

Tantra
Minh Triết Tối Ưu

Chương 1+2:	Trải Nghiệm Tối Ưu Nguồn Gốc Tất Cả Những Vấn Đề
Chương 3+4:	Bản Chất Bóng Tối & Ánh Sáng Như Thân Tre Rỗng
Chương 4 :	(tiếp)
Chương 5 :	Sự Thật Sẵn Có
Chương 6:	Đại giáo huấn
Chương 7 :	Con đường Không con đường
Chương 8:	Cắt rễ
Chương 9:	Vượt Ra & Vượt Ra Hơn Nữa
Chương 10:	Sự Lãnh Hội Tối Thượng

Tantra
Minh Triết Tối Ưu



I- Trải nghiệm tối ưu

II- Nguồn gốc tất cả những vấn đề

Chương 1

Trải Nghiệm Tối Ưu

Trong tiếng hát *Mahamudra* .

Tilopa diễn đạt :

Mahamudra vượt ngoài từ ngữ ;

và những biểu tượng,

Nhưng đối với bạn , liêm khiết và trung thực

Naropa , hãy nghe điều này :

Cái không không cần bất cứ điểm tựa nào ,

Mahamudra không đặt trên gì cả .

Nhưng khi thư giãn và hồn nhiên ,

Bản thể có thể giải thoát những dây xích ràng buộc ,

Và như thế đạt đến giải thoát .

Trải nghiệm tối ưu không có nghĩa đơn thuần là trải nghiệm . Vì người trải nghiệm đã biến mất . Khi người trải nghiệm không còn , thế thì có thể nói được gì ; và nói với ai ? . Ai có thể diễn tả ? .

Khi không còn chủ đề và vật thể biến đi - bờ lẽ đã xoá ; và chỉ hiện hữu trên chiều hướng trôi chảy của trải nghiệm . Thế là sự rõ biết hiện hành nhưng không còn người hiểu biết .

Vì thế , trở thành vấn đề với những nhà huyền học . Tuy có thể đạt đến tối ưu nhưng không biết thế nào để trao truyền . Họ không thể phản ánh trải nghiệm với người muốn lãnh hội bằng tri thức . Vì họ trở thành một với nó . Tổng thể bản thể lúc nào cũng tỏa ra nhưng không thể giao lưu bằng tri thức .

Họ chỉ có thể cống hiến nếu bạn sẵn sàng đón nhận . Họ có thể cho phép trải nghiệm xảy ra . Nếu bạn có thể chấp nhận . Có nghĩa bạn thọ nhận trong sự rộng mở toàn diện . Không một từ ngữ hay bất cứ biểu tượng được thể hiện ; cũng không có những lý thuyết và tín điều nào được rao giảng và nhất là không có hình tượng nào xuất hiện truyền trao .

Vậy , trải nghiệm như nó là . . . cần hiển hiện hơn với sức sống đầy tiến hóa để nhận lãnh sự trải nghiệm đơn giản . Đây là quá trình có khởi đầu nhưng không kết thúc . Bạn có thể đi vào nhưng không thể sở hữu . Có thể so sánh với giọt nước hòa vào đại dương hay đại dương hòa vào giọt nước . Một sự sát nhập hoàn toàn vào tổng thể ; và thật đơn giản bạn sẽ tan hòa vào tất cả .

Không gì để lại sau lưng , không một máy may dấu vết . Vậy , ai có thể giao lưu ? . Ai sẽ trở lại thế giới thung lũng ? . Và ai sẽ trở lại đêm tối để có thể nói chuyện ? . Tất cả những nhà huyền thuật trên thế giới ; mãi mãi cảm nhận sự bất lực về những điều này trong giao lưu .

Sự hợp nhất thì có thể nhưng không thể giao lưu . Vì sự hợp nhất chỉ có thể thể hiện trên chiều hướng khác . Đó là sự gặp gỡ của hai trái tim như một câu chuyện tình . Sự giao lưu được thực hiện giữa đầu với đầu ; và sự hợp nhất lại thực hiện giữa trái tim với trái tim . Đây là một cảm nhận hoàn toàn trực diện .

Giao lưu đồng nghĩa với hiểu biết ; chỉ định những từ ngữ về sự cho đi , chỉ định những từ ngữ được tuyên bố , những từ ngữ được sử dụng và thông cảm . Từ ngữ thì như thế , và bản chất thật sự của từ ngữ lại vắng bắt sức sống . Và không có gì sống động để có thể trao truyền .

Trong cuộc sống hằng ngày đơn giản hãy bỏ rơi khía cạnh “ *Tôi Ưu* ” của giây phút dâng cao - Giây phút của sự ngây ngất . Khi chúng ta cảm thấy thật sự cái gì đó và khi thấy mình trở thành khác biệt và những từ ngữ thì không thể diễn dịch .

Khi còn nhỏ , tôi có thói quen ra bờ sông thật sớm . Đây là một ngôi làng nhỏ , bờ sông thản nhiên chảy và hình như đang dừng lại . Sáng tin sương , khi mặt trời chưa trở mình thức dậy . Quả thật , không thể biết dòng sông có chảy hay không ; vì nó chỉ uể oải trong luôi nhát của sự yên lặng .

Buổi sáng sớm , khi chưa ai đi đến và không một ai tắm . Tất cả đều yên lặng tuyệt vời . Chim chóc cũng chưa cất tiếng hót chào mừng buổi sáng . Trời thật sớm , không một tiếng động và tất cả thấm thấu sự yên lặng tuyệt vời .

Hương xoài lơ lửng trên sông . Tôi thường hay đến đây , nơi dòng nước chảy mạnh nhất . Chỉ ngồi và đơn giản hiện diện . *Không cần làm bất cứ điều gì , chỉ đơn giản ngồi và hiện diện .*

Đây là một trải nghiệm khá đẹp vì chỉ cần hiện diện . Tôi tắm , lội và khi mặt trời rơi xuống những vệt sáng đầu tiên . Tôi lội qua bên bờ cát tỏa rộng và thả mình nằm dài tắm nắng . Đôi khi , tôi thiu thiu trong giấc ngủ êm đềm .

Về nhà , mẹ tôi luôn hỏi : « *Con làm gì suốt buổi sáng ?* » . Tôi đáp : « *Không gì cả* » . Vì thực sự tôi chẳng làm gì cả . Và bà nói : “ *Làm sao được ? . Con đã vắng mặt đến bốn giờ , làm sao không làm gì ? . Con phải làm cái gì đó* ” . Bà có lý và tôi cũng không sai .

Thực sự tôi không làm gì cả . Chỉ đơn giản hiện diện với dòng sông , tuyệt đối không làm gì . Nếu cảm thấy muốn ngủ thì ngủ , thế thôi . Sự việc tự

dấy lên nhưng không có diễn viên . *Thế là , tôi trải nghiệm lần đầu về Satori bên bờ sông ; khi không làm gì cả . Chỉ đơn giản hiện diện cho dù hàng ngàn sự việc đã trôi qua .*

Dù vậy , mẹ tôi vẫn khẳng định tôi phải làm cái gì đó ; và tôi nói : “ Con tắm , rồi phơi nắng ” , thế là bà hài lòng . Nhưng sự thực không đơn thuần như thế . Vì những gì xảy ra ở dòng sông không thể diễn tả bằng ngôn ngữ . « Tôi đã tắm và ngủ bên dòng sông » và điều này thực sự quá nghèo nàn và vô vị đối .

Sự trải nghiệm vui đùa và bơi lội bị đẩy khỏi hiện thực . Và tôi tuyên bố : “ *Tôi đã tắm* ” , nhưng thật sự không có nghĩa gì cả . Nếu nói đơn giản : “ *Tôi đã ở đây , dạo chơi , và ngồi giờ lâu bên bờ sông* ” , cũng không thể truyền đạt gì . Cũng thế thôi . Cho nên trong cuộc sống bạn có thể cảm nhận sự phù phiếm của từ ngữ .

Nếu không cảm nhận được sự phù phiếm . Chúng tỏ bạn chưa sống được gì ; cũng chứng tỏ bạn rất hời hợt ; cho dù đã sống . Và nếu có thể truyền đạt cái đã sống qua ngôn ngữ , vẫn có nghĩa là bạn chưa thực sự sống với hiện thực .

Lần đầu tiên , trải nghiệm cái gì đó vượt ngoài ngôn ngữ . Có nghĩa đang sống thực sự hiện hữu . Nó đã gọi cửa . Vậy , khi cái “ Tối Ưu ” gõ cửa , đơn giản bạn vượt qua thế giới ngôn từ và trở thành câm - điếc .

Bạn không còn muốn nói ; không một từ ngữ nào được phát ra . Và , tất cả những gì có thể nói hình như thật tẻ nhạt . Vì nó đã chết , nghĩa ngữ trống vắng , ý nghĩa không tồn tại . Hãy nhớ , vì *Mahamudra* là trải nghiệm tối ưu và tối thượng .

Mahamudra là niềm vui cực điểm của hỉ lạc (*orgasme*) và toàn vẹn với vũ trụ . Nếu bạn thương ai đó , và cảm nhận sự hòa hợp như không còn hai cá thể . Tuy thân thể giữ cách ly nhưng đã có chiếc cầu nối liền hai hiện hữu .

Chiếc cầu bằng vàng rỗng và tính nhị nguyên bên trong hoàn toàn biến mất . Năng lượng sống động rung chuyển đang trao đổi giữa hai cực . Nếu điều này xảy ra , bạn có thể hiểu thế nào là *Mahamudra* .

Mahamudra là hàng triệu hàng triệu lần sâu sắc, hàng triệu và hàng triệu lần cao cấp hơn tất cả . Và là niềm vui cực điểm với « *Cái tất cả* » , với vũ trụ . Cũng là sự hòa hợp của nguồn gốc « *bản thể* » .

Đây là bài hát của Mahamudra . Tuyệt vời hơn ; Tilopa đã thể hiện thành bài ca . Bạn có thể hát , nhưng không thể hát về nó . Bạn có thể nhảy múa ; vì không thể diễn đạt bằng lời .

Đây là một hiện tượng với cường độ dao động qua bài hát - không phải bằng những gì bạn hát , nhưng đang thể hiện cách hát - và có một chút gì cực nhỏ nào trong đó có thể được trao truyền .

Nhiều nhà huyền thuật bắt đầu nhảy múa sau trải nghiệm tối ưu này . Vì không thể làm gì khác hơn và họ nói rằng : « *Có cái gì đó xuyên qua thân và trợn vện trong bản thể* » . Thân , thức và tâm đều hội tụ trong hành động này .

Họ nhảy múa và điệu nhảy không phải là điệu nhảy của thế nhân . Tất cả điệu nhảy được phát sinh nhờ vào những điều kỳ diệu . Và đây là cách duy nhất có thể diễn tả niềm ngây ngất hay nội hỉ ngút cao .

Có cái gì đó xa lạ xâm nhập vào thế giới đã biết và cái gì đó ở vòng ngoài rơi xuống mặt đất . Bạn còn có thể làm gì khác hơn khi có thể nhảy múa và cất tiếng hát . Vì đây là tiếng hát của *Mahamudra* .

Và ai sẽ hát âm điệu *Mahamudra* ? . *Tilopa* thì không . Chính tình cảm cực kỳ hoan hỉ cất lên âm điệu - Không phải vì *Tilopa* . *Tilopa* không thể hát dù một lần . Chính sự trải nghiệm tự rung động và cất tiếng hát và hát là những xung động tạo thành âm điệu *Mahamudra* .

Tiếng hát cất lên từ ngây ngất , và từ ngây ngất cất lên tiếng hát . *Tilopa* không làm gì cả , *Tilopa* thì không thể vì *Tilopa* đã tự hòa tan . Người đi tìm

tự biến mất ngay giây phút này . Mục đích được đạt đến và trải nghiệm chỉ hiện diện khi người trải nghiệm không còn .

Hãy tìm kiếm và xuyên qua sự tìm kiếm . Thế là , người tìm kiếm được hỗ trợ . Khi không còn đi tìm sẽ nhận thấy . Tìm kiếm hay nỗ lực đều trở thành chướng ngại . Càng tìm kiếm , bản ngã - người tìm kiếm càng được tăng sức . Thế nên đừng bao giờ tìm kiếm .

Và đây là thông điệp sâu sắc nhất của điệu hát Mahamudra : “ Đừng tìm kiếm hãy ở đúng vị trí , đừng đi đâu hết ” . Không ai có thể đến gần Thượng đế , vì không một ai biết được địa chỉ và bạn sẽ đi đâu ? .

Bạn tìm thấy Đấng Tối Cao ở đâu . Khi không có bất cứ bản đồ hay con đường nào và không ai có thể nói ngài đang ở đâu . Không , không một ai có thể chạm vào . Tự thượng đế sẽ đến khi bạn đã sẵn sàng , và thế là ngài gõ cửa nhà bạn . *Ngài sẽ tự tìm đến khi bạn sẵn sàng . Sẵn sàng có nghĩa được chấp nhận . Khi được chấp nhận bản ngã sẽ không còn . Vì bạn là ngôi đền trống rỗng không có gì ở bên trong .*

Trong bài hát , *Tilopa* mô phỏng : “ *Hãy như thân tre rỗng không gì bên trong* ” . Đột nhiên ngay giây phút là thân tre rỗng . Đôi môi Đấng Tối Cao trên môi bạn . Thân tre rỗng bỗng dựng trở thành cây sáo thần và điệu hát tự thể hiện . Đây là điệu hát *Mahamudra* .

Tilopa đã trở thành thân tre rỗng ;

Thế là đấng tối cao xuất hiện ;

và điệu hát bắt đầu .

Đây không còn là điệu hát của Tilopa ;

mà là điệu hát của trải nghiệm tối ưu .

Vài điều nên biết về chủ đề *Tilopa* , trước khi đi sâu hơn vào hiện tượng tuyệt vời . Chúng ta biết rất ít về *Tilopa* . Thật ra , không gì có thể được biết về những người như thế . Họ không để lại dấu tích và không trở thành nhân vật lịch sử .

Lặng lẽ sống ngoài lề ; không tham gia vào bất cứ dao động nào của toàn thể thế giới đang chuyển động . Vì không tiến hóa theo chiều hướng này . Toàn thể nhân loại hành động dưới sự xung động của dục vọng . Và những con người như *Tilopa* tiến hóa trong hành động vô dục . Đơn giản tiến hóa ra ngoài sự dao động của nhân loại chỉ để nuôi dưỡng lịch sử .

Khi xa lánh dao động , họ càng trở thành huyền thoại . Họ hiện hữu như những huyền thoại và chỉ là những biến cố nhất thời . Đây là dòng chảy bình thường của những sự việc . Vì họ tiến hóa vượt ngoài thời gian , sống vượt thời gian và hoàn toàn trong sự vĩnh hằng .

