng ta cứ đi về phương đông mãi thì chúng ta chung cuộc sẽ tới phương tây; nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta phải đi về phương đông nếu chúng ta phải đi về phương tây; chúng ta chỉ nên đi về phương tây. Mặc dầu khái niệm đông tây là vô nghĩa, vậy mà chúng ta bắt đầu đi về phương tây nếu chúng ta phải đi về phương tây. Điều này cũng đúng; rằng nếu chúng ta cứ đi về phương đông mãi chúng ta chung cuộc sẽ tới phương tây. Nhưng thế thì cuộc hành trình sẽ quá dài không cần thiết. Bạn có hiểu điều tôi muốn nói không?

Sẽ có nhiều khác biệt giữa người sùng kính và thiện nhân. Thượng đế của người sùng kính ở mãi trên trời, và do vậy người đó sẽ cầu nguyện và chờ đợi với tay khoanh lại. Còn Thượng đế của thiện nhân thì ẩn kín bên dưới trong gốc rễ của người đó và do vậy người đó sẽ chuẩn bị sẵn sàng hành động và nỗ lực để đánh thức ngài.

Có những cách diễn giải khác chúng ta cần nhớ trong đầu. Khi chúng ta tin Thượng đế ở dưới thấp, tại gốc rễ, sự hiện diện của ngài được cảm thấy ở mọi nơi, ngay cả trong điều chúng ta gọi là bản năng và xúc động cơ sở hơn của mình. Thế thì không có gì trong tâm trí chúng ta còn lại là cơ sở và thấp cả, bởi vì nếu bản thân Thượng đế sống ở vùng thấp, ngài hiện diện ngay cả trong điều chúng ta gọi là vùng thấp nhất của cuộc sống chúng ta. Và ngài có thể được đánh thức ngay cả ở đó. Nếu dục là vùng đó, thì Thượng đế sẽ ở đây nữa, và ngài có thể được đánh thức và được đạt tới từ cả đầu đó nữa. Nói cách khác, không thể có chỗ nào mà không tìm được ngài. Ngài sẽ được tìm thấy ngay cả ở chỗ thấp nhất của địa ngục, nếu như có chỗ đó.

Nhưng nếu chúng ta tin rằng Thượng đế ở đâu đó trên tầng trời, thì việc kết án bắt đầu ngay lập tức; thế thì bất kì cái gì đứng bên dưới đều bị kết án, bởi vì Thượng đế không có ở đó. Và thế thì một cách vô ý thức cảm giác về tự ti nắm bắt lấy người tin tưởng. Và hậu quả của nó - hậu quả tâm lí của việc tự kết án và mặc cảm - đơn giản là thảm hoạ.

Và nếu bạn muốn đứng trên đôi chân vững chắc và mạnh mẽ, điều cần thiết là năng lượng phải tới từ bên dưới, vì điều đó sẽ thêm phần làm mạnh cho đôi chân bạn. Nếu năng lượng tới từ bên trên, nó sẽ chỉ chạm tới đầu bạn. Nhưng vấn đề là ở chỗ năng lượng, để có hiệu quả, phải đạt tới chính gốc rễ.

Và năng lượng tới từ bên trên bao giờ cũng dường như xa lạ và ngoại lai. Đó là lí do mà những người đạt tới qua lời cầu nguyện không bao giờ tin rằng Thượng đế và chúng ta là một. Người Hồi giáo bao giờ cũng kiên quyết phản đối bất kì ai nói rằng mình là Thượng đế. Họ nghĩ rằng Thượng đế và con người không thể là một và như nhau được, bởi vì Thượng đế ở tít trên trời còn con người lại ở đây trên đất này, ở dưới đáy. Do đó họ chặt đầu Mansoor và giết chết Sarmad. Với họ không có báng bổ nào lớn hơn điều này, rằng bất kì ai cũng nói rằng mình là Thượng đế. Bởi vì trong khi Thượng đế là cao nhất, con người cùng lắm cũng chỉ như loài sâu bọ bò trên đất. Làm sao con người thấp bé có thể đồng nhất mình với điều cao nhất được?

Lí do cho niềm tin này là ở chỗ chúng ta coi Thượng đế là ở tít cao còn bản thân chúng ta là những sinh linh thấp bé, chúng ta nhất định là hai thực thể tách biệt. Bởi chính lí do này mà người Sufis chưa bao giờ chấp nhận được đạo Hồi - tôn giáo của những người

Hồi giáo - bởi vì người Sufis công bố rằng họ và Thượng đế là một.

Chúng ta có thể là một với Thượng đế chỉ nếu Thượng đế đi từ chỗ thấp, bởi vì chúng ta ở chỗ thấp. Chỉ nếu Thượng đế tới từ đất và không từ trời thì ngài mới là có thể và chúng ta hợp nhất vào trong một sự hiện hữu.

Ngay khi chúng ta đưa Thượng đế lên ngai vàng trên trời, cuộc sống trần tục của chúng ta bị kết án; nó trở thành tội lỗi. Và thế thì được sinh vào trong thế giới này được xem như kết quả của tội lỗi của chúng ta. Còn khi chúng ta đặt Thượng đế tại gốc rễ, cuộc sống trên đất này trở thành phúc lạc, phúc lành. Thế thì nó chấm dứt việc là kết quả của tội lỗi của chúng ta và biến thành món quà của Thượng đế và từ bi của ngài. Và thế rồi sự hiện diện của ánh sáng của ngài sẽ được cảm thấy ngay cả ở chỗ tối nhất của mọi vật. Và thế rồi, Thượng đế sẽ hiện diện trong bản thể bên trong nhất của ngay cả người tồi tệ nhất, ngay cả người độc ác nhất.

Do đó tôi ưa thích là các bạn tin Thượng đế là lực đi lên; mặc dầu thực tế không có khác biệt giữa hai khái niệm này về lực đi lên và đi xuống. Không có khác biệt về bất kì điều gì đối với người biết. Người đó sẽ nói rằng cả hai ý tưởng này đều vô dụng. Nhưng nếu chúng ta không biết và muốn đi trên cuộc hành trình tâm linh, tốt hơn cả là chúng ta chọn con đường làm cho cuộc hành trình được dễ dàng hơn. Cho nên tôi muốn người tìm kiếm hiểu rằng năng lượng sẽ nảy sinh từ đáy và cứ theo cuộc hành trình đi lên.

Do đó, những người chọn cuộc hành trình đi lên đều chấp nhận lửa như biểu tượng của Thượng đế, bởi vì lửa bao giờ cũng bốc lên. Lửa trong ngọn đèn, ngọn lửa của

nó, thường xuyên đi lên, bốc lên. Đó là lí do tại sao ở chỗ thâm kín sâu nhất của tâm trí mình chúng ta đã chấp nhận lửa như biểu tượng của Thượng đế - bởi một lẽ đơn giản là bất luận điều bạn làm, lửa bao giờ cũng lên thẳng, và khi nó lên thẳng chẳng mấy chốc nó biến mất vào trong hư không. Ngọn lửa của đám lửa thấy được trong một chốc và thế rồi tự nó mất đi trong thinh không. Tương tự người tìm kiếm sẽ dâng lên, sẽ thấy được trong một chốc và thế rồi người đó sẽ mất đi bản thân mình trong cái không thấy được.

Do đó tôi nhấn mạnh vào việc đi lên của năng lượng và không nhấn mạnh vào việc đi xuống của nó.

Người hỏi: Thầy nói tại trại Nargol rằng chúng ta phải làm kiệt quệ thân thể qua việc thở mãnh liệt và sâu và thường xuyên hỏi câu hỏi "Tôi là ai?" để cho chúng ta đi vào thiền sâu. Nhưng làm sao làm kiệt quệ và nảy sinh việc thiếu năng lượng dẫn tới thiền thực sự cần năng lượng dư thừa?

"Làm kiệt quệ" không có nghĩa là sẽ thiếu năng lượng nào. Khi tôi nói các bạn phải làm cho bản thân mình kiệt quệ, điều tôi ngụ ý bởi từ "bản thân mình" là gì? Tại đây "bản thân mình" nghĩa là các giác quan của bạn mà qua đó năng lượng của bạn chảy vào quá trình đều đặn mọi ngày. Với "bản thân mình" tôi ngụ ý thân thể bạn; tôi ngụ ý bạn như bạn ngay bây giờ. Tôi không nói về bạn thực sự là gì; tại khoảnh khắc này tôi quan tâm tới bạn là gì.

Cho nên khi các bạn tự làm kiệt quệ mình, hai điều xảy ra cùng nhau. Khi các bạn làm kiệt quệ mình, tất cả

các thực hành giác quan của bạn làm kiệt quệ thân-tâm bạn, các cơ quan cảm giác của bạn, mặt khác nó cứ nện búa vào kundalini của bạn. Cho nên từ một đầu các bạn bị kiệt quệ và từ đầu bên kia năng lượng ngủ của các bạn bắt đầu thức dậy.

Cả hai quá trình này là đồng thời. Một mặt các bạn bị mệt đi và mặt khác năng lượng của bạn được đánh thức dậy. Đồng thời, các bạn không ở vào vị trí dùng năng lượng của mình thêm nữa. Mắt bạn mệt tới mức chúng không thể nhìn được; tâm trí các bạn mệt tới mức nó không thể nghĩ được, cho dù nó muốn nghĩ. Chân bạn từ chối chuyển động, chúng hoàn toàn suy kiệt.

Trong tình huống này, nếu các bạn muốn di chuyển, các bạn sẽ phải di chuyển không có chân, còn nếu các bạn muốn nhìn, các bạn sẽ phải nhìn không có mắt, bởi vì chúng đã kiệt quệ rồi. Cho nên khi các cơ quan của bạn bị làm việc quá mức, nó từ chối làm việc. Nhưng đồng thời năng lượng nào đó đã được đánh thức và nó muốn làm điều gì đó một cách cấp thiết. Bây giờ năng lượng này lập tức sẽ gõ vào những cánh cửa không bị mệt của bạn, và sẵn sàng nhận lấy nó và làm việc với nó. Những lối mở này bao giờ cũng sẵn sàng nhưng đã bị phủ nhận mọi cơ hội để làm việc. Bạn mạnh đến mức bạn có thể dùng tất cả năng lượng của mình. Bây giờ bạn mệt mỏi, và năng lượng mới và tươi mát có đầy cho hành động. Nhưng các cơ quan cũ của bạn như mắt và tai sẽ từ chối nhận nó. Cho nên khi tai và mắt của bạn từ chối, năng lượng mới đó sẽ làm gì?

Trong tình huống này các bạn sẽ bắt đầu nhìn từ chiều nào đó rất khác, đó sẽ là một phần mới của bản thể bạn. Trung tâm nhìn tâm linh của bạn sẽ bắt đầu làm việc, và bạn sẽ thấy những điều mà bạn chưa bao giờ

thấy trước đây. Và các bạn sẽ thấy từ một không gian mà các bạn chưa bao giờ quen thuộc trong quá khứ. Không gian đó chưa bao giờ được cho cơ hội để vận hành; bây giờ có cơ hội cho nó, lần đầu tiên.

Chính bởi lí do này mà tôi đã nhấn mạnh vào việc làm cho bạn kiệt sức. Một mặt, thân thể bạn phải bị làm cho thật mệt, tâm trí bạn phải bị làm cho thật mệt, tất cả mọi điều bạn có là bị mệt lử, để cho điều bạn thực sự là và điều bạn không nhận biết đó có thể trở nên tích cực. Khi năng lượng tươi mát được khuấy động lên, nó đòi hỏi làm việc, và bản thể bạn sẽ phải cung cấp nó cho công việc. Thực tế năng lượng này sẽ tự nó tìm ra công việc. Cho nên trong biến cố về tai bạn bị kiệt quệ, năng lượng được đánh thức mới sẽ nghe thấy cái được gọi là *naad*, hay âm thanh bên trong. Trong biến cố mắt bạn bị mệt mỏi, năng lượng mới sẽ thấy ánh sáng, ánh sáng bên trong. Để nghe âm thanh bên trong và thấy ánh sáng bên trong, tai và mắt vật lí của bạn không được cần tới. Nó sẽ ngửi thấy mùi hương ở bên ngoài tầm với của mũi thường của bạn. Vậy, các giác quan rất tinh tế, điều bạn gọi là siêu giác quan, sẽ trở thành sống động và hoạt động.

Mỗi một trong các giác quan của chúng ta đều được nối với một siêu giác quan tương ứng. Có tai nghe ra bên ngoài và có tai khác nghe bên trong bạn. Nhưng tai bên trong chẳng bao giờ được cho cơ hội nào để vận hành cả. Bởi vì tai bên ngoài của bạn bị làm việc quá sức và nó từ chối làm việc thêm nữa, mà năng lượng mới tụ tập gần tai đang trở lại của bạn, nó sẽ phải làm gì? Nó sẽ kích hoạt tai kia của bạn, tai bên trong, chưa bao giờ được dùng trong quá khứ. Cho nên bạn sẽ nghe thấy và nhìn thấy những điều mà nếu bạn nói cho bạn bè mình về chúng thì họ sẽ nói, "Anh mất trí rồi. Điều đó

là không thể được. Anh đang bị ảo tưởng; anh đang mơ đây."

Nhưng bạn sẽ nghe thấy âm thanh đó còn rõ hơn bạn nghe nhạc của *veena* của mình, đàn lút của mình. Đàn lút bên trong sẽ được nghe thấy rõ ràng và to tới mức bạn không bao giờ có thể nghĩ rằng nó có thể không thực, giả tạo. Bạn sẽ nói rằng nếu đây mà là giả, thì đàn *veena* bên ngoài hoàn toàn là giả.

Để cho những cánh cửa mới tới sự tồn tại của bạn mở ra, điều cần thiết là bạn đầu phải làm mất mỗi các giác quan của bạn. Một khi những cánh cửa đó được mở ra, sẽ không có vấn đề gì. Thế thì bạn có thể so sánh, và nói rằng nếu bạn phải nhìn, thì nhìn vào bên trong còn tốt hơn nhiều, nhiều phúc lạc thế. Cái bên ngoài là vô nghĩa nếu so với cái bên trong. Nhưng ngay bây giờ bạn không có cách nào để so sánh cả, bạn không có chọn lựa nào về bất kì cái gì. Nếu bạn muốn nhìn, chỉ có mỗi cảnh bên ngoài để nhìn. Một khi mất bên trong của bạn bắt đầu thấy, bạn có chọn lựa rõ ràng; bạn có thể chọn giữa cái bên trong và cái bên ngoài. Và thế thì bạn bao giờ cũng sẽ chọn cái bên trong bất kì khi nào bạn cảm thấy thích nhìn. Và bạn sẽ không bỏ lỡ nó; cái bên ngoài sẽ trở thành vô nghĩa.

Có một câu chuyện trong cuộc sống của Rabiya.

Một buổi chiều tà mặt trời đang lặn và bà ấy đang ngồi bên trong lều của mình. Một thầy tu khổ hạnh fakir có tên là Hassan tới thăm bà ấy. Đó là lúc mặt trời lặn và buổi chiều tà đơn giản đang làm cho người ta say mê. Thế là Hassan gọi bà ấy, "Rabiya ơi, bà đang làm gì đó bên trong lều? Chiều tà đẹp thế, và mặt trời lặn huy

hoàng tôi chưa bao giờ thấy trước đây. Buổi chiều rực rỡ như thế có thể không thấy được lần nữa đâu. Bà ra khỏi lều và ngắm nó đi."

Trả lời lại, Rabiya nói, "Ồi ông khờ ơi, ông còn tiếp tục ngắm mặt trời bên ngoài được bao lâu nữa? Tôi bảo ông quay vào trong đi, bởi vì ở đây tôi đang ngắm người tạo ra mặt trời. Và tôi đang chứng kiến những mặt trời như vậy ở đây vẫn còn chưa được tạo ra và sẽ được tạo ra trong tương lai chưa thấy được. Cho nên tốt hơn cả là ông đi vào đi."

Nhưng Hassan không thể đoán được điều Rabiya muốn bảo ông ấy. Người đàn bà này thực sự hiếm hoi. Rabiya là một trong số rất ít phụ nữ có ý nghĩa trong toàn bộ lịch sử loài người. Nhưng Hassan không hiểu được bà ấy; ông ấy cứ khần khoản mãi rằng Rabiya nên bước ra khỏi lều và ngắm nhìn mặt trời lặn mà bà ấy đang bỏ lỡ. Còn Rabiya cảnh báo ông ấy mãi đừng bị lạc trong quyền rũ của mặt trời bên ngoài và do vậy bỏ lỡ cái đẹp thực sự của cái bên trong.

Đối thoại này giữa Rabiya và Hassan xảy ra ở hai bình diện khác nhau đồng thời. Hai loại giác quan khác nhau cùng tham gia vào trong đó. Nếu bạn không nhận biết về các giác quan bên trong, thế thì thế giới bên ngoài là mọi thứ cho bạn.

Và đó cũng chính là ý nghĩa mà tôi nói rằng sẽ là tốt nếu các giác quan bên ngoài bị kiệt quệ.

Người hỏi: vậy trong việc thiền này, việc làm kiệt quệ không có nghĩa là thiếu năng lượng.

Không một chút nào. Nó có nghĩa là đánh thức năng lượng - năng lượng đang ngủ bên trong từng người các bạn. Và toàn bộ công việc được ngụ ý để đánh thức nó. Đúng là các giác quan bị mệt mỏi; nhưng các giác quan nào không chứa năng lượng, chúng đơn thuần là những cánh cửa để năng lượng đi qua đó. Và bạn không là cánh cửa; bạn là cái gì đó khác. Bạn đơn thuần đi qua những cánh cửa này. Và chính những cánh cửa này bị mệt mỏi và yêu cầu bạn không đi qua chúng nữa, bởi vì chúng bị làm việc quá sức và cạn kiệt rồi. Mất bạn từ chối bị sử dụng. Và các giác quan khác cũng nói như vậy.

Cho nên khởi đầu quá trình làm mệt mỏi các giác quan này là rất có ích.

Người hỏi: nếu đó là trường hợp của việc đánh thức năng lượng, thế thì việc thiền này nên đem tới tươi mát thay vì mệt mỏi. Nhưng thông thường nó đem chỉ mỗi mệt mỏi. Tại sao vậy?

Nó sẽ chỉ như vậy vào lúc bắt đầu. Nhưng dần dần bạn sẽ cảm thấy tươi mát và sáng khoái. Tươi mát và sáng khoái này tới mức bạn chẳng bao giờ biết trước đây. Nhưng lúc ban đầu, để cho chắc, bạn sẽ cảm thấy mệt. Nó là vậy bởi vì bạn đã đồng nhất mình với những giác quan này. Bạn nghĩ chúng là chính bản thân mình. Cho nên khi các giác quan này mệt, bạn nói rằng bạn mệt. Sự đồng nhất này với các giác quan phải ra đi.

Chẳng hạn, bạn đang cưỡi ngựa và con ngựa bị mệt. Bây giờ nếu bạn bị đồng nhất với ngựa thì bạn sẽ nói rằng bạn mệt, bạn mệt chết đi. Chúng ta thấy mệt với tất

cả những gì chúng ta đồng nhất với. Nếu bạn đồng nhất bản thân mình với ngựa, bạn sẽ mệt khi ngựa mệt. Cái ngày bạn biết rằng bạn không là ngựa, tươi mát sẽ tới thăm bạn theo cách rất khác. Và thế thì bạn sẽ biết rằng đó chính là các giác quan mệt chứ không phải là bạn.

Ngược lại, khi các giác quan mệt và từ chối làm việc, nhiều năng lượng, cái đã từng bị phung phí một cách vô ích trước đây, nay được tiết kiệm và gìn giữ trong kho năng lượng bên trong bạn. Thế thì bạn sẽ biết cái được gọi là bảo tồn năng lượng, và nó sẽ ngày càng biến thành kho tàng vô giá của bạn. Và vì năng lượng này không đi ra, nên nó thấm vào mọi thớ thịt, mọi lỗ chân lông của con người bạn. Năng lượng này là bạn, và khi bạn hiểu nó thì bạn sẽ biết khác biệt.

Cho nên dần dần, sau thiền, bạn sẽ kinh nghiệm tươi mát vô cùng. Nói rằng bạn sẽ cảm thấy tươi mát cũng là sai, thay vì thế bạn sẽ trở thành bản thân sự tươi mát. Không phải là bạn sẽ cảm thấy tươi mát, bạn sẽ là tươi mát này. Nhưng điều này sẽ xảy ra chỉ khi đồng nhất của bạn thay đổi. Ngay bây giờ bạn đang cưỡi ngựa, và cả cuộc đời mình bạn đã đồng nhất mình với ngựa. Sẽ phải mất thời gian để biết rằng bạn không là ngựa mà là người cưỡi. Và sẽ dễ hiểu hơn cho bạn nếu ngựa kiệt sức tới mức phải bỏ nó đi. Thế thì bạn sẽ phải bước bộ, và bước bộ trên đôi chân riêng của bạn. Và khi bạn bước đi, bạn sẽ biết rằng bạn là tách rời với ngựa.

Nhưng cưỡi trên lưng ngựa một thời gian lâu bạn đã quên mất rằng bạn có thể bước bộ. Cho nên cũng tốt là con ngựa bị kiệt sức.

11

Thuật giả kim của việc thở hỗn loạn

Người hỏi: một nhà huyền môn người Nga, George Gurdjieff đã viết bản kí sự về cuộc phiêu lưu tâm linh của ông ấy được biết như những cuộc gặp gỡ với những người xuất sắc. Trong cuốn sách này ông ấy nói rằng ông ấy rất bị ấn tượng bởi cuộc thảo luận với một tu sĩ Sufi về pranayam và asanas yoga. Tu sĩ này đã cảnh báo ông ấy đừng làm mọi loại luyện tập thở, bởi vì bất kì thay đổi nào trong hệ thống thở tự nhiên cũng sẽ đem tới những mất trật tự trong cuộc sống với kết quả thảm họa. Thầy nói gì về điều đó?

Có chân lí nào đó trong điều ông ấy nói về pranayam và những bài tập thở khác. Trong thực tế, không có lời nói dối nào mà không chứa một mẫu chân

lí; điều đó không thể khác được. Mọi dối trá đều có chút ít chân lí trong nó. Và chính yếu tố chân lí nhỏ bé này gây ấn tượng cho người ta. Nhưng cùng với nó, lời dối trá đi tiếp và tìm ra sự tín nhiệm; bằng không người ta sẽ không biết về điều đó.

Bây giờ đúng là chúng ta không thể can thiệp và cản trở những con đường tự nhiên của cuộc sống mình; bằng không sẽ có rắc rối. Sẽ là tốt nếu chúng ta không cản trở vận hành tự nhiên của thân thể mình; chúng ta không nên can thiệp vào cách chúng ta thở, cách chúng ta bước, đứng hay ngồi. Bởi vì ngay khi chúng ta đặt ra những cản trở trên con đường của chúng, thì thay đổi bắt đầu xảy ra.

Nhớ rằng bất kì loại mất nào cũng đều có nghĩa thay đổi, và việc được cũng có nghĩa thay đổi. Cả mất lẫn được đều là những thay đổi. Cho nên nếu bạn muốn vẫn còn như bạn đang thế, thì đúng là bạn đừng nên can thiệp vào việc thở của mình. Nhưng nếu bạn có chỗ nào đó để đi, nếu bạn muốn đem tới thay đổi, biến đổi trong cuộc sống của mình, thế thì bạn sẽ phải nhận lấy nguy cơ. Nguy cơ là nếu bạn đem tới thay đổi trong hình mẫu thở của mình, nó sẽ làm thay đổi toàn thể phong cách sống của bạn. Nếu bạn được thoả mãn với việc là bạn như hiện thời, nếu bạn cho rằng như bạn hiện tại thế là được, bạn không cần làm gì cả. Nhưng nếu bạn cảm thấy rằng như bạn hiện tại là không đủ, thế thì bạn sẽ phải tạo ra thay đổi.

Và thế thì thay đổi trong việc thở của chúng ta trở thành quan trọng với chúng ta, quan trọng nhất. Và ngay khi các bạn tạo ra khác biệt trong cách thở của mình, nhiều điều trong các bạn sẽ bắt đầu gắn lại với nhau. Bây giờ, sau hàng nghìn kinh nghiệm, người ta

phát hiện ra cái gì là cái sẽ bị bỏ đi khỏi bạn và cái gì là cái sẽ được gắn lại và được thêm vào cho bạn. Chính bây giờ là tốt khi vấn đề được giải quyết - một khoa học thực sự.

Vài điều cần được biết đối với tất cả chúng ta từ những kinh nghiệm hàng ngày của mình. Chẳng hạn, khi bạn giận dữ, việc thở của bạn trải qua thay đổi; nó không còn như cũ nữa. Và việc thở thay đổi ngay cả khi bạn cảm thấy yên tĩnh và im lặng; nó sẽ không là cái nó vẫn thường là vậy. Và nếu bạn biết cách thở trong trạng thái im lặng, thế thì bạn có thể tạo ra trạng thái đó bằng việc điều chỉnh việc thở của mình theo cách tương ứng với im lặng.

Cả tâm trí và việc thở đều được liên nối với nhau.