Đơn giản biến mất theo chiều hướng nhân loại , có nghĩa tự bốc hơi . Chúng ta chỉ biết về giây phút họ bốc hơi . Như thế , họ để lại một ít dấu vết . Vì thế chúng ta biết rất ít về *Tilopa* nhưng không thể biết ông là ai .

Duy chỉ điệu hát hiện hữu . Đây là món quà *Tilopa* tặng cho học trò - *Naropa* . Và món quà này không thể tặng cho bất cứ ai - vì nó cần thiết thể hiện tình yêu sâu đậm và thân mật cho người đủ khả năng kế thừa .

Phải có khả năng lớn để đón nhận món quà như thế . Điệu hát đã trao tặng cho học trò *Naropa* . Và trước khi trao tặng , *Naropa* được trải nghiệm bằng ngàn lẽ một cách : “ *Trong đức tin , tình yêu và sự xác tín* ” .

Thật hiển nhiên , không mãi mai nghi ngờ nào còn hiện hữu nơi ông cho dù một thoáng . Khi trái tim đã tràn đầy xác và yêu thương . Nên điệu hát này là sự cho đi không cần đáp lại .

Tôi cũng đã hát lên bài ca . Nhưng không thể cho khi bạn chưa sẵn sàng . Điều này đơn giản có nghĩa : “ *Tâm nghi cần biến mất trong tâm thức* ” . Nó không được dồn nén và đừng cố thử chiến thắng . Vì khi chiến thắng vẫn còn lại nơi bạn cái gì đó cộng thêm sự dồn nén .

Dù nó tồn tại mỏng nhỏ trong vô thức và vẫn ảnh hưởng bạn . Đừng cố tranh đấu với tâm nghi , đừng dồn nén . Ngược lại nên đơn giản ; để có thể mang càng nhiều năng lượng vào sự xác tín . Đơn giản lãnh đạm với tâm nghi . Đây là việc duy nhất bạn có thể thực hiện .

Sự lãnh đạm là chìa khóa . Hãy đơn giản lãnh đạm . Nếu sự nghi ngờ hiện diện - hãy đón nhận . Hãy tập trung những năng lượng (*nghi ngờ*) vào xác tín và tình thương . Vì năng lượng tâm nghi tương tự với năng lượng xác tín . Thế nên hãy để nó chuyển hóa trong đức tin .

Hãy lãnh đạm với tâm nghi . Ở giây phút lãnh đạm , đối tác sẽ đứt đoạn . Bạn không còn nuôi dưỡng - Vì tất cả sự việc đã được nuôi dưỡng . Nếu còn quan tâm đến tâm nghi , kể cả chống đối . Thái độ này rất nguy hiểm vì sự chú ý chính là thực phẩm . Và nên nhớ tất cả chỉ là tương tác .

Thế nên ; chỉ cần lãnh đạm . Không theo đuổi cũng đừng chống trả . Đừng cố thích nghi và cũng đừng chống đối . Bây giờ , chỉ cần hiểu rõ ba từ ngữ : “ Tâm nghi ” - “ Tín ngưỡng ” và “ Lòng xác tín ” . Ở Á đông thường gọi là “ Shraddha ” .

Nghi ngờ là thái độ tiêu cực đối với mọi sự việc . Dù thế nào đi nữa , trước tiên nên xem nó với thái độ hoàn toàn tiêu cực . Vì bạn chỉ chống đối và tìm ra lý lẽ tự hợp lý hóa để chứng minh sự chống đối .

Và thế là tâm thức của niềm xác tín . Đơn giản tâm nghi vận hành ngược lại và không còn sự khác biệt . Tâm thức mang dấu ấn tích cực trên những sự việc và những lý lẽ , những hợp lý khẳng định trạng thái và những phương thức thích nghi .

Tâm nghi dồn nén đức tin ; tâm thức dồn nén nghi ngờ . Cả hai tiến trình đều từ một tính chất . Vì thế phẩm chất nó không khác biệt .

Còn có dạng tâm thức , đơn giản vì tâm nghi biến mất . Khi tâm nghi biến mất , niềm tin (*croyance*) biến mất . Đức tin (*la foi*) không phải niềm tin (*croyance*) mà là tình thương . Vì phải trọn vẹn và đó là sự thật .

Đức tin (*la foi*) không phải là niềm tin (*croyance*) vì bên trong tâm nghi không còn tồn tại . Vậy làm sao có thể tin . Tín ngưỡng không hợp lý ; vì không thân cũng không chống cũng không điều này hay điều nọ . Đức tin là xác tín (*confiance*) . Sự xác tín (*confiance*) sâu sắc là tình thương rộng mở

không cần hợp lý hóa hay giải thích . Chỉ đơn giản như thế . Vậy phải làm sao ? .

Đừng tạo ra niềm tin nào khác chống lại đức tin (tình thương) . Đơn giản lãnh đạm với niềm tin cũng như tâm nghi và tập trung năng lượng gần tình thương hơn ; để được thương yêu nhiều hơn . Yêu thương trong trạng thái vô điều kiện .

Đừng cố gắng yêu thương duy chỉ tôi . Vì không thể . Nếu bạn thương yêu , chỉ cần thương yêu nhiều hơn . Nếu yêu thương , đơn giản có nghĩa sống nhiều tình thương hơn . Không phải chỉ vị thầy , nhưng với tất cả những gì quanh bạn như : Cây cối , viên đá , trời và đất . . . Có nghĩa không đối tượng duy nhất .

Bạn , bản thể bạn là những phẩm chất thật sự hiện hữu . Và tất cả đều trở thành hiện tượng yêu thương . Vậy lòng xác tín được đánh thức và duy chỉ lòng xác tín như món quà - điệu hát *Mahamudra* được trao cho . Và khi *Naropa* đã sẵn sàng , *Tilopa* trao tặng ông món quà tuyệt vời .

Hãy nhớ vị thầy không còn tồn tại trong thức . Tâm nghi và sự niềm tin là thành phần của thức . Vị thầy lại ở trong trái tim và trái tim thì không biết nghi ngờ , kể cả niềm tin (*croyance*) - Trái tim chỉ biết lòng xác tín (*confiance*) .

Trái tim như trẻ thơ . Đứa trẻ nắm lấy tay cha . Khi cha đi đâu đứa trẻ theo đó không cần tin tưởng hay nghi ngờ . Đứa trẻ không bao giờ chia sẻ . Tâm nghi là một phần và niềm tin lại là phần khác .

Nên trẻ thơ thì hoàn toàn trọn vẹn ; đơn giản chỉ theo người cha . Vì thế khi môn đệ trở thành trẻ thơ ; những món quà của trình độ rõ biết cao nhất mới có thể được trao tặng .

Khi bạn trở thành thung lũng sâu nhận lãnh . Những đỉnh cao của rõ biết mới tuôn chảy xuống bạn . Có vực sâu mới có đỉnh cao . Môn đồ cần có nữ tính , có nghĩa lúc nào cũng nhận lấy như tử cung người nữ . Như thế duy chỉ có thể xuất hiện những hiện tượng tương đồng với điệu hát :

*Tilopa là vị thầy .
Naropa là môn đồ .
Thế nên Tilopa hát :
Mahamudra vượt qua từ ngữ ;
và những biểu tượng .
Nhưng đôi với anh ,
liêm khiết và trung thực Naropa ,
Hãy nghe điều này . . .*

*Điều này vượt qua từ ngữ và biểu tượng . Tất cả từ ngữ và những biểu tượng .
Như vậy làm sao có thể biểu lộ ? . Nếu thật sự ra ngoài từ ngữ và biểu tượng , làm
sao có thể trao truyền ? . Có chăng phương cách nào khác để biểu lộ ? .*

Vâng , nếu Naropa hiện hữu , phương cách này cũng hiện hữu . Nếu thật sự môn đồ hiện hữu - con đường cũng hiện hữu . Nó tùy thuộc vào môn đồ và con đường sẽ được tìm thấy hay không .

Nếu môn đồ thật cảm nhận thức không còn làm chủ - Có nghĩa không còn phê phán đúng , sai . Có nghĩa đã buông bỏ và không còn bị ràng buộc bởi thức . Sự việc này có thể được hiểu những gì ẩn kín sau từ ngữ , hay đọc được giữa những hàng chữ . Vì vậy không còn từ ngữ là có lý do . Vì sự thật sẽ đẩy lên bên cạnh ngữ nghĩa .

Từ ngữ chỉ là một mưu mẹo hay một chiến thuật . Từ ngữ chỉ là chiếc bóng của sự việc . Vì thế , nếu bám quá chặt vào thức , bạn sẽ nhận ngữ nghĩa và tinh túy hay thực chất vấn đề không thể giao lưu với bạn bằng ký hiệu ngôn ngữ .

Ngược lại , nếu không đồng hành với thức . Những chiếc bóng tế nhị ẩn sau từ ngữ sẽ xuất hiện . Nó tế nhị vì chỉ có trái tim mới có thể nhìn thấy những chiếc bóng vô hình . Những làn sóng vô hình của rõ biết và những chấn động đi vào tâm thức cho bạn sự rõ biết về thực nghĩa .

*. . . Nhưng đôi với anh ,
liêm khiết và trung thực Naropa .
Hãy nghe điều này...*

Những gì không thể diễn tả , nhưng cần phải nói cho học trò . Những gì không thể nói , những gì còn lẫn khuất , cần phải làm sáng tỏ . Điều này không chỉ do vị thầy , mà đúng hơn một nửa là ở học trò .

Tilopa có may mắn gặp *Naropa* . Vài vị thầy ít may mắn hơn , vì không thể lúc nào cũng tìm thấy học trò như *Naropa* . Tất cả những gì họ sẵn có đành phải mất vì không ai tiếp nhận . Thế là những vị thầy đôi khi đã vượt hàng ngàn cây số để tìm học trò . *Tilopa* đã phải đi từ Ấn độ đến Tây tạng để tìm *Naropa* .

Có nghĩa chỉ để tìm một học trò , *Tilopa* lang thang khắp Ấn độ ; nhưng không tìm ra người đầy đủ phẩm chất để có thể đón nhận món quà , thưởng thức , sát nhập và được tái sinh qua nó .

Khi *Naropa* đón nhận món quà , ông hoàn toàn được chuyển hóa . Sau đó, *Tilopa* nói với *Naropa* : “ *Bây giờ hãy đi và tìm chính anh – Naropa* ” . Và *Naropa* may mắn , ông thành công vì tìm được *Milarepa* .

Nhưng sau đó truyền thống mất đi , không học trò nào có đầy đủ phẩm chất để được tìm ra . Thường thì tôn giáo xuất hiện trên trái đất ; rồi biến đi . Tiếp tục xuất hiện rồi lại biến mất .

Con đường của Naropa đã tồn tại suốt bốn thế hệ rồi biến mất . Con đường không thể trở thành nhà thờ . Chân lý không thể trở thành giáo phái . Chân lý tùy vào giao lưu giữa cá nhân với cá nhân trong sự thống nhất rất là cá nhân .

Tôn giáo giống như một ốc đảo . Sa mạc thì bao la với những thiện xảo nhỏ nhỏ đôi khi xuất hiện một ốc đảo . Vậy , khi nó hiện hữu - Hãy đi tìm . Khi nó hiện diện - Bạn cứ giải khát . Vì điều này rất . . . rất ư là hiếm hoi .

Jesus thường nói với môn đồ : “ Ta còn rất ít thời gian để ở đây . Khi ta còn ở đây nên tự nuôi dưỡng từ ta . Hãy giải khát từ ta . đừng để lỡ cơ hội ” . Sự việc sẽ xảy ra có thể đến hàng ngàn năm . . . Và không một người như Jesus hiện diện , còn sa mạc thì bao la . Ốc đảo đôi khi xuất hiện rồi biến mất ; và ốc đảo đến từ chốn xa lạ nên cần chiếc neo trên trái đất này ! .

Không có chiếc neo , ốc đảo không thể tồn tại . Và *Naropa* là một chiếc neo . Và tôi muốn nói với bạn một điều : “ *Trong khi tôi còn ở đây , chỉ thời gian ngắn , đừng để lỡ may mắn này ” .*

Bạn có thể mất vì những bận rộn hàng ngày . Bạn có thể bận rộn với những việc ít ý nghĩa vì sự bề bộn của tâm thức . Sau đó cứng đầu để suy nghĩ theo hay chống . *Nhưng giờ cứ uống đi đã ; sau đó sẽ có nhiều đời để cân nhắc phải trái đúng sai . Không có gì để khẩn cấp hơn . Và khi còn ở đây , hãy thoải mái và thả nhiên giải khát đi nhé ! .*

Một khi đã say sưa với Jésus hay Naropa , sự chuyển hóa sẽ hoàn hảo . Sự chuyển hóa thực sự rất dễ dàng và đơn giản . Vì đó là quá trình tự nhiên . Chỉ cần trở thành đất và đón nhận hạt . Trở thành tử cung và đón nhận hạt giống tái sinh Mahamudra vượt ra ngoài những từ và biểu tượng .

Nhưng đối với anh ,
liêm khiết và trung thực Naropa .
Hãy nghe điều này . . .

Điều này không thể kêu thét khắp bốn phương . Thật sự không thể , nhưng vẫn cần bật mí với *Naropa* . Khi học trò đã sẵn sàng - vị thầy phải xuất hiện . Ông phải xuất hiện ; vì đó là điều cần thiết .

Những nhu cầu sâu sắc cần phải lấp đầy . Phải hiện hữu trọn vẹn để đáp lại nhu cầu sâu thẳm nhất của bạn . Nhưng nhu cầu này phải thực sự hiện hữu và cần thiết . Nếu không , có thể bạn sẽ chia lìa hay phân ly với *Tilopa* , đức Phật , *Jésus* . . . Cũng không thể nhận ra bạn đang song hành với các ngài . . .

Tilopa đã sống ở đất nước này . Nhưng không ai nghe ; khi ông sẵn sàng cho đi món quà tối hậu . Cái gì đã xảy ra ? . Và điều này đã xảy ra nhiều lần ở xứ sở này . Như vậy phải có gì đó phía sau ? .

Và điều này xảy ra thường ở nước này hơn bất cứ đâu . Vì có rất nhiều *Tilopa* đã thấy ngày hôm nay . Thế nên tại sao *Tilopa* phải đến Tây tạng ? . Và tại sao *Bồ đề đạt ma* phải đến Trung quốc ? .

Vì nước này có quá nhiều tri thức , quá nhiều lý trí . Nên thật khó để tìm ra một trái tim - Đây là quốc gia thuộc Bà la môn và những nhà thông thái . Quốc gia của những nhà trí thức và triết gia lớn . Họ biết tất cả Vệ đà , những Áo nghĩa thư . . .

Và họ có thể nói lưu loát tất cả những kinh điển - Đây là một nước đầy lý trí . Vì thế điều này phải xảy ra . *Tôi thường cảm nhận như vậy . Quả thật quá khó khăn để giao lưu với tín đồ Bà la môn . Những người biết quá nhiều và gần như đã trở thành không thể , chỉ vì hiểu biết mà không sáng tỏ .*

Họ đã sưu tập quá nhiều quan niệm , lý thuyết , giáo điều , kinh điển . . . Đúng ra là một gánh nặng hơn là rõ biết , và không thể là sự phát triển của tâm thức . *Sự việc này không thể xảy ra . Vì tất cả đều là vay mượn , và những gì vay mượn quả thật không thể thú vị . Cho nên hãy buông bỏ khi còn có thể .*

Chỉ những gì từ bạn mới được xem là thật sự . Chỉ những gì chớm nở từ nơi bạn mới được xem là thật sự . Luôn nhớ điều này : “ *Hãy tránh xa tri thức vay mượn* ” . Tri thức vay mượn là sự trí trá của tri thức .

Nó che dấu vô minh , và không bao giờ muốn xóa bỏ vô minh ; khi tận cùng bản thể bị bao phủ bởi tri thức . Vô minh và bóng tối ngày càng bám chặt . Người sống trong tri thức vay mượn bị giam hãm trong hiểu biết ; và không thể tiếp cận . Vì thật khó để họ có thể tìm thấy trái tim mình .

Tự họ đã làm mất tất cả quan hệ với trái tim . Vì thế , không phải ngẫu nhiên *Tilopa* đến Tây Tạng , và *Bồ Đề Đạt Ma* đến Trung quốc . “ *Một hạt mầm cần phải làm chuyến du hành xa hơn khi không tìm thấy đất để uơm giồng* ” .

Hãy nhớ đến điều này : “ *Rất dễ dàng bị ngộ độc mạnh với hiểu biết* ” - Đó là sự lệ thuộc và như là nghiện ngập thuốc phiện . *LSD* hay *Marijuana* thật sự không nguy hiểm bằng .

Theo chiều hướng nào đó , tất cả nghiện ngập như nhau : *Marijuana* để bạn thoáng nhìn cái gì đó không hiện diện , nó làm bạn mơ mộng đến cái gì đó tuyệt đối chủ quan . Nó tạo ra ảo tưởng ma quái .

Những hiểu biết cũng tương tự với những ảo tưởng về sự hiểu biết . Bạn bắt đầu cảm thấy mình biết , đơn giản vì có khả năng trả thuộc lòng kinh Vệ đà và có thể biện luận . Thực sự tri thức sẵn có những lý luận rất hợp lý và sắc bén ; nhưng đừng để bị lừa . Lý luận không thể dẫn đến sự thật . Và tri thức lý luận chỉ là trò chơi ảo hóa . Có nghĩa tất cả biện luận hoàn ấu trĩ và huyền hoặc .

Cuộc sống hiện hữu ra ngoài tất cả mọi biện luận , và sự thật không cần bất cứ bằng chứng nào - Nó chỉ cần trái tim ; không cần sử dụng biện luận để minh chứng tình thương . Và lòng xác tín và sự rộng mở lúc nào sẵn sàng để đón nhận .

*Hư không không cần bất cứ điểm tựa nào ,
Và Mahamudra không đặt trên gì cả .
Mahamudra vượt ngoài từ ngữ và biểu tượng ,
Nhưng đối với anh ;
Liên khiết và trung thực Naropa .
Hãy nghe điều này :
Đừng cố gắng ,
Chỉ đơn giản giữ thư giãn và tự nhiên .
Hư không không cần bất cứ điểm tựa nào ,
Và Mahamudra không đặt trên bất cứ điều gì .
Không cần cố gắng ,
Chỉ đơn giản thư giãn và tự nhiên .
Con người có thể ;
Tự mình giải thoát khỏi những gông cùm trói buộc .
Và như thế đạt đến giải thoát toàn diện .*

Bạn không thể tìm thấy bản văn nào có ý nghĩa hơn chỉ với vài từ ngữ . Vì vậy hãy cố hiểu từng sắc thái trong những lời của *Tilopa* . Nếu cái gì đó hiện hữu , có nghĩa sự việc cần điểm tựa như là sự nâng đỡ .

Nếu không có gì cả - Chỉ như hư không , có nghĩa không sự nâng đỡ nào cần thiết . Như thế những bậc hiền triết thấu hiểu rất sâu sắc : « *Bản thể không hiện hữu* » . Vì thế cho rằng : « *Đây là bản thể* » là sai . Nó không là gì cả , và điều này không giống bất cứ sự việc nào trong thế giới hiện tượng .

Nó giống như - Cái không gì cả . Sự trống không bao la không những biên giới . Đây là một “ *Anatman - Vô – ngã* ” ; có nghĩa không hình thành bản ngã trong bạn . Tất cả sự đồng hóa : “ *Tôi là cái này hay cái nọ* ” đều sai .

Khi đạt đến cái “ *Tối Ưu* ” , khi đạt đến tinh túy sâu sắc nhất . Đột nhiên rõ biết bạn không phải là cái này hay cái nọ và không là ai cả . Không là bản ngã mà chỉ là khoảng hư không bao la rộng mở .

Nếu ngồi , nhắm mắt vừa cảm thấy bạn là ai , đang ở đâu ? . Hãy sâu hơn nữa và có thể bạn sẽ hoảng sợ . Vì càng đi sâu vào trong , càng rõ biết bạn không là gì cả . *Chỉ là một khoảng hư không . Chính vì thế nhiều người sợ hãi thiên định . Vì đây là cái chết , cái chết của bản ngã , và bản ngã chỉ là những quan niệm đây lắm lẫn .*

Ngày nay , những vật lý gia đã đi đến cùng sự thật do những công cuộc tìm tòi khoa học và thăm dò sự ngự trị của vật chất . Những gì đức Phật , *Tilopa* và Bồ đề đạt ma đạt đến khi đã xâm nhập vào tận bên trong .

Khoa học cũng đã khám phá ra từ thế giới bên ngoài . Ngày nay , họ biết không có thực thể - khái niệm về thực thể là quan niệm song song với quan niệm về bản ngã . Một viên đá hiện hữu , có thể cảm nhận cá tính thực thể của nó . Bạn có thể dùng để đập vào đầu ai đó , máu sẽ chảy và người đó có thể chết . Điều này rất là thực tế .

Nhưng thử hỏi những vật lý gia . Nếu nói đây là vô vật chất , thật sự chẳng có gì . Ngoại trừ là hiện tượng của năng lượng chuyển động ; nhiều dòng năng lượng bắt chéo trên viên đá và mạo danh vật chất hiện hữu .

Cùng cách này , khi gạch nhiều đường thẳng trên tờ giấy , nhiều đường thẳng bắt chéo và một điểm xuất hiện . Điểm này không từng hiện diện ; nhưng khi hai đường thẳng cắt nhau cùng một điểm sẽ xuất hiện .

Nhiều đường thẳng gặp nhau cùng một điểm và điểm quan trọng nhất được tạo ra . Điểm này hiện diện thật chẳng ? . Hay đơn giản do những đường thẳng cắt nhau cho ta cảm tưởng có một điểm ? . Hay nó sẵn có nhưng chưa đủ điều kiện xuất hiện ? .

Những vật lý gia nói : : “ *Do những dòng năng lượng bắt chéo tạo nên vật chất* ” . Và nếu bạn hỏi : “ *Dòng năng lượng là gì ?* ” . Họ sẽ đáp : “ *Chúng hoàn toàn không vật chất , không thể hợp thành khối vì vô vật chất . Nhưng khi những đường thẳng vô vật chất bắt chéo nhau cho cảm tưởng : Có cái gì đó là vật chất , rất thực thể . Thí dụ một viên đá chẳng hạn . Nó có thể làm chúng ta chảy máu* ”

Đức Phật đạt đến tỉnh thức hai mươi lăm thế kỷ trước Einstein : “ *Không có gì ở bên trong ; chỉ là những dòng năng lượng đan xen , giao thoa cho cảm tưởng có cái gọi là bản ngã* ” .

Đức Phật thường so sánh bản ngã với củ hành : “ *Bạn lột bỏ từng lớp vỏ và cái gì còn lại sau cùng ?* ” . Củ hành hoàn toàn lột vỏ và không có gì ở bên trong . Con người giống như một củ hành . Bạn lột bỏ những lớp tư tưởng , những cảm xúc và cuối cùng tìm thấy gì ? - Một khoảng hư không toàn diện .

Khoảng hư không không cần sự nâng đỡ . Hư không hiện hữu tự chính nó . Vì thế đức Phật nói : “ *Không có Thượng đế , vì Thượng đế là sự nâng đỡ . Không có người sáng tạo , vì không cần thiết để tạo ra khoảng không* ” . Điều này là một trong những khái niệm khó hiểu nhất - trừ khi thực hiện từ chính mình .

Vì thế Tilopa nói :

*Mahamudra không đặt trên không gì cả ,
Không cố gắng .*

*Nhưng giữ thư giản và tự nhiên ,
Con người có thể được giải thoát những gông cùm ,
Và như thế đạt đến giải thoát .*

Điều thứ nhất để hiểu là khái niệm bản ngã tạo ra thức - Nhưng thực sự không có bản ngã . Thế thì tại sao chúng ta lại bám theo thức ? .

Một Phật tử lỗi lạc . Một người đã tỉnh thức được mời đến thăm nhà vua đang mong mỏi đón nhận những giáo huấn . Nhà sư này là Nagasen , và vị vua là người nổi ngôi Alexandre . Khi Alexandre rời khỏi Ấn độ , ông xem Minander như là một phó vương ; tên Ấn độ của ông là Milanda .

Milanda mời Nagasen đến để trao truyền giáo huấn . Ông rất quan tâm và nghe nhiều giai thoại về Nagasen . Tiếng đồn đến với hoàng gia : “ Đây là một sự kiện rất hiếm hoi về một người đạt đến tỉnh thức . Một hương vị lạ kỳ từ ông tỏa ra - Một năng lượng bí mật . Ông đi trên mặt đất , nhưng hình như không đến từ trái đất ”.

Vua chú ý và cho mời ông đến truyền pháp . Sứ giả đến nhà Nagasen và hoàn toàn bối rối ; khi Nagasen nói : “ *Nếu Nagasen được mời , ông ấy sẽ đến - nhưng hãy nói với vua không có ai là Nagasen . Nếu ngài mời tôi , tôi sẽ đến . Nhưng hãy giải thích thật chính xác : Không có ai là . . . Vì tôi không hiện hữu ”.*

Sứ giả bối rối , vì nếu Nagasen không còn nữa , vậy ai sẽ đến ? . Trong cuộc sống có hai dạng tâm thức : Tâm thức Ấn độ và Tâm thức Hy Lạp . Tâm thức Ấn độ dường như không hợp lý , trong khi tâm thức Hy Lạp lại hoàn toàn hợp lý (*Hợp lý theo hiện tượng và không hợp lý theo hiện lượng*) .

Milanda cũng vậy , ông bối rối : “ *Người này nói bằng ẩn ngữ . Nhưng cứ để hấn đến ”.* Milanda là người Hy Lạp và tâm thức Hy Lạp chủ yếu là lý luận . Tâm thức Ấn độ chuyển động trong những hố thẳm , trong những chiều sâu hoang dại ; không hiện hữu bất cứ biên giới nào .

Tất cả mơ hồ như sương khói . Tâm thức Hy Lạp vận hành trên căn bản hợp lý của lý luận . Nơi tất cả đều khẳng định và được phân loại . Nó chuyển

động trong giới hạn của cái đã biết . Tâm thức Ấn độ lại chuyển động trong cái xa lạ ; hơn nữa , trong cái không thể biết .

Tâm thức Hy Lạp tuyệt đối dùng lý luận . Tâm thức Ấn độ hoàn toàn mâu thuẫn với hiện tượng . Nếu cảm nhận quá nhiều mâu thuẫn với bản ngã , xin đừng lo âu . Vì ở Á đông , sự mâu thuẫn thường là phương cách dùng để kể chuyện .

Milanda nói : “ Người này hình như không hợp lý , và điên loạn . Nếu không , làm sao hắn có thể đến ? . Nhưng cứ để hắn đến . Đơn giản tôi sẽ chứng minh sự hiện hữu của hắn ” .

Nagasen đến Milanda ra đón và nói là : “ Tôi hơi bối rối vì anh đã đến . Vì tôi nghe nói anh không hiện hữu ” . Nagasen : “ Tôi đã lặp lại điều này . Vậy chúng ta hãy sáng tỏ ngay tại đây ” . Đám đông tụ họp lại chung quanh cùng tất cả triều thần .

Nagasen nói : “ Hãy đặt những câu hỏi ” . Thế là Milanda tấn công : “ Trước tiên , cho tôi biết : Nếu một sự kiện không hiện hữu , làm sao có thể đi đến ? . Vì nếu không hiện hữu ; tất cả chuyển di thì không thể . Hôm nay anh đã đến , quả thật hợp lý cho rằng anh hiện hữu ” .

Nagasen cười và nói : “ Hãy nhìn ratha (sự đóng vào) để hình thành cỗ xe . Vì sự đóng vào mà hắn đến ” . Ông tiếp : “ Hãy nhìn xem . Ông gọi điều này là ratha - sự đóng vào ? ” . Milanda nói : “ Vâng ” .

Nagasen gọi những người đi theo tháo ngựa khỏi xe . khi tất cả được tháo ra , ông hỏi : “ Những con ngựa phải chăng là cỗ xe ?- Chắc chắn không . Những bánh xe này phải chăng là cỗ xe ?- chắc chắn không . Cỗ xe dẫn ta đến đâu ? . Chúng ta không bỏ cỗ xe , và anh đã khẳng định là tất cả những gì đã tháo ra thì không phải là cỗ xe . Bây giờ cỗ xe ở đâu ? . Nếu bỏ đi một thành phần nó sẽ biến mất . Nagasen cũng hiện hữu như vậy .

“ Những con ngựa này còn được đóng vào không ? ” . Nagasen tiếp : “ Vì sự đóng vào dẫn tôi tới đây ? . Chúng ta không thể bỏ sự đóng vào . Và bạn khẳng

*định những gì tháo ra thì không phải đóng vào . Vậy đâu là sự đóng vào ? .
Nagasen cũng hiện hữu như vậy . Bỏ đi một thành phần nó sẽ biến mất ” .*

Đây là do những năng lượng bất chèo , và khi bỏ những đường thẳng -
điểm sẽ biến mất . Sự đóng vào là tập hợp của những thành phần . Bạn
cũng là tổ hợp của những thành phần . “ *Cái tôi* ” hay bản ngã cũng là hỗn
hợp những thành phần .