Khi tâm trí bị khuấy động về dục, hình mẫu của việc thở lập tức trải qua thay đổi. Cho nên trong trạng thái khuấy động dục bạn không cho phép hình mẫu thở của mình thay đổi, dâm dục sẽ biến mất ngay. Ham muốn dục sẽ dừng lại; nó không thể kéo dài lâu được. Để bất kì cái gì xảy ra, mọi thứ trong bộ máy thân thể đều cần ở vào một trạng thái đặc biệt liên kết với mọi thứ khác. Cho nên nếu bạn bắt đầu thở chậm khi một cơn sóng giận dữ mạnh tấn công bạn, giận dữ sẽ bay hơi; bởi vì nó sẽ thấy không có chỗ trong việc thở chậm để ở lại như nó vẫn thế.

Do đó kỉ luật của việc thở có ý nghĩa lớn lao. Thay đổi trong việc thở ảnh hưởng tới thay đổi tương ứng trong tâm trí bạn. Và không có nguy hiểm gì được bao gồm khi nó đã được thiết lập - và được thiết lập rất khoa học - cách tâm trí cư xử trong những trạng thái thở khác nhau. Có nguy hiểm tất nhiên trong những giai đoạn khởi đầu của thực nghiệm này. Trong thực tế, nguy

hiểm có đó ngay cả bây giờ trong giai đoạn thực nghiệm của mọi cuộc tìm kiếm phiêu lưu mới trong Cuộc sống. Nhưng khi thực nghiệm này thành công nó biến thành qui luật khoa học. Chẳng hạn, không thể làm cho một người giận dữ được nếu người đó giữ việc thở vững chắc và bình thản của mình. Cả hai việc thở giận dữ và bình thản không thể đi đôi với nhau được. Điều ngược lại cũng là có thể. Nếu bạn bắt đầu thở theo cách bạn thở trong giận dữ, bạn sẽ thấy ngay việc phát sinh cơn giận trong tâm trí mình.

Pranayam, hay kỉ luật của việc thở, đã khám phá ra nhiều phương pháp để làm biến đổi tâm trí bạn.

Cũng tốt để hiểu khác biệt giữa điều chúng ta gọi là thở nhân tạo và điều chúng ta gọi là thở tự nhiên. Điều các bạn biết như thở tự nhiên không phải là cái tự nhiên đó. Nếu các bạn hiểu nó đúng, các bạn sẽ biết rằng nó tất cả đều là thở nhân tạo mà các bạn đã trở nên quen thuộc. Bởi vì các bạn đã từng thở theo cách này trong thời gian rất dài, ngay từ thời thơ ấu của mình, nên các bạn đã trở nên quen với nó. Nó đã trở thành thói quen của bạn - bản tính thứ hai. Thực sự bạn không biết việc thở tự nhiên là gì.

Các bạn thở theo cách này ban ngày, và ban đêm các bạn thở theo cách hoàn toàn khác. Việc thở ban ngày của các bạn là nhân tạo. Ban đêm trong khi ngủ, thở tự nhiên chiếm lĩnh - quá trình này, cái vẫn vận hành trong giấc ngủ của bạn, là tự nhiên hơn thở ban ngày của bạn.

Chúng ta đã lâm vào một thói quen thở nào đó trong giờ làm việc, cái không tự nhiên, và có lí do cho nó. Nếu bạn có chút ít tỉnh táo về cách thở của mình khi bạn trong đám đông và khi bạn một mình, bạn sẽ thấy rằng

chúng hoàn toàn khác lẫn nhau. Các bạn cũng thấy rằng cách thở của các bạn thay đổi ngay khi bạn một mình sau khi đã rời bỏ đám đông.

Bạn thở theo một cách thức nào đó trong khi bạn đang ở cùng đám đông, và bạn thở hoàn toàn khác khi một mình. Bị bao quanh bởi đám đông, tâm trí bạn căng thẳng và hơi thở bạn ngắn và nông; nó không đi sâu. Nhưng khi bạn ngồi một mình và thanh thoi, việc thở của bạn trở lại sâu. Và khi bạn lên giường ban đêm, nó trở thành hoàn toàn sâu trong giấc ngủ của bạn. Bạn chưa bao giờ thở sâu thế lúc ban ngày; khi thức dậy, bạn chưa bao giờ thở tự nhiên và sâu đến mức nó to và bạn nghe thấy nó.

Điều được biết là việc thở tự nhiên của chúng ta không phải là tự nhiên; nó chỉ là việc thở được huấn luyện và nhân tạo. Nó bị nắn theo hình mẫu đến mức nó đã biến thành thói quen.

Trẻ con thở theo cách hoàn toàn khác. Đưa một đứa trẻ vào giấc ngủ và rồi quan sát nó; nó thở bằng bụng, và khi nó thở chính bụng của nó dâng lên và hạ xuống. Nhưng người lớn thở bằng ngực của mình, và do vậy chính ngực của họ chuyển động lên và xuống cùng việc thở. Trẻ con thở bằng bụng một cách tự nhiên. Và nếu bạn bắt đầu thở theo cách trẻ con thở, tâm trí bạn sẽ dần đi vào trong cùng trạng thái như của đứa trẻ đó; tâm trí bạn sẽ hồn nhiên như tâm trí đứa trẻ. Hay ngược lại, nếu bạn trở nên hồn nhiên như đứa trẻ hồn nhiên, bạn sẽ bắt đầu thở bằng bụng của mình.

Đó là lí do tại sao tượng Phật được làm ở Nhật Bản và Trung Quốc hoàn toàn khác với tượng được làm ở Ấn Độ. Ở Ấn Độ, hình ảnh của Phật có bụng nhỏ và ngực lớn. Điều đó hoàn toàn khác ở Nhật Bản và Trung

Quốc; tất cả hình ảnh của ông ấy ở những nước này đều có bụng lớn và ngực nhỏ. Với chúng ta, tượng Phật của Nhật Bản và Trung Quốc trông có vẻ kì dị; chúng ta có thể cho rằng chúng méo mó và xấu xí. Nhưng trong thực tế, đó là điều phải; bởi vì khi một người của im lặng như Phật thở, thì người đó thở bằng bụng mình - cách thở tự nhiên.

Một người hồn nhiên như Phật không thể thở bằng ngực được, điều phi tự nhiên và nhân tạo. Và khi người ta thở bằng bụng, bụng nhất định phải to và phình ra. Cho nên bụng lớn của tượng Phật là mang tính biểu tượng. Thực tế nó có thể không to đến vậy, nhưng nó phải được miêu tả theo cách nó đã được miêu tả. Và lí do là ở chỗ một người như Phật thở bằng bụng, và ông ấy hồn nhiên như trẻ con.

Khi chúng ta hiểu điều này, chúng ta có thể tiến thêm các bước nữa tới việc thở tự nhiên. Như nó đây, việc thở của chúng ta là phi tự nhiên, nhân tạo. Tu sĩ Sufi kia là sai khi bảo các bạn đừng thở kiểu nhân tạo. Trong thực tế, việc thở của chúng ta đã đủ nhân tạo, đủ phi tự nhiên rồi. Nhưng khi việc hiểu của chúng ta về nó được sâu sắc hơn, chúng ta sẽ thở tăng dần tính tự nhiên. Và khi việc thở của chúng ta hoàn toàn tự nhiên, khả năng lớn nhất của cuộc sống chúng ta sẽ bắt đầu hiện thực hoá và hiển lộ bản thân nó từ bên trong.

Cũng tốt mà biết rằng việc thực hành thở nhân tạo bất thần là có ích lợi.

Tại đây, một điều nên được hiểu cho rõ ràng: rằng chỗ mà có được thì cũng có cả mất nữa. Người quản lí cửa hàng được lợi nhuận và bị tổn thất nữa theo cùng một mức độ. Và người khác đánh bạc cũng là người được và là người mất theo cùng mức độ. Tỷ lệ được và

mất bao giờ cũng như nhau. Cho nên tu sĩ Sufi này đang nói rằng điều nguy hiểm là can thiệp vào việc thờ của người ta. Nhưng điều đó chỉ là chân lý một nửa. Nó có đầy các khả năng nữa. Nó là việc đánh bạc.

Cho nên nếu đôi khi chúng ta thờ chút ít theo cách thức hoàn toàn phi tự nhiên - phi tự nhiên theo nghĩa chúng ta chưa bao giờ thờ theo cách này - chúng ta sẽ bắt đầu nhận biết về những trạng thái rất mới, những tình huống mới bên trong mình. Đây là những tình huống trong đó chúng ta có thể phát điên, và chúng ta cũng có thể được giải thoát trong những tình huống như vậy. Chúng ta có thể điên và chúng ta cũng có thể trở nên tự do trong những tình huống như vậy. Cả hai khả năng đều có đó. Và vì nó có đó nên chúng ta những người tạo ra những tình huống này trong mình, chúng ta có thể kiểm soát rất tốt và hoàn tác lại chúng khi chúng ta nghĩ nó là cần thiết. Cho nên không có nguy hiểm. Nguy hiểm là có thể chỉ nếu chúng ta không thể hoàn tác lại được chúng. Nhưng bởi vì chúng ta đã đem chúng vào sự hiện hữu, chúng ta có thể chấm dứt chúng ngay khi chúng ta muốn.

Những tình huống như vậy là trong tay bạn, bởi vì mọi khoảnh khắc bạn đều biết bạn đang chuyển đi đâu, liệu bạn có đang di chuyển tới phúc lạc hay bạn đang di chuyển tới khổ, liệu bạn đang di chuyển tới an bình hay tới nguy hiểm. Tại mọi bước bạn đều biết rõ ràng điều gì đang xảy ra. Cho nên không có nguy hiểm về bất cứ cái gì.

Và nếu hình mẫu của việc thờ bị thay đổi rất bất thần và mạnh mẽ, thế thì toàn thể trạng thái bên trong của bạn trải qua thay đổi hoàn toàn. Chúng ta không bao giờ có thể biết, theo cách thờ quen thuộc của mình, rằng

chúng ta tách rời khỏi thân thể. Thói quen đã trở thành ăn sâu trong chúng ta đã bắc cầu qua hai điều này; nó có tác dụng như chiếc cầu bắc giữa thân thể và tâm trí, và chúng ta đã trở nên quen thuộc với việc là một của chúng.

Điều đó cũng giống như bạn về nhà mọi ngày, và mọi ngày khi bạn về tới nhà bạn tự động quay xe và thấy mình đứng trên hành lang. Bạn không phải nghĩ về nó - chẳng bao giờ. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu một tối khi bạn quay xe sang trái như bạn vẫn thường làm mọi ngày, chiếc xe quay sang phải, và con đường quen thuộc của bạn biến mất, và thay vào đó là một con đường hoàn toàn khác xuất hiện trong tầm nhìn? Bạn bỗng nhiên đâm ra phân vân và hoang mang và thấy mình ở trong trạng thái tâm trí rất kì lạ và không thể tin nổi. Lần đầu tiên bạn sẽ trở nên hoàn toàn nhận biết.

Sự kì lạ của một việc lập tức làm rung chuyển bạn ra khỏi lối mòn của vô thức; nó đặt dấu chấm hết cho giấc ngủ tâm lí của bạn. Vô thức của bạn có thể chẳng bao giờ chấm dứt trong một thế giới được tổ chức và ổn định tốt, và nơi mà mọi thứ cứ tự lặp lại nó một cách máy móc mọi ngày. Vô thức của bạn cứ diễn ra khi điều gì đó bất ngờ, kì lạ và đáng ngạc nhiên xảy ra, và xảy ra một cách bất thần.

Chẳng hạn, tôi đang nói với các bạn ở đây. Điều này sẽ không đem bạn ra khỏi trạng thái vô ý thức. Nhưng nếu bỗng nhiên cái bàn này bắt đầu nói, thì không người nào có thể vẫn còn vô ý thức ở đây được. Bạn sẽ không thể vẫn còn vô ý thức được nếu cái bàn này bắt đầu nói. Ngay cả một nghìn lời của tôi cũng không đủ; bạn sẽ nghe chúng một cách vô ý thức. Nhưng một lời từ cái bàn này và tất cả các bạn sẽ đạt tới

trạng thái nhận biết mà các bạn chưa bao giờ biết trước đây. Tại sao? Bởi vì nó kì lạ, nó kì quái, nó ra ngoài con đường. Chính cái kì lạ này làm đảo lộn trạng thái bên trong của bạn và phá vỡ những hình mẫu hành vi đã được thiết lập.

Cho nên khi các kinh nghiệm về việc thở đẩy bạn vào một tình huống rất kì lạ, thế thì những khả năng mới của sự phát triển tâm linh mở ra trước bạn; bạn đạt tới nhận biết, và thế rồi bạn thực sự thấy điều gì đó.

Và nếu ai đó có thể phát triển một cách có ý thức, điều đó sẽ là kinh nghiệm lớn; không kinh nghiệm nào khác có thể lớn hơn thế này. Nhưng người đó phải điên và vậy mà vẫn còn nhận biết. Trong thiền động tôi phát minh ra, một không gian như vậy có thể được tạo ra, nơi bạn vẫn còn tràn đầy nhận biết bên trong, và bạn cứ phát triển hoàn toàn bên ngoài. Bạn phát triển đến mức nếu ai đó khác mà ở vào chỗ bạn thì bạn sẽ không ngần ngại gọi người đó là điên. Cho nên bạn rất có thể gọi bản thân mình là điên. Nhưng đồng thời bạn nhận biết và quan sát rằng mình đang múa may và quay tròn. Cho nên cả hai điều xảy ra đồng thời: nhận biết của bạn và phát triển của bạn.

Nhưng vì bạn nhận biết, làm sao bạn có thể thực sự phát triển được? Vậy mà điều đang xảy ra cho bạn hết như với người điên. Chính trong tình huống như vậy mà một cảm giác về sự kì lạ hoàn toàn tràn ngập bạn, và bạn tách bản thân mình khỏi thân thể. Không phải là bạn làm điều đó, sự tách bạch xảy ra theo cách riêng của nó. Bạn bỗng nhiên thấy rằng tất cả mọi mối nối, tất cả mọi trao đổi giữa bạn và thân thể đã gãy ra, rằng tất cả mọi cây cầu đã gãy, và mọi điều chỉnh đã sụp đổ. Bạn thấy rằng mọi thứ liên quan đã trở thành không liên

quan; sự thích hợp hàng ngày của mọi thứ tất cả đều bị mất đi. Mọi thứ đang xảy ra theo cách riêng của chúng. Tay bạn đang di chuyển mà không có ý muốn của bạn để di chuyển chúng. Mắt bạn trào nước mắt mà không có việc muốn khóc của bạn. Bạn muốn dừng tiếng cười, nhưng nó cứ tiếp tục mặc bạn.

Việc tạo ra khoảnh khắc của sự kì lạ như vậy là rất quan trọng cho nhận biết. Và chúng được tạo ra nhanh chóng thông qua việc thở hơn là thông qua bất kì cái gì khác. Nơi các kĩ thuật khác cần tới hàng năm, việc thở sẽ làm điều đó trong mười phút. Điều này là vì việc thở được gắn sâu sắc với bản thể chúng ta đến mức ngay cả một cú chạm khẽ vào nó cũng làm vang động toàn bộ bản thể chúng ta.

Chúng ta đã có những kĩ thuật rất có giá trị về việc thở, nhưng tôi không đánh giá cao pranayam hay bất kì cách thở có phương pháp nào. Bởi vì ngay khi bạn hệ thống hoá việc thở, nó mất đi khả năng tạo ra tình huống của sự kì lạ cho bạn. Khi một người thực hành việc thở theo phương pháp - hít vào bằng lỗ mũi này, giữ nó lại một chốc và thế rồi thở nó ra bằng lỗ mũi kia - điều đó trở thành mang tính phương pháp, nó trở thành một phần của thói quen người đó. Và nó là việc thở theo thói quen, nó là việc thở có huấn luyện mà đến lượt nó, lại bắc cầu cho bạn với thân thể.

Việc thở mà tôi dạy đây tuyệt đối là không phương pháp; nó không có qui tắc nào; nó là ngó ngàng. Nó không phải là vấn đề thở ra, thở vào và giữ lại hơi thở theo cách thức có phương pháp. Nó là cách tạo ra cảm giác kì lạ trong bạn - để đặt bạn ra ngoài cơ cấu, đặt bạn vào trong sự lẫn lộn và hỗn loạn hoàn toàn đến mức bạn không thể đưa nó lại về trật tự. Nếu bạn tạo ra một trật

tự trong cái mất trật tự này, tâm trí bạn - cái tinh ranh thể - sẽ chẳng mấy chốc chấp nhận nó và tự điều chỉnh mình theo nó. Việc thở theo bất kì cách thức có phương pháp nào cũng sẽ biến thành hệ thống. Nhưng nó sẽ mất đi tất cả mọi điều kì lạ về nó.

Điều tôi muốn là ở chỗ một khoảnh khắc phải tới khi tất cả mọi gốc rễ của bạn, tất cả mọi liên kết của bạn bị bẻ gãy trong một nhát quét. Một ngày phải tới khi bạn bỗng nhiên thấy rằng bạn không có gốc rễ, không danh tính, không liên kết với bất kì cái gì; rằng bạn không có cha mẹ, không anh chị em, rằng bạn thậm chí không có thân thể cho mình. Tôi muốn các bạn hiện hữu trong trạng thái ngơ ngẩn đó nơi người ta dường như mất trí.

Nhớ rằng nếu các bạn đi vào trong trạng thái vô nhận biết và không có nỗ lực của mình, các bạn sẽ thực sự phát điên. Nhưng nếu các bạn đạt tới nó qua nỗ lực của mình với nhận biết, các bạn không thể phát điên được. Bởi vì thế thì nó sẽ trong tay các bạn, và các bạn có thể theo dõi nó từ bất kì khoảnh khắc nào.

Theo cách nhìn của tôi, nếu một người bị chứng rối loạn tinh thần mà được khuyên tập thiền động, có mọi khả năng khôi phục được sự lành mạnh và mạnh khỏe cho người đó. Bởi vì một khi người đó thấy rằng mất trí là điều bản thân người đó tạo ra, người đó cũng sẽ biết cách mình có thể chữa nó. Trong quá khứ, mất trí đã tự nó nắm bắt người đó; người đó không nắm nó trong tay. Việc thiền này sẽ chỉ ra cho người đó cách người đó có thể nắm trong tay việc tạo ra nó và thế rồi gạt bỏ nó. Tất nhiên, kĩ thuật này có rủi ro của nó - nhưng rủi ro này xứng đáng nhận lấy; nó tràn đầy các khả năng. Cho nên một người có thể được chữa khỏi chứng mất trí thông

qua thiền động. Nó có thể được dùng để trị liệu các ốm yếu tinh thần một cách có kết quả.

Với người bình thường khi tập cách thiền này, có thể nói có bảo đảm rằng người đó sẽ không bao giờ thành con mồi cho mất trí - bởi vì bây giờ người đó tự mình biết mất trí được tạo ra như thế nào. Cho nên người đó rất có thể tắt đi điều người đó đã bật lên. Bây giờ sẽ không thể nào làm người đó thành điên được, bởi vì bây giờ người đó bao giờ cũng sẽ còn là người chủ riêng của mình. Bây giờ người đó biết bí mật của mất trí và lành mạnh.

Việc thở mà tôi đang nói tới đây là không theo nhịp điệu và không phương pháp. Các bạn không thể lặp lại nó ngày hôm nay theo cách các bạn đã làm nó ngày hôm qua, bởi vì nó không có bất kì phương pháp nào. Không chỉ bạn không thể lặp lại việc trình diễn của mình ngày hôm qua - thậm chí hôm nay bạn cũng không thể chấm dứt nó theo cách bạn sẽ bắt đầu. Nó sẽ là điều nó sẽ là.

Và ý định duy nhất của nó là để thấy rằng những ước định của tâm trí bạn, những thói quen của nó, những hình mẫu đã thiết lập của nó đều bị chùng ra. Ông tu sĩ Sufi kia là phải khi nói rằng những chi tiết cần thiết của cấu trúc thể chất và tinh thần của bạn sẽ bị chùng ra; thực tế chúng phải bị làm chùng ra. Tại khoảnh khắc này, cấu trúc này - với những ước định của nó, những hình mẫu và thói quen đã được thiết lập - vẫn còn chặt tới mức bởi vì nó, việc tách linh hồn ra khỏi thân thể là không thể được. Chỉ khi nó hoàn toàn bị làm chùng lại bạn mới biết rằng có cái gì đó còn hơn nữa bên trong bạn, cái được nối với thân thể và đã không bị tách ra.

Nhưng kể từ khi việc làm chùng này xảy ra qua việc thở, chính là qua một loại thở đặc biệt mà nó trở thành chặt lại; các bạn không phải làm gì để thắt chặt nó. Không cần phải làm cái gì đó để điều chỉnh nó; tự nó điều chỉnh rồi. Tất nhiên, nếu việc thở làm phát sinh ra một loại mất trí nào đó bên trong bạn mà lọt ra ngoài sự kiểm soát của bạn - nếu nó trở thành sự ám ảnh và liên tục cho phần còn lại của ngày - thế thì nó thực sự sẽ là điều xấu.

Nhưng nếu ai đó làm nó chỉ trong một giờ và thế rồi bỏ nó, thế thì mọi thứ rơi trở lại vị trí riêng của nó. Sau đó chỉ kí ức về kinh nghiệm này là còn lại với bạn. Bạn sẽ nhớ cách bạn đã trở thành tách rời khỏi thân thể, và cách bạn đã được nối liền với nó theo cách thức có trật tự. Nhưng bây giờ bạn biết, thậm chí sau khi được nối với thân thể, rằng bạn là tách biệt. Bạn biết rằng bạn là tách biệt mặc cho việc thống nhất trở lại với thân thể sau khi việc thiền đã hết.

Do đó, cách thở này là không thể thiếu được; chúng ta không thể thực hành mà thiếu nó.

Cho nên ông tu sĩ Sufi kia là phải khi nói rằng việc can thiệp vào việc thở là nguy hiểm. Nó có nguy hiểm của nó, quả vậy. Nhưng nếu chúng ta đang tìm kiếm một cuộc sống dư thừa, thì chúng ta phải được chuẩn bị để đối diện với nguy hiểm lớn như mục đích của chúng ta. Nhưng có nguy hiểm và có nguy hiểm. Có nguy hiểm bất chợt đương đầu với chúng ta theo cách riêng của nó, và chúng ta không thể thoát khỏi nó được. Và có nguy hiểm chúng ta mời tới và tạo ra, và điều đó chúng ta có thể thu được vào bất kì lúc nào chúng ta muốn.

Chẳng hạn, trong quá trình thiền này các bạn trải qua đủ mọi loại chuyển động và hành động. Ai đó la hét, ai đó khác đang nhảy múa và ca hát. Nhưng nếu họ được yêu cầu dừng mọi thứ lại, họ có thể làm như vậy ngay lập tức. Họ sẽ dừng lại, bởi vì mọi thứ đều là việc làm riêng của họ - đây là một điều. Và điều đó hoàn toàn khác nếu những việc như khóc lóc và nhảy múa xảy ra cho bạn một cách không cố ý, không có sự hợp tác của bạn. Một người điên đang nhảy múa trên đường; việc nhảy múa của người đó là bị cưỡng bách. Người đó không biết điều gì về việc đó cả, cho nên người đó không thể làm gì để dừng lại việc đó.

Hiểu biết của tôi là ở chỗ chẳng chóng thì chầy, việc thiền này mà tôi đang trao cho các bạn sẽ là cách trị liệu có ý nghĩa lớn, và điều tất yếu là nó sẽ trở thành một cách điều trị bệnh tinh thần và phục hồi sức khỏe cho họ. Và nếu có thể, mọi đứa trẻ đến trường cũng trải qua việc thiền này, thì nó sẽ được cứu khỏi bị mất trí trong cả đời mình. Nó sẽ không bao giờ phát điên; nó sẽ được miễn nhiễm khỏi bệnh này, bởi vì thế thì nó sẽ là người chủ riêng của mình, người chủ của tâm trí thân thể mình.

Ông tu sĩ Sufi này, mà với ông ấy Gurdjieff đã có cuộc thảo luận về việc thở, là một lữ khách trên một con đường khác. Ông ấy chưa bao giờ thực hành việc thở, và ông ấy đã kinh nghiệm tình huống của sự kì lạ qua cách khác nào đó. Và đây là rắc rối - rắc rối là ở chỗ người biết này về một con đường mất thời gian trong việc gọi các con đường khác là sai. Nhưng một điều là đúng hay sai đều trong hoàn cảnh của một con đường đặc biệt. Điều là sai với con đường này có thể hoàn toàn đúng cho con đường khác.

Chẳng hạn, có cái chốt trong bánh của chiếc xe bò kéo. Bây giờ một người với chiếc xe máy có thể nói rằng chiếc chốt này hoàn toàn vô dụng. Nó có thể vô dụng trong hoàn cảnh của chiếc xe máy, nhưng nó hữu dụng cho chiếc xe bò như bất kì phần nào của chiếc xe có thể hữu dụng cho chiếc xe bò này. Cho nên chẳng có gì sai hay đúng tuyệt đối cả; mọi thứ đều tương đối.