Hãy từ bỏ chúng và “ *cái tôi* ” tự biến mất . Vì thế , khi tư tưởng được rời bỏ
vì đã rõ biết . Bạn không thể nói : “ *tôi* ” , vì không có “ *tôi* ” - chỉ còn lại
một khoảng không . *Khi những cảm xúc được xóa tan , bản ngã sẽ biến mất
hoàn toàn . Bạn hiện hữu đồng thời không hiện hữu ; Chỉ vắng mặt trong cái
không biên giới , không khoảng không .*

Đây là kết quả cuối cùng, trạng thái này là *Mahamudra* - duy chỉ trạng thái
này có thể có niềm hoan hỉ với “ tất cả ” và bây giờ . Không giới hạn nào
hiện hữu , không bản ngã hiện hữu . Cái bây giờ không giới hạn bởi hiện
hữu cho phép tự chia sẻ .

“ *Cái Tất Cả* ” không có biên giới . Bạn cần là “ *Cái Tất Cả* ” - Vậy duy chỉ là
gặp gỡ , một sự sát nhập có thể xảy lên . Khi đã trống rỗng , bạn không còn
giới hạn và đột nhiên trở thành “ *Cái Tất Cả* ” .

Khi hiện hữu , bạn trở thành một bản ngã khó chịu - Khi không hiện hữu ,
bạn sẵn có tất cả những chiều hướng hiện hữu cho bản thể . Dù vậy những
mâu thuẫn vẫn hiện diện . Hãy thử đặt mình vào địa vị *Naropa* , nếu không
có những từ ngữ và biểu tượng sẽ không thể đánh thức được gì nơi bạn .
Có thể nói về cái gì đó không cần sự kiện này hiện hữu .

*Hãy nghe tôi với tất cả niềm tin . Khi tôi nói với bạn , bạn nghe với tất cả
niềm tin . Tôi muốn nói đã hiểu biết về điều này , như thế đó . Tôi là một
nhân chứng và tôi đứng làm nhân chứng , thế đấy . Một sự việc có thể
không diễn tả bằng ngôn ngữ . Nhưng điều này không có nghĩa sự việc
không hiện hữu .*

Bạn có thể có khả năng diễn tả cái gì đó không hiện hữu , và không có khả năng diễn tả cái gì đó hiện hữu . Tôi đã là nhân chứng nhưng bạn sẽ hiểu chỉ khi nào bạn là *Naropa* và nghe tôi với tất cả niềm tin .

Tôi không giảng tín điều mà chỉ tập trung vào *Tilopa* . Có thể cho đây không phải là trải nghiệm của tôi ; nhưng *Tilopa* nói rất đúng điều này : “ *Cái không ; không cần bất cứ nâng đỡ nào , và Mahamudra không đặt trên gì cả* ” .

Mahamudra không đặt trên gì cả . Nghĩa đen *Mahamudra* là : Động tác lớn hay động tác tối ưu , là động tác cuối cùng bạn có thể có . Không có gì có thể vượt ra ngoài và *Mahamudra* không đặt trên gì cả và hãy là khoảng không trung tính .

Vậy “ *Cái Tất Cả* ” được đạt đến . Vậy hãy chết đi và trở thành thượng đế . Hãy biến mất và trở thành “ *Cái Tất Cả* ” . Ở đây , giọt nước biến mất vì đã hòa tan vào biển cả để trở về hiện hữu .

Đừng bám vào chính mình - bạn đã thực hiện tất cả cuộc sống của quá khứ bằng cách bám dính vào . Sợ hãi về nhận định nếu không bám vào bản ngã với con mắt nhìn xuống , bạn sẽ đương đầu với một hồ thủy không đáy . . .

Vì lý do này chúng ta bám vào những sự kiện nhỏ nhoi và vô nghĩa . Chúng ta cứ mãi tiến cho đến khi bám dính . Sự bám víu chứng minh cũng có rõ biết về một cái trống không bao la ẩn chứa bên trong . *Bạn cần đến cái gì đó để bám víu . Nhưng sự bám víu chính là luân hồi , là đau khổ . Vậy hãy buông mình vào vực thẳm ; và khi rơi xuống vực thẳm , bạn sẽ trở thành vực thẳm* .

Vậy cái chết không còn hiện hữu . Vì vực thẳm làm sao có thể chết ? . Vực thẳm thì vô cùng , vì làm sao khoảng không có thể có kết thúc ? . Sự kiện có thể kết thúc , cần thiết tự nó sẽ kết thúc . Chỉ khoảng không mới có thể vĩnh hằng . Vì thế *Mahamudra* không đặt trên bất cứ điểm tựa nào .

Hãy cho phép tôi giải thích điều này qua những trải nghiệm bạn đang sống . Khi yêu ai - bạn trở thành trống không . Khi thực sự yêu ai - bạn trở về vô-ngã . Vì thế tình yêu thực sự để thể hiện rất khó khăn .

Cùng lý do này , *Jésus* nói về Thượng đế : “ Ngài giống như tình yêu tuyệt đối ” . Có nghĩa người đã biết vài sự kiện về *Mahamudra* - Trước khi nói về giáo huấn ở *Jérusalem* . Ông đã từng sống ở Ấn độ ; cũng đã đến Tây tạng gặp gỡ những người như *Tilopa* và *Naropa* và đã từng ở trong những tu viện của Phật giáo .

Ông đã học ý nghĩa về những gì gọi là khoảng không . Và thử diễn dịch sự lãnh hội bằng thuật ngữ Do thái . Thế là tất cả rối tung lên . Vì sự lãnh hội Phật giáo không thể diễn dịch sang thuật ngữ Do thái .

Quả thật không thể , vì thuật ngữ Do thái đặt trên những từ ngữ quá tích cực . Trong khi thuật ngữ Phật học đặt trên những từ ngữ thuộc về hư không . Cái hư không trống rỗng không thể khẳng định hay phủ định .

Rải rác đâu đó , người ta luồn vào lời *Jesus* vài cái nháy mắt như : “ *Thượng đế là tình thương* ” . Ông muốn chỉ định điều gì và cái gì là sự chỉ định ? . Vì khi yêu , không cần thiết trở thành ai cả . Nếu là ai , tình thương sẽ không bao giờ đến .

Khi bạn yêu ai , ngay giây phút ngắn ngủi giữa hai người tình thương nở rộ . Không còn là hai mà lại là hai sự trống rỗng . Nếu bạn đã trải nghiệm yêu đương mới có thể hiểu được điều này .

Khi hai người yêu nhau ngồi kề vai ; hay hai khoảng không ngồi cùng nhau . Sự gặp gỡ không còn quan trọng , vì hàng rào không tồn tại , những biên giới đã xóa bỏ . Năng lượng có thể di chuyển từ người này đến người kia không còn chướng ngại . Và chỉ trong giây phút yêu đương sâu thẳm này niềm hoan hỉ có thể xuất hiện .

Khi hai người yêu nhau làm tình trong trạng thái vô-ngã , có nghĩa hai khoảng không hòa điệu , niềm hoan hỉ sẽ xảy ra . Năng lượng thân vật lý

và con người toàn diện không còn lý lịch ; họ không là họ nữa - Vì đã rơi vào vực thẳm .

Nhưng tiếc thay điều này chỉ kéo dài trong phút chốc . Sau đó họ lấy lại tri thức và tiếp tục bám vào thân vật lý . Trong tình yêu sâu thẳm nhiều người sợ trở thành điên loạn hay chết đi . Họ sợ hãi về những gì khác có thể xảy ra .

Hố thẳm mở rộng , hiện hữu trở thành há hốc và đột ngột bạn hiện diện trong lực rơi đầy đe dọa . Vì thế nhiều người sợ hãi tình yêu thực sự , nên tự thỏa mãn trong tính dục và định nghĩa đó là “ *tình yêu* ” .

Tình yêu không phải là tính dục . Quan hệ tính dục có thể đến trong tình yêu . Có thể là một bộ phận của tình yêu , nhưng chính tính dục không phải là tình yêu ; mà chỉ là hình thức thay thế .

Trong quan hệ tính dục , bạn tránh né tình yêu . Bạn có cảm tưởng đắm đuối trong yêu đương , nhưng không có yêu thương . Tính dục như sự hiểu biết lẫn sâu và cho cảm tưởng như biết mà lại không biết . Gây ra cảm giác đang yêu đương , đang say đắm . Nhưng không phải là tình yêu .

Trong tình thương bạn không thể hiện hữu và người kia cũng vậy . Chỉ trong điều kiện này , đột ngột , cả hai đều biến mất . Tương tự như thế với *Mahamudra* . *Mahamudra* là niềm hoan hỉ toàn diện với toàn thể hiện hữu . Chính vì thế trong *Tantra* - mà *Tilopa* là vị thầy Mật tông - Trong quan hệ tính dục mãnh liệt , quan hệ đến cực điểm niềm vui giữa hai người cũng được gọi là *Mahamudra* .

Trong thánh điện Mật tông , cũng như trong sách nói về Mật tông , người ta luôn trình bày hai người tình quan hệ trong niềm hoan hỉ sâu đậm . Điều này trở thành biểu tượng của hỉ lạc tối ưu .

*Mahamudra không đặt trên gì cả .
Không cố gắng ,
Nhưng vẫn giữ thư giãn và tự nhiên...*

Đây là phương pháp của *Tilopa* , và là tất cả phương pháp của Tantra : Không cần cố gắng . . . Vì nếu cố gắng , bản ngã sẽ có cơ hội củng cố . Cố gắng đồng nghĩa với tác động để tạo thành .

Vậy trong tình thương không cần cố gắng . Bạn không thể cố gắng để yêu thương . Nếu cố gắng đương nhiên đó không phải là yêu thương . Bạn thả nhiên để mình cuốn theo dòng , không cần cố gắng . Như đơn giản để nó tự xảy ra .

Đây không phải là hành động mà là sự kiện nhưng không cần cố gắng . . . Tương tự thế với tất cả và « *Cái Tôi Ưu* » . Không cố gắng , chỉ đơn giản theo dòng . . . nhưng vẫn giữ thư giản và tự nhiên . . .

Yoga nói phải cố gắng . Còn *Tantra* nói không cố gắng gì cả . *Yoga* đặt nặng trên bản ngã ngay cả mục đích cuối cùng được đạt đến . Nhưng *Tantra* hướng về vô-ngã và quay trở về nguyên thủy nên không có mức đến hay không có đích để đến .

Cuối cùng , *Yoga* có một ảnh hưởng , ý nghĩa và độ sâu nào đó . Cuối cùng nó nói với người đi tìm : « *Bây giờ , hãy buông bỏ bản ngã* » - nhưng chỉ vào đoạn kết . Còn *Tantra* nói vào lúc ban đầu , ngay bước đầu tiên của hành trình .

Tôi có thể diễn tả điều này : « *Nơi Yoga kết thúc là sự khởi đầu của Tantra . Tuyệt đỉnh của Yoga là khởi đầu Tantra - và Tantra dẫn đến mục đích tối ưu . Yoga chỉ có thể chuẩn bị cho Tantra khởi đầu , thế thôi . Vì giai đoạn cuối cùng là hiện hữu trong trạng thái không cố gắng – Thư giản và tự nhiên* ” .

Tilopa muốn nói gì về “ *Thư giản và tự nhiên* ? ” . Đừng chiến đấu hay gây hấn với mình - Hãy thư giản . Đừng thử tạo những cấu trúc như : cá tính , đạo đức . . . Đừng quá kỷ luật , nếu không kỷ luật sẽ trở thành sự giới hạn . Nhất là đừng tự giam hãm mình vào trong ngục tù của lẽ lối .

Hãy giữ thư giản và thả nổi . Hãy tiến hóa với những gì bạn là Hãy trả lời cho hoàn cảnh . Đừng tự giam hãm trong sự gò bó của cá tính . Đừng

tiến hóa với thái độ quyết định sẽ là gì . Để tự trôi chảy như nước , không cứng ngắt như đá băng .

Để cho tự chuyển dịch và trôi chảy . Hãy hướng đến nơi nào thiên nhiên đưa bạn đi . Đừng đối kháng bằng bất cứ sự kháng cự nào . Cũng đừng thử áp đặt cái gì đó cho chính mình hay cho bản thể .

Toàn thể xã hội đã dạy bạn áp đặt mình với những điều này hay điều nọ như : tử tế , đạo đức hay nên là điều này , điều nọ . . . Tantra hoàn toàn đứng ngoài những câu thúc của xã hội , văn hóa và văn minh .

Tantra nói : “ *Nếu quá văn minh , bạn sẽ mất quan hệ với tất cả những gì gọi là tự nhiên và trở thành máy móc* ” . Bạn không còn chuyển dịch hay trôi chảy . Vậy , đừng bó buộc mình vào bất cứ cấu trúc nào - Hãy sống ngay giây phút hiện tại , sống với rõ biết . Đây là một sự kiện rất sâu sắc để hiểu biết .

Tại sao con người cố tạo những cấu trúc bao quanh họ ? . Như thế họ sẽ không cần rõ biết . Vì nếu không có cá tính với những cấu trúc bao quanh . Bạn phải cần sự rõ biết và cần quyết định trong từng giây phút .

Và những quyết định tiền chế không cần thiết . Bạn không cần có thái độ riêng biệt nào mà chỉ đơn giản trả lời cho hoàn cảnh . Không chuẩn bị gì cho những gì sẽ xảy ra - Nhưng thực sự cần phải đầy đủ sự rõ biết .

Nhưng để tránh rõ biết , nhiều người đã tạo ra lắm mưu mẹo như : Cá tính . . . hay tự buộc vào kỷ luật nào đó cho dù có hiểu hay không . Vì tin rằng với kỷ luật sẽ bảo vệ cho những gì bất trắc sẽ xảy ra ! .

Hãy có thói quen luôn nhìn và nói sự thật . Nên xem đó là một nguyên tắc và sau đó sẽ không còn lo âu . Ai đó yêu cầu bạn điều gì ; bạn nên nói thật . Nhưng do thói quen , sự thật không được nói ra trong cuộc sống . Vì cuộc sống không đơn giản . Và cuộc sống là hiện tượng rất phức tạp .

Đôi khi , lời nói dối có thể cần thiết , đôi khi sự thật lại có thể nguy hiểm - Vì thế cần phải thật rõ biết . Ví dụ , nếu ai đó được cứu sống nhờ vào lời

nói dối . Nếu không phiên đến ai và một cuộc sống sẽ được cứu vớt , bạn sẽ làm gì ? .

Nếu tâm thức bám chặt với nhận định phải nói sự thật , có nghĩa sẽ phá hủy một cuộc sống . Không gì có giá trị như cuộc sống , không một sự thật nào quý báu như cuộc sống . Điều này đôi khi sự thật có thể giết người . Vậy phải làm sao ? .