Nhưng sai lầm này bao giờ cũng được lặp lại. Ông tu sĩ Sufi này đã đạt tới thông qua con đường khác, con đường có những kĩ thuật khác. Người Sufi nói chung làm trong giấc ngủ của mình, và không làm theo việc thở. Với ông ấy, việc thức đêm có ý nghĩa lớn lao. Ông ấy sẽ giữ cho mình thức hàng tháng; và một tình huống kì lạ có thể nảy sinh từ việc thức lâu dài và thường xuyên, như nó nảy sinh từ việc thở nhanh và mạnh. Nếu bạn có thể đi và không ngủ cả tháng tròn thì bạn sẽ đi vào cùng một trạng thái của điên khùng, tới qua việc thở sâu và hỗn loạn.

Bởi vì ngủ là hiện tượng rất tự nhiên - nó cũng tự nhiên như thở vậy - nên người Sufi làm việc công kích trực diện vào giấc ngủ, và do vậy trải qua những kinh nghiệm rất kì lạ và kì quái.

Nhưng thức đêm có nguy hiểm riêng của nó, và chúng còn lớn hơn những nguy hiểm cổ hữu trong thở hỗn loạn. Đây là quá trình dài và kéo dài: bạn phải giữ cho mình thức hàng tháng trời - thức đêm một hay hai ngày là vô dụng. Và nếu điều gì đó đi sai sau khi bạn giữ thức đêm trong hai tháng, cái sai đó không thể chữa lại trong một hay hai giây. Nhưng cái sai nảy sinh sau mười phút thở có thể chữa lại trong một giây. Nếu bạn đi vào giấc ngủ sau hai tháng thức thường xuyên, bạn không thể bù lại mất mát trong hai mươi bốn giờ. Có

thể, bạn sẽ thậm chí không có khả năng ngủ sau hai tháng thức đêm.

Con đường của người Sufi còn nguy hiểm hơn, mặc dầu thức đêm là rất hữu dụng. Người tìm kiếm cứ thức hết đêm nọ tới đêm kia và chờ đợi một cách kiên nhẫn. Ông tu sĩ Sufi này, người đã gặp Gurdjieff, đã đi theo con đường này.

Người Sufi cũng dùng nhảy múa làm phương cách. Nhảy múa cũng có thể là phương tiện để đem tới việc tách thân thể và linh hồn, nhưng nhảy múa phải là điều không được học và thực hành và chuẩn bị. Nếu bạn nhảy múa theo cách đã được thực hành, nó sẽ không có tác dụng. Như tôi đã nói, rằng việc thở theo cách của pranayam không thể đem tới tách rời thân thể và linh hồn - bởi vì pranayam là phương pháp luận - một cách tương tự, nếu ai đó lặp lại điệu vũ đã được chuẩn bị, người đó chẳng mấy chốc sẽ đồng nhất bản thân mình với thân thể. Nhưng nếu tôi bảo một người trong các bạn ở đây, người không biết nhảy múa rằng người đó nên nhảy múa, và người đó bỗng nhiên bắt đầu nhảy múa và nhảy nhót, người đó có thể làm được điều đó. Đây là điều kì lạ đến mức bạn không thể đồng nhất bản thân mình với nó được, bạn không thể biết rằng bạn đang nhảy múa.

Cho nên có hai phương pháp mà người Sufis dùng: thức đêm và nhảy múa. Một số phương pháp khác cũng đã được sử dụng. Chẳng hạn, người Sufis dùng len làm áo quần của họ. Họ mặc quần áo len trong khí hậu nóng bức điển hình của sa mạc - đó là cách họ chống lại thân thể. Ai đó nhịn ăn cũng là chống lại thân thể. Ai đó ngồi với một chân đặt lên đỉnh nhọn, và người khác ngủ trên giường gai. Tất cả những điều này đều là những phương

cách để tạo ra tình huống tâm lí kì lạ nơi sự tách biệt có thể xảy ra.

Tuy nhiên điều tự nhiên là người hành hương của một con đường đặc biệt không thể nghĩ được rằng cùng tình huống này có thể được tạo ra bởi các phương cách khác nữa. Ông tu sĩ của Gurdjieff chẳng biết gì về pranayam. Và ông ấy sẽ tự làm hại mình nếu ông ấy thực hành điều gì đó giống nó; nó sẽ thực sự gây hại cho ông ấy. Trong trường hợp của ông ấy, cái hại có thể là đau khổ. Điều đó cũng giống như dùng bánh xe bò kéo thế vào cho xe máy - điều đó sẽ là nguy hiểm. Bây giờ nếu một người thức đêm mà thực hành pranayam, người đó nhất định phát điên ngay lập tức, tẩu hỏa nhập ma. Người đó sẽ đi ra ngoài tâm trí mình ngay trong đêm. Và có những lí do chính đáng cho điều đó.

Con người của bạn không thể chịu đựng được tác động tổ hợp của hai bài tập - thức đêm và pranayam. Đó là lí do tại sao người Jaina đã không dùng pranayam, bởi vì họ đã tạo ra cái kì lạ đó qua việc nhịn ăn. Nếu họ tổ hợp việc nhịn ăn với pranayam, họ sẽ trong rắc rối sâu sắc - nguy hiểm này thực sự là lớn. Pranayam không hữu dụng theo bất kì cái gì đối với người Jaina; sư Jaina sẽ nói rằng nó tất cả đều vô dụng. Nhưng ông ấy không biết rằng bằng việc phủ nhận pranayam ông ấy chỉ muốn nói rằng nó không có chỗ trong loại kỉ luật tâm linh của ông ấy. Nhịn ăn làm cho ông ấy điều pranayam làm cho người khác.

Chính bởi lí do này mà người Jaina đã không quan tâm tới *asanas* của yoga và phần còn lại của nó, bởi vì chúng có thể gây hại trầm trọng cho người đang trải qua việc nhịn ăn dài ngày. Những người tới với *asanas* yoga đều cần thức ăn rất nhẹ và béo như sữa, bơ và *ghee*,

đem lại thoải mãn sâu sắc. Việc nhịn ăn đi ngược lại điều đó.

Nhịn ăn làm cho bạn khô đi và căng cứng từ bên trong. Nhịn ăn kích thích cơn đói của bạn, và nó sẽ làm hỏng việc thực hiện *asanas* trong trạng thái đói cồn cào. Ngọn lửa của cơn đói có thể dâng lên não bạn và bạn có thể phát điên. Cho nên sư Jaina sẽ bảo bạn rằng *yogasanas* chẳng có gì bản chất về chúng cả, chúng vô giá trị.

Nhưng với con đường dùng chúng, các *asanas* yoga này có giá trị mệnh mông. Được thực hiện với đúng loại đồ ăn kiêng, chúng có thể có tác dụng đáng ngạc nhiên. Điều cần thiết là thân thể ở trong trạng thái mềm mại và uyển chuyển, dường như nó được tra dầu mỡ tốt - do đó mới có tầm quan trọng của thức ăn nhẹ và béo - bởi vì từng xương và gân và thần kinh đều sẽ phải trải qua thao tác và biến đổi lớn lao. Thân thể sẽ vỡ ra nếu nó không đủ mềm mại và uyển chuyển. Nó phải linh hoạt và uyển chuyển vượt trội.

Bây giờ những *asanas* yoga này không là gì ngoài những tư thế hay cử chỉ thân thể kì lạ mà chúng ta thường không chấp nhận. Và chúng ta chẳng có ý tưởng gì về cách tất cả các tư thế thân thể chúng được nối mật thiết với tâm trí chúng ta.

Khi một người lo âu và lo nghĩ, người đó bắt đầu gãi đầu. Người ta có thể hỏi tại sao người đó gãi đầu - cái gì có đó có liên quan tới lo âu của người đó? Nhưng nếu bạn ngăn cản người đó không cho làm như vậy, bạn sẽ thấy rằng người đó không thể lo nghĩ được. Để ở trong trạng thái lo nghĩ, người đó sẽ bắt buộc phải đưa tay lên đầu. Và nếu bạn kìm người đó không cho làm như vậy, người đó sẽ thấy khó mà lo nghĩ được. Mọi lo âu đều có những liên kết thể chất cần thiết nào đó với

nó; điều cần thiết là các cơ của tay bạn phải ở vào một tư thế đặc biệt trong mối quan hệ với thần kinh của bạn. Lo âu của người đó có thể được kích hoạt chỉ khi thân thể người đó lấy tư thế được yêu cầu.

Tất cả các asanas yoga và ấn *mudras* đều tuân theo những hình mẫu của các trạng thái khác nhau của tâm trí chúng ta. Và chúng là kết quả của vô số thực nghiệm và kinh nghiệm.

Như tôi đã nói với các bạn sáng nay, asanas và mudras, tư thế và điệu bộ thân thể, tự chúng được tạo nên trong quá trình thiền mà các bạn đang làm ở đây. Sau hàng nghìn thực nghiệm người ta đã tìm ra loại mudra (ấn) nào được hình thành trong trạng thái đặc biệt của tâm trí. Thế rồi quá trình ngược lại cũng có thể được soạn thảo ra, theo đó bạn có thể đạt tới một trạng thái đặc biệt của tâm trí bằng việc thực hiện ấn tương ứng với nó.

Chẳng hạn, Phật ngồi theo một cách đặc biệt; và nếu bạn có thể ngồi theo cách đó, sẽ dễ dàng hơn cho bạn đạt tới trạng thái tâm trí mà Phật có, bởi vì mọi trạng thái của tâm trí đều có gắn với một tư thế tương ứng của thân thể. Nếu bạn có thể bước đi như Phật bước, nếu bạn có thể ngồi như Phật ngồi, nếu bạn có thể thở như Phật thở, sẽ dễ dàng hơn cho bạn dễ đạt tới trạng thái tâm trí của ông ấy. Hay đảo lại, nếu bạn có thể đạt tới trạng thái tâm trí của Phật, bạn sẽ thấy sự tương tự rất lớn giữa cách thức của bạn và cách thức của Phật trong bước đi và ngồi.

Cả hai điều này đi song song với nhau.

Bây giờ những người như Gurdjieff - người theo một nghĩa nào đó là người đã bật gốc rễ - không thể biết

điều đó được, bởi vì họ đã không có truyền thống nào đằng sau mình, quay lại hàng nghìn năm. Hơn nữa, Gurdjieff trong quá trình đi lang thang của mình đã gặp gần hai chục tá các nhà huyền môn thuộc vào các trường phái khác nhau. Và chính từ những nguồn đa dạng như vậy mà ông ấy đã thu thập được nhận biết của mình. Nhận biết của ông ấy bao gồm một số phần thuộc vào một số công cụ tâm linh - mỗi một trong chúng đều hoàn toàn khác nhau.

Những phần này là đứng ở chỗ riêng của chúng, nhưng khi tất cả chúng đều được trộn lộn xộn với nhau thì chúng tạo ra một sự sắp xếp rất kì lạ. Đó là lí do tại sao đôi khi một kĩ thuật của Gurdjieff có tác dụng trên ai đó, nhưng nó chẳng bao giờ có tác dụng đầy đủ cho bất kì ai. Do đó, không một người nào trong những người đã làm việc với Gurdjieff có thể đạt tới sự hoàn thành đầy đủ. Điều đó đơn giản là không thể được, bởi vì khi ai đó bắt đầu làm việc với Gurdjieff và cái gì đó bật ra, người đó trở nên quan tâm tới công việc này và đi vào con đường, cái là một mớ pha trộn các con đường đa dạng. Cho nên, chẳng mấy chốc các kĩ thuật khác bắt đầu vận hành lên người đó theo cách thức đảo ngược lại. Điều này là vậy bởi vì Gurdjieff không có hệ thống kỉ luật tâm linh đầy đủ. Người ta phải nói rằng đó là đa hệ, và đồng thời không đầy đủ. Nhiều mối nối cần thiết đang bị thiếu, ngay cả trong dây chuyền này của một đa hệ thống.

Phần lớn thông tin của Gurdjieff đã được thu thập từ người Sufi. Ông ấy không có tri thức về yoga Tây Tạng, và khi có liên quan tới *hatha* yoga, thì điều đó là không thích hợp. Bên cạnh đó, tất cả mọi thông tin của ông ấy về hatha yoga đều tới từ những địch thủ của kỉ luật này, nó tới từ các tu sĩ Sufi. Gurdjieff không phải là

người tinh thông về hatha yoga. Tất cả mọi tri thức của ông ấy về yoga hay kundalini đều được suy ra từ các nguồn thù địch, hay từ những người đã là lũ khách của những con đường đối lập.

Cho nên điều Gurdjieff nói về cơ sở của thông tin này là không nhất quán theo nhiều cách. Chẳng hạn, cái nhìn của ông ấy về kundalini hoàn toàn ngớ ngẩn. Ông ấy không biết gì về nó cả. Ông ấy cứ gọi nó là "bộ đệm kunda." Bộ đệm này không phải là thuật ngữ khéo chọn. Ông ấy ngụ ý nói rằng chính bởi vì kundalini mà bạn không đạt tới tri thức; nó có tác dụng như bộ đệm, như rào chắn giữa bạn và điều tối thượng. Cho nên cần phải siêu việt lên trên nó bằng việc phá huỷ nó. Theo Gurdjieff không cần phải đánh thức kundalini chút nào. Bây giờ ông ấy không biết mình đang nói gì.

Tất nhiên có bộ đệm giống như những thứ trong cá tính chúng ta, và chính bởi vì chúng mà chúng ta có thể chịu nhiều loại sốc trong cuộc sống. Nhưng kundalini không phải là bộ đệm. Kundalini là bản thân cú sốc, nhưng Gurdjieff không có tri thức gì về nó cả. Nó là cú sốc lớn nhất có thể có. Khi kundalini dâng lên, nó đi tới bạn như cú sốc mạnh mẽ nhất. Tất nhiên, có những bộ đệm trong hệ thống của bạn, nhưng chúng là điều khác; chúng có tác dụng như bộ hấp thu sốc. Và điều cần thiết là những bộ đệm này bị phá huỷ đi. Nhưng Gurdjieff coi bản thân kundalini là bộ đệm, bởi vì ông ấy chẳng biết gì về nó cả. Trong thực tế, ông ấy không có kinh nghiệm về kundalini, bởi vì ông ấy đã không có cơ hội biết nó từ những người tinh thông kundalini yoga. Đó là lí do tại sao nhiều lần những điều không thích hợp xảy ra.

Những người như Gurdjieff và Krishnamurti đã là nạn nhân của những sự không thích hợp như vậy. Sự không thích hợp là ở chỗ họ đã không thể có tri thức có hệ thống về những bí mật nằm đằng sau các thuật ngữ và năng lượng như kundalini. Trong thực tế, tri thức như vậy là rất khó thu được. Nó đơn giản không có thể có trong một kiếp sống. Nó xảy ra chỉ trong trường hợp một số hiếm hoi các cá nhân, những người học và trưởng thành giữa hàng tá trường phái trong quá trình hàng tá kiếp sống; bằng không thì điều đó là không thể được. Nếu ai đó trưởng thành giữa hàng tá trường phái - điều hiển nhiên phải mất hàng tá kiếp sống - chỉ thế thì mới có khả năng là trong kiếp sống cuối cùng của mình người đó sẽ tìm thấy sự tổng hợp giữa những kỉ luật tâm linh đa dạng. Bằng không thì không thể tìm ra được sự tổng hợp.

Điều thông thường là ở chỗ một người đạt tới chỗ cao nhất thông qua một trường phái, và thế rồi người đó không cần lấy việc sinh thành khác nữa. Mục đích của người đó được đạt tới, cuộc sống của người đó được hoàn thành. Do đó sự tổng hợp không xảy ra. Về sau, tôi đã nghĩ rằng sự tổng hợp giữa các kỉ luật tâm linh đa dạng của toàn thể giới là điều có thể, và đó là cái gì đó đáng làm. Tất cả các kỉ luật đều phải được tiếp cận tới từ các đầu khác nhau và thế rồi được gắn lại. Mọi nơi điều tối thượng xảy ra đều như nhau; chỉ phương pháp là khác.

Bây giờ một Thiền sư ném người tìm kiếm qua cửa sổ. Điều này chỉ tạo ra một không gian của điều kì lạ trong người tìm kiếm chứ không gì khác. Nhưng Thiền sư sẽ nói rằng không có nhu cầu về pranayam và rằng *bhastrika* này là pranayam - thấp dưới như việc thở - là vô dụng. Có lí do cho ông ấy nói như vậy. Người ta có

thể hỏi rằng liệu bhastrika không thể làm được điều đó sao. Làm sao việc ném một người qua cửa sổ có thể có tác dụng được? Nếu bạn đi và bảo Phật hay Mahavira rằng ai đó đạt tới hiểu biết sau khi bị ném qua cửa sổ, các ông ấy sẽ nói bạn điên. Mọi ngày mọi người vẫn ngã xuống từ mái nhà hay từ ngọn cây và chẳng người nào trong số họ đạt tới hiểu biết cả.

Nhưng ngã là một điều và bị ném ra là điều hoàn toàn khác. Ngã từ mái nhà cũng giống như ai đó phát điên; nhưng khi vài người nâng thân thể một người lên và ném người đó ra khỏi cửa sổ, và người đó biết rằng mình bị ném ra, thế thì người đó sẽ nhanh chóng trải qua kinh nghiệm về sự kì lạ về toàn bộ vấn đề. Người đó mọi lúc đều nhận biết và tự hỏi về toàn bộ tình huống khi người đó bị ném ra, và khi người đó ngã ra trên đất. Và đó là khoảnh khắc mà người đó trở nên tách rời khỏi thân thể.

Một Thiền sư khác lấy cây thiền trượng của mình và đánh vào đầu người tìm kiếm. Điều này cũng kì lạ. Người tìm kiếm này đã đi tới ông ấy để làm an bình tâm trí, còn thầy đánh người đó bằng chiếc thiền trượng của mình. Điều này bỗng nhiên tạo ra một khoảnh khắc của sự kì lạ cho người tìm kiếm. Nhưng nó sẽ không như vậy ở Ấn Độ. Nếu bạn đánh ai đó ở đây, người đó sẽ đánh lại bạn; người đó sẽ sẵn sàng cho việc đánh lại. Điều đó sẽ chỉ xảy ra ở Nhật Bản, bởi vì thực tế này đã tìm thấy chỗ cho mình ở nước đó. Mọi người đều nhận biết rằng các Thiền sư có thể làm điều gì đó vĩ đại qua việc đánh người tìm kiếm.

Nếu bạn đi tới một thánh nhân và lập tức khi thấy bạn ông ấy bắt đầu xúc phạm mẹ và chị bạn bằng lời thô tục, ông ấy sẽ thành công tạo ra một tình huống hoàn

toàn kì lạ cho bạn. Bạn tới ông ấy trong tin rằng ông ấy là người biết chân lí, và ông ấy ném lời thô tục vào bạn! Tương phản làm sao! Nhưng điều này là được chỉ nếu bạn có nhận biết nào đó về nó; bằng không bạn sẽ gặp khó khăn. Bạn có thể cho rằng mình đã tới làm người và bạn sẽ không tới gặp ông ấy nữa.

Nhưng trong một số trường phái, ngay cả quả trách và lời chửi rủa đã được dùng để tạo ra sự kì lạ. Có một fakir ở một làng nhỏ tên là Saikheda ở gần Gadarwara. Các bạn có thể chẳng bao giờ biết ông ấy sẽ đón nhận bạn thế nào khi bạn tới ông ấy. Ông ấy có thể dùng lời thô tục với bạn, và ông ấy có thể làm bất cứ cái gì kì quái và điên khùng. Có thể ông ấy sẽ đứng dậy trong sự hiện diện của khách thăm của mình và bắt đầu đá. Bạn sẽ hoàn toàn bị sốc. Điều đó tạo ra cái được gọi là không gian của điều kì lạ trong bạn.

Ngoài điều đó, ông ấy thậm chí còn định đánh bạn về mặt thể chất. Và trong cố gắng đánh bạn, ông ấy có thể rượt đuổi bạn hàng dặm đường. Nhưng những người hiểu ông ấy được lợi nhiều chỉ bằng việc tới thăm ông ấy. Những người không hiểu, họ xua đuổi ông ấy như người điên. Mà ông ấy chẳng liên quan gì tới những người không hiểu ông ấy. Nhưng ông ấy chắc chắn có ích cho những người muốn hiểu ông ấy. Bây giờ người mà ông ấy đuổi theo hàng dặm đường chắc chắn thấy mình ở trong một không gian rất kì lạ. Cứ thử nghĩ tới tình huống này: một người bị ông ấy rượt và cả nghìn người đang quan sát cảnh tượng đó. Chắc chắn một bầu không khí kì lạ được tạo ra.

Điều này có thể được làm bằng nhiều trường phái, kĩ thuật và hệ thống khác. Nhưng khó khăn là ở chỗ mọi trường phái như vậy không nhận biết rằng các trường

phái khác đang làm cùng điều đó theo cách riêng của họ.

Vậy mà có khó khăn khác trong vấn đề này. Cho dù ai đó biết, như tôi biết, rằng cùng kết quả có thể được đạt tới bằng các kỹ thuật khác nào đó, thì người đó sẽ không nói ra điều đó. Khi tôi đang giải thích một hệ thống đặc biệt, tôi phải trình bày nó là cao nhất; bằng không thì sẽ không có hiệu quả. Cho dù tôi biết rằng điều này có thể được đạt tới bằng các phương pháp khác nào đó, tôi sẽ không nói như vậy khi tôi đang nói về một hệ thống đặc biệt. Thế thì tôi sẽ nói rằng điều này có thể được đạt tới chỉ qua hệ thống này thôi và không qua cái gì khác. Và có lý do cho việc làm như vậy. Bạn không thông minh tới mức bạn có thể hiểu nó trong đúng cảnh quan của nó. Nếu tôi nói rằng tất cả các trường phái đều có thể làm được điều đó, các bạn sẽ bị lẫn lộn. Các bạn sẽ kết luận rằng chẳng trường phái nào có thể làm được điều đó thực. Bên cạnh đó, tất cả các trường phái này mâu thuẫn nhau đến mức bạn sẽ bắt đầu tự hỏi làm sao nó có thể thể được. Lẫn lộn của bạn thậm chí sẽ còn bị lẫn lộn hơn.

Đó là lý do tại sao nhiều lần người trí huệ, những người biết, phải nói theo ngôn ngữ của người dốt nát. Họ phải quả quyết rằng "Đây là con đường duy nhất, không có đường nào ngoài con đường này." Bởi lý do này tôi tự thấy mình gặp khó khăn lớn, vì tôi biết rõ rằng điều đó có thể được đạt tới.

12

Kundalini sẽ biến đổi bạn

Người hỏi: Thầy đã nói hôm qua rằng kunda của chúng ta hay bề năng lượng là không tách rời và khác biệt lẫn nhau; chúng thực sự là một kunda vũ trụ. Nhưng khi có liên quan tới người tìm kiếm thì năng lượng của người đó sẽ dâng lên từ kunda của riêng người đó chứ không từ kunda của người khác. Vậy nên kunda có thực là một không? Xin Thầy giải thích.

Nó giống thế này: Bạn có một cái giếng trong nhà mình và tôi có cái giếng khác trong nhà tôi. Hiển nhiên, hai cái giếng này dường như tách rời lẫn nhau. Nhưng dòng nước ngầm mà hai cái giếng này lấy nước ra là một. Và dòng nước ngầm này, đến lượt nó, được nối với đại dương ở xa.

Nếu bạn đi theo luồng nước là nguồn cho nước giếng của bạn, bạn sẽ không chỉ bắt gặp chiếc giếng của tôi và tất cả giếng khác, bạn chung cuộc sẽ bắt gặp bản thân đại dương vĩ đại. Theo cùng cách này, trong hoàn cảnh của kundalini cá nhân có đó chỉ ở lúc đầu của cuộc hành trình - vì cuộc hành trình này đi tới việc chấm dứt cá nhân nữa, đi tới sự chấm dứt của người đó. Thế thì chỉ có cái tất cả, cái toàn thể, cái tuyệt đối, cái một, hay bất kì cái gì bạn gọi nó.

Cho nên tại điểm bắt đầu của cuộc hành trình này bạn là tách biệt và tôi là tách biệt, nhưng đến đích, điểm tối thượng, thì không có bạn không có tôi. Chúng ta chỉ là những mảnh mẩu hay bộ phận vẫn có đó ở đích của cuộc hành trình.

Cho nên khi kundalini tự biểu lộ bản thân nó trong bạn, ban đầu nó sẽ dường như thuộc về bạn - cá nhân. Nó sẽ là của bạn. Một cách tự nhiên, bạn sẽ thấy bản thân mình đứng bên bờ giếng của mình. Nhưng khi kundalini đi lên và bành trướng, dần dần bạn sẽ thấy rằng giếng của mình được nối với tất cả các giếng khác nữa. Và kinh nghiệm này càng được làm sâu sắc hơn thì cái giếng cá nhân của bạn sẽ càng biến mất đi, và tại chỗ của nó đại dương sẽ đi vào hiện hữu. Và chính trong kinh nghiệm tối thượng này mà bạn sẽ có khả năng nói rằng *kunda* này thuộc về tất cả.