Mục đích duy nhất để tránh thói quen cá nhân quá lâu năm của tư tưởng : “ *Tôi là con người của sự thật* ” . Có nghĩa bạn đồng ý hy sinh một mạng sống chỉ vì niềm tự hào là con người của sự thật . Nếu chỉ vì thế thì quá thật quá chua xót .

Thật quá lố , vì hoàn toàn vô nghĩa . Nếu một cuộc sống có thể được cứu , tuy bị xem như mình là người nói dối . Nhưng đâu phải là vấn đề ? . Thế thì tại sao lại lo lắng nhiều về những gì người khác sẽ nói về bạn ? .

Điều này thật khó khăn và không đơn giản ; để tạo ra cấu trúc cứng ngắt vì cuộc sống không ngừng thay đổi . Ở mỗi giây phút , ở mỗi hoàn cảnh mới chúng ta cần phải trả lời . Chỉ cần trả lời với đầy đủ rõ biết - Thế thôi . Hãy quyết định thể hiện hoàn cảnh chính nó , không cần tiền chế hay áp đặt .

Đừng chồng chất trong tâm thức đầy những cấu trúc . Hãy đơn giản thư giản trong rõ biết và tự nhiên . Như thế mà tất cả con người tôn giáo chân chính hiện hữu . Nếu không , họ sẽ chết . Vì hành động theo thói quen , chỉ hành động theo thói quen . Đây là sự hợp cách hóa không phải là tự do . Và sự rõ biết thì cần tự do tuyệt đối .

Hãy thư giản . Nên nhớ , có thể những từ này rất mãnh liệt . Hãy để chúng xâm nhập vào bạn : “ *Từ bỏ cho đến khi có thể tự hòa vào mọi hoàn cảnh dễ dàng như nước - tương tự như nước đổ vào ly sẽ trở thành dạng thức cái ly* ” .

Nó không chống đối , cũng không nói : Đây không phải là dạng thức nguyên thủy . Nếu được đổ vào bình - nó sẽ mang hình dáng chiếc bình . Nước không bao giờ chống đối , vì nó trôi chảy . Thế nên hãy giữ sự trôi chảy như tính nước .

Đôi khi cần đi về hướng Nam hay Bắc . Có nghĩa cần thay đổi phương hướng ; cần phải thích nghi với hoàn cảnh . Nhưng nếu bạn biết làm sao để thích nghi , như thế cũng quá đủ .

Biển cả thật sự không xa vời vì biết để tự trôi nổi . Vậy, đừng tạo ra mô hình- nhưng xã hội để cố tạo ra nó, cũng như tất cả tôn giáo . Vậy đừng tạo ra mô hình - nhưng xã hội hay tất cả tôn giáo lại cố tạo ra một hình thức theo quy chế .

Chỉ vài người , những người đã tỉnh thức đủ dũng cảm nói lên sự thật . Và sự thật có nghĩa : « Chúng ta cần thư giãn và tự nhiên » . Và nếu biết thư giãn sẽ tự nhiên . Chắc chắn như thế .

Tilopa không nói : « *Hãy đạo đức* » ; mà ông nói : « *Hãy tự nhiên* » . Đây là chiều hướng hoàn toàn đối kháng . Đồng nghĩa : Người đạo đức không thể tự nhiên . Họ không thể tự nhiên .

Nếu cảm thấy giận dữ , họ không thể buông thả theo cơn giận vì khuôn khổ đạo đức không cho phép như thế . Nếu cảm thấy yêu thương , họ không thể buông thả theo yêu thương . Chỉ vì lớp đạo đức ! . Có nghĩa luôn phải vận hành theo đạo đức ; vì thế họ không thể hài hòa với bản chất chính mình .

Tôi nói với bạn điều này : « Nếu bắt đầu sống theo mô hình luân lý và không theo đúng bản chất . Bạn không bao giờ đạt đến trạng thái Mahamudra . Vì đây là trạng thái tự nhiên , trạng thái tự nhiên cao nhất của con người » .

Tôi nói với bạn : « *Nếu cảm thấy giận dữ hãy giận dữ - Nhưng trong trạng thái hoàn toàn rõ biết . Vì giận dữ không thể chinh phục sự rõ biết , thế thôi* » . Hãy để cơn giận dữ hiện hữu . Để nó đến nhưng hoàn toàn rõ biết về những gì đang xảy ra .

Thư giãn tự nhiên đầy rõ biết , hãy là quan sát viên với những gì đang xảy ra . Từ từ bạn nhận thức đơn giản hơn nhiều vì sự việc đã biến mất . Nó không xảy ra nữa , và bạn không cần chút cố gắng nào . Bạn không hủy diệt vì đơn giản chúng đã trở về nơi xuất phát .

Khi sự rõ biết hiện diện , giận dữ từ từ biến mất . Vì giận dữ là hoàn toàn ngu xuẩn - Không phải xấu , hãy nhớ từ « *xấu* » nghĩa rất nặng nề . Đơn giản nó trở thành ngu xuẩn . Không phải vì xấu nên bạn không thể tiếp cận . Nó chỉ vô nghĩa ; nhưng không phải là tội lỗi mà là ngu xuẩn .

Khi lòng tham biến mất , bản chất ngu xuẩn tự lộ diện . Lòng ganh tỵ biến mất , nó trở lại hình dạng hoàn toàn ngu xuẩn . Hãy nhớ sự đánh giá này. Trong đạo đức , phải có những gì là tốt và những gì là xấu . Nhưng trong phương cách tự nhiên , chỉ có minh triết và ngu xuẩn .

Con người tự nhiên thì minh triết cũng không tốt . Một người không tự nhiên thì ngu xuẩn cũng không xấu . Thật không có gì xấu hay tốt , chỉ những sự kiện minh triết và ngu xuẩn .

Nếu ngu xuẩn , có nghĩa tự gây đau khổ cho mình và người khác . Nếu minh triết sẽ không làm thương tổn người khác hay chính bạn . Tội lỗi hay đức hạnh không hề hiện hữu . Vì minh triết đã là tất cả những gì đang hiện hữu .

Nếu muốn gọi đức hạnh , cứ gọi . Chẳng gì phải e dè . Sự vô minh chỉ hiện diện , khi bạn muốn chỉ định thế nào là tội lỗi - Và đây chính là tội lỗi duy nhất . Như vậy làm sao chuyển hoá vô minh thành minh triết ? . Vì đây là sự chuyển hóa duy nhất – và bạn không thể cưỡng bách . Nó sẽ xảy ra khi bạn thư giãn và tự nhiên .

... Khi giữ thư giãn và tự nhiên ,

*Có thể thoát khỏi những gông cùm -
Và đạt giải thoát .*

Như thế con hoàn toàn tự do . Điều này tuy khó lúc ban đầu , vì những thói quen củ không ngừng hiện diện ; bức bách bạn thực hiện cái gì đó như : Giận dữ . . . và những thói quen củ muốn phơi bày .

Có người khi cười lại giận dữ , bạn có thể tin chắc về điều này . Ngay trong nụ cười vẫn chứa đựng sự giận dữ . Họ che dấu sự giận dữ bằng nụ cười giả tạo trên môi . Đây là những người hoàn toàn đạo đức giả .

Người đạo đức giả là một người giả tạo . Nếu con giận dữ hiện diện họ sẽ tươi cười . Nếu thù hận họ sẽ chứng tỏ đang yêu thương . Nếu muốn chém giết , họ giả bộ nhân từ . Người đạo đức giả là một nhà luân lý hoàn toàn tuyệt đối nhân tạo . Một đóa hoa bằng plastique , xấu xí hoàn toàn vô ích . Nhưng không hề là đóa hoa mà là sự bắt chước hay sao chép vụng về .

Tantra là con đường tự nhiên . Vậy hãy thư giãn và tự nhiên . Điều này tuy khó khăn vì những thói quen cũ cần phải phá vỡ . Điều này rất khó khăn vì bạn đang sống trong xã hội đạo đức giả toàn diện . Quả thật là khó khăn vì bạn sẽ đương đầu với những gương mặt đạo đức giả khắp nơi .

Phải vượt qua điều này . Tuy thật gian nan vì quá nhiều những giá trị giả tạo . Đây rẫy những vật giả mạo do nhân tạo . Có thể bạn cảm thấy hoàn toàn đơn độc . Nhưng chỉ cần bước qua và sẽ có người cảm nhận sự chân chính nơi bạn .

Cũng đừng quên con giận chân chính tuyệt vời hơn ngàn nụ cười giả tạo . Vì nó đã chân chính . Và người không thể giận dữ chân chính thì không thể chân chính . Ít ra họ đã chân chính vì dám sống thật với bản thể . Dù điều gì xảy ra , bạn vẫn có thể đảm bảo tất cả sự kiện hoàn toàn chân thật .

Đây là sự quan sát chính mình . Con giận thật sự thì tuyệt vời và một nụ cười giả tạo lại hoàn toàn xấu xí . Sự thù hận chân chính có sắc đẹp riêng của nó ; cũng như tình thương thật sự . Vì vẻ đẹp dính liền với sự thật .

Vẻ đẹp không liên quan đến thù hận hay tình thương ; mà vẻ đẹp bắt nguồn từ sự thật . Sự thật thì tuyệt vời dù cho hình tướng nó thế nào . Người chết thực sự thì đẹp hơn người sống dật dờ hay giả tạo . Vì ít ra đã thể hiện rõ phẩm chất chân chính .

Vợ *Mulla Nasrudin* chết . Hàng xóm chạy tới , nhưng *Mulla Narusdin* vẫn đứng yên lặng như không gì xảy ra . Hàng xóm bắt đầu rên xiết , khóc lóc

và nói : « *Làm gì đứng đó , Narusdin ? . Vợ anh chết rồi » . Nasrudin đáp : « Hãy chờ ! . Bà ấy lảo cho đến nổi , phải chờ ít ra thêm ba ngày trước khi biết thật hay không » .*

Nên nhớ vẽ đẹp hình thành từ sự thật chân chính . Hãy chân chính , chắc chắn bạn sẽ nảy nở . Hãy chân chính hơn nữa , bạn sẽ cảm nhận : Từ từ , nhiều sự việc bỗng dưng biến mất . Nhưng không quá cố gắng . Tự chúng sẽ xuất hiện . Khi biết về nghệ thuật này , bạn luôn thư giãn , tự nhiên và đầy chân chính .

Và Tilopa nói : « *Con người có thể tự giải thoát khỏi gông cùm . Và như thế đạt được giải thoát » . Sự giải thoát không xa vời ; đơn giản nó đang ẩn mình sau lưng bạn . Ngay giây phút bạn chân chính . Cánh cửa tự mở ra - nhưng nếu lảo khoét , tự phụ , đạo đức giả . Bạn giả tạo một cách tinh vi sẽ thấy giải thoát thật xa vời .*

Không bao giờ xa vời ! . Đối với người chân chính , sự giải thoát hoàn toàn đơn giản và tự nhiên . Tự nhiên hơn tất cả những gì còn lại . Như nước chảy về biển cả , như sương hướng lên trời , như mặt trời thì nóng và mặt trăng tươi mát . Như thế , sự giải thoát chỉ thuộc về con người chân chính . Không gì để khoe khoang . Không gì để đạt đến và bạn có thể tự duy trì sự thật với mọi người .

Khi người ta hỏi Lin chi : « *Điều gì xảy ra cho anh ? . Nhiều người nói rằng anh đã đạt tỉnh thức » . Ông nhún vai và đáp : « Xảy đến ? . Không gì cả , tôi đồn củi trong rừng và xách nước đến tu viện . Gánh nước từ nguồn và dự trữ củi cho mùa đông sắp đến » . Ông đã nhún vai - đây là một trong vài động tác đầy ý nghĩa .*

Những gì muốn nói là : « *Không gì xảy ra . Bạn đã đặt ra câu hỏi vô nghĩa ! . Thật tự nhiên khi đi lấy nước từ nguồn và đồn củi trong rừng . Cuộc sống tuyệt đối tự nhiên như thế » . Linh chi nói : « Khi thềm ngủ - tôi ngủ và khi đói - tôi ăn » .*

Cuộc sống hoàn toàn tự nhiên . Sự giải thoát , là phong cách hoàn toàn tự nhiên của bạn . Không gì để huyền hoang rằng đã đạt đến cái gì đó vĩ đại . Vì thật sự không có gì vĩ đại và tuyệt diệu . Ở đây chỉ đơn giản và tự nhiên là chính mình .

Nhưng làm sao để thể hiện ? . Hãy từ bỏ tham vọng đạo đức giả với tất cả những gì bạn cố vun trồng quanh bản thể tự nhiên - Đơn giản hãy trở về tự nhiên . Ban đầu , thật sự rất khó khăn , nhưng chỉ lúc đầu . Khi đã hài hòa với điều này, người khác sẽ cảm thấy cái gì đó đã xảy ra nơi bạn .

Vì một người chân chính có sức mạnh và tính thu hút thật sự . Từ từ họ sẽ hiểu , có cái gì đó đã xảy ra : « *Người này không còn thuộc về thế giới này , vì hoàn toàn khác với những gì chúng ta biết* » .

Bạn không còn lạc hướng , vì những sự việc nhân tạo sẽ tự rơi rụng . Và khi sự trống không hình thành do sự nhân tạo đã rơi rụng . Những giả dối , những chiếc mặt nạ không thể tồn tại .

Con người tự nhiên bắt đầu chớm nở . Nhưng cũng cần thời gian và không gian . Thế hãy tự nhiên , trống rỗng và thư giãn . Và nhất là đừng chờ đợi ; để trở về nguyên lý nền tảng nhất của cuộc sống chính bạn .

■Trở về đầu trang



Chương 2 Nguồn Gốc Tất Cả Những Vấn Đề

*Những vầng mây vượt qua bầu trời ,
Không cội rễ hay những nơi tá túc .
Tương tự thế với tất cả tư tưởng ,
Đang lơ lửng trong tâm thức .*

*Một khi bản ngã hay tâm thức được quan sát ,
Tất cả phân biệt liền ngưng bật .
Những hình tướng và màu sắc được tạo tác ,
Trong không gian .
Nhưng không gian thì không tô màu -
Cho dù trắng hay đen ,
Tất cả sự việc bắt nguồn từ bản ngã và thức .
Tâm thức không cư trú ,
Qua đức hạnh hay tội xấu .*

Thức phô diễn là nguồn gốc của tất cả vấn đề . Vậy điều thứ nhất để hiểu tâm thức và sự tạo thành của nó . Phải chăng đây là một thực thể riêng biệt hay đúng hơn là một quá trình ? . Nó có bản chất hay chỉ tương tự như giấc mộng ? .

Khi chưa hiểu đâu là bản chất của thức phô diễn , có thể vẫn chưa giải quyết được bất cứ vấn đề nào của cuộc sống . Bạn đã tốn bao nhiêu công sức để miệt mài . Bạn thử giải quyết những vấn đề chuyên biệt , cá nhân , tất nhiên đều thất bại . Chắc chắn như thế .

Thật ra , không thể hiện hữu bất cứ vấn đề cá nhân nào . Vấn đề chỉ từ thức phô diễn và thật vô ích để giải quyết vấn đề mà không bắt đầu từ gốc . Như cắt bỏ những cành lá nhưng không cắt gốc . Nhiều cành lá mới vẫn xuất hiện . Có thể còn nhiều hơn trước . Vì việc tỉa lá lại rất thích hợp cho sự phát triển của cây . Khi chúng ta không biết làm sao để bật gốc rễ . Có nghĩa cuộc tranh đấu không có nền tảng , thật không có ý nghĩa . Bạn tự hủy diệt mình mà không thể đốn bỏ cây .

Khi tranh đấu , bạn hao tổn biết bao nhiêu là năng lực , thời gian , cuộc sống . Trong khi cây luôn mạnh , xum xuê và rậm rạp thêm hơn . Bạn sẽ kinh ngạc về những gì xảy ra : Khi càng cố gắng thử giải quyết những vấn đề cái này tiếp nối cái kia .

Chúng vẫn tiếp tục trưởng thành và tự nhân lên . Ngay vấn đề đã được giải quyết , đột nhiên được thay thế bằng mười vấn đề khác . Đừng thử giải

quyết vấn đề cá nhân từng cái một - Vì chúng không hiện hữu mà gốc rễ mới là vấn đề .

Thức phô diễn thì lúc lẩn trốn phía sau . Vì thế tôi gọi nó là nguồn gốc , nó không bao giờ hiển hiện . Khi bạn đối diện với vấn đề , vấn đề thì hiển hiện ; bạn có thể thấy - Vì thế bạn cứ mãi cuốn hút vào hình tướng .

Đừng quên những gì thấy được , chắc chắn không phải là gốc rễ . Gốc rễ lúc nào cũng ẩn kín . Nguồn gốc luôn luôn che dấu . Xin đừng tranh đấu với những gì thấy được . Nếu không bạn sẽ chiến đấu với những chiếc bóng . Bạn có thể bị lạc hướng , và điều này không mang lại bất cứ biến đổi nào trong cuộc sống . Những vấn đề tương tự sẽ tiếp tục xảy ra và luôn luôn như thế .

Bạn có thể quan sát ngay cuộc sống và sẽ hiểu những gì tôi nói . Tôi không gọi lên bất cứ lý thuyết nào về thức phô diễn . Mà đây là một hiện thực về chủ đề của chính nó . Thật ra , thức phô diễn cần phải được thấu hiểu .

Nhiều người đến và hỏi : “ *Làm thế nào để đạt đến sự bình yên của tâm thức* ” . Tôi trả lời : “ *Thật sự không có tâm thức bình yên và tôi chưa từng nghe nói về nó* ” . Tâm thức không bao giờ yên lặng - Cái không của tâm thức thuộc về sự không bám dính hay chấp thực thì hoàn toàn yên bình .

Tâm thức không thể mãi bình yên hay yên lặng . Bản chất thật sự của tâm thức là dao động , căng thẳng , lộn xộn . Tâm thức thì không thể lúc nào cũng sáng tỏ . Nó không thể sáng tỏ vì theo tự nhiên là lẩn lẩn và bóng tối .

Sự trong sáng chỉ xuất hiện khi thức phô diễn không hoạt động . Sự bình yên chỉ xuất hiện khi không có thức phô diễn . Yên lặng cũng vậy . Vì thế đừng cố đạt đến tâm thức bình yên . Nên bạn thử , bước ban đầu đã tự dẫn thân vào con đường không hiện thực . Vậy , điều thứ nhất phải làm là hiểu thật rõ bản chất của thức phô diễn . Sau đó có thể biến tất cả thành hiện thực .

Nếu quan sát , bạn không thể gặp bất cứ thực thể nào là thức phô diễn . Đây không phải là một sự kiện , mà là một quá trình . Không phải là cái gì

đó nơi mình . Đúng hơn có thể so sánh với một đám đông . Những tư tưởng cá nhân đồng hiện hữu , nhưng chúng chuyển động quá nhanh nên không thể phân biệt khoảng cách .

Khoảng cách này lại rất khó nhận thấy , vì không thật rõ biết và khẩn trương . Bạn cần có cái nhìn sâu sắc hơn . Đột nhiên sẽ nhận thấy một tư tưởng , rồi tư tưởng khác , rồi tiếp theo một cái khác - Nhưng vẫn không nhận ra thức phô diễn thực có .

Tập hợp những tư tưởng , và với hàng triệu tư tưởng cho bạn cảm tưởng tâm thức thực sự hiện hữu . Giống như một tập hợp , với hàng triệu người tụ tập thành một đám đông duy nhất . Chúng ta có thể phân biệt đám đông với những cá nhân tụ lại để họp thành ? . Họ tụ tập lại và sự tụ tập cho bạn cảm tưởng có cái gì đó hiện hữu . Nhưng thực sự chỉ hiện hữu từng cá nhân trong một tập hợp .

Điều này đầu tiên làm sáng tỏ về tâm thức . Hãy quan sát và sẽ tìm thấy tư tưởng , nhưng không bao giờ tìm được thức phô diễn . Và nếu điều này trở thành trải nghiệm , chắc chắn không vì tôi nói hay vì Tilopa đã hát .

Không , tất cả đều không có sự giúp đỡ nào cả - Nó đến từ trải nghiệm . Nếu điều này trở thành sự kiện được tiếp thu và đột nhiên sự việc bắt đầu tự chuyển hóa . Và nhờ sự lãnh hội chủ yếu về tâm thức , hàng ngàn vấn đề khác có thể được xuất phát từ đây .

Hãy quan sát tâm thức và nhìn thấy nó đang ở đâu . Những gì nó là . Bạn sẽ nhận ra những tư tưởng cứ trôi đi và bị cách quãng bởi những chỗ ngắt . Nếu quan sát lâu hơn , bạn sẽ thấy những khoảng ngắt nhiều hơn tư tưởng . Giống như mỗi một từ lúc nào cũng chia cách nhau bằng một khoảng trống .

Càng đi sâu hơn , những khoảng ngắt càng nhiều và càng dài hơn . Một tư tưởng đi qua , tiếp theo là khoảng ngắt ; nơi không tư tưởng hiện hữu . Thế rồi tư tưởng khác tiếp theo với khoảng ngắt khác . Nếu không rõ biết , bạn không thể nhìn ra những khoảng ngắt . Bạn sẽ nhảy từ tư tưởng này đến tư

tưởng khác và không bao giờ nhận ra . Nếu hoàn toàn rõ biết , hàng ngàn những khoảng ngắt sẽ dành riêng cho bạn . Và trong những khoảng ngắt này sẽ đẩy lên những Satori dành cho bạn .

Trong những khoảng ngắt . Sự thật sẽ gõ cửa tâm thức bạn . Suốt những khoảng ngắt , Thượng đế hay những gì bạn định danh sẽ hiện thực hóa . Và khi thực sự rõ biết tuyệt đối . Tất cả còn lại là không gian trống rỗng bao la .

Điều này tương tự như những vầng mây . Chúng di chuyển và đôi khi thật dày và không thể nhìn bầu trời xanh cao vút . Tính bao la xanh ngắt của bầu trời đã mất chỉ còn những vầng mây hiện diện . Cứ tiếp tục quan sát : Vầng mây di chuyển qua đi và vầng mây khác tiếp đến . Đột nhiên , bạn cảm nhận tính bao la của bầu trời xanh ngắt với cái chớp mắt băng quơ . Những gì xảy ra trong tâm thức cũng tương tự . Bạn chính là tính bao la của bầu trời và những tư tưởng như những vầng mây lơ lửng trong không gian .

Những khoảng ngắt hiện hữu , bầu trời hiện hữu . Cái nhìn ngắn gọn của bầu trời , chính là trạng thái *Satori* - và khi trở thành bầu trời chính là *Samadhi* . Từ *Satori* đến *Samadhi* , quá trình bao gồm sự sáng tỏ sâu sắc của bản chất tâm thức , không gì khác hơn . Tâm thức không hiện hữu như một thực thể là *điểm thứ nhất* . Duy chỉ tư tưởng hiện hữu . Duy chỉ những tư tưởng đang hiện hữu .

Điểm thứ hai , tư tưởng hiện hữu hoàn toàn cách ly với bạn . Chúng không là một với bản chất bạn . Chúng đến và đi như những hiện tượng phù du và không phải là sự vĩnh hằng . Ngay cả bạn bám vào một tư tưởng , cũng không thể giữ thật lâu .

Nó phải mất đi vì bản chất nó xuất hiện để tan biến . Tư tưởng không phải là bạn , chúng không thuộc về bạn . Chúng đến như những người khách viếng thăm . Nhưng không bao giờ là chủ nhân .

Quan sát sâu hơn , bạn là chủ nhà và tư tưởng chỉ là những khách trọ . Là khách trọ rất tuyệt vời . Nếu bạn quên mình là chủ nhà ; chúng sẽ trở thành chủ nhân . Có nghĩa bạn đã rơi vào bẫy và bạn rơi vào địa ngục .

Hãy nhớ bạn là chủ nhà , căn nhà thuộc về bạn và những khách mời trở thành những vị thầy . Hãy đón tiếp và chăm sóc họ . Nhưng đừng đồng hóa ; như thế chúng sẽ là những vị thầy tuyệt vời nhất thế gian .

Tâm thức trở thành vấn đề ; vì bạn cho rằng tư tưởng mình sâu sắc và hoàn toàn quên khoảng cách . Bạn quên chúng là những khách mời đến rồi lại đi . Bạn nên luôn nhớ bản chất bạn được hình thành từ những gì được lưu giữ . Đây chính là Đạo của riêng bạn .

Hãy chú ý đến những gì không đến không đi như bầu trời . Hãy thay đổi quan điểm , đừng tập trung về những người khách viếng thăm . Hãy giữ chặt vai trò người chủ nhà ; vì những người khách chỉ đến thăm rồi sẽ ra đi .

Chắc chắn , những người khách có thể tốt hay xấu . Nhưng đừng bận tâm . Một người chủ tốt sẽ đối xử với những khách đến đồng đẳng , không phân biệt . Người chủ nhà tốt khi tư tưởng xấu đến . ông vẫn đối đãi với nó cùng cách đối xử với những tư tưởng tốt . Ông không hề lo âu hay phân tích tư tưởng nào tốt hay xấu .

Nếu phân biệt tư tưởng tốt và xấu , bạn sẽ làm gì ? . Bạn kéo theo tư tưởng tốt gần bạn hơn và đẩy những tư tưởng xấu càng xa càng tốt . Sớm hay muộn gì bạn sẽ đồng hóa với tư tưởng tốt và nó trở thành chủ nhân .

Tất cả tư tưởng trở thành chủ nhân sẽ phát sinh đau khổ vì nó không phải là sự thật . Tư tưởng là giả và bạn bị đồng hóa với nó và sự đồng hóa là một căn bệnh . Gurdjieff có thói quen nói rằng : “ *Chỉ cần hiểu một việc duy nhất là không nên đồng hóa với những gì đến và đi* ” .

Buổi sáng đến để rồi chiều hay tối chúng lại ra đi . Đêm đến rồi lại sáng và bạn lúc nào cũng ở lại . Nó không bao giờ là bạn . Lúc nào nó cũng là một tư tưởng . Cho đến khi thật sự thuần khiết rõ biết , tên bạn cũng không

phải là bạn , vì cũng là một tư tưởng Hình tướng cũng không phải là bạn ; nó cũng là tư tưởng . Và bạn cũng không phải là thân vật lý này . Đến ngày nào đó bạn thực sự hiểu rằng tất cả chỉ là tư tưởng .

Chỉ còn tồn tại sự thuần khiết rõ biết . Thật đơn giản , không tên tuổi không hình tướng - Duy chỉ sự thuần khiết . Cái vô hình tướng và cái không thể định danh là hiện tượng chân chính của rõ biết – và chắc chắn chỉ điều này tồn tại .

Nếu tự đồng hóa , bạn trở thành tri thức . Tự đồng hóa , bạn trở thành thân vật lý . Nếu tự đồng hóa , bạn trở thành danh tướng . Những gì mà người Ấn gọi là *Mana* và *Rupa* (*danh và tướng*) - như thế có nghĩa chủ nhân tự đánh mất mình . Bạn đã quên mất tính vĩnh hằng và cái nhất thời trở thành những gì có ý nghĩa . Cái nhất thời là thế giới hình tướng và sự vĩnh hằng chính là những gì được gọi là tối cao .

Sự sáng tỏ thứ hai đã được trình bày . Bạn chính là chủ nhân và những tư tưởng chỉ là những vị khách viếng thăm . Khách phải ra đi còn chủ nhân thì ở lại . Dòng sông mãi trôi đi và chúng ta thì ở lại ngắm nhìn .

Nếu theo dõi và quan sát như thế . Điểm thứ ba được cụ thể hóa tiếp theo : Tư tưởng là người ngoại cuộc , những kẻ len lỏi đến từ bên ngoài . Không một tư tưởng nào là bạn . Chúng đến từ bên ngoài , bạn chỉ là con đường nó mượn để trôi đi . Một con chim vào trong bằng một cánh cửa và trở ra bằng cánh cửa khác . Tư tưởng đi vào và rời khỏi bạn cũng như thế .

Bạn mãi miệt mài tin rằng những tư tưởng là bạn . Không chỉ vậy , bạn còn đấu tranh cho tư tưởng tồn tại và nói : “ *Đây là tư tưởng của tôi , không có tư tưởng tôi không tồn tại !* ” . Bạn tranh luận , bút chiến , lập luận về vấn đề này và cố chứng minh : “ *Đây là tư tưởng của tôi và tôi hoàn toàn tin chắc vào chúng* ” .

Không một tư tưởng nào là của bạn , không tư tưởng nào độc đáo cả . Tất cả những tư tưởng đều vay mượn . Chúng chỉ là đồ second hand . Hàng triệu người đã từng kêu thét cùng vấn đề này trước bạn . Nhưng thật sự tư tưởng chỉ là những thứ bên ngoài như bất cứ vật thể nào .

Vật lý gia nổi tiếng Eddington nói : “ Khoa học càng xâm nhập vào trái tim vật thể . Cho nên chúng ta hiểu những sự việc chỉ là những tư tưởng ” . Có thể như thế , dù tôi không phải là vật lý gia . Eddington có thể có lý khi nói những sự việc giống tư tưởng khi đi sâu vào trái tim chúng .