Chính theo nghĩa này mà tôi nói rằng kunda là một và phổ dụng; nó là bề năng lượng vũ trụ.

Đó là cách tất cả chúng ta, như chúng ta hiện thể, dường như là các cá nhân tách biệt. Hiểu điều đó theo cách khác. Nếu một chiếc lá trên cây bỗng nhiên trở nên có ý thức và nhận biết, thế thì chiếc lá bên cạnh sẽ dường như là lá khác. Làm sao nó có thể biết cái lá treo

ở cành khác của cây đó là chính nó? Cứ gạt sang bên chiếc lá trên cành khác đi; nó không thể nghĩ về lá khác trên cành của nó là chính nó. Có thể chiếc lá này ở xa nó hơn chút ít; thậm chí lá bên phải nó cũng dường như là lá khác. Nó sẽ là như vậy bởi vì tâm thức của chiếc lá này là cá nhân.

Nhưng nếu chiếc lá này đi vào trong lãnh thổ riêng của nó, nó sẽ sớm thấy rằng chiếc lá bên cạnh đang treo trên cùng một thân cây, cũng thân cây của nó, và rằng chúng cả hai đều nhận được nhựa sống từ cùng cội nguồn. Nếu chiếc lá này đi sâu hơn nó sẽ biết rằng không chỉ thân cây riêng của nó, ngay cả thân cây bên cạnh cũng là một phần của cùng một cây và chính sinh lực của chúng là một và như nhau. Và nếu nó đạt tới chính gốc rễ của cây thì nó sẽ biết rằng tất cả các cành của nó và tất cả lá của nó đều, giống như bản thân nó, là một phần của một và cùng một cây đó.

Và nếu chiếc lá này tiếp tục cuộc hành trình của nó và đi vào trung tâm của bản thân đất - đất mà từ đó cây bên cạnh đã mọc lên - thế thì nó sẽ nhận biết rằng cùng với cây riêng của nó, tất cả các cây khác đều là con của cùng một mẹ - mẹ đất. Và trong trường hợp này cuộc phiêu lưu của chiếc lá còn đi xa hơn, đến cùng nó sẽ khám phá ra rằng chung cuộc toàn thể vũ trụ không là gì ngoài sự mở rộng riêng của nó, sự phân nhánh riêng của nó. Cho nên chiếc lá tí hon này chỉ là một đầu của sự tồn tại mệnh mông này.

Một chiếc lá là một cá nhân tách biệt khi nó trở thành ý thức như một phần, và nó sẽ dừng là cá nhân khi nó trở thành ý thức như cái toàn thể.

Việc kinh nghiệm đầu tiên của bạn về đánh thức kundalini sẽ là kinh nghiệm về *atman*, hay linh hồn; và

việc kinh nghiệm tối thượng của nó sẽ là kinh nghiệm về *paramatman*, hay bản thân Thượng đế. Và nếu bạn dừng lại với chính việc đánh thức đầu tiên và không thăm dò thêm nữa, và nếu bạn dựng hàng rào quanh chiếc giếng nhận biết của bạn, bạn sẽ trì trệ như *atman*, như linh hồn. Đó là cách một số tôn giáo bị mắc kẹt với linh hồn - họ không vượt ra ngoài nó. Nhưng *atman* hay linh hồn không phải là kinh nghiệm tối thượng; các tôn giáo này chỉ bao quát một nửa cuộc hành trình. Nếu bạn đi xa thêm, linh hồn cũng sẽ biến mất và thế thì chỉ Thượng đế hay cái toàn thể sẽ còn lại.

Và như tôi đã nói trước đây, nếu các bạn phiêu lưu xa thêm chút ít, ngay cả Thượng đế cũng sẽ biến mất và cái sẽ còn lại cuối cùng sẽ là niết bàn hay cái trống rỗng. Hay, chúng ta có thể nói rằng cái không sẽ còn lại. Cho nên những người phiêu lưu lấy một bước ra ngoài Thượng đế đạt tới niết bàn. Chính họ nói về cái hư không tối thượng hay cái trống rỗng tuyệt đối. Họ nói rằng chẳng cái gì còn lại ở đó; chung cuộc không có gì cả, hay có bản thân cái không.

Chân lí là ở chỗ khi các bạn nhận ra tất cả, thì các bạn cũng nhận ra cái không hay tính không đồng thời. Cái tuyệt đối là cái không nữa.

Chúng ta tiếp cận nó theo cách khác. Cái không và cái toàn thể, cái không và cái tất cả, cái trống rỗng và cái tuyệt đối là hai cái tên của cùng một điều. Chúng là đôi lẩn cho nhau được; chúng ngụ ý cùng một điều. Cái không cũng là cái toàn thể. Cái trống rỗng cũng là cái toàn thể. Cái không cũng là mọi thứ.

Bạn đã bao giờ thấy một nửa trống rỗng hay một nửa cái không chưa? Bạn không thể chia cái không ra làm hai nửa được. Bạn không thể chẻ cái không ra

được; nó sẽ không còn là cái không nữa nếu bạn thành công. Bạn có thể chia hai cho hai; bạn cũng có thể chia một ra làm hai. Nhưng bạn không thể chia cái không ra được; đó là điều không thể được. Bạn thậm chí không thể vẽ cái không hay hư không lên một mẫu giấy. Dấu hiệu số không được vẽ trên giấy là biểu tượng. Ngay khi bạn vẽ nó ra, nó không còn là hư không, bởi vì bạn vẽ vòng tròn nó, giới hạn nó bằng đường nào đó. Nếu bạn hỏi Euclid, ông ấy sẽ nói rằng cái không là cái không có chiều dài không có chiều rộng. Không thành vấn đề chuyện bạn vẽ nó nhỏ đến đâu, ngay cả điểm nhỏ nhất có thể được cũng vẫn sẽ có chút ít chiều dài và chiều rộng. Cho nên dấu hiệu số không được vẽ trên giấy chỉ là biểu tượng, nó không thực. Nếu nó có chiều dài và chiều rộng, nó không thể là số không.

Do đó Upanishads có thể nói rằng nếu bạn khấu trừ hư không từ hư không, thì hư không vẫn còn lại - điều này có nghĩa là bạn không thể trừ được cái gì từ nó. Đến cuối bạn sẽ thấy rằng bạn không thể lấy được cái gì từ cái trống rỗng cả. Tất cả mọi nỗ lực của bạn để đánh cắp từ nó sẽ đều vô hiệu. Bạn không thể loại bỏ được nó mà cũng không thể lẫn trốn cùng nó. Nó là không thể thu lại được; nó là không thể di chuyển được; nó bao giờ cũng theo cách tuyệt đối.

Điều đúng trong hoàn cảnh cái không hay hư không cũng đúng trong hoàn cảnh của cái toàn thể hay cái tuyệt đối. Trong thực tế, bạn không thể quan niệm nổi về cái toàn thể ngoại trừ bằng cách thức của cái trống rỗng. Cái toàn thể ngụ ý rằng không cái gì có thể được thêm vào nó, và cái không hay cái trống rỗng ngụ ý rằng không cái gì có thể được khấu trừ từ nó. Không có cách nào đi xa hơn từ cái tuyệt đối, và không có khả năng nhúng chìm sâu hơn vào cái hư không sâu nhất.

Bạn không thể phân chia hoặc cái toàn thể hoặc cái hư không thành bộ phận; chúng là không phân chia được.

Và cái toàn thể không thể bị giới hạn, bởi vì bất kỳ cái gì bị giới hạn thì không thể là cái toàn thể được. Bị giới hạn có nghĩa là cái gì đó vẫn còn ở ngoài biên giới, và do đó nó không thể có tính toàn thể. Thế thì nó còn kém hơn cái toàn thể. Nếu biên giới của nhà bạn bắt đầu tại chỗ biên giới của nhà tôi chấm dứt, điều đó có nghĩa là nhà tôi không phải là cái toàn thể; nếu nó là cái toàn thể thì nó phải bao gồm cả nhà bạn nữa. Cho nên không thể có giới hạn cho cái toàn thể; nó là vô giới hạn. Ai có thể giới hạn nó được? Cần có một hàng xóm, một cơ quan bên ngoài để làm như vậy. Nhưng cái không là ở bên ngoài cái toàn thể. Cái toàn thể là một mình; nó không có hàng xóm bất kỳ loại gì.

Nhớ lấy, bao giờ cũng cần hai để tạo ra biên giới giữa chúng; hai tạo ra biên giới. Có biên giới nơi tôi chấm dứt và ai đó khác bắt đầu. Nếu không ai khác bắt đầu, nếu chỉ tôi có đó, thế thì tôi sẽ không chấm dứt; tôi không thể bị giới hạn. Cho nên cả cái toàn thể cũng không có giới hạn. Ai có đó để giới hạn nó? Theo cùng cách này thì cái hư không, cái trống rỗng, cũng có thể không có giới hạn, không biên giới; bởi vì nếu nó có thể bị giới hạn, nó là cái gì đó - thế thì nó không thể là cái không được. Chỉ cái gì đó mới có thể bị giới hạn.

Cho nên nếu bạn hiểu điều đó đúng thì bạn sẽ biết rằng cái hư không và cái toàn thể là hai cách để nói về cùng một điều. Và người hành hương tôn giáo có thể theo cả hai con đường: hoặc bạn trở thành cái toàn thể hoặc bạn trở thành cái không. Cả hai cách đều đưa bạn tới định mệnh của mình, là định mệnh của tất cả.

Người đi theo con đường của cái toàn thể, người đang trong tình yêu với cái toàn thể, cái tích cực, người đó sẽ nói: "Tôi là *brahman*, tôi là cái tuyệt đối." Người đó sẽ nói rằng mình là Thượng đế, người đó là tất cả mọi điều đang có đây. Người đó sẽ nói rằng không có gì ở ngoài mình, và rằng không có "ngài". Người đó bao gồm tất cả các "ngài" bên trong người đó. Nếu điều đó là có thể cho bạn để là vô hạn như vậy, thì bạn đã đạt tới điều cao nhất.

Nhưng trong tính toán cuối cùng, ngay cả cái "tôi" này cũng phải ra đi, bởi vì nếu không có "ngài", thì làm sao bạn có thể nói "Tôi đây; tôi là *brahman* sao"? "Tôi" có thể có nghĩa chỉ nếu trong hoàn cảnh của "ngài"; không có "ngài", "tôi" đơn giản không liên quan.

Và khi bạn là cái tuyệt đối, thì chẳng có nghĩa mấy mà nói, "tôi là cái tuyệt đối", bởi vì phát biểu này thừa nhận sự tồn tại của cả hai - *brahman* và bạn. Và chung cuộc với việc ra đi của "tôi", ngay cả *brahman* hay điều tuyệt đối sẽ trở thành vô nghĩa. Người ta sẽ phải trở thành không nói được nên lời; người đó sẽ hoàn toàn im lặng.

Theo cách này bạn triệt tiêu bản thân mình hoàn toàn đến mức bạn nói, "tôi không hiện hữu." Trong trường hợp này bạn nói, "tôi là *brahman*," hay "tôi là tất cả," và trong trường hợp khác bạn nói "tôi là cái không; mọi thứ đều là trống rỗng tuyệt đối." Con đường này cũng sẽ đưa bạn tới cùng định mệnh tối thượng. Và khi bạn đã tới đó bạn sẽ không thể nói ngay cả điều này - rằng bạn không hiện hữu. Nói "Tôi không hiện hữu" cần sự hiện diện của cái "tôi". Cho nên ngay cả điều này cũng sẽ biến mất.

Bạn thậm chí không thể nói được rằng mọi thứ là trống rỗng, tất cả đều hư không. Nói rằng tất cả đều hư không, thì cần cả hai "tất cả" và "trống rỗng" đều có trong sự tồn tại. Thế thì quá trình duy nhất mở ra cho bạn là ở chỗ bạn trở thành không nói được, bạn trở thành im lặng. Bạn bắt đầu từ đâu - dù là từ cái toàn thể hay từ cái hư không, cái không - điều đó sẽ đem bạn tới im lặng tối cao nơi bạn sẽ chẳng có gì để nói cả.

Do đó, chỗ người ta bắt đầu cuộc hành trình của mình không phải là vấn đề chính. Cái cần được xem xét là đích tới, nơi người ta cuối cùng đạt tới. Nơi người ta chung cuộc đạt tới là vấn đề cơ bản.

Định mệnh chung cuộc này có thể được biết tới và nhận ra. Và nếu người ta đã đạt tới nó, thế thì bất kì con đường nào người đó đã theo cũng đều là đường phải. Không con đường nào là phải và không con đường nào là trái theo nghĩa tuyệt đối. Bất kì cái gì đưa bạn tới đích của mình đều là đường phải. Và đích là một và cùng một.

Nhưng bất kì khi nào bạn bắt đầu bạn bao giờ cũng bắt đầu bằng "tôi". Kinh nghiệm trước đây bao giờ cũng sẽ là manh tính định hướng "tôi", bởi vì đó là tình huống cho sẵn của chúng ta; đó là chỗ chúng ta hiện hữu và nguồn gốc chúng ta bắt đầu. Dù chúng ta đánh thức kundalini hay chúng ta đi vào trong thiền hay chúng ta đi vào im lặng, kinh nghiệm khởi đầu phải là mang tính cá nhân, nó phải là hướng vào "tôi". Bất kì cái gì sẽ xảy ra ở giai đoạn khởi đầu sẽ xảy ra cho chúng ta như các cá nhân, bởi vì chúng ta là những cá nhân ở lúc bắt đầu cuộc hành trình. Nhưng khi chúng ta đi sâu thêm, cá nhân sẽ biến mất dần. Kinh nghiệm càng sâu sắc, sự ăn mòn tính cá nhân, bản ngã sẽ càng lớn.

Nhưng nếu chúng ta đi lạc khỏi cuộc hành trình bên trong và vắn vơ lung tung, thế thì cá nhân sẽ tồn tại và cứ phát triển lên mãi.

Chẳng hạn, một người đang đứng trên bờ giếng. Nếu người đó đi vào trong giếng và cứ đi ngày một sâu hơn và sâu hơn, người đó một ngày nào đó đạt tới đại dương. Chung cuộc người đó sẽ biết rằng không có những điều như vậy, như cái giếng. Cái giếng thực sự là gì? Nó chỉ là một lỗ hổng; nó là lỗ hổng trong đất để qua nó người ta lọt vào đại dương; nó là lối mở nhỏ vào đại dương lớn.

Ý nghĩa của giếng là gì? Nó là lối mở nhỏ, lối đi qua đó bạn đi tới tiếp xúc với biển. Bạn sai nếu bạn nghĩ về giếng dưới dạng nước; nước trong giếng là bản thân đại dương; nó tới từ đại dương. Giếng chỉ là trung gian qua đó bạn thấy biển. Và khi lối mở này được làm rộng ra, tầm nhìn về biển sẽ được mở rộng theo cùng chừng mực.

Nhưng nếu bạn đi ra khỏi giếng và lạc lối từ nó dần dần, bạn sẽ mất đi cái nhìn về nước nữa. Thế thì bạn sẽ thấy trơ trọi bờ giếng và miệng giếng; bạn sẽ chẳng bao giờ có khả năng tìm ra bất kì liên kết nào giữa giếng và đại dương. Và thế thì bạn sẽ từ chối tin rằng chúng là một và như nhau.

Trong khi cuộc hành trình nội tâm sẽ đưa bạn tới sự thống nhất và cái một, cuộc hành trình ngoại diện sẽ làm điều ngược lại; nó sẽ đem bạn tới phân chia và đa dạng. Nó sẽ đem bạn tới cái nhiều.

Nhưng sự kiện còn lại là vào lúc bắt đầu của tất cả mọi kinh nghiệm có chiếc giếng, cá nhân, và đến cuối cùng có đại dương, cái vô cá nhân hay Thượng đế.

Chính theo nghĩa này mà tôi nói rằng kunda của năng lượng là một, vũ trụ, phổ quát. Nếu bạn chìm sâu, kunda sẽ dừng là của bạn; thế thì sẽ có duy nhất kunda vũ trụ. Thế thì trong thực tế, chẳng cái gì sẽ là của bạn cả. Nó là vậy trong chính bản chất của mọi điều.

Người hỏi: Thầy nói rằng tất cả cái gọi là giếng cá nhân đều là một và chúng đã được nối với đại dương vốn là trống rỗng. Nếu vậy, nhu cầu gì có đó để phải qua sadhana hay kỉ luật tâm linh để là một với cái trống rỗng hay cái hư không?

Bạn hỏi câu hỏi này bởi vì bạn nghĩ cái trống rỗng là không có gì cả. Và tại sao ai đó phải làm cái gì chỉ để đạt được cái không? Người ta phải làm cái gì đó nếu có cái gì đó cần đạt tới. Bạn đánh đồng trống rỗng với không có gì. Thế thì *sadhana* hay nỗ lực trở thành không cần thiết cho bạn. Với bạn, nỗ lực là xứng đáng tiến hành nếu bạn phải trở thành cái gì đó. Sao cô gắng vì cái không có gì?

Nhưng bạn không biết rằng cái trống rỗng có nghĩa là cái toàn thể. Bạn không biết rằng cái hư không là tất cả mọi thứ có đó. Nó không ngụ ý không có gì; nó ngụ ý cái tuyệt đối. Nhưng ngay bây giờ bạn không thể hiểu nổi làm sao cái trống rỗng có thể là cái toàn thể, cái tuyệt đối. Giếng có thể cũng nói, "Nếu tôi phải đi ra đại dương chỉ để biết rằng tôi không là gì cả, thế thì sao tôi phải đi?" Giếng là phải khi nói vậy. Và nó là phải khi từ chối đi ra biển nếu điều đó ngụ ý rằng chung cuộc cái giếng không tồn tại.

Nhưng với thực tại hay chân lý điều đó không tạo ra khác biệt gì nếu bạn không đi. Sự kiện là ở chỗ bạn không có. Dù bạn có đi ra đại dương hay bạn không đi, điều đó không làm thay đổi được thực tại. Thực tại là bạn không phải là cái giếng; bạn là bản thân đại dương. Bạn có thể chọn vẫn còn là cái giếng nhưng sự kiện là ở chỗ bạn không hiện hữu; điều đối trá là bạn hiện hữu. Và điều đối trá này sẽ tiếp tục làm đau bạn, ám ảnh bạn. Nó sẽ tiếp tục làm cho cuộc sống của bạn bất hạnh và khổ. Và nó sẽ giữ bạn trong xiềng xích, trong tù túng. Trong đối trá này không có khả năng nào cho bất kỳ niềm vui và phúc lạc nào.

Đúng là cái giếng khi đạt tới biển thì sẽ biến mất, nhưng cùng với nó mọi khổ sở của nó, mọi lo âu của nó cũng sẽ biến mất. Bởi vì tất cả mọi khổ sở và lo âu đều gắn chặt không rời với việc nó là cái giếng, là cá nhân, là bản ngã. Với người khác dường như là cái giếng đã mất bản thân nó bởi việc đi vào đại dương; nó không trở thành cái gì đó. Nhưng cái giếng sẽ không nghĩ vậy đâu. Cái giếng sẽ nói, "Ai nói rằng tôi bị mất đi? Tôi đã trở thành bản thân đại dương đấy chứ." Chính là cái giếng hàng xóm, cái còn chưa tới thăm biển cả, chính nó mới nói, "Anh định đi đâu vậy đồ ngốc? Sao anh đi tới nơi anh sẽ thôi hiện hữu?" Nhưng biển đang đó sẽ nói, "Ai nói điều đó nghĩa là không có gì? Đúng là tôi sẽ chết đi như cái giếng, nhưng tôi sẽ được sinh ra như bản thân đại dương."

Chọn lựa bao giờ cũng là liệu bạn muốn còn là cái giếng hay bạn muốn trở thành đại dương. Chọn lựa này là giữa cái nhỏ mọn và cái mệnh mông, giữa bộ phận và toàn thể, giữa tù túng và tự do. Nhưng đó là vấn đề kinh nghiệm; đó không phải là triết lý chút nào. Và nếu cái giếng sợ chết đi, nó sẽ phải phục vụ cho mọi mối quan

hệ với đại dương. Bởi vì chừng nào nó còn có quan hệ với đại dương, nó bao giờ cũng phải đối diện với nguy hiểm của việc biết rằng nó là chính đại dương.

Thế thì cái giếng sẽ phải phá vỡ mối ràng buộc ngay cả với tất cả dòng nước ngầm và dòng suối, bởi vì chung cuộc chúng đi ra cùng đại dương. Cái giếng sẽ phải nhắm mắt lại với mọi phía và từ chối nhìn vào bên trong, để cho nó không phải biết về sự vô hiện hữu riêng của mình và sự hiện hữu của đại dương. Thế thì nó bao giờ cũng nhìn ra ngoài và không bao giờ nhìn vào bên trong. Thế thì nó sẽ muốn dòng suối là nhỏ nhất có thể được; nó thậm chí còn muốn chúng khô đi và chết đi. Nhưng thế thì trong cuộc hành trình dài bản thân cái giếng sẽ chết, mặc dầu nó sẽ làm mọi điều để tự cứu mình. Trong chính nỗ lực để tự cứu mình nó sẽ bỏ mạng.

Jesus đã nói, "Người tự cứu mình sẽ chết, còn riêng người sẽ được cứu là người chết đi một cách tự nguyện."

Cho nên câu hỏi luôn luôn nảy sinh trong tâm trí chúng ta, "Sao tôi phải đi tới chỗ tôi sẽ chết và biến mất? Sao phải đi tới đó, nếu cái chết là chắc chắn?" Nhưng nếu cái chết này là điều chắc chắn, thì nó chính là điều đang đó. Và làm sao trên trái đất này bạn sẽ cứu được bản thân mình qua nỗ lực gìn giữ cái ta như vậy? Nếu đúng là bạn sẽ chết khi đi vào đại dương, thì làm sao bạn sẽ cứu được bản thân mình như cái giếng, và được bao lâu? Nếu, theo quan điểm của bạn, việc trở thành đại dương khổng lồ có nghĩa là chết đi, làm sao bạn sẽ sống sót như cái giếng nhỏ tí xíu và được bao lâu? Chẳng mấy chốc thành giếng sẽ vỡ vụn; chẳng mấy chốc nước của nó sẽ bay hơi, và chẳng mấy chốc nó sẽ

bị che phủ bởi bụi và bẩn. Khi bạn không tồn tại như đại dương bao la, làm sao bạn sẽ tồn tại như cái giếng tí xíu được? Và được bao lâu?

Đây là cách nỗi sợ chết nảy sinh. Đây là nỗi sợ đeo đuổi cái giếng. Cái giếng không muốn đi ra biển vì sợ bị tiêu diệt. Do đó nó giữ một khoảng cách với biển và tiếp tục là giếng. Nhưng cho dù thế thì nỗi sợ chết vẫn cứ nắm bắt nó, bởi vì ngay khi nó làm mình xa lánh với biển, thì cái chết kéo tới gần hơn và gần hơn nữa. Được nối với đại dương thì còn có hi vọng và cuộc sống cho cái giếng; cuộc sống của cái giếng không thoát được việc nối với đại dương. Xa lánh khỏi đại dương cái chết của nó là chắc chắn.

Đó là lí do tại sao chúng ta tất cả đều sợ chết; chúng ta sợ rằng chúng ta phải chết và biến mất. Nhưng không có việc thoát khỏi cái chết; điều đó là chắc chắn. Và chỉ có hai cách chết. Một là cách bạn lấy bước nhảy vào đại dương và chết. Loại chết này rất phức tạp, bởi vì bạn sẽ không thực chết, bạn sẽ trở thành bản thân đại dương. Và loại chết khác xảy ra khi bạn cứ ương ngạnh bám lấy cái giếng, và đằng nào cũng chết. Thế thì bạn trì trệ và mục nát và chết với nước mắt lưng tròng.

Tâm trí chúng ta tham lam; nó bao giờ cũng theo đuổi cái lợi nào đó, lợi nhuận nào đó, thành đạt nào đó. Nó cứ hỏi, "Tôi sẽ được gì nếu tôi đi ra đại dương? Tôi sẽ đạt được gì nếu tôi tìm kiếm *samadhi* hay niết bàn hay cái trống rỗng?" Chúng ta bao giờ cũng hỏi chúng ta sẽ thành đạt được gì, và chúng ta không bao giờ hỏi - mà là điều người ta nên hỏi - "Làm sao chúng ta đánh mất bản thân mình trong loài chuột này để được lợi và thành đạt?" Trên bề mặt của nó, chúng ta đã đạt được mọi thứ: chúng ta đã đạt được của cải, quyền lực, danh

vọng, mọi thứ. Và trong chính việc theo đuổi này chúng ta đã đánh mất bản thân mình; chúng ta đã hoàn toàn đánh mất mình. Chúng ta bây giờ có mọi thứ - ngoại trừ mỗi bản thân mình.

Nếu các bạn hỏi tôi dưới dạng thành đạt, tôi sẽ nói: nếu các bạn được chuẩn bị để mất thì các bạn sẽ đạt tới bản thân mình. Và các bạn sẽ làm mất bản thân mình và mất hoàn toàn nếu các bạn không được chuẩn bị để mất, nếu các bạn cố gắng cứu. Đây là nghịch lí; rằng trong nỗ lực của các bạn để cứu, các bạn sẽ cứu được mọi thứ trừ bản thân mình. Các bạn sẽ cứu được mọi thứ và các bạn sẽ làm mất linh hồn mình, điều mới thực là các bạn.

Người hỏi: Thầy nói rằng tỉ lệ của ô xi và các bô nic thay đổi qua thở sâu. Xin thầy giải thích làm sao điều này có liên hệ với việc đánh thức kundalini?

Có nhiều liên hệ giữa chúng. Một, chúng ta mang bên trong mình tiềm năng của cả sống và chết. Trong khi ô xi của hơi thở biểu thị cho tiềm năng sống của chúng ta, thì các bô nic biểu thị cho tiềm năng chết. Khi ô xi của bạn dần giảm đi và biến mất và bạn bị bỏ lại với một mình các bô nic, bạn sẽ biến thành cái xác. Điều đó cũng giống như chúng ta đốt một mẫu gỗ - nó cháy chừng nào ô xi còn sẵn đầy. Có ngọn lửa, có cuộc sống trong miếng gỗ chừng nào ô xi còn có sẵn cho nó. Nhưng ngay khi ô xi của nó bị tiêu dùng, nó chết. Nó bị thu lại thành tro, thành than, cũng là các bon. Các bon bị bỏ lại sau không là gì ngoài lửa chết.

Cả hai yếu tố này đều vận hành bên trong chúng ta. Nếu chúng ta có nhiều các bô nic, chúng ta sẽ trượt vào

trạng thái hôn mê. Đó là lí do tại sao dễ ngủ trong đêm hơn ban ngày, bởi vì trong đêm khối lượng các bộ nic tăng lên trong khi lượng ô xi giảm xuống. Đó là cách chúng ta đi ngủ dễ dàng thế trong đêm và không dễ dàng đến thế lúc ban ngày. Ban ngày khối lượng ô xi trong không khí tăng lên bởi vì mặt trời, và mọi thứ thức dậy và hoạt động. Và với mặt trời lặn, tỉ lệ ô xi trong không khí giảm xuống đáng kể.

Đó là cách bóng tối và đêm đã trở thành biểu tượng cho hôn mê và quán tính. Và mặt trời - là biểu tượng cho ánh sáng và cuộc sống và năng lượng, bởi vì nó đem tới cuộc sống cùng nó. Ban đêm mọi thứ trở thành lơ phờ: hoa khép cánh của chúng lại, lá co lại, và tất cả cuộc sống đi ngủ. Theo một nghĩa nào đó toàn thể trái đất trong đêm trượt vào một loại cái chết tạm thời. Và với việc đến của buổi sáng khác, hoa nở ra, cây bắt đầu lay động, lá trở nên sống động, cuộc sống được thức dậy, chim tung cánh bay và cả trái đất trở thành ngày hội. Cái chết tạm thời của thời gian đêm biến mất và cuộc sống trở lại với trái đất.

Cùng điều đó xảy ra bên trong bạn. Khi lượng ô xi trong bạn tăng lên, năng lượng tiềm tàng của bạn bắt đầu thức dậy. Với mọi loại năng lượng tiềm tàng để đánh thức dậy, ô xi là cái cần phải có. Chúng ta có thể giữ cho người hấp hối còn sống thêm chút ít bằng sự hỗ trợ của ô xi. Người đó sẽ chết ngay nếu ông ô xi bị dứt ra khỏi ngực. Nhưng với ô xi người đó có thể được giữ cho sống thêm vài ngày, vài tháng, thậm chí vài năm, bởi vì sinh lực đã bị yếu hoàn toàn của người đó được làm sống lại bởi ô xi. Chúng ta giữ bản thân cái chết không tới bằng sự giúp đỡ của ô xi.

Ngày nay hàng nghìn người trên khắp châu Âu và Mỹ đang được giữ cho sống bằng ô xi được bơm vào họ từ bên ngoài. Họ đáng ra thì đã chết từ lâu rồi nhưng nhờ có các bình khí nén ô xi mà vẫn sống. Bây giờ việc cho phép người mắc bệnh nan y chết đã là một trong những vấn đề quan trọng ở các nước phương Tây. Việc cho phép người bệnh chết có nghĩa là con người phải có quyền được chết khi người đó phải chết. Với sự giúp đỡ của ô xi, những thiết bị hiện đại, các bác sĩ có thể giữ cho ai đó sống thật lâu- mặc dầu người đó chết là điều tốt. Cho nên cho phép người bệnh được chết đã trở thành vấn đề lớn. Vấn đề của các bác sĩ là ở chỗ nếu bác sĩ cho phép người đó chết thì bác sĩ sẽ bị mọi người nói là phạm tội giết người. Đó sẽ là một loại giết người. Cho nên bác sĩ sẽ giữ cho một người già tám mươi tuổi tàn tật vẫn sống nhờ ô xi. Nếu bác sĩ không làm như vậy thì bác sĩ sẽ bị buộc tội giết người, cho nên bác sĩ sẽ giữ cho năng lượng tàn tạ này sống bằng việc thêm ống ô xi vào ngực.

Các bài tập thở như *pranayam*, *bhastrika* và điều tôi gọi là việc thở nhanh và mãnh liệt để làm gì? Bạn thở trong hơi thở cuộc sống nhiều tới mức tiềm năng của năng lượng tiềm tàng của bạn được tăng cường và nó bắt đầu thức tỉnh. Đồng thời, với việc thở sâu và nhanh hình mẫu quán tính ăn sâu hay giấc ngủ bị phá vỡ.

Các bạn sẽ ngạc nhiên khi nghe câu chuyện tôi sắp kể cho các bạn.

Quảng bốn năm trước một sư Phật giáo tới tôi từ Ceylon. Ông ấy đã đi mà không ngủ trong ba năm. Ông ấy được cho đủ mọi loại thuốc chữa trị, nhưng chẳng có tác dụng. Thuốc không thể có tác dụng bởi vì *khất sĩ* này đã thực hành *anapanasati yoga* - một loại kỉ luật

thở đặc biệt đã thành một trong các Phật tử. Nó bao gồm việc quan sát việc thở sâu của người ta hết ngày nọ tới ngày kia. Bây giờ người này, người đã dạy cho ông ta anapanasati yoga không biết rằng nếu người ta quan sát hơi thở sâu của mình trong hai mươi bốn giờ một ngày, thì người đó sẽ mất giấc ngủ của mình hoàn toàn. Thế thì sẽ không thể nào làm cho người đó ngủ được.

Để làm cho vấn đề tồi tệ hơn, khát sĩ này đã được cho thuốc ngủ trong khi ông ta thực hành anapanasati. Điều đó tạo ra xung đột lớn trong thân thể ông ấy và ông ấy thực sự thành đồng lộn xộn. Trong khi thuốc đang cố gắng đưa giấc ngủ vào ông ta, việc quan sát thường xuyên hơi thở lại giữ cho ông ta thức. Kết quả là một loại bế tắc, khủng hoảng đã được tạo ra trong thân thể ông ta, như sẽ xảy ra trong ô tô nếu ga và phanh được nhấn đồng thời. Hiển nhiên là khát sĩ này trong khổ sở khủng khiếp.

Ai đó kể cho ông ta về tôi và do vậy ông ta tới. Ngay khi tôi thấy ông ấy tôi biết rằng ông ta bị mắc giữ trong một loại điên khùng, ông ta đã tự đẩy mình vào một tình thế không thể được. Tôi yêu cầu ông ta dừng anapanasati yoga ngay lập tức. Nhưng ông ta muốn biết anapanasati có liên quan gì tới việc mất ngủ của ông ta. Ông ta chẳng có ý tưởng gì rằng nhận biết thường xuyên về thở sâu đã làm tăng khối lượng ô xi của ông ta nhiều tới mức giấc ngủ của ông ta đã tan biến. Tôi cũng bảo ông ta rằng nếu ông ta không thể từ bỏ được anapanasati, thì ông ta phải dùng uống thuốc an thần và đi mà không ngủ. Nếu ông ta còn tiếp tục anapanasati, thì ông ấy có thể dễ dàng thực hiện mà không ngủ; điều đó sẽ không làm hại gì chút nào cho ông ấy.

Khi khát sĩ này dùng anapanasati chỉ trong tám ngày, giấc ngủ của ông ta trở lại với ông ta, và ông ta không dùng thuốc an thần nào.

Bất kì việc tăng các bồ nic nào cũng không tránh khỏi việc tăng giấc ngủ của chúng ta. Và mọi thứ tạo ra các bon trong thân thể chúng ta đều gửi năng lượng đã ngủ của chúng ta vào giấc ngủ sâu hơn, nó làm sâu sắc hơn vô thức của chúng ta. Đó là lí do tại sao, khi dân số của thế giới tăng lên, việc chia sẻ ô xi của mọi người giảm xuống theo cùng mức đó. Và điều đó bổ sung cho vô thức của chúng ta - vốn đã quá nhiều. Một thời điểm có thể tới sớm khi khả năng đánh thức của chúng ta sẽ ở vào mức tối thiểu.

Bạn cảm thấy tươi mát vào buổi sáng. Bạn cảm thấy tươi mát khi bạn đi vào rừng hay tới thăm bãi biển. Và bạn trở nên lơ phờ và dờ dẩn khi bạn ở bãi chợ, khi bạn trong đám đông. Tại sao? Đó là vì có nhiều các bồ nic và thiếu ô xi. Đúng là ô xi đang được tạo ra vào mọi lúc, nhưng khi đám đông tiêu thụ nhiều ô xi hơn, điều đó đưa tới việc khan hiếm ô xi ở bãi chợ. Đi vào chỗ đông người - rạp chiếu phim hay đền chùa - và chẳng mấy chốc bạn sẽ lọt vào vòng bắt giữ của lơ phờ và vô nhạy cảm. Còn đi lên núi hay ra vườn, hay ra sông, và bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo và sống động và hạnh phúc.

Có ý định lớn trong việc tăng lượng ô xi của bạn. Nó làm thay đổi sự cân bằng bên trong của bạn; nó làm cho bạn thức tỉnh và nhận biết hơn, ít buồn ngủ và vô ý thức hơn. Và nếu khối lượng ô xi tăng lên nhanh chóng và đột ngột và bất ngờ, nó sẽ tạo ra thay đổi căn bản trong cân bằng bên trong của bạn. Nó sẽ giống như một phía của chiếc cân lên cao và phía bên kia chúi xuống chạm đất. Và nếu thay đổi này được đưa tới trong một

cú, bạn sẽ kinh nghiệm nó rất nhanh và đột ngột. Thay đổi dần dần và chậm chạp bạn khó cảm thấy được.

Đó là lí do tại sao tôi liên tục nhấn mạnh vào việc thờ nhanh và mạnh để cho bạn đem tới thay đổi mau lẹ đến mức bạn chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác chỉ trong mười phút, và cũng quan sát bản thân quá trình thay đổi. Chỉ khi sự việc thay đổi mau lẹ và đột ngột nó mới có thể được quan sát một cách rõ ràng như vậy.

Chẳng hạn, mỗi người trong chúng ta đều chuyển từ thời thơ ấu sang thời thanh niên và từ tuổi thanh niên sang tuổi già, nhưng quá trình này chậm chạp và dần dần tới mức chúng ta chẳng bao giờ biết đích xác khi nào chúng ta trở thành thanh niên, khi nào chúng ta trở thành người già. Nếu ai đó hỏi đích xác ngày tháng khi nào tôi trở thành già, tôi không thể nói được. Người già bị lẫn lộn, người đó không hiểu rằng mình bây giờ già rồi, bởi vì giữa tuổi thanh xuân và tuổi già của người đó không có lỗ hổng nào cả. Tương tự, đứa trẻ không biết rằng nó đã đến tuổi; nó tiếp tục cư xử như đứa trẻ. Trong khi nó trông như người lớn đối với người khác, thì bản thân nó vẫn còn không nhận biết về sự kiện này. Trong khi bố mẹ nó trông đợi nó nhận lấy trách nhiệm của nó trong gia đình, thì nó vẫn coi mình là đứa bé.

Vấn đề là vậy bởi vì việc chuyển đổi từ giai đoạn này sang giai đoạn khác không xảy ra một cách tình linh; nó rất im lặng và chậm chạp. Theo cùng cách này người già tiếp tục cư xử cứ dường như người đó là thanh niên; người đó không nhận biết rằng thay đổi đã xảy ra trong đời mình. Và làm sao người đó có thể biết được?

Chuyển đổi bất thần và đột ngột là cần có để người ta biết nó. Nếu có một ngày và giờ cố định cho việc chuyển đổi này xảy ra, sẽ không có chỗ cho lẫn lộn. Và thế thì sẽ không cần phải nhắc nhở người đã lớn hay người già về trạng thái đúng của người đó.

Trong thiền tôi nhấn vào thay đổi đột ngột và mạnh mẽ tới mức bạn biết rõ ràng sự khác biệt giữa tâm thức ngủ của bạn và thành phần thức tỉnh tương ứng của nó. Nó phải đi tới như một bước nhảy, bất thành linh, để cho bạn biết rõ ràng biến đổi đã xảy ra. Việc biết này là có giá trị; nó sẽ giúp bạn rất nhiều. Bởi lí do này tôi ủng hộ những kĩ thuật đem lại biến đổi đột ngột và bất thần. Nếu nó cần thời gian dài, bạn sẽ chẳng bao giờ biết nó. Và dốt nát này có nguy hiểm của nó. Nguy hiểm là ở chỗ nếu bạn không biết điều gì đã xảy ra, nó sẽ không làm sâu sắc cho hiểu biết của bạn như nó đáng làm.

Điều thường xảy ra là ai đó đi tới kinh nghiệm tâm linh nào đó một cách vô nhận biết và vô nỗ lực, và thay đổi lại chậm và im lặng tới mức người đó không biết nó tất cả là cái gì. Thế thì người đó cố gắng diễn giải nó theo cách thức cũ của mình - mà hầu hết là sai - bởi vì toàn cảnh cần thiết để hiểu nó bị thiếu. Nhiều lần điều xảy ra là bạn ở rất gần một kinh nghiệm tâm linh mà bạn bỏ qua nó, bởi vì bạn diễn giải nó theo cách thả neo cũ của mình. Tất cả mọi điều này xảy ra chỉ bởi vì thay đổi xảy ra từ từ và chậm chạp thế.

Tôi biết về một người dễ dàng nâng một con hà mã lên bằng hai tay. Hà mã là con vật to lớn và nặng đáng kể. Nông trại súc vật của anh ta có nhiều trâu trong đó. Người này bắt đầu nâng con hà mã con và tiếp tục nâng nó hàng ngày trong một thời gian dài. Do đó khi con hà mã này lớn lên, dần dần khả năng của người đó để nâng

nó lên cũng tăng lên theo cùng nhịp. Và bây giờ người đó có thể nâng bất kì con hà mã lớn nào - điều đơn giản có vẻ như phép màu! Bản thân người này không nghĩ điều đó là phép màu, bởi vì người đó đã thu được khả năng này dần dần qua một thời gian dài. Nhưng tất cả mọi người khác đều coi đó là phép màu thực, bởi vì họ có toàn cảnh để nhìn nó. Họ biết bản thân họ không thể làm được điều người này làm rất dễ dàng.

Chính bởi lí do này mà tôi dạy các bạn cách thiền động và mạnh mẽ này.

Và ô xi có ý nghĩa lớn. Nó là thứ cực kì quý giá. Bạn càng rút đầy thân thể mình bằng ô xi, việc chuyển đổi của bạn từ thân thể sang linh hồn càng nhanh. Nếu bạn hiểu điều đó đúng, bạn sẽ biết rằng thân thể mình là đầu chết của bạn; thân thể là phần của bạn biểu lộ ra nó bởi vì nó là chết. Phần này của bạn, đang chết, đã bị làm cứng lại và do đó nó là thấy được. Còn linh hồn là phần khác của bạn vẫn tiếp tục mang tính hay thay đổi và tinh tế, loãng và nhẹ lâng lâng; nó không thể được giữ chắc. Một lượng ô xi đủ, điều đem lại việc thức tỉnh và cuộc sống cho bạn, sẽ tạo ra một khoảng cách rõ rệt giữa thân thể bạn và linh hồn. Thế thì bạn sẽ biết rõ ràng chúng là hoàn toàn khác lẫn nhau, mặc dầu chúng là hai phần của cùng một bản thể - bạn.

Do đó, việc thở đóng vai trò lớn trong việc đánh thức kundalini.

Kundalini là năng lượng ngủ của bạn. Bạn không thể đánh thức được nó với sự giúp đỡ của các bộ níc. Thay vì thế, các bạn sẽ làm giấc ngủ của nó sâu hơn. Ô xi là sự trợ giúp lớn lao trong việc đánh thức kundalini. Đây là lí do mà chúng ta bao giờ cũng coi thiền sáng có tầm quan trọng lớn lao thế. Lí do là thế này: rằng vào

buổi sáng thậm chí hơi thở nhỏ cũng mang một khối lượng lớn ô xi cùng nó. Trái đất thường ở vào trạng thái phi thường và rất duy nhất trong vòng tròn một giờ sau khi mặt trời mọc, và lấy ưu thế của tình huống này, buổi sáng đã được chọn là thời gian tốt nhất cho thiền trên khắp thế giới.

Bạn càng gõ búa mạnh vào kundalini bằng việc thở nhanh và mãnh liệt, nó sẽ càng nhanh chóng thức dậy. Nhưng khó khăn là ở chỗ chúng ta không thấy rõ ràng nó vận hành thế nào, và do đó ý nghĩa của thở sâu bị mất đi với chúng ta. Chẳng hạn, chiếc đèn đang cháy. Chúng ta thấy dầu trong bình bằng đất, chúng ta thấy bắc và diêm thấp sáng nó. Chúng ta cũng thấy ngọn lửa và ánh sáng nảy sinh từ nó. Nhưng chúng ta không thấy điều thực: ô xi vốn là phần sống còn của toàn bộ hoạt động. Thực sự chính ô xi mới đốt cháy và trở thành ánh sáng. Dầu, bắc, diêm đều không quan trọng đến thế. Dầu, bắc và diêm là phần thấy được của chiếc đèn, chúng tạo thành thân của đèn. Nhưng phần không thấy được, ô xi, cái tạo ra linh hồn của chiếc đèn và cái thực sự đốt cháy, là không thấy được.

Tôi đã nghe nói rằng một buổi tối một gia đình đi tới thăm nhà bạn, để lại nhà một đứa bé trông coi nhà. Có một ngôi đèn nhỏ trong ngôi nhà đó và một chiếc đèn đang cháy trước bức tượng thượng đế nào đó. Đứa trẻ đã được yêu cầu đặc biệt trông nom cho ngọn đèn đó không tắt. Trong lúc đó, một cơn gió mạnh bắt đầu quét qua, và đứa trẻ dậm ra lo lắng về chiếc đèn. Thế là nó đem cái bát thủy tinh tới và che cho đèn bằng chiếc bát này. Mặc dầu đèn được bảo vệ kĩ, vậy là ngọn lửa tắt ngay lập tức. Có lẽ chiếc đèn có thể đã tồn tại được với cơn gió, nhưng nó không thể tồn tại được khi thiếu ô xi; nó chết trong một giây.

Ô xi, cái thực sự là lực sống còn, là không thấy được. Điều chúng ta gọi là cuộc sống là quá trình ô xi hoá; nó cũng giống như việc đốt cháy ngọn đèn. Nói theo thuật ngữ khoa học, cuộc sống là ô xi đang cháy. Dù nó là trong con người hay trong cây cối hay trong ngọn đèn hay trong bản thân mặt trời, bất kì chỗ nào có việc ô xi hoá thì đều có cuộc sống. Cho nên càng ô xi hoá nhiều, thì ngọn lửa cuộc sống của bạn càng sáng hơn. Và kundalini là ngọn lửa của cuộc sống này. Ô xi hoá làm cao thêm việc bốc lửa và luồng kundalini. Cho nên ô xi là rất có hiệu quả với kundalini.

Người hỏi: nhiều nhà yoga dùng hang núi rất thiếu ô xi. Làm sao hang động có ích trong việc đạt tới samadhi hay thống nhất với cái tuyệt đối?

Thực tế nhiều điều cần có trước khi ai đó có thể đi vào trong hang để thực hành yoga. Nếu những yêu cầu này không được đáp ứng, nhà yoga trong hang sẽ không bao giờ đạt tới được samadhi; người đó thay vì thế sẽ trải qua việc tăng thêm vô ý thức. Điều người đó sẽ lấy thay cho samadhi sẽ không là gì ngoài giấc ngủ và vô ý thức sâu hơn. Một mình người đó có thể dùng cái hang có nhiều ô xi cho bản thân mình trong việc thực hành dự thừa pranayam tới mức cái hang đó không thành vấn đề gì với người đó.

Nếu một người đã trải qua pranayam về chiều sâu, nếu mọi giọt máu của người đó, mọi thớ thịt của thân thể người đó đã được cấp đủ ô xi, người đó có thể chôn vùi mình dưới đất trong tám ngày và bước ra khỏi đó

vẫn còn sống. Lí do là đơn giản thế này: người đó có đủ ô xi dự trữ để kéo dài cuộc sống người đó trong tám ngày. Thông thường, chúng ta không có ô xi dự thừa nào theo mình; chúng ta ít khi quản lí điều đó. Nếu bạn đi và nằm dưới đất bên cạnh nhà yoga mà không có thực hành thích hợp về pranayam, bạn sẽ chết vào ngày thứ tám khi nhà yoga bước ra còn sống. Nhà yoga có dự trữ lượng ô xi cần để giữ cho người ta sống trong tám ngày chôn vùi dưới đất. Người như vậy sẽ dùng khéo cái hang cho việc thiền và sẽ được lợi nhiều. Vì người đó không có vấn đề gì với ô xi, nên người đó sẽ thu hoạch được ích lợi khác mà chỉ hang động mới đem lại cho nhà yoga.

Cái hang hữu dụng bởi vì nó cung cấp nhiều loại bảo vệ cho người tìm kiếm. Nó không chỉ bảo vệ người đó khỏi sự ồn ào và hối hả của thế giới bên ngoài; nó cũng bảo vệ người đó khỏi những rung động đa dạng gây thương tổn nhà yoga. Cái hang thuộc một loại đá đặc biệt có nhiều ý nghĩa. Đá đặc biệt, như đá cẩm thạch, ngăn cản nhiều rung động không cho đưa vào trong hang. Đó là lí do tại sao đá cẩm thạch được dùng rộng rãi trong việc xây dựng đền chùa. Bởi vì đá cẩm thạch mà những rung động nào đó bị giữ lại không vào trong đền chùa.

Cho nên đá cẩm thạch không chỉ được dùng với mục đích trang trí đâu - như người ta vẫn hiểu chung chung như vậy - nó thực sự có ý nghĩa tâm linh lớn đã được khám phá ra qua thực nghiệm lâu dài. Có những đá hấp thu những loại rung động đặc biệt nào đó, do vậy ngăn cản chúng khỏi đi vào đền chùa. Một số đá khác làm lệch hay đẩy lùi những rung động này. Và có những đá hấp dẫn các rung động có ích cho kỉ luật tâm linh. Trong quá khứ, hang động với những hình dạng và kích

cỡ đặc biệt đã được khắc chạm, bởi vì thiết kế của hang cũng quan trọng cho sadhana.

Nhưng chúng ta chẳng có ý tưởng gì, bởi vì toàn bộ khoa học của nó đã bị thất lạc. Khi chúng ta làm ra chiếc xe ô tô, chúng ta làm ra nó với thiết kế riêng. Điều này được thực hiện với một mắt dành cho tốc độ của xe. Chiếc xe phải được thiết kế sao cho nó xé không khí và không tranh đấu với không khí. Nếu chiếc xe phẳng ở phía trước, tốc độ của nó sẽ bị gò ép. Phía trước phải làm sao để nó cắt qua không khí, không bị cản lại như mũi tên. Và bởi vì chiếc xe cắt qua không khí với tốc độ cao, nên không khí xô vào chỗ chân không được tạo ra đằng sau xe, bổ sung thêm cho tốc độ.

Bạn phải đã thấy chiếc cầu bắc qua sông Hằng tại Allahabad; nó được xây dựng có khó khăn lớn. Dòng chảy của sông mạnh tới mức nó quét đi mọi cột trụ của chiếc cầu mà các kỹ sư đã thăm dò với nỗ lực lớn để xây dựng. Hết cột nọ tới cột kia phải được xây dựng và xây lại. Nhưng người xây dựng gặp phải một khó khăn đặc biệt với một cột trụ đặc biệt; gần như không thể xây được nó. Khi tất cả các cột khác đã sẵn sàng, cái cột này vẫn tiếp tục thách đố công nghệ hiện đại. Thế rồi các kỹ sư động tới một kế hoạch khéo léo: Họ thiết kế cây cột trụ này theo hình dáng chiếc giấy và nó trụ lại dòng nước mạnh mẽ. Nếu bạn quan sát chiếc giấy của mình bạn sẽ thấy hình dáng của nó giúp cho bạn trong việc bước đi; nó cắt qua thông khí. Cho nên cột trụ kiểu chiếc giấy có thể hấp thu được chấn động của dòng chảy xô tới của sông Hằng.