Mặt khác , tôi vẫn thích nói : “ *Khi bạn đi vào trung tâm , tư tưởng càng giống những sự việc hơn* ” .Thật ra , đây là hai khía cạnh cùng một hiện tượng : “ *Một sự sự việc là tư tưởng và tư tưởng là sự việc* ” .

Điều này có nghĩa gì khi tôi nói một tư tưởng là một sự việc ? . Có nghĩa ; bạn có thể thanh toán tư tưởng như một vật thể . Bạn có thể đập đầu ai đó bằng tư tưởng như dùng một vật thể . Bạn có thể đơn giản giết người bằng tư tưởng như phóng một lưỡi dao . Và bạn có thể trao truyền tư tưởng như một món quà hay như một căn bệnh truyền nhiễm .

Tư tưởng là những vật thể , là những sức mạnh nhưng chúng không thuộc về bạn . Chúng đến với bạn ; ở lại giây lát trong bạn và sau đó rời khỏi bạn . Toàn vũ trụ chứa đầy những tư tưởng và những vật thể . Những vật thể là khía cạnh vật lý của tư tưởng , và tư tưởng là khía cạnh tâm thức của những vật thể .

Vì tư tưởng là những vật thể nên nhiều phép lạ xảy ra . Nếu một người không ngừng suy nghĩ về bạn với tâm trạng thích thú và sáng khoái . Những điều này sẽ xảy ra cho bạn - vì hẳn không ngừng gửi đến bạn sức mạnh .

Chính vì điều này mà sự ban phúc cận thiết và hoàn toàn lành mạnh . Nếu được một người đã đạt đến vô ngã ban phúc cho bạn . Sự ban phúc hoàn toàn chân chính . Một người không còn sử dụng tư tưởng thì tích lũy được năng lượng và như thế tất cả những gì phát ra đều chân chính .

Truyền thống Á đông , trước khi hiểu được vô-ngã . Người ta cần những kỹ thuật và nhấn mạnh về giảm thiểu tâm thức tiêu cực . Cần phải nhớ , dù đã đạt đến vô ngã - Khuynh hướng vẫn còn tiêu cực . Nên sức mạnh tâm

thức có thể trở thành nguy hiểm . Trước khi đạt đến vô ngã , cần tuyệt đối tích cực .

Đây là sự khác biệt giữa pháp thuật trắng và đen . Pháp thuật đen được tích lũy năng lượng tư tưởng không giải phóng toàn diện tính tiêu cực . Pháp thuật trắng từ người sẵn có năng lượng lớn tư tưởng thực hành đặt nền tảng trọn vẹn trên thái độ tích cực . Tất cả chỉ cùng một năng lượng trở thành đen với tính tiêu cực ; và trắng với thái độ tích cực . Như thế tư tưởng là một sức mạnh lớn cũng đồng nghĩa là một vật thể .

Điều này là điểm thứ ba cần phải được hiểu và quan sát nơi chính bạn . Đôi khi có thể xảy ra : Bạn nhận thấy tư tưởng vận hành như một sự việc , nhưng điều kiện vật chất quá quan trọng . Bạn nghĩ rằng điều này có thể chỉ là một ngẫu nhiên . Bạn coi thường sự kiện này và không dành cho nó sự chú ý nào cả . Bạn thờ ơ và lãng quên . Dù vậy , bạn biết rằng rất nhiều lần nghĩ đến cái chết của một người và người này chết thực sự vì một tai nạn nào đó .

Bạn cho rằng chỉ là sự ngẫu nhiên . Đôi khi , nghĩ đến một người bạn . Bạn mong muốn nhìn thấy anh ta - và anh này đến gõ cửa . Bạn cũng cho rằng là một ngẫu nhiên . Sự thực không bao giờ ngẫu nhiên . Tất cả sự việc đều có nguyên nhân . Vì những tư tưởng đã không ngừng tạo ra những thế giới bao quanh bạn .

Những tư tưởng là những vật thể , vậy hãy chăm sóc chúng . Nhưng nên vận dụng chúng thật thận trọng . Nếu không thật sự rõ biết , bạn có thể gây ra đau khổ cho chính mình và người khác như bạn đã từng thực hiện .

Cách đây nhiều năm . Uri Geller người Do thái , làm việc với năng lượng tư tưởng đã trình bày một trải nghiệm trên đài truyền hình Anh quốc . Ông nói : “ *Đừng quên rằng : Khi gây ra đau khổ cho ai đó , đồng thời gây đau khổ cho chính mình . Vì tư tưởng là con dao hai lưỡi . Đồng thời nó làm tổn thương mình và người khác* ” .

Ông có thể uốn cong bất cứ vật thể nào bằng tư tưởng . Một người cầm muống đứng cách *Uri Geller* ba thước và ông dùng tư tưởng tác động chiếc muống . Lập tức muống bị uốn cong . Đương nhiên bạn không thể uốn cong nó bằng đôi tay . Riêng ông , ông uốn cong nó bằng tư tưởng . Nhưng , một hiện tượng cực kỳ hiếm hoi được xảy ra khi trực tiếp ở đài truyền hình . Chính *Uri Geller* không ý thức được điều này có thể .

Hàng ngàn khán giả theo dõi trải nghiệm tại nhà . Khi ông thực hiện trải nghiệm uốn cong những vật thể . Trong nhiều gia đình những vật thể rơi xuống đất và tự uốn cong và hàng ngàn vật thể ở nước Anh đều bị như thế .

Như nếu năng lượng đã truyền tải . Nếu ông chỉ thành công trải nghiệm ở một khoảng cách ba mét ở đài truyền hình . Nhưng nhiều sự việc xảy ra ở khắp nơi truyền hình đang mở . Những vật thể đã tự uốn cong và rơi xuống đất cong vẹo . Quả thật khó tin ! .

Những tư tưởng là những vật thể , những vật thể cực kỳ dũng mãnh . Ở Nga có một phụ nữ tên *Mikhaïlova* . Bà có thể thực hiện nhiều sự kiện ở khoảng cách xa những vật thể và có thể hút bất cứ thứ gì về mình . Chỉ bằng tư tưởng .

Tại Nga , người ta không tin vào những sự kiện huyền bí . Vì đây là một nước theo quan niệm vô thần . Vì thế , họ nghiên cứu rất kỹ về *Mikhaïlova* những gì xảy ra cho bà theo quan điểm khoa học . Khi bà thực hiện những trải nghiệm này, bà mất gần một kí lô trong nửa giờ . Bà bị mất một kí lô . Điều này có nghĩa gì ? .

Điều này có nghĩa xuyên qua tư tưởng bạn phóng chiếu năng lượng và liên tục thể hiện . Tâm thức bạn là nhà máy xay gió chứa đầy ngôn ngữ . Vì thế lúc nào bạn cũng phóng xuất những sự kiện một cách vô ích . Bạn chính là một cỗ máy rất nguy hiểm đang không ngừng phát sóng .

Nhiều sự việc đã xảy ra vì bạn . Có quá nhiều việc xảy ra chỉ vì bạn phóng xuất . Bạn là một hệ thống vĩ đại , nên thế giới ngày càng đau khổ hơn . Vì càng đông người hiện diện trên trái đất và phóng xuất quá nhiều tư tưởng .

Nếu quay về quá khứ , bạn sẽ thấy yên bình hơn vì ít sự phóng xuất . Vào thời đức Phật và Lão tử , thế giới thật an bình và tự nhiên , có thể nói như cảnh thiên đàng . Tại sao ? . Một mặt vì dân số còn ít . Hơn nữa , tư tưởng họ còn đơn giản và thiên về tình cảm hơn tư tưởng . Họ chỉ cầu nguyện . Buổi sáng , điều đầu tiên họ thực hiện là sự cầu nguyện . Tối đến vẫn là cầu nguyện . Có nghĩa khi rảnh rang , họ cầu nguyện từ bên trong .

Thế nào là cầu nguyện ? . Cầu nguyện , có nghĩa gọi những nguyên lực ban phúc cho toàn thể thế giới . Cầu nguyện , là phóng chiếu lòng từ cho tất cả thế giới . Cầu nguyện , là tạo sự đối trị cho những tư tưởng tiêu cực . Đây là hành động hoàn toàn tích cực .

Điều này là quan điểm thứ ba về tư tưởng . Chúng là những vật thể , sức mạnh và cần phải sử dụng cực kỳ thận trọng . Vô tình bạn suy nghĩ nhiều chuyện . Thật khó tìm ra một người không phạm nhiều lầm lẫn trong tư tưởng . Rất khó khăn tìm ra một người không phạm tội lỗi và những tội ác trong tâm thức . Vì thế có rất nhiều việc xảy ra trong cuộc sống . Hãy nhớ điều này : bạn có thể không phạm bất cứ sai lầm nào .

Vấn đề là mãi liên tục tư duy và có thể sẽ nảy sinh tư tưởng giết ai đó . Rất có thể chuyện đó sẽ xảy ra . Vì người nào đó thích nghi với tư tưởng bạn đang chảy như nước về chỗ thấp . Vì thế , nếu tư duy liên tục về chuyện gì đó . Người yếu hơn có thể thích nghi và chắc chắn sẽ giết chết người nào bạn ghét .

Vì thế sự thật bên trong con người . Dù chuyện gì xảy ra trên trái đất , mỗi người chúng ta đều có một phần trách nhiệm nào đó . Ví dụ , Nixon không phải là người chịu trách nhiệm duy nhất về những gì xảy ra ở Việt Nam mà tất cả mọi người cũng chịu trách nhiệm vì tư tưởng của mình góp phần .

Người duy nhất không chịu trách nhiệm là người không bị tâm thức ràng buộc . Nói cách khác , mỗi người đều chịu trách nhiệm cho tất cả những gì được xảy ra . Nếu Trái đất là địa ngục , bạn là người góp phần tham gia vào như sự sáng tạo .

Thế nên đừng đổ trách nhiệm cho người khác mà bạn đồng chịu trách nhiệm . Vì đây là hiện tượng tập thể . Cái ác có thể xuất hiện bất cứ nơi nào . Sự bùng nổ vẫn có thể xảy ra ở hàng ngàn cây số cách xa bạn .

Điều này vẫn không khác biệt vì tư tưởng là hiện tượng vũ trụ , không bị không gian giới hạn . Vì thế tư tưởng du hành rất nhanh . Ngay cả ánh sáng cũng không chuyển di bằng vì cần nương vào không gian . Tư tưởng dời chuyển rất nhanh , một cách tức thời .

Vì không gian không còn cần thiết . Bạn có thể ở đây , tư duy về cái gì đó và điều này sẽ xảy ra bên Mỹ . Làm sao bạn có thể chịu trách nhiệm về hình thức ? . Không phiên tòa nào có thể kết tội bạn . Chỉ vị quan tòa tối thượng của hiện hữu sẽ bị trừng phạt . Như thế có nghĩa bạn đã bị trừng phạt , do đó bạn rơi vào đau khổ .

Nhiều người nói : « *Tôi không làm gì ác với bất cứ ai . Thế tại sao tôi lại đau khổ* » . Có thể bạn không làm gì . Nhưng bạn đã suy nghĩ rất nhiều chuyện trong cảm xúc buồn , thương , giận , ghét . Và suy nghĩ tệ hại hơn thực hiện . Một người có thể ngăn mình hành động ; nhưng không thể ngăn chặn được tư tưởng . Vì con người hoàn toàn bất lực với tư tưởng .

Thế nên « *Không lệ thuộc tư tưởng* » rất cần thiết ; nếu bạn muốn hoàn toàn tự do với mọi tội lỗi , mọi tội ác , với tất cả những gì xảy ra quanh - và điều này chính là định nghĩa thế nào là tính chất Phật .

Đức Phật là người sống không lệ thuộc tâm thức . Như thế ngài không còn trách nhiệm . Á đông cho rằng ngài không tích lũy bất cứ nghiệp lực nào , và không làm rối loạn tương lai . Tuy ngài đã sống , đi , di chuyển , ăn , nói và thực hiện đủ mọi việc . Như thế đúng ra ngài phải tích nghiệp ; vì nghiệp có nghĩa là hoạt động . Nhưng ở Á châu , người ta thường nói :

« Nếu đức Phật giết người , ông cũng không tích lũy bất cứ nghiệp lực nào » . Tại sao ? . Và nếu bạn không giết người , bạn vẫn tích nghiệp . Tại sao ? .

Điều này rất đơn giản . Cho dù đức Phật làm gì đi nữa , tâm thức cũng không dính líu . Vì ngài hoàn toàn hồn nhiên và trong tính hồn nhiên không phô diễn . Tất cả những việc ngài làm không phải là hoạt động của tâm trí hay tri thức . Ngài không suy tư , và tất cả sự nó tự xảy ra . Không bao giờ ngài là diễn viên ; vì ngài chuyển động như một khoảng không . Có nghĩa ngài không lệ thuộc tâm thức và không hề suy tính .

Nếu điều này phải xảy ra , cứ để nó tự xảy ra . Ngài không còn bản ngã để chống trả và không có bản ngã hành động , tán đồng hay thỏa hiệp . Chỉ là trống không - Vô ngã . Hoàn toàn không hiện hữu - Anatta . Như thế không bao giờ tích lũy . Như thế có nghĩa không còn trách nhiệm với những gì xảy ra chung quanh . Như thế có nghĩa tất cả đều được chuyển hóa .

Tư tưởng sẽ hình thành cái gì đó cho bạn và cho người khác . Hãy sáng tỏ . Trong khi bạn nói : « *Hãy sáng tỏ* » , riêng tôi không bao giờ nói : « *Hãy có những tư tưởng tốt* » - Không . Vì khi bạn có tư tưởng tốt , chắc chắn cũng có những tư tưởng xấu đi cùng .

Như thế cái tốt chỉ có thể hiện hữu khi cái xấu đồng thời cùng hiện hữu . Nếu bạn nghĩ đến tình thương , sau lưng vẫn ẩn núp lòng thù hận . Làm sao bạn có thể nghĩ đến tình thương mà không còn lòng thù hận ? . Bạn có thể vô tình không nghĩ đến . Nhưng thù hận lúc nào cũng ẩn náu trong vô thức để song hành với tình thương . Thực sự tình thương chỉ có thể nằm ở trình độ rõ biết của tâm thức .

Ngay khi bạn nghĩ đến lòng từ , sự độc ác đồng hiện hữu . Bạn có thể nghĩ đến sự bất bạo động mà không có bạo động hay không ? . Trong từ bất bạo động , sự bạo động đã hiện diện . Khái niệm bạo động đã hiện diện trong quan niệm bất bạo động .

Bạn có thể nghĩ đến Brahmacharya - người độc thân không nghĩ đến tính dục ? . Điều này thì không thể ; Từ độc thân có nghĩa gì nếu tư tưởng về tính dục không hiện hữu ? . Và nếu cái Brahmacharya đặt nền tảng trên tư tưởng không tính dục . Vậy phạm trù Brahmacharya trở thành vô nghĩa .