Đó là lý do tại sao hang động có hình dáng và kích cỡ đặc biệt và loại đá đặc biệt trong chúng.

Người tìm kiếm có thể phóng rung động của mình tới một giới hạn nào đó của không gian của mình, và qua thực nghiệm người đó sẽ tự biết mình cần bao nhiêu không gian để an toàn cho việc thực hiện sadhana của mình. Chẳng hạn, nếu người đó đi tới biết rằng mình có thể rót đầy một diện tích sáu mươi tư phít vuông (gần 6 mét vuông) bằng rung động riêng của mình, thì không gian đó sẽ được xem như an toàn cho người đó. Thế thì người đó sẽ coi cái hang của mình phải có số lỗ ít nhất - có lẽ là một sẽ đủ. Và một cửa này phải có hình dáng và kích cỡ riêng của nó; nó phải bảo toàn rung động của người tìm kiếm và đồng thời giữ các rung động không mong muốn khác không cho vào hang.

Nếu một số người tìm kiếm đã dùng một hang đặc biệt cho sadhana này, cái hang đó thu được ý nghĩa phi thường, và người tìm kiếm mới có thể rất được lợi bởi nó. Do đó một số hang đã được dùng trong nhiều năm không gián đoạn.

Khi lần đầu tiên hang ở Ajanta được khai quật, chúng tất cả đều đầy bùn. Và điều đó đã được thực hiện với một ý định, mặc dầu mọi người chịu trách nhiệm cho công việc khai quật đã chẳng có ý tưởng gì về nó. Họ ngạc nhiên thấy rằng mọi hang đều đã được chất đầy và bít kín cẩn thận bằng bùn nhão. Chúng trông hết như các tảng đá núi, nơi cây cỏ mọc tự do. Điều trở thành cần thiết là lấp đầy các hang đó bằng bùn nhão, bởi vì thời điểm đã tới khi người tìm kiếm trở nên hiếm hoi, và tính hữu dụng của chúng phải được bảo tồn cho thời tương lai khi những người tìm kiếm mới có sẵn, những người sẽ cần tới chúng.

Các hang ở Ajanta chưa bao giờ được ngụ ý dành cho khách du lịch và người tham quan những người

hiện tại đang dùng chúng. Chúng không dành cho khách thăm quan; khách thăm thực tế đã phá huỷ mọi thứ quý giá về chúng. Bây giờ chúng không có giá trị tâm linh.

Mặc dầu hang thiếu ô xi, nó có ưu thế khác cho người tìm kiếm. Và sadhana hay kỉ luật tâm linh là việc phức hợp; có nhiều khía cạnh của nó. Cái hang là tốt cho người tìm kiếm cao cấp. Và người tìm kiếm không phải bị hạn chế ở trong hang hết ngày nọ tới ngày kia; người đó thỉnh thoảng còn đi ra ngoài. Một phần của sadhana của người đó được thực hiện bên ngoài hang, nếu điều đó là cần thiết phải làm như vậy. Người đó dùng cả hai - không gian bên trong và bên ngoài hang.

Các đền chùa và đền thờ Hồi giáo đã được thiết kế và xây dựng theo chính ý định này; chúng được ngụ ý bảo tồn những loại rung động và năng lượng đặc biệt, điều có ích cho sự phát triển của người tìm kiếm.

Thỉnh thoảng các bạn thấy, khi tới thăm một chỗ, rằng ý nghĩ của các bạn bỗng nhiên thay đổi, mặc dầu các bạn không biết rằng chỗ đặc biệt này có đúng tay vào đó. Các bạn cho rằng sự thay đổi đã xuất hiện bởi chính nó. Nhiều lần các bạn thấy rằng khi tới thăm một người đặc biệt, các bạn thành người khác - khác với điều các bạn đã là. Các bạn thấy rằng một khía cạnh khác của cá tính bạn đã bước ra phía trước. Thế rồi các bạn cho rằng đây chỉ là việc thay đổi tâm trạng. Nhưng vấn đề không đơn giản thế.

Nhiều nghiên cứu đã được tiến hành theo hướng này. Chẳng hạn, có các kim tự tháp ở Ai Cập. Các điều tra chuyên sâu đã được thực hiện để tìm ra kim tự tháp là gì, tại sao chúng được làm ra và để làm gì. Ý định của việc xây dựng những kim tự tháp khổng lồ như vậy là gì trong vùng đất hoang khô cằn, trong sa mạc? Bao

nhiều tiền đã được chi ra cho việc xây dựng của họ? Bao nhiêu năng lượng con người đã đổ vào để làm ra chúng? Nếu các cấu trúc khổng lồ như vậy mà chỉ được ngụ ý để chôn vùi người chết, như chúng dường như vậy, thế thì đây là lãng phí kinh suất về tiền bạc và năng lượng con người.

Chân lí là ở chỗ các kim tự tháp này đã được xây dựng đặc biệt cho những ý định tâm linh; chúng là chỗ mà sadhana tâm linh có thể được tiến hành với sự thoải mái và ưu thế lớn lao. Và nó được dành cho các ý định tâm linh mà các thi thể chết của những người đặc biệt được gìn giữ trong chúng.

Ở Tây Tạng, thi thể chết của các *bồ tát* vĩ đại, những linh hồn cao cấp, một số trong chúng có hàng nghìn tuổi - đã được gìn giữ trong những hang rất sâu và bí mật. Thân thể mà Phật đã có không phải là thân thể thường. Ngay cả thân thể vật lí, với nó linh hồn vĩ đại của Phật đã được liên kết với trong tám mươi năm, cũng không phải là vật bình thường. Nó quý giá và vĩ đại vô cùng. Thân thể này đã hấp thu và đồng hoá những rung động hiếm hoi của Phật trong tám mươi năm. Khó mà nói liệu một hiện tượng như thế có xảy ra trên trái đất này lần nữa không.

Sau khi bị đóng đinh thân thể chết của Jesus đã được giữ trong hang. Nó được dự định đem đi chôn vào ngày hôm sau, nhưng người ta không tìm thấy nó nữa. Điều đó tiếp tục là bí ẩn cho người Ki tô giáo làm sao thân thể chết của ông ấy biến mất, và điều gì đã xảy ra cho nó. Có câu chuyện về sự phục sinh của ông ấy nói rằng các đệ tử của ông ấy đã thấy Jesus vài ngày sau việc đóng đinh. Nhưng câu hỏi vẫn còn lại: điều gì đã

xảy ra cho Jesus sau khi ông ấy được phục sinh và khi nào ông ấy chết lần nữa?

Nhưng chính điều bí ẩn là chẳng có gì được biết về Jesus sau việc phục sinh cả. Người Ki tô giáo không có giải thích bất kì điều gì về Jesus được phục sinh. Sự kiện là ở chỗ thân thể chết của Jesus quý giá tới mức nó lập tức phải bị bỏ khỏi hang để đặt vào chỗ nó có thể được gìn giữ an toàn trong thời gian dài. Và thông tin này phải được canh giữ bí mật để giữ an toàn cho thân thể chết. Một người như Jesus thực sự hiếm hoi trong cả lịch sử.

Cho nên các kim tự tháp này của Ai Cập - kể cả cấu trúc của chúng, sân của chúng, các tính năng đặc biệt của chúng - đều có nghĩa và ý nghĩa cao.

(Tại đây trong câu trả lời cho câu hỏi không nghe được Osho nói rằng đó là vấn đề khác và Thầy sẽ thảo luận nó riêng ra.)

Người hỏi: khi chúng tôi vào thiền sâu, thân thể trở thành lơ đãng và việc thở yếu, điều có thể gây ra thiếu ô xi trong thân thể. Xin thầy giải thích hiện tượng này trong hoàn cảnh của thiền và samadhi - như cực lạc.

Thực tế, khi việc thở đã đạt tới mạnh mẽ đầy đủ của nó và một lỗ hổng được tạo ra giữa bạn và thân thể bạn, khi việc ngủ của bạn và phần thức dường như tách biệt

lẫn nhau, thế thì các bạn sẽ bắt đầu đi tới phần thức tỉnh của mình. Tại giai đoạn này thân thể thôi không cần ô xi thêm nữa. Bây giờ điều tốt là thân thể đi vào giấc ngủ, là nó trở thành lơ đãng, cũng như chết. Bây giờ sinh lực của bạn không hướng tới thân thể nữa, thay vì thế nó bắt đầu chuyển tới linh hồn.

Chính thân thể mới cần ô xi, linh hồn không có nhu cầu thực về ô xi. Bạn có theo được tôi nói không? Thân thể cần ô xi; và khi sinh lực của bạn chuyển tới linh hồn, thân thể cần lượng ô xi tối thiểu - chỉ đủ để giữ cho nó sống. Nó không cần quá mức tối thiểu, và điều đó sẽ cản trở tiến bộ của bạn nếu thân thể nhận được nhiều ô xi tại giai đoạn này.

Do đó điều đáng phải làm là thở chậm lại và trở nên nhẹ và yếu. Việc thở là hữu dụng để đánh thức năng lượng, và một khi năng lượng này thức dậy, việc thở dừng tính hữu ích đó. Bây giờ thân thể bạn có thể tồn tại với việc thở tối thiểu. Và do vậy sẽ có một khoảnh khắc nó sẽ đi tới dừng hoàn toàn. Nó phải dừng lại.

Trong thực tế, khi bạn đạt tới điểm cân bằng đúng, điều chúng ta gọi là samadhi, việc thở sẽ dừng lại. Nhưng chúng ta không có ý tưởng gì về việc dừng thở này nghĩa là gì. Nếu bạn muốn biết điều đó ngay bây giờ bạn có thể dừng việc thở lại, nhưng điều đó sẽ là vô nghĩa. Các bạn không thể biết được nó bằng kinh nghiệm qua việc cố ý dừng nó. Điều này sẽ không là cùng kinh nghiệm mà bạn có trong thiền sâu.

Chúng ta đều quen thuộc với hai cách thở: thở vào và thở ra. Nhưng một khoảnh khắc tới, và nó tới tại đỉnh cao của thiền, khi việc thở dừng lại nửa chừng giữa hít vào và thở ra. Khi khoảnh khắc như vậy tới các bạn sẽ

cảm thấy rằng việc thở của mình đã dừng và rằng bạn sắp chết. Chắc chắn những khoảnh khắc này sẽ tới.

Khi các bạn đi sâu hơn vào thiền, việc thở của các bạn trở thành ngày một chậm hơn; dường như việc thở đã loãng ra. Đây là vì các bạn không cần ô xi nữa tại chiều sâu của thiền. Ô xi là cần tại giai đoạn khởi đầu của nó. Điều đó cũng giống như tôi vặn chiếc chìa khoá trong ổ khoá để mở cửa. Tôi có cần tiếp tục vặn chìa ngay cả sau khi nó đã làm xong việc của nó không? Bây giờ chiếc chìa là vô dụng. Nó treo trong ổ khoá và tôi ở bên trong phòng. Bạn có thể hỏi tại sao tôi không dùng chìa khoá khi tôi ở trong phòng. Không, chìa khoá đã phục vụ cho ý định của nó; nó chỉ có nghĩa cho việc đi vào phòng.

Chừng nào mà kundalini còn chưa thức dậy, các bạn sẽ phải dùng chìa khoá của việc thở với tất cả sức mạnh của bạn. Nhưng ngay khi nó được đánh thức, việc thở trở thành không cần thiết. Bây giờ, khi bạn đang trong cuộc hành trình nội tâm, thân thể bạn sẽ yêu cầu rất ít ô xi. Và thế thì bạn không phải dùng ý chí của mình để dừng việc thở; nó sẽ chậm dần lại tới chỗ dừng, và một khoảnh khắc sẽ tới khi mọi thứ sẽ dường như đã đi tới sự dừng lại. Trong thực tế, đây là khoảnh khắc đó - khi việc thở dừng lại nửa chừng giữa hít vào và thở ra - khi bạn ở vào trạng thái của cân bằng hoàn toàn, khi bạn ở trong cực lạc hay samadhi. Trong chính khoảnh khắc này bạn biết sự tồn tại - không phải cuộc sống.

Hiểu khác biệt này giữa việc biết cuộc sống và việc biết sự tồn tại đi. Trong samadhi bạn biết sự tồn tại - không phải cuộc sống. Tri thức của bạn về cuộc sống được nối với việc thở của bạn, bởi vì cuộc sống là ô xi, nó là một phần của hơi thở. Trong samadhi bạn biết sự

tồn tại nơi việc thở hoàn toàn không cần thiết. Sự tồn tại là mệnh mông. Sự tồn tại này bao gồm mọi thứ - nó bao gồm hiện hữu của bạn, và núi non và các vì sao và toàn thể không gian. Không có chuyển động bất kì cái gì; mọi thứ đều tĩnh tại và nghỉ ngơi trong sự tồn tại. Thậm chí không một gợn sóng nảy sinh trong biển cả bình yên, thanh thản và tĩnh lặng. Trong khoảnh khắc đó tất cả mọi rung động của việc thở của bạn sẽ đi tới chỗ dừng; bản thân hơi thở sẽ dừng lại, bởi vì hơi thở không thể đi vào trong tĩnh lặng này, cái trống rỗng này. Để một mình hơi thở, ngay cả cuộc sống cũng không thể đi vào không gian này. Không bao giờ.

Cõi bên kia là ở bên ngoài cuộc sống nữa.

Nhớ lấy, rằng cái ở bên ngoài cái chết cũng ở bên ngoài cuộc sống nữa. Do đó chúng ta không thể nói rằng Thượng đế đang sống; sẽ là ngớ ngẩn mà nói như vậy. Vì ngài không phải là chủ thể cho cái chết, sẽ là vô nghĩa mà gọi ngài sống. Sống là tương đối với chết; cái này không thể tồn tại mà không có cái kia. Thượng đế không có cuộc sống; ngài có sự tồn tại - thay vì cuộc sống, ngài là bản thân sự tồn tại. Tất nhiên, chúng ta những sinh linh sống đều đang sống, chúng ta có cuộc sống. Khi chúng ta đi ra từ sự tồn tại, chúng ta có cuộc sống. Và nó là cái chết của chúng ta khi chúng ta trở lại sự tồn tại một lần nữa.

Chẳng hạn, nó là cuộc sống khi con sóng phát sinh trong đại dương. Trước khi con sóng phát sinh chỉ có đại dương, không có sóng. Cuộc sống bắt đầu khi con sóng phát sinh; chính việc tới của con sóng đi vào hiện hữu, vào cuộc sống. Và khi con sóng biến mất, chính đó là cái chết của con sóng này. Việc dâng lên của nó là cuộc sống của nó; việc rơi xuống của nó là cái chết của

nó. Nhưng sự tồn tại của biển là không có sóng. Đại dương có đó cho dù sóng không phát sinh, và nó sẽ có đó khi sóng đã chết. Và kinh nghiệm về sự tồn tại đó, sự như nhau đó, sự tĩnh lặng đó, là samadhi hay cực lạc.

Cho nên samadhi không phải là việc kinh nghiệm về cuộc sống; samadhi là việc kinh nghiệm sự tồn tại. Samadhi là mang tính tồn tại; hơi thở không cần cho nó. Với samadhi hơi thở không có nghĩa. Cả hơi thở lẫn vô hơi thở đều chẳng có nghĩa gì với samadhi. Nơi mọi thứ đi tới chỗ dừng đều có samadhi.

Do đó điều cần thiết là khi người tìm kiếm đi vào các trạng thái sâu của thiền thì phải rất thận trọng và cẩn thận để giữ cho người đó sống. Nhiều người được yêu cầu giúp cho người đó qua giờ phút gay cấn, bằng không người đó có thể biến mất, người đó có thể bị mất hút trong cái bao la được biết là samadhi. Nếu chăm sóc đúng không được thực hiện, người đó có thể không trở lại từ chỗ tạm trú của mình vào sự tồn tại. Ramakrishna thường đạt tới trạng thái này. Trong nhiều ngày ông ấy hay ở trong samadhi, được hấp thu vào sự tồn tại, và việc trở về cuộc sống trở thành khó khăn cho ông ấy.

Ramakrishna là một hiền nhân rất đáng kính trọng, ông ấy biết rộng và có được sự kính trọng lớn lao. Nhưng chúng ta không biết điều gì về người đã cứu Ramakrishna cho thế giới. Một trong những người cháu của ông ấy sống cùng ông ấy; chính anh ta là người luôn luôn cứu ông ấy khi ông ấy trượt vào trạng thái như vậy. Anh ta thức đêm cùng ông ấy. Bất kì khi nào Ramakrishna đi vào samadhi, người cháu này của ông ấy làm việc cần mẫn để giữ cho ông ấy sống; anh ta nuôi ăn bắt buộc cho ông ấy bằng sữa và nước và các đồ ăn khác. Bất kì khi nào việc thở của ông ấy bị dừng, anh

ta xoa bóp cho ông ấy để phục hồi việc thở. Anh ta đã làm mọi thứ để cứu ông ấy cho thế giới.

Toàn thế giới đi tới biết về Ramakrishna qua Vivekananda, nhưng không ai biết người đã cứu ông ấy cho thế giới. Anh ta đã làm việc tận tụy, anh ta đã dùng mọi thứ để phục vụ cho Ramakrishna, người có thể chết bất kì lúc nào. Kinh nghiệm về samadhi phức tạp vô cùng đến mức việc trở về từ nó trở thành gần như không thể được. Trong khoảnh khắc đó có mọi khả năng mất hút không thể thay đổi được.

Có điểm không quay lại, và nó gần với samadhi thế. Các trường phái và tu viện và đạo tràng đi vào hiện hữu để dành cho chính ý định này: chỉ để cứu những người tìm kiếm khỏi trượt vào điểm không quay lại. Các sannyasins đã không xây dựng các trường phái và đạo tràng thì đã không kinh nghiệm samadhi sâu. Các sannyasins lang thang - được biết như *parivrajakas* - người cứ di chuyển từ chỗ này sang chỗ kia, đã bị thất vọng về kinh nghiệm tâm linh cao nhất này. Để làm như vậy thì một nhóm, một trường phái là cần phải có.

Để đi sâu vào samadhi và, hơn nữa, để cứu những người tìm kiếm khỏi cái chết, cần nhiều người biết về việc này. Các *parivrajakas*, để thoát khỏi sự gấn bó, đã làm ra qui tắc rằng họ sẽ không ở một chỗ trong một thời gian lâu. Nhưng người trở thành nạn nhân của sự gấn bó qua một thời gian dài có thể trở thành như vậy ngay cả trong thời gian ngắn. Sự khác biệt sẽ là ở mức độ - sự gấn bó của người đó sẽ là sự gấn bó nhỏ. Nó có thể là sự khác biệt giữa sự gấn bó lâu ba tháng và sự gấn bó lâu ba ngày. Sự khác biệt sẽ là ở mức độ. Trường phái *parivrajakas* nhất định đánh mất yoga và samadhi

trong thời gian dài, bởi vì nhóm và công xã là cần để cứu họ.

Đó là một điều để đi vào samadhi - một cá nhân có thể làm điều đó - nhưng vấn đề đem người đó trở lại là rất khác biệt. Không có khó khăn cho tới giai đoạn thiền, nhưng khoảnh khắc của samadhi đòi hỏi sự thận trọng và chăm nom lớn lao. Nó là khoảnh khắc mà sự việc trở thành khẩn thiết là bảo vệ người tìm kiếm khỏi trượt vào trong vùng không trở lại. Người đó phải được cứu để cho người đó đem lại cho chúng ta tin tức về cõi bên kia. Và người đó một mình có thể đem tin tức đó, người đã hé nhìn vào trong nó qua samadhi, người có thoáng nhìn về nó.

Bất kì điều gì chúng ta biết về nó đều tới chúng ta từ một nhóm người đã trở về từ cõi bên kia đó. Nhưng với họ chúng ta hoàn toàn trong bóng tối về nó. Các bạn không thể biết được nó qua suy nghĩ hay đồn đoán; không có cách nào cho nó cả. Nó chỉ có thể được tiếp xúc trực tiếp và được kinh nghiệm. Và rất thường là người đã tiếp xúc với cõi bên kia thấy khó quay trở về từ đó. Người đó có thể bị mất mãi mãi; đó là điểm không quay lại. Đó là điểm từ đó người ta nhảy vào trong hư không vô tận của không gian, nơi mọi con đường đều chấm dứt, nơi tất cả mọi cây cầu đều gãy.

Đó là lúc mà sự chăm sóc lớn lao được cần tới, khi công việc lớn lao phải được làm. Về sau tôi thường có quan điểm rằng khi tôi đã chuẩn bị cho các bạn về samadhi, các trường phái hay công xã sẽ rất là cần thiết. Nhóm, và không phải cá nhân, sẽ là quan trọng cho bạn - nhóm sẽ chăm nom cho những người sẽ đi vào samadhi; bằng không thì họ sẽ bị mất mãi mãi. Nhóm, trường phái và công xã sẽ để mắt tới điều đó rằng người

tìm kiếm được giúp đỡ để quay về từ trạng thái đó, và rằng tri thức đó về kinh nghiệm tối cao này được gìn giữ cho chúng ta. Bằng không thì có mọi nguy hiểm về việc bị mất của nó.

Người hỏi: trạng thái của việc thở là gì trong điều chúng ta gọi là sahaj samadhi hay cực lạc tự nhiên?

Nó trở thành rất nhịp điệu, rất hài hoà, nó trở thành âm nhạc; và có nhiều điều khác cho nó. Người mà hai mươi bốn giờ trong sahaj samadhi, có tâm trí không vẩn vơ, người tĩnh lặng và yên tĩnh, người được đặt vào trong sự tồn tại, người là một với nó, việc thở của người đó lấy nhịp điệu riêng của nó. Và khi người đó không làm việc - không ăn, không nói không bước đi - thế thì việc thở trở thành phức tạp quá mức cho người đó. Thế thì chỉ việc hiện hữu, chỉ việc thở cũng đem lại cho người đó vui sướng và phức tạp đến mức không cái gì khác có thể đem lại. Việc thở của người đó là rất nhịp điệu và hài hoà; nó biến thành âm thanh vô âm, âm thanh của tiếng vỗ tay của một bàn tay.

Việc ném trải kinh nghiệm siêu phàm đó có thể có được qua việc thở theo cách đặc biệt. Đó là lí do tại sao kỉ luật của việc thở - của các nhà yoga và những người khác - đã được phát triển trong quá khứ. Chẳng hạn, nếu một người làm việc thở của mình thành nhịp điệu và hài hoà như việc thở của người trong sahaj samadhi, người đó sẽ biết yên tĩnh và an bình là gì. Pranayam và các kĩ thuật thở khác đã được phát triển qua việc quan sát cách

thở và tác động của nó trong sự gắn gũi với một số người đã vào trong samadhi. Và chúng là rất có ích.

Việc thở trong trạng thái samadhi được thu về mức tối thiểu của nó, bởi vì trong samadhi cuộc sống không có ý nghĩa như sự tồn tại, hay như sự hiện hữu đang đây. Với người trong samadhi một chiều hướng hoàn toàn mới đã mở ra, điều thuộc về sự tồn tại và nơi việc thở và những thứ như nó là không cần thiết. Bây giờ người đó đã vào liên miên trong chiều hướng đó, người đó tồn tại trong chiều hướng đó. Người đó bây giờ dùng thân thể mình chỉ khi người đó phải có quan hệ với chúng ta; bằng không người đó không dùng thân thể mình. Chính chỉ để liên hệ với chúng ta mà người đó ăn, ngủ, tắm, mặc quần áo và làm các việc khác mà thân thể cần. Đây chỉ là cách thức của người đó để liên hệ với chúng ta.

Ngoại trừ để liên hệ với chúng ta người đó không cần thân thể mình và việc thở và phần còn lại của nó. Trong bản thân họ thân thể và các chức năng của nó không có nghĩa đối với người đó. Và việc thở của người đó trở thành tối thiểu; người đó thở chỉ đủ để tạo ra sinh lực giữ cho người đó trong thân thể. Do đó người đó có thể dễ dàng sống ở chỗ với rất ít ô xi.

Có những đền chùa và hang động cổ gần như chẳng có cửa và cửa sổ nào; chúng không có cửa thông gió chút nào. Chúng trông lỗi thời thể đôi với thời hiện đại này, chúng hoàn toàn phản vệ sinh, khoa học về sức khỏe. Tất cả những đền chùa và hang động cổ đại này vẫn còn tồn tại, đều không có lối vào xứng với cái tên.

Có những hang động không bố trí thông gió; người ta tự hỏi làm sao luồng khí có thể đi vào chúng được. Điều này là vậy bởi vì những người sống trong chúng

đã không cần nhiều không khí. Trong thực tế, họ đã không muốn nhiều không khí đi vào nơi tôn nghiêm của họ, bởi vì rung động của thể giới bên ngoài do khí đem tới có thể phá huỷ các rung động tinh tú của hang, điều cần được bảo vệ và gìn giữ. Chính với quan điểm để bảo vệ và gìn giữ kho năng lượng tinh tú mà các đền chùa và hang động của thời xưa đã không có gì như hệ thống thông gió cả.

Điều này là không thể được cho ngày nay. Để làm cho nó thành có thể, sẽ cần xây dựng một loạt dài kỉ luật về thở. Để làm cho điều đó thành có thể chúng ta sẽ cần đàn ông và đàn bà đã đạt tới samadhi.

Người hỏi: làm sao kĩ thuật phật giáo về anapanasati - quan sát thường xuyên hơi thở của người ta - ảnh hưởng tới trạng thái của ô xi trong thân thể chúng ta?

Anapanasati có tác động lớn tới ô xi thân thể chúng ta. Đây là câu hỏi hay cần được hiểu đúng. Mọi hoạt động của cuộc sống, mọi chức năng của thân thể chúng ta đều được làm nhanh lên khi chúng ta chú ý tới nó. Phần lớn các chức năng thân thể là tự trị; bạn không phải chú ý tới chúng, nhưng khi bạn chú ý thì chúng bị ảnh hưởng.

Chẳng hạn, khi bác sĩ đặt ngón tay lên mạch của bạn, xung mạch của bạn đập không còn như cũ, nó lập tức nhanh hơn một chút; nó nhiều hơn là nó đã vậy trước đây. Nó là vậy bởi vì nó đã nhận được sự chú ý, sự chú ý của hai người - của bác sĩ và của bạn. Và nó sẽ

nhANH chóng thêm nhiều nếu bác sĩ ngẫu nhiên là người khác giới, vì bây giờ nó sẽ nhận được nhiều chú ý hơn. Bạn có thể thử điều đó như thế này: tự kiểm tra mạch đập của bạn trước, và rồi quan sát trong mười phút nó đập thế nào và rồi kiểm tra nó lần nữa. Bạn sẽ thấy rằng mạch của bạn đã thay đổi, nó đã nhanh lên. Chú ý có tác dụng như tác nhân xúc tác để làm nhanh mạch đập của bạn, hay cũng vấn đề đó với bất kì chức năng nào của thân thể.

Kĩ thuật anapanasati cực kì có giá trị. Nó là cách quan sát việc thở riêng của bạn. Bạn không phải làm gì về nó cả; bạn không phải can thiệp vào việc thở của mình hay thở theo bất kì cách đặc biệt nào. Bạn chỉ phải quan sát nó như nó đang đấy. Nhưng điều cũng đúng là ngay khi bạn bắt đầu quan sát nó, thì việc thở của bạn trở thành nhanh hơn chút ít. Điều đó là không tránh khỏi. Với quan sát của bạn, cách bạn thở sẽ thay đổi, và nó sẽ nhanh hơn trước đây. Việc thay đổi này và bản thân việc quan sát chỉ ra kết quả.

Nhưng mục tiêu chính của anapanasati không phải là đem bất kì thay đổi nào vào hình mẫu thở của bạn; mục tiêu chính là chỉ quan sát hơi thở của bạn như nó vậy. Bởi vì khi bạn quan sát việc thở của mình, và quan sát nó thường xuyên, dần dần bạn bắt đầu tách bản thân mình ra khỏi nó; xuất hiện một lỗ hổng giữa bạn và việc thở của bạn. Bởi vì khi ai đó quan sát cái gì đó, lập tức người quan sát trở thành tách rời với cái được quan sát.

Trong thực tế, người quan sát không thể là một với cái được quan sát. Khoảnh khắc bạn biến cái gì đó thành cái được quan sát, bạn tự tách mình khỏi đối tượng quan sát của mình - bạn trở thành khác với nó. Vì bạn đã làm hơi thở của mình thành cái được quan sát, và

bạn đã quan sát cách nó làm việc, nên bạn trở thành xa khỏi nó trong chính quá trình quan sát này. Và thế rồi một ngày nào đó bạn sẽ thấy rằng trong khi việc thở diễn ra bạn ở khoảng cách xa đáng kể với nó.

Anapanasati yoga đem tới sự tách biệt của bạn với thân thể; bạn thực sự kinh nghiệm nó.

Bạn có thể thử anapanasati theo nhiều cách. Nếu bạn quan sát cách bạn bước - nếu bạn chỉ quan sát cách chân phải giơ lên và chuyển động, và thế rồi chân trái giơ lên và chuyển động - nếu bạn chỉ quan sát chuyển động của chân mình, bạn sẽ thấy trong thời gian hai tuần rằng bạn hoàn toàn tách khỏi chân mình. Bạn sẽ thấy rõ ràng chân mình là cái được quan sát và bạn vẫn còn là người quan sát. Chân riêng của bạn sẽ dường như vận hành một cách máy móc. Một người như vậy có thể nói rằng khi bước người đó không bước, khi nói người đó không nói, khi ăn người đó không ăn, khi ngủ người đó không ngủ. Và người đó là phải.

Nhưng rất khó để hiểu một người như vậy, người đã trở thành người quan sát trên núi. Nếu người đó là nhân chứng cho việc bước của mình, nếu người đó thực sự không bước trong khi bước, thì duy nhất người đó thực sự thấy điều đó như vậy; sẽ khó cho người khác ngay cả để hiểu điều đó. Nếu người đó là nhân chứng cho việc nói của mình, người đó sẽ không nói trong khi nói, người đó sẽ vẫn còn là nhân chứng một mình.

Anapanasati là kĩ thuật có ý nghĩa; nó làm cho bạn thành nhân chứng, linh hồn chứng kiến, nhưng nó khác với kundalini.

Người hỏi: có thể rằng qua việc thở sâu và mạnh mẽ một lượng ô xi quá mức đi vào phổi của người tìm kiếm gây hại lớn cho người đó. Thầy nói gì?

Thực tế, không người nào dùng phổi mình đầy đủ trong khi thở. Đại thể có sáu nghìn bao khí trong phổi người ta, trong số đó khó có được nghìn rưỡi hay hai nghìn bao đầy ô xi nếu người đó ngẫu nhiên rất mạnh khỏe và người đó thở bình thường. Phần các túi khí còn đầy các bồ nic, vốn là cái tên khác cho rác bẩn. Do đó khó mà tìm ra một người lấy nhiều ô xi hơn mức cần thiết. Người lấy được khối lượng ô xi cần thiết cũng là hiếm. Phần lớn phổi chúng ta vẫn còn không được sử dụng tới.

Thực sự là điều lớn lao nếu bạn có thể rót đầy toàn thể phổi của mình bằng ô xi; điều đó sẽ dẫn tới sự mở rộng lớn lao tâm thức bạn. Cuộc sống bạn mở rộng thế nào có thể biết được từ khối lượng ô xi bạn mang trong phổi mình. Càng nhiều ô xi, càng nhiều cuộc sống. Và nếu bạn có thể rót đầy toàn bộ phổi mình bằng ô xi, bạn sẽ ở cực đỉnh của cuộc sống.

Chính ô xi tạo ra sự khác biệt giữa người mạnh khỏe và người ốm yếu. Người ốm yếu là người lấy vào rất ít ô xi qua việc thở. Đó là lí do tại sao một số người ốm phải được cấp cho ô xi qua phương tiện nhân tạo. Họ sẽ chết nếu họ bị bỏ lại với chính họ. Mạnh khỏe và ốm yếu có thể được đo bằng việc lấy vào ô xi. Đó là cách việc chạy làm cho bạn mạnh khỏe, bởi vì việc chạy đem tới cho bạn nhiều ô xi. Mọi bài tập thể chất đều có ích bởi chính lí do này. Bất kì hoạt động nào thêm cho kho ô xi của bạn đều có ích cho mạnh khỏe của bạn. Và

điều làm cạn kiệt nguồn dự trữ ô xi của bạn là làm hại tới sự mạnh khỏe của bạn; nó sẽ gây ra ốm bệnh.

Nhưng sự kiện còn lại là bạn chưa bao giờ thở tới đầy khả năng phổi của bạn; bạn chưa bao giờ lấy vào nhiều ô xi như bạn có thể lấy vào. Cho nên vấn đề lấy nhiều hơn điều cần thiết đơn giản không nảy sinh. Bạn không thể lấy nhiều hơn cái mà phổi có thể chứa; bạn không thể lấy nhiều hơn việc làm đầy của nó. Đó là việc khó làm thế.

Người hỏi: cùng với ô xi chúng ta lấy vào các khí khác như ni tơ và hidro với việc thở của mình. Tất cả những khí này có ích cho thiện không?

Những khí này tuyệt đối có ích cho thiện. Bất kì cái gì có đó trong không khí - không chỉ là ô xi mà nhiều thứ khác - đều có ích cho cuộc sống. Chính bởi vì chúng mà các bạn sống. Không có cuộc sống trên một hành tinh hay hành tinh vệ tinh nơi những khí này không sẵn có theo đúng tỉ lệ. Chính chúng làm cho cuộc sống thành có thể. Do đó bạn không cần lo nghĩ về điểm này.

Và bạn thở càng mãnh liệt và mạnh mẽ, thì bạn sẽ càng được lợi. Trong trạng thái thở sâu và nhanh chỉ ô xi mới có thể đi vào hệ thống của bạn với số lượng tối đa; mọi thứ khác sẽ bị bỏ ra. Và ngay cả những khí khác này cũng là chất có ích của cuộc sống; chúng không có hại.

Người hỏi: làm sao thân thể bắt đầu cảm thấy nhẹ sau khi thở sâu và nhanh?

Đúng là thân thể sẽ cảm thấy nhẹ sau việc thiền này. Nó sẽ là như vậy bởi vì ý thức của chúng ta về thân thể là ý thức về sự nặng. Điều chúng ta gọi là sự nặng thì không là gì nhiều hơn nhận biết của chúng ta về thân thể. Thân thể vẫn nặng với người ốm cho dù người đó chỉ có da và mạch. Nhưng người mạnh khỏe, cho dù người ấy cân nặng, vẫn mang thân thể mình rất nhẹ nhàng. Cho nên thực sự là thân-tâm của chúng ta là cái cảm thấy như đè nặng lên chúng ta.

Và chúng ta trở nên ý thức tới thân thể mình chỉ khi nó đau, khi nó ốm. Chúng ta trở nên có ý thức về chân mình khi chúng đau. Chúng ta trở nên nhận biết về đầu mình khi nó đau. Nếu không có cái đau thân thể, chúng ta sẽ chẳng bao giờ nhận biết về thân thể mình. Ý thức này là cách đo đau khổ của chúng ta.

Chúng ta định nghĩa người mạnh khỏe là người cảm thấy dường như mình vô thân thể. Người không cảm thấy rằng mình là thân thể, người có cảm giác vô thân thể, thực sự là người mạnh khỏe. Và nếu người đó bị đồng nhất với một phần đặc biệt của thân thể mình thì có thể nói rằng phần này của thân thể người đó bị ốm.

Khi khối lượng ô xi tăng lên và khi kundalini thức dậy, bạn sẽ bắt đầu có những kinh nghiệm không phải là thân thể; chúng thuộc về linh hồn hay atman. Và theo số lượng các kinh nghiệm tinh tế này bạn sẽ đồng thời cảm thấy nhẹ nhõm, một loại phi trọng lượng phi thường. Nhiều người sẽ cảm thấy dường như họ đang bay. Không phải là họ thực sự bay - biên cố bay thực xảy ra

chỉ một lần trong khoảng thời gian dài. Nhưng bởi vì cảm giác vô trọng lượng, nên bạn cảm thấy rằng mình đang bay. Nếu bạn mở mắt và nhìn, bạn sẽ thấy rằng bạn đang ngồi trên đất. Nhưng sao có cảm giác bay bổng này?

Sự kiện là ở chỗ tâm trí chúng ta, ở chiều sâu bên trong nhất của nó, không biết tới ngôn ngữ nào như chúng ta biết. Nó chỉ biết ngôn ngữ hình ảnh, tượng trưng. Cho nên khi bạn kinh nghiệm vô trọng lượng, vô trọng lượng hoàn toàn, thì tâm trí bạn diễn đạt nó theo ngôn ngữ của hình ảnh. Nó không nói ra lời rằng đó là vô trọng lượng, nó vẽ hình ảnh điều đó như hành động bay, nó cảm thấy việc bay.

Tâm trí sâu của chúng ta, tâm trí vô thức của chúng ta không nghĩ theo lời, nó nghĩ theo hình ảnh, theo biểu tượng. Đó là lí do tại sao các giấc mơ của chúng ta trong đêm chỉ có hình ảnh và hầu như không có lời nào. Tâm trí mơ phải biến đổi mọi thứ - kể cả kinh nghiệm và ý nghĩ - thành hình ảnh. Bởi lí do này khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng chúng ta thấy khó hiểu giấc mơ riêng của mình. Ngôn ngữ chúng ta biết và dùng trong giờ thức là hoàn toàn khác với ngôn ngữ hình ảnh của giấc mơ. Hai ngôn ngữ này hoàn toàn xa lạ với nhau, và do đó những nhà diễn giải lớn kiểu như bác học, nhà tâm lí và nhà phân tâm được cần tới để diễn giải chúng cho chúng ta. Chúng ta chẳng thể làm được gì với chúng.

Bây giờ ai đó đang tham vọng. Làm sao người đó diễn đạt tham vọng của mình khi người đó mơ? Người đó sẽ biến thành con chim tung cánh trên trời cao. Thế rồi người đó sẽ ở trên đỉnh của mọi thứ, bỏ toàn thể giới lại sau mình. Tham vọng trong mơ lấy hình dạng của

chuyến bay - người ta mơ rằng người ta đang bay và bay. Tất cả những người tham vọng đều có giấc mơ về việc bay. Nhưng từ tham vọng sẽ không bao giờ tìm được chỗ trong giấc mơ. Cho nên sau khi tỉnh dậy vào buổi sáng người này tự hỏi tại sao mình đã bay trong giấc mơ của mình.

Chính tham vọng của người đó đã biến thành con chim bay trong mơ.

Cùng cách này khi chúng ta đi vào chiều sâu của thiền, việc vô trọng lượng được cảm thấy như bay. Vô trọng lượng thực sự có thể được làm thành hình ảnh chỉ như việc bay, không có cách khác.

Và thỉnh thoảng thân thể thực tế bay trong trạng thái cực kì vô trọng lượng.

Người hỏi: nhiều lúc trong thiền dường như là cái gì đó bên trong đã nổ ra, và kinh nghiệm này thật đáng sợ.

Điều đó là có thể, điều đó tuyệt đối là có thể.

Người hỏi: người ta phải không được hoảng sợ chứ?

Sợ hãi là không cần thiết, mặc dầu điều tự nhiên là bạn cảm thấy sợ.

Người hỏi: nó tạo ra nhiều nhiệt nữa.

Điều đó nữa cũng là có thể. Nó là có thể bởi vì toàn thể bộ máy bên trong của bạn trải qua thay đổi. Tất cả mọi mối nối của bạn với thân thể bắt đầu bị chùng ra, và những mối nối mới bắt đầu hình thành vào chỗ của chúng. Những cây cầu cũ bị gãy và cây cầu mới được lập ra. Những cánh cửa cũ đóng lại và những cánh cửa mới mở ra. Cho nên toàn thể ngôi nhà đều bị thay đổi. Đó là lí do tại sao bạn cho rằng nhiều điều bên trong bạn đang vỡ ra, và thế rồi bạn cảm thấy hoảng sợ. Điều đó là tự nhiên, bởi vì toàn thể hệ thống trải qua trạng thái xáo trộn và mất trật tự. Nó xảy ra vào lúc chuyển đổi.

Khi một trật tự mới nảy sinh ra từ sự hỗn loạn này, nó sẽ hoàn toàn khác với trật tự cũ, nó sẽ là duy nhất vô song. Thế thì bạn sẽ quên rằng cái gì đó như trật tự cũ đã từng tồn tại. Và ngay cả khi bạn nhớ tới nó bạn sẽ tự hỏi làm sao trên trái đất này bạn có thể chịu đựng được nó.

Và điều này là có thể.

Người hỏi: Có cần làm nỗ lực để thở sâu và hỏi "Tôi là ai?" không ngay cả sau khi shaktipat hay việc truyền năng lượng đã xảy ra, hay chúng sẽ xảy ra một cách tự nhiên và theo cách riêng của chúng?

Khi việc thở và hỏi trở thành tự nhiên, câu hỏi này không nảy sinh. Thế thì bản thân câu hỏi này sẽ dường như là phi tự nhiên. Vấn đề chấm dứt với mọi thứ mang tính tự nhiên. Nhưng nhiều lần, nhiều thứ trước khi nó xảy ra, tâm trí sẽ thuyết phục bạn tin rằng nó đã xảy ra và rằng bây giờ chẳng ích gì mà tiếp tục nỗ lực này. Chừng nào mà tâm trí còn tiếp tục thuyết phục bạn, bạn không nên thả lỏng, bạn không nên từ bỏ nỗ lực này. Cho tới lúc đó bạn vẫn phải tiếp tục với việc hỏi, "Tôi là ai?" bởi vì tâm trí vẫn có đó, nó vẫn sống sót. Chính tâm trí đang biện luận với bạn và cố gắng thuyết phục bạn.

Tuy nhiên một ngày sẽ tới khi bạn sẽ thấy rằng không cần phải làm gì nữa. Thế thì bạn sẽ không có khả năng làm việc gì cho dù bạn muốn làm, bởi vì bạn có thể hỏi "Tôi là ai?" lâu chừng nào bạn còn chưa biết mình là ai. Cái ngày bạn đi tới biết mình là ai, câu hỏi này sẽ không nảy sinh nữa. Thế thì sẽ rất ngớ ngẩn mà đi hỏi nó, bởi vì bạn biết.

Chừng nào tôi còn chưa biết cửa ở đâu, tôi sẽ đưa ra vài câu hỏi nồng nhiệt về nó, nhưng một khi tôi đi tới biết, câu hỏi này sẽ tự nó loại bỏ đi. Thế thì tôi sẽ không hỏi liệu tôi có nên hỏi câu hỏi này hay không. Nó là không cần thiết, nó là vô nghĩa. Chúng ta hỏi chừng nào chúng ta không biết một điều; ngay khi chúng ta biết nó, vấn đề chấm dứt. Ngay khi bạn nhận ra mình là ai, thế giới các câu hỏi đi đến chấm dứt. Và khi bạn đã lấy bước nhảy vào cõi bên kia, thế thì chẳng cái gì còn lại để được làm nữa. Thế thì bất kì cái gì bạn làm, nó đều là thiền. Bạn bước đi và đó là thiền. Bạn ngồi và đó là thiền. Thế thì im lặng của bạn là thiền, và việc nói của bạn cũng là thiền. Cho dù bạn đánh nhau, đó cũng là thiền. Điều bạn làm không khác biệt.

Người hỏi: dưới tác động của shaktipat hay việc truyền năng lượng, thở sâu xảy ra theo cách riêng của nó. Nhưng nhiều lúc thân thể thả lỏng và việc thở chậm lại. Người ta có nên tiếp tục nỗ lực trong những khoảnh khắc như vậy không?

Cũng là tốt nếu bạn làm như vậy. Vấn đề không phải là liệu việc thở có tiếp tục hay làm chậm lại. Không thành vấn đề gì mấy nếu việc thở đi tới điểm dừng lại. Câu hỏi là liệu bạn đã đưa đủ nỗ lực vào hay không. Điều có ý nghĩa là nỗ lực của bạn, không phải là kết quả của nỗ lực của bạn. Vấn đề là ở chỗ bạn phải làm hết sức mình, ở chỗ bạn phải đánh cược tất cả mọi thứ của mình.

Tâm trí rất tinh ranh trong việc tìm ra lối thoát. Nó làm mọi thứ để tự bảo vệ mình. Nó nói, "Bởi vì chẳng cái gì xảy ra cả, nên đây là lúc mình từ bỏ nỗ lực." Tâm trí rất điêu luyện đến mức trong cả ngày nó có thể gợi ý hàng trăm cách trốn chạy và hàng trăm cớ và cách hợp lý hoá. Nó có thể đi tới cả tràng dài kể cho bạn rằng bạn sẽ chết ngạt, bạn sẽ chết nếu bạn theo đuổi nỗ lực của mình thêm nữa.

Chớ nghe lời tâm trí. Bảo tâm trí của bạn, "Chết ngạt và chết đi chính là phúc lạc đây." Đó là vấn đề khác nếu việc thở dừng lại theo cách riêng của nó, nhưng về phần mình bạn phải tiếp tục phấn đấu. Bạn không nên giữ lại cái gì từ phía mình. Đừng giữ lại cho dù một chút ít, bởi vì đôi khi ngay cả cái chút ít đó cũng có thể mang tính quyết định và định mệnh.

Chẳng ai biết cái gì sẽ là cọng rơm cuối cùng thêm vào trên lưng con lạc đà. Chính cọng rơm cuối cùng đó làm cho con lạc đà quỵ xuống. Cứ giả dụ rằng bạn đã đặt một tải trọng lớn lên lưng lạc đà, nhưng thể vẫn chưa đủ để làm cho nó quỵ xuống. Có thể cọng rơm cuối cùng vẫn còn thiếu, cái sẽ quyết định vấn đề, bởi vì đó bao giờ cũng là cọng rơm cuối cùng sẽ quyết định. Không phải là cọng rơm đầu tiên, mà cọng rơm cuối cùng mới chứng tỏ là định mệnh. Có thể bạn đã chắt nặng lên con lạc đà bằng 99.99 pao cỏ khô, và điều đó vẫn không làm cho con lạc đà quỵ xuống. Nó vẫn đợi cọng cỏ cuối cùng - .001 pao.

Cố gắng hiểu điều đó theo cách này. Bạn đang cố gắng phá cái khoá móc bằng chiếc búa. Bạn đã nện chín mươi chín nhát búa và chiếc khoá vẫn chưa chịu vỡ ra. Và bây giờ, bị mệt rồi, bạn đánh cú thứ một trăm rất nhẹ. Nhưng khoá vỡ ra với cú đánh nhẹ này. Cho nên đôi khi những điều rất nhỏ chứng tỏ là nhân tố quyết định; đôi khi chỉ một cọng rơm cũng trở thành quyết định. Để cho mọi người đừng nói là bạn đã làm mọi thứ, ấy vậy mà chệch mục tiêu mỗi một li. Dù bạn có bị chệch một li hay một dặm, nó vẫn là như nhau. Nếu bạn bỏ lỡ nó, bạn bỏ lỡ nó toàn bộ.

Điều như vậy đã xảy ra chỉ mới gần đây. Một người bạn đã thiên như tất cả các bạn đây, trong ba ngày ở trại tại Amritsar. Anh ta là người có giáo dục, một bác sĩ. Anh ta đã thiên và thiên, mà chẳng cái gì xảy ra cả. Và thế rồi ngày cuối cùng tới. Tôi không biết gì về điều anh ta đã làm hay không làm. Trong thực tế, tôi chẳng biết gì về anh ta cả. Vào ngày cuối cùng, trong khi giải thích về kỹ thuật, tôi nói rằng nước biến thành hơi chỉ khi nó đạt tới nhiệt độ một trăm độ. Nếu người ta dùng đun sôi tại chín mươi chín độ thì người đó đừng phàn nàn rằng

chỉ vì muốn thêm một độ mà nước từ chối biến thành hơi. Cho dù bạn có cho nó lên 99.9 độ, nó vẫn cứ tiếp tục là nước. Cho dù một mẩu tí xíu nhiệt bị thiếu nó vẫn từ chối thay đổi. Chỉ khi nó vượt qua vạch một trăm độ nó mới biến thành hơi. Và không có cách khác. Quí tắc là quí tắc.

Anh ta tới tôi vào buổi tối hôm đó. Và anh ta nói rằng điều tôi đã nói trong hoàn cảnh của nước biến thành hơi có tác dụng lắm với anh ta. Trước đây anh ta đã coi rằng nếu nỗ lực của anh ta còn yếu, cái lợi anh ta thu được từ thiên cũng yếu thế, nhưng dầu sao thì vẫn có lợi. Khi anh ta nghe tôi, anh ta nghĩ rằng anh ta đã lầm. Để nước biến thành hơi, việc đạt đúng một trăm độ là điều phải có. Không phải là một lượng nhiệt độ nhỏ sẽ làm nước biến thành hơi theo cách nhỏ. Nước sẽ không thay đổi chút nào trước khi nhiệt của nó đạt tới một trăm độ; nó phải đi qua toàn bộ con đường. Và do vậy sáng hôm nay anh ta đã đem tất cả nỗ lực của mình vào thiên, và anh ta ngạc nhiên thấy rằng cái gì đó đã xảy ra. Điều anh ta đã làm trong ba ngày trước là vô ích. Anh ta đã chẳng thu được gì ngoài một mẻ vào lúc cuối. Hôm nay anh ta không mẻ chút nào, và điều đáng chú ý nhất là ở chỗ anh thực sự đã làm được nó.

Do đó bao giờ cũng là cọng rơm cuối cùng tạo ra sự khác biệt giữa những người làm nó và những người không làm nó.

Có một điều nữa cần phải ghi nhớ trong đầu. Trong khi thiên, quan sát người ở phía bạn đang làm hết sức, bạn cho rằng ngay cả người đó cũng chẳng làm ra tiến bộ nào, nói gì tới một mình bạn. Bạn sai khi nghĩ như vậy. Có khác biệt giữa một trăm độ và một trăm độ. Một trăm độ của bạn không hết như một trăm độ của

người khác. Có thể người khác có nhiều năng lượng dự trữ hơn bạn có, và người đó không dùng hết tất cả nó, mặc dầu người đó làm tốt hơn bạn. Điều đó giống thế này: Một người có năm trăm ru pi trong túi, và từ số đó người đó đặt cược ba trăm ru pi vào đám đánh cá. Còn bạn chỉ có năm ru pi trong túi và từ đó bạn lấy ra bốn đồng đánh cá. Tại đây bạn đánh cược nhiều hơn người đó; bạn vượt trội hơn người đó.

Vấn đề không phải là bạn hay người khác đã chi ra bao nhiêu tiền, vấn đề là tỉ số giữa cái bạn có và cái bạn đưa vào đánh bạc. Tỉ số đó mới là vấn đề. Bạn sẽ thắng nếu bạn đánh cá tất cả năm đồng ru pi của mình. Còn người kia sẽ thua cho dù người đó đánh cá bốn trăm chín mươi chín đồng ru pi. Để thắng người đó sẽ phải đặt cược tất cả năm trăm đồng của mình.

Điều mang tính quan trọng tối thượng là ở chỗ bạn sẽ đánh cược toàn bộ bản thân mình, ở chỗ bạn sẽ không để lại cho dù một li năng lượng và nỗ lực. Đừng bao giờ cho rằng bạn đã làm đủ cho hiện tại, và rằng bạn sẽ cố gắng lần sau. Khoảnh khắc bạn nghĩ vậy, bạn sẽ bắt đầu thoái lui, lùi lại sau.

Và điều thường xảy ra là những ý nghĩ như vậy bắt đầu tấn công bạn ngay khi giờ quyết định tới, nơi bạn sắp làm được nó. Chính tại điểm giao thời này mà tâm trí bạn bắt đầu hoảng sợ rằng bạn sẽ biến mất vào cái không. Đó là khoảnh khắc của nguy hiểm nhất cho bạn như bản ngã, và đó cũng là khoảnh khắc mang hậu quả lớn nhất, mang tính hoàn thành lớn nhất cho bạn như linh hồn. Và chính trong khoảnh khắc này tâm trí bạn sẽ yêu cầu bạn từ bỏ, với lời bào chữa rằng bạn đã làm đủ rồi, nước đã được đun nóng quá nhiều rồi, bất kì khoảnh khắc nào nó cũng có thể biến thành hơi.

Khi tâm trí bạn cảm thấy nguy hiểm sắp xảy đến và hoảng sợ, biết rằng đó là khoảnh khắc quyết định và quý giá nhất của thiền - khoảnh khắc của hoàn thành. Chừng nào mà không có nguy hiểm, tâm trí sẽ yêu cầu bạn tiến hành, nhưng ngay khi bạn tới gần nguy hiểm - chính là điểm sôi - tâm trí bạn sẽ yêu cầu bạn dừng lại ngay lập tức. Tâm trí sẽ nói bạn đã làm hết mức mình rồi, bây giờ không còn năng lượng để tiến hành thêm nữa.

Nhận biết về tâm trí mình khi khoảnh khắc quyết định này tới. Nó đích xác là khoảnh khắc khi bạn đã mang tất cả năng lượng của mình vào hành động. Nếu bạn bỏ lỡ khoảnh khắc đó bạn có thể bỏ lỡ trong nhiều năm. Đôi khi phải mất nhiều năm để đạt tới nhiệt độ chín mươi chín độ. Và đôi khi bạn bỏ lỡ nó gần lúc bạn đã chạm tới vạch một trăm độ. Và bạn bỏ lỡ nó vì những điều rất vụn vặt.

Cho nên đừng giữ lại mình; bằng không bạn sẽ lỡ.

Người hỏi: điều gì xảy ra nếu mạch máu bị hỏng bởi bị quá căng mạch?

Thì cứ để cho chúng bị hỏng đi. Bạn sẽ làm gì bằng việc cứu chúng? Hôm nay hay ngày mai chúng sẽ bị phá hủy. Và bạn định làm gì sau khi cứu chúng?

Người hỏi: sau rốt, chúng tôi không muốn chết trong trạng thái đốt nát.

Nếu bạn lo nghĩ về mạch máu của mình, biết chắc rằng bạn sắp chết trong trạng thái dốt nát. Bạn sẽ làm gì sau khi bạn đã cứu mạch máu của mình? Khó khăn của chúng ta là ở chỗ chúng ta bao giờ cũng lo nghĩ về những điều không quan trọng cho chúng ta.

Người hỏi: trong thực tế, chúng ta chỉ có chút ít; làm sao chúng ta có thể đảm đương được việc mất nó?

Tôi tự hỏi liệu bạn có ngay cả cái chút ít đáng cứu ấy không. Nếu bạn thực sự có, bạn sẽ không sợ bị mất nó. Bạn thậm chí không có ngân ấy. Bạn giống như người trần trụi mà sợ mất quần áo của mình. Nỗi sợ này cho người trần trụi sự thoải mái giả tạo rằng mình sở hữu cái gì đó. Người đó nhận được sự hài lòng từ ảo tưởng rằng mình có quần áo, người đó không bị trần trụi. Nếu người đó có quần áo thực, người đó đã không sợ mất chúng. Sau rốt chúng chỉ là quần áo thôi; cái gì xảy ra nếu chúng bị mất? Gạt bỏ nỗi sợ như vậy đi.

Tôi không ngụ ý nói rằng mạch máu các bạn sẽ thực tế không bị hỏng. Và nếu chúng sẽ bị hỏng thì nó sẽ là vậy bởi vì nỗi sợ của chúng ta chứ không phải bởi vì thiên. Nỗi sợ chắc chắn sẽ phá huỷ chúng; chính thực nỗi sợ làm hỏng mạch máu bạn và nhiều thứ khác. Nhưng chúng ta không sợ theo lí do đó; chúng ta không sợ nỗi sợ của mình.

Nếu bạn sợ, nếu bạn lo âu, nếu bạn căng thẳng, mạch máu của bạn cùng với nhiều thứ khác sẽ bị hỏng bởi chính lí do này. Nhưng chúng ta không sợ bởi điều

đó. Chúng ta sợ thiên, điều không làm hỏng cái gì cả. Ngược lại, nó sẽ sửa lại mọi hư hỏng đã xảy ra cho bạn.

Nhưng chúng ta níu bám lấy nỗi sợ của mình, và chúng ta trú ẩn vào trong chúng. Và chúng ta cứ nói: Điều gì xảy ra nếu cái này hay cái nọ xảy ra? Cho nên chúng ta làm mọi thứ để chạy trốn khỏi thiên. Nếu nó là vậy, tôi sẽ nói: Sao ra đi tất cả thế? Nỗi sợ này, sự ngần ngại này, sự xung khắc này là nguy hiểm. Thế thì dừng lại gần nó, kết thúc nó đi cho rồi.

Nhưng chúng ta vừa yêu vừa ghét; chúng ta muốn làm cả hai. Chúng ta muốn thiên và đồng thời chúng ta muốn chạy trốn khỏi nó. Và thế thì xung khắc này thực sự phá huỷ chúng ta. Thế thì chúng ta là trong đồng lộn xộn không cần thiết. Hàng nghìn người trong đồng lộn xộn không cần thiết; họ muốn tìm thấy Thượng đế và đồng thời họ sợ để cho ngài đương đầu với họ bất kì ngày nào. Tâm trí kép này, tâm trí chia chẻ này mới là vấn đề. Tất cả mọi khó khăn của chúng ta đều ở chỗ một phần tâm trí chúng ta muốn làm một việc và phần khác không muốn làm nó. Hoài nghi và xung đột đã trở thành chính hơi thở của chúng ta. Chẳng bao giờ xảy ra rằng điều chúng ta muốn làm, chúng ta muốn một cách tuyệt đối. Cái ngày nó sẽ là như vậy, không cái gì sẽ tới trên con đường của bạn. Ngày đó cuộc sống của bạn sẽ thu được tính năng động mà bạn chưa bao giờ biết.

Nhưng chúng ta đều trong tình trạng kì cục; chúng ta tiến lên một bước rồi lập tức lùi lại bước khác. Chúng ta đặt một viên gạch vào đúng chỗ của nó để xây ngôi nhà và khoảnh khắc tiếp chúng ta bỏ nó đi. Do vậy chúng ta có cả hai - niềm vui của việc xây nhà và nỗi buồn của việc không làm xong nó. Suốt cả ngày chúng ta xây nên bức tường và khi đêm tới chúng ta kéo đổ nó

xuống bằng chính đôi tay mình. Và thế rồi chúng ta than vãn làm sao xây nhà khó thế.

Chúng ta nên cố gắng hiểu cấu trúc mù quáng kếp này của tâm trí mình. Và cách duy nhất các bạn có thể hiểu được nó là thế này: được chuẩn bị cho điều các bạn nghĩ là xấu nhất. Điều xấu nhất tưởng tượng này là ở chỗ các mạch máu của bạn sẽ bị hỏng. Thì cứ để cho chúng hỏng đi. Các bạn sẽ làm gì nếu bạn cứu vãn chúng, chẳng hạn, trong ba mươi hay bốn mươi năm? Các bạn sẽ là thư kí trong văn phòng nào đó trong ba mươi năm này. Các bạn sẽ ăn, ngủ và sinh sản ra con cái. Những đứa con này, đến lượt chúng, sẽ trưởng thành và trở thành chồng và vợ, thế này thế nọ, như bạn thôi. Và khi bạn chết, bạn sẽ bỏ lại chúng đằng sau để lo lắng về mạch máu của chúng bị hỏng. Bạn còn làm gì khác được nào?

Nếu chúng ta biết rằng cuộc sống mà chúng ta đang cố gắng cứu vãn chẳng có gì trong nó đáng để cứu vãn, chỉ thế thì chúng ta mới dám đặt cược tất cả mọi thứ của mình; bằng không thì đó là điều không thể được. Chúng ta phải rất rõ ràng trong đầu mình rằng điều chúng ta cố gắng hăng hái thế để cứu vớt chẳng đáng giá công sức. Chúng ta cũng biết rằng chẳng cái gì được cứu vớt mặc cho tất cả mọi điều chúng ta làm để cứu vớt nó. Và nếu chúng ta hiểu điều đó một cách rõ ràng, thế thì không có vấn đề về bất kì điều gì, ngay cả việc mạch máu bị hỏng.

Mạch máu sẽ không thực sự bị hỏng. Điều đó chưa bao giờ xảy ra trong quá khứ cả. Đó sẽ là sự kiện phi thường nếu bạn làm cho nó xảy ra. Các bạn sẽ lập kỉ lục mới đó.

Về Osho

Osho sinh ra tại Kuchwada, Madhya Pradesh, Ấn Độ, vào ngày 11 tháng 12 năm 1931. Từ thiếu thời ông đã là một tinh thần độc lập và nổi dậy, nhân mạnh tới chứng nghiệm chân lí cho chính mình thay vì thu nhận tri thức và niềm tin do người khác trao lại.

Sau khi chứng ngộ ở tuổi hai mươi mốt, Osho hoàn thành học tập hàn lâm và dành nhiều năm giảng dạy triết học tại Đại học Jabalpur. Đồng thời, ông đã du hành trong toàn Ấn Độ để nói chuyện, thách thức các nhà lãnh đạo tôn giáo chính thống trong các cuộc tranh luận công khai, đặt câu hỏi về những niềm tin truyền thống và gặp gỡ mọi người từ mọi nẻo đường cuộc sống. Ông đọc rất nhiều, mọi thứ ông có thể tìm thấy để mở rộng hiểu biết của mình về hệ thống niềm tin và tâm lí của con người hiện đại.

Đến cuối những năm 1960 Osho đã bắt đầu phát triển các kĩ thuật thiền động duy nhất của mình. Con người hiện đại, ông nói, bị quá nặng gánh với những truyền thống lạc hậu của quá khứ và những lo âu của cuộc sống hiện đại đến mức người đó phải trải qua quá trình tẩy rửa sâu sắc trước khi người đó có thể hi vọng khám phá ra trạng thái thanh thoi, vô suy nghĩ của thiền.

Trong quá trình làm việc của mình, Osho đã nói về mọi khía cạnh thực của việc phát triển tâm thức con người. Ông đã cô đọng tinh hoa của điều có ý nghĩa cho việc truy tìm tâm linh của con người hiện đại, dựa trên

không chỉ hiểu biết trí tuệ mà được kiểm nghiệm lại theo kinh nghiệm sống của riêng ông.

Ông không thuộc về tín ngưỡng nào cả - “Tôi là người bắt đầu cho tâm thức tôn giáo hoàn toàn mới,” ông nói. “Xin đừng gắn tôi với quá khứ - điều đó thậm chí chẳng đáng nhớ.”

Bài nói của ông cho các đệ tử và người tìm kiếm tâm linh đã được xuất bản trong hơn sáu trăm năm mươi tập, và đã được dịch sang hơn bốn mươi ba thứ tiếng. Và ông nói, “Thông điệp của tôi không phải là học thuyết, không phải là triết lí. Thông điệp của tôi là giả kim thuật nào đó, khoa học về biến đổi, cho nên chỉ những ai sẵn sàng chết như họ hiện tại và được sinh ra lần nữa trong cái gì đó mới đến mức họ không thể nào hình dung ra được điều đó ngay bây giờ... chỉ vài người dũng cảm mới sẵn sàng lắng nghe, vì lắng nghe là sắp nguy hiểm.

“Lắng nghe, bạn đã bước đi bước đầu tiên hướng tới tái sinh. Cho nên đây không phải là triết lí mà bạn có thể chỉ choàng vào người và đi khoác lác về nó. Đây không phải là học thuyết mà bạn có thể tìm ra khuây khoả cho những câu hỏi phiền nhiễu. Không, thông điệp của tôi không phải là truyền giao bằng lời nào đó. Nó còn nguy hiểm hơn thế nhiều. Nó không gì khác hơn là chết và tái sinh.”

Osho rời khỏi thân thể ngày 19 tháng 01 năm 1990. Công xã không lồ của ông ở Ấn Độ tiếp tục là trung tâm trường thành tâm linh lớn nhất trên thế giới hấp dẫn hàng nghìn khách thăm quốc tế, người tới để tham dự vào thiền, trị liệu, các chương trình sáng tạo, hay chỉ để chứng nghiệm bản thể trong phật trường.

Công xã Osho quốc tế

Pune, Ấn Độ

Công xã này là trường phái kì diệu cho việc thám hiểm bên trong. Đó là phiêu lưu lớn lao nhất có đó, và cũng là lễ hội lớn nhất.

Con đường bạn phải đi qua, bạn sẽ phải đi một mình; nhưng biết rằng bao nhiêu người cũng đang du hành một mình sẽ đem lại cho bạn động viên lớn lao.

Một ốc đảo nhỏ mà trong đó cuộc sống đang diễn ra với tầm nhìn hoàn toàn khác; nơi cuộc sống diễn ra có mục đích, ý nghĩa, nơi cuộc sống diễn ra có phương pháp, nơi cuộc sống diễn ra trong tỉnh táo, nhận biết, tỉnh thức; nơi cuộc sống không phải chỉ là điều ngẫu nhiên, nơi cuộc sống bắt đầu trở thành ngày một trưởng thành hơn theo chiều hướng nào đó.

Và đây không phải là tu viện Ấn Độ; đây là công xã quốc tế, nơi gặp gỡ của Đông và Tây. Công xã này đại diện cho toàn bộ loài người, không phải về quá khứ mà là về tương lai.

Nỗ lực của chúng tôi là để làm cho thiền trở thành có sẵn cho từng người và mọi người; bất kì ai muốn thiền, thiền đều sẵn có tương ứng với kiểu của người đó. Nếu người đó cần nghỉ ngơi, nghỉ ngơi cũng nên là thiền của người đó. “Ngồi im lặng không làm gì, rồi xuân tới và cỏ tự nó mọc lên” - đó sẽ là thiền của người đó. Chúng ta phải tìm ra thật nhiều chiều hướng cho thiền, nhiều như số người trên thế gian này. Và khuôn mẫu phải đừng quá cứng nhắc, vì chẳng có hai cá nhân nào giống nhau cả. Đây là cuộc cách mạng. Cá nhân

phải không bị gò khít vào khuôn mẫu; nhưng khuôn mẫu thì phải vừa vặn với cá nhân. Đó là lí do tại sao bạn thấy có nhiều cách thiền thể đang diễn ra ở đây. Cách thức thì có thể là tích cực hay thụ động, cũng chẳng thành vấn đề gì, mục tiêu là một: làm sao làm cho bạn thành im lặng đến mức tất cả mọi suy nghĩ đều biến mất và bạn chỉ còn là tấm gương, phản chiếu cái đang đây.

Đa đại học Osho

Trong công xã này có ít nhất năm mươi nhóm trị liệu đang tiến hành, bởi những lí do nào đó. Đây chỉ là cách làm cân bằng lại hàng nghìn năm kìm nén. Đây chỉ là để đem lại nhẹ nhàng cho tất cả những cái bạn đã kìm nén - như người Ki tô giáo, người Hindu giáo, Phật tử. Nó chỉ hoàn tác lại cái hại của hàng thế kỉ cũ kĩ đã gây cho bạn. Các nhóm trị liệu này không phải là cứu cánh; chúng chỉ chuẩn bị cho bạn để thiền, chứng kiến thụ động về các ý nghĩ, tình cảm và hành động mà không đánh giá hay đồng nhất.

Sự bùng sáng của mỗi ngày là việc gặp gỡ vào buổi tối: một buổi lễ hai giờ với âm nhạc, nhảy múa và thiền im lặng theo dõi một trong những bài nói của Osho.

“Đây không phải là bài học; đây chỉ đơn thuần là phương tiện để làm cho bạn thành im lặng, vì nếu yêu cầu bạn phải im lặng không nỗ lực gì, bạn sẽ thấy rất khó khăn. Tôi đang làm cho bạn im lặng mà không phải nỗ lực gì về phần bạn cả. Việc nói của tôi trước hết là để dùng như một chiến lược tạo ra im lặng trong bạn.”

Để biết thêm thông tin

<http://www.osho.com>

Osho Commune International

17 Koregaon Park

Pune 411 011 (MS) India

Tel: + 91 (212) 628 562

Fax: + 91 (212) 624 181

Email: osho-commune@osho.com

Osho International

37 Upper Brook Street,

London W1K 7PR

United Kingdom

Tel. +44. (0) 207 493 5001

Fax. +44. (0) 207 493 1203

Office email:

oshointernational@oshointernational.com

<http://www.osho.com/oshointernational>

Để xem một số bản dịch tiếng Việt của sách Osho, các bạn có thể vào trang web:

<http://oshovietnam.wordpress.com/>

Để xem các trích đoạn bài nói của Osho, các bạn có thể ghé thăm trang web

<http://www.thiencungyoga.edu.vn/forum>

“Lời thầy hàm chứa im lặng quanh đó, lời thầy không phải là tiếng động. Lời thầy có giai điệu, có nhịp điệu, có âm nhạc và tại chính cốt lõi của lời thầy là im lặng hoàn toàn. Nếu bạn có thể hiểu thấu lời thầy, bạn sẽ đi xuyên vào im lặng vô hạn này. Nhưng để hiểu thấu lời của Phật, cách thức không phải là phân tích, cách thức không phải là biện luận, cách thức không phải là tranh luận. Cách thức là chìm vào quan hệ với thầy, trở thành hoà hợp với thầy, đồng bộ với thầy. Trong hoà hợp đó, trong sự chân thành đó, người ta đi vào trong chính cốt lõi lời thầy. Và ở đó bạn sẽ không tìm thấy bất kì âm thanh nào, bất kì tiếng động nào; ở đó bạn sẽ thấy im lặng tuyệt đối. Và nếm trải nó là hiểu thầy.”

Osho, *Dhammapada: Con đường của Phật*, 5

“Từ lời tôi bạn có thể bùng cháy, nhưng bạn sẽ không thể nào tìm ra bất kì lí thuyết, học thuyết nào. Bạn có thể tìm ra cách sống, nhưng không tìm ra được giáo lí để thuyết giáo. Bạn có thể tìm ra tính cách nổi dậy hay tiêm nhiễm nhưng bạn sẽ không tìm thấy chủ đề cách mạng nào được tổ chức.

“Lời tôi không chỉ là ngọn lửa. Tôi đang đặt thuốc nổ đây đó, chúng sẽ nổ tung trong nhiều thế kỉ. Tôi đang đặt nhiều hơn là sự cần thiết - tôi chưa bao giờ tính hết cơ hội. Gần như từng câu đều dự định để tạo ra rắc rối cho bất kì ai muốn tổ chức tôn giáo quanh tôi.”

Osho, *Từ cá tính tới cá nhân*

Sách Osho đã dịch sang tiếng Việt

1. Con đường tôi con đường của mây trắng	1997
2. Biển chuyên Mật tông	1997
3. Ngón tay chỉ trăng	1997
4. Thiền là gì?	1997
5. Đi tìm điều huyền bí, tập 2	1998
6. Thiền: Tự do đầu tiên và cuối cùng	1998
7. Kinh Kim Cương	1998
8. Tôi là lối cổng	1998
9. Nhịp đập của tuyệt đối	1998
10. Tâm Kinh	1998
11. Mưa rào không mây	1999
12. Nhạc cổ trong rừng thông	1999
13. Dhammapada: Con đường của Phật, t. 1	1999
14. Con thuyền rồng	1999
15. Tín Tâm Minh: Sách về cái không	1999
16. Từ đục tới Siêu tâm thức	1999
17. Từ Thuộc tới Thiền	1999
18. Cương lĩnh Thiền: Tự do với chính mình	2000
19. Vô trí: Hoa của vĩnh hằng	2000
20. Bỏ đề đạt ma: Thiền sư vĩ đại nhất	2000
21. Và hoa đã mưa xuống	2000
22. Đạo: Ba kho báu, tập 1	2001
23. Kinh nghiệm Mật tông	2001
24. Bản kinh cuối cùng, tập 6	2001
25. Chiều bên kia cái biết	2001
26. Kỉ luật của siêu việt, tập 3	2002
27. Con đường bên ngoài mọi con đường	2002
28. Không nước không trăng	2002
29. Om Mani Padme Hum	2002
30. Nansen: Điểm khởi hành	2003
31. Joshu: Tiếng gầm của sư tử	2003

32. Mã Tổ: Tắm gương trống rỗng	2003
33. Rinzai: Bậc thầy của điều phi lí	2003
34. Hyakujo: Đỉnh Everest của Thiền	2003
35. Isan: Không dấu chân trên trời xanh	2003
36. Kyozan: Con người thực của Thiền	2004
37. Dogen Thiền sư: Tìm kiếm và hoàn thành	2004
38. Yakusan: Thắng tới điểm chứng ngộ	2004
39. Đi tìm điều huyền bí, tập 1	2004
40. Dhammapada: Con đường của Phật, t. 2	2004
41. Từ Thuộc tới Thiền (chỉnh lí)	2004
42. Trưởng thành: Trách nhiệm là chính mình	2005
43. Sáng tạo: Khơi nguồn sức mạnh bên trong	2005
44. Dũng cảm: Vui sống hiểm nguy	2005
45. Dược khoa cho linh hồn	2005
46. Cân bằng thân tâm	2005
47. Ta là cái đó	2006
48. Tình yêu, tự do, một mình	2006
49. Dhammapada: Con đường của Phật, t.3	2006
50. Kỉ luật của siêu việt - tập 1	2006
51. Kỉ luật của siêu việt - tập 2	2006
52. Kỉ luật của siêu việt - tập 4	2007
53. Vui vẻ: Hạnh phúc từ bên trong	2007
54. Chuyển bay của một mình tới một mình	2007
55. Nhận biết: Chìa khoá sống trong cân bằng	2007
56. Tự do: Dũng cảm là bản thân mình	2007
57. Dhammapada: Con đường của Phật, t.4	2007
58. Trực giác: Việc biết bên ngoài logic	2007
59. Dhammapada: Con đường của Phật, t.5	2008
60. Dhammapada: Con đường của Phật, t.6	2008
61. Thân thiết: Tin cậy bản thân mình và người khác	2008
62. Dhammapada: Con đường của Phật, t.7	2008
63. Từ bi: Việc nở hoa tới thượng của tình yêu	2008
64. Đạo: lịch sử và giáo huấn	2008

- | | |
|--|------|
| 65. Dhammapada: Con đường của Phật, t.8 | 2009 |
| 66. Dhammapada: Con đường của Phật, t.9 | 2009 |
| 67. Cuộc sống, tình yêu, tiếng cười | 2009 |
| 68. Dhammapada: Con đường của Phật, t.10 | 2009 |
| 69. Dhammapada: Con đường của Phật, t.11 | 2009 |
| 70. Dhammapada: Con đường của Phật, t.12 | 2009 |
| 71. Đạo - Ba kho báu - tập 2 | 2010 |
| 72. Đạo - Ba kho báu - tập 3 | 2010 |
| 73. Đạo - Ba kho báu - tập 4 | 2010 |