Đúng hơn sẽ là một phẩm chất khác của hiện hữu liên quan đến « *không tư tưởng* » : Không tốt , không xấu và đơn giản là trạng thái chưa hình thành tư tưởng . Bạn tự hài lòng với sự quan sát , gìn giữ rõ biết để cảm thông và quan tâm . Nhưng bạn không còn tư duy .

Nếu một tư tưởng dấy lên . . . tự nó sẽ trôi đi . Vì những tư tưởng không phải của bạn . Chúng chỉ đơn giản bèn bồng trong không gian . Tất cả chỉ là cái chung quanh . Noosphere , nói về phạm vi những tư tưởng bao phủ chúng ta . Chúng như không khí , những tư tưởng lúc nào cũng bao quanh ; và chúng thân nhiên xuất hiện và biến mất .

Chúng không ngừng đi vào khi bạn ngày càng rõ biết . Càng rõ biết chúng càng hiện hữu trong bạn . Điều này có nghĩa nào đó : Khi bạn ngày càng rõ biết . Đơn giản tư tưởng tự biến đi , nó tự hòa tan vì sự chú ý là năng lượng mạnh hơn tư tưởng .

Sự rõ biết giống như lửa và tư tưởng là nhiên liệu . Tương tự khi mở đèn trong nhà ; bóng tối không thể xâm nhập . Khi tắt đèn khắp nơi bóng tối sẽ bao trùm . Nó hiện diện tức thì không chần chừ .

Khi ánh sáng chiếu rọi căn tức thì bóng tối không thể xâm nhập . Tư tưởng giống như bóng tối . Chúng chỉ xuất hiện nếu ánh sáng không hiện diện . Sự chú ý là lửa ; bạn trở thành rõ biết và những tư tưởng ngày càng ít hiện diện .

Nếu bạn thật sự an trú trong sự chú ý . Những tư tưởng không thể xuất hiện và bạn trở thành một thành trì bất khả xâm phạm . Không gì có thể xâm nhập , không phải vì đóng kín cửa . Thế hãy quên đi - bạn hoàn toàn rộng mở ; đơn giản vì năng lượng của sự chú ý chuyển hóa bạn trở thành thành trì tự bảo vệ mình .

Không một tư tưởng nào có thể xâm nhập , nhưng chúng vẫn xuất hiện nhưng chỉ lớn vồn chung quanh . Bạn sẽ thấy chúng , nhưng khi đến gần bạn , nó tự tan biến . Vì thế bạn có thể đến bất cứ đâu , kể cả ở địa ngục và không có gì có thể tác động đến bạn . Đây là những gì chúng ta có thể hiểu về « Tỉnh Thức » .

Giờ chúng ta thử hiểu Sutra của Tilopa :

*Nếu nhận ra tánh không ,
Và chăm chú về không gian yên lặng .
Như tâm thức quan sát tâm thức ,
Tất cả mọi phân biệt đều được hủy diệt .
Và trạng thái Phật bỗng xuất hiện .*

Nhận ra tánh không khi chăm chú về không gian yên lặng . Điều này chính là phương pháp , một phương pháp của Mật tông : « *Nhìn không gian , nhìn bầu trời mà không nhìn gì cả . Nhìn với cặp mắt trống không* » . Nhìn mà không tìm kiếm . Đơn giản chỉ là cái nhìn trống rỗng .

Đôi khi bạn có thể nhận ra cái nhìn trống rỗng trong cặp mắt những người điên . Người điên và những nhà hiền triết có chỗ tương đồng theo cách nào đó . Người điên nhìn bạn , nhưng bạn có thể thấy họ không nhận thấy bạn . Họ nhìn xuyên qua như bạn là tấm kính trong suốt . Bạn hiện diện trong tâm nhìn của họ , chứ họ không bao giờ nhìn bạn . Đối với họ bạn trong suốt và cái nhìn của họ xuyên thấu không dừng lại . Họ nhìn mà không nhìn gì cả , và hướng nhìn không nhất định . Đơn giản họ chỉ nhìn .

Nhìn bầu trời mà không tìm kiếm bất cứ gì . Khi tìm kiếm cái gì đó , một vầng mây sẽ xuất hiện không thể tránh ; « *Cái gì đó* » có nghĩa là một vầng mây . Nhưng nếu không gì cả sao lại có nghĩa tính bao la xanh biếc sâu rộng của bầu trời ? .

Đừng tìm kiếm bất cứ vật thể nào . Nếu tìm kiếm một đối tượng , cái nhìn sẽ tạo đối tượng như một vầng mây , bạn nhìn và bám chặt vào nó .

Đừng nhìn những vầng mây , kể cả khi có những vầng mây . Đừng dùng cái nhìn bám vào chúng . Chỉ đơn giản nhìn , hãy để tất cả trôi qua . Vì nó chỉ hiện diện trong thoáng chốc (vô thường) .

Đột nhiên , giây phút nào đó , bạn hài hòa với « *Cái nhìn không nhìn* » . Những vầng mây biến mất chỉ còn lại tính bao la của bầu trời . Thật khó khăn vì đôi mắt bạn lúc nào cũng tập trung vào một điểm ; vì chúng được hình thành để nhìn những sự việc .

Hãy xem cái nhìn của đứa bé ở giai đoạn đầu đời . Nó có cùng cái nhìn của nhà hiền triết hay người điên . Đôi mắt em thư giãn và tự chuyển động . Nó có thể dẫn đôi mắt hướng về trung tâm . Cũng có thể để chúng hướng về hai đối cực .

Vì đôi mắt em thì chưa hoàn toàn ổn định . Hệ thống em trôi chảy , hệ thống thần kinh chưa được cấu trúc theo quan kiến hiện hành . Có nghĩa tất cả đều trôi nổi . Vậy , đứa trẻ nhìn mà không nhìn những sự việc . Em có cái nhìn của kẻ điên hiền triết . Hãy quan sát đứa trẻ . Vì cái nhìn này rất cần thiết cho bạn . Bạn phải tìm lại cái nhìn trong giây phút còn trẻ thơ .

Hãy quan sát người điên , vì người điên đã đoạn giao với xã hội . Và xã hội là một thế giới được thiết lập với những vai trò và những trò chơi . Một người điên được xem là điên vì họ không còn thiết lập vai trò . Họ đã bước rời khỏi nó , và đứng ngoài lề pháp luật đầy lý tưởng .

Nhà hiền triết cũng là người đứng ngoài lề xã hội và pháp luật , Họ sống trong lý tưởng theo chiều hướng khác biệt . Ông không bao giờ điên ; và có tâm thức lạnh mạnh thuần khiết . Nhưng thế giới loài người thì điên loạn vì bám chấp . Thế nên nhà hiền triết có vẻ điên điên . Hãy quan sát người điên . Vì cái nhìn này hoàn toàn cần thiết .

Trong những trường phái Tây tạng , luôn luôn có một người điên để những thực tập viên có thể nhìn đôi mắt hẩn . Người điên có một giá trị rất lớn . Hẩn được tìm kiếm mang về sống trong tu viện , vì không có họ tu viện không thể tồn tại . Hẩn trở nên đối tượng để quan sát . Những thực

tập sinh quan sát người điên . Quan sát đôi mắt hẩn và sau đó thử nhìn thế giới như người điên . Trong thời đại này tất cả hoàn toàn tuyệt vời với cái nhìn của người điên .

Ở Á đông , những người điên không đau khổ như ở Phương tây . Ở Á đông , họ rất được quý mến . Một người điên được xem là đặc biệt , xã hội chăm sóc họ . Họ được tôn trọng vì có một chút minh triết và trẻ con bên trong .

Họ hoàn toàn khác biệt với những gì được gọi là xã hội , văn hoá , văn minh . Vì họ hoàn toàn đoạn giao với những gì xã hội quy ước . Kể cả phạm trù xã hội . Chắc chắn họ bị vấp ngã ; nhưng nhà hiền triết lúc nào cũng đứng vững vàng trên mặt đất . Người điên thì thường vấp ngã . Đây là sự khác biệt . Và cả hai đều bị vô thừa nhận , đây là điểm tương đồng . Hãy thử nhìn người điên và thử để mắt bạn mơ hồ gần như thế .

Cách đây không lâu ở *Harvard* , những nhà nghiên cứu rất ngạc nhiên trong cuộc thử nghiệm và họ không thể nào tin . Họ cố thử tìm tòi thế giới hiện hữu hay không và vì sao chúng ta thấy nó . Nhiều khám phá vừa được thực hiện suốt những năm cuối thập niên . Họ thí nghiệm với một thanh niên trẻ và cho anh ta suốt bảy ngày mang kính với những tròng biến dạng . Ba ngày đầu quả là cực hình vì tất cả đều bị biến dạng .

Thế giới quanh anh đã bị biến dạng . Điều này làm anh đau đầu đến nỗi không thể ngủ được . Khi nhắm mắt , những hình ảnh biến dạng xuất hiện trước anh , Những khuôn mặt , những thân cây , những con đường đều bị biến dạng . Anh ta không thể đi đứng vì không thể hiện được cái nhìn hiện thực với tròng kính biến dạng .

Nhưng phép lạ đã xảy ra ! . Sau ba ngày , quen dần với mắt kính và những hình ảnh méo mó biến mất . Tuy vẫn với những tròng biến dạng , nhưng anh có thể nhìn trở lại hiện thực của thế giới với thói quen mới . Suốt một tuần lễ, tất cả đều hoàn hảo .

Không còn đau đầu , không còn vấn đề gì . Những nhà nghiên cứu thật kinh ngạc ; họ không thể tưởng tượng hiện tượng như thế . Đôi mắt hoàn toàn quen thuộc nếu không còn tròng kính . Những tròng biến dạng này đã được đặt lại đúng chỗ . Nhưng đôi mắt vẫn thấy được thế giới như đã được luyện tập . Chúng ta không bao giờ thấy thế giới như nó là . Nhưng thấy nó như chờ đợi để thấy theo quan kiến nào đó . Có nghĩa chúng ta phóng chiếu cái gì đó vào thế giới .

Trên hòn đảo nhỏ thuộc về Thái bình dương . Lần đầu tiên một chiếc tàu lớn nhỏ neo . Không một cư dân nào trên đảo thấy nó . Tuyệt đối không . Dù đây là con tàu lớn - nhưng những cư dân đã có thói quen , đôi mắt họ đã quen với những chiếc thuyền nhỏ . Họ không biết có những chiếc tàu lớn đến thế hiện hữu vì chưa từng thấy . Đôi mắt họ đơn giản không thể nắm bắt cái nhìn này và hoàn toàn từ chối .

Không ai biết những gì họ thấy , điều này có hiện hữu hay không . Có thể không hiện hữu hay hiện hữu một cách hoàn toàn khác biệt . Những màu sắc , những hình dạng mà bạn thấy . Tất cả đều được đôi mắt phóng chiếu .

Khi nhìn một cách cố định , tập trung vào những chương trình đã có . Bạn thấy những sự việc theo sự hợp đồng hóa với những gì sẵn có . Vì thế người điên có cái nhìn vắng bật - nhìn mà không nhìn . Cái nhìn này hoàn toàn tuyệt diệu .

Đây là một trong những kỹ thuật lớn của Mật tông : Chúng ta nhận thấy tánh không ; khi nhìn xuyên suốt không gian . Thế nên đừng tìm kiếm cái gì để thấy , cứ thản nhiên nhìn . Những ngày đầu , bạn thấy cái gì đó . Đơn giản chỉ do thói quen . Chúng ta nghe , thấy , hiểu sự việc tất cả đều do thói quen .

Một trong những đại đệ tử của Gurdjeff - P.D Ouspensky quay lại không ngừng với đệ tử - vì họ không thích thú gì về điều này . Nhiều người trong nhóm bỏ đi chỉ vì sự nhấn mạnh . Nếu một trong họ nói : « Hôm qua thầy đã nói . . . » . Lập tức ông cắt ngang và đáp : « *Đừng nói như thế . Hãy nói : Tôi đã hiểu hôm qua thầy đã nói như vậy . Hãy thêm : Tôi đã hiểu . Đừng bao giờ nói*

rằng : Những gì thầy đã nói » . Bạn không thể hiểu điều này . Hãy nói về những gì bạn đã nghe ! ; và cần nhấn mạnh nhiều hơn nữa vì chúng ta chỉ vận hành theo thói quen .

Người nào đó có thể nói : “ *Trong kinh thánh có viết . . .* ” ; và ông đáp lại : “ *Đừng nói điều này ! . Hãy đơn giản nói : Bạn hiểu điều này được viết trong kinh thánh* ” . Ông nhấn mạnh ở mỗi câu : “ *Đừng bao giờ quên đây chính là sự lãnh hội của bạn* ” .

Chúng ta thường quên và nệ tử của ông cũng thế . Tất cả không hề nhớ vì đã lệ thuộc thói quen . Và ông , ông không thể bỏ qua điều này . Ông không thể bỏ bạn . Ông hay nói : “ Hãy bắt đầu lại . Trước tiên hãy nói : Tôi hiểu điều này về những gì thầy đã nói hôm qua , đây là sự lãnh hội của tôi . . . ” . Vì bạn nghe , thấy theo quan kiến của mình . Bạn đã có một chương trình để khẳng định về sự nghe - nhìn .

Ngày nọ , một nhà phân tâm học cùng với Gurdjeff thực hiện một trải nghiệm . Nhân một lễ cưới ông đã trải nghiệm một cách đơn giản và tuyệt đẹp . Ông tách rời khỏi đám đông để đi trước cô dâu chú rể và gia đình họ . Ông vừa chào vừa khen ngợi . Ông quan sát và cảm nhận ; không một ai nghe những gì ông nói . Có quá nhiều người vì đây là đám cưới của người đàn ông giàu có .

Thế rồi , ông hòa vào đám đông và lên tiếng với người đầu tiên : “ *Bà nội tôi mới mất hôm nay* ” . Người đàn ông đáp : “ *Rất tốt , quả thật tuyệt vời* ” . Ông lặp lại điều này với người khác , và họ đáp : “ *Cám ơn ông* ” . Ông cũng nói với chú rể , và được đáp lại rằng : “ *Và ông , ông bạn chừng nào đến phiên ông ?* ” .

Không ai nghe ai . Bạn nghe những gì bạn chờ đợi nghe . Những gì bạn chờ đợi là những đôi kính , những bộ kiếng lọc . Đôi mắt bạn phải là những cửa sổ . Đây mới thực sự là kỹ thuật . Vì không có gì thoát khỏi đôi mắt và tất cả những gì thoát ra từ đôi mắt sẽ tạo thành một vầng mây .

Có nghĩa bạn thấy những sự việc không hiện diện chân thực . Vì thế phát sinh những huyền tướng tế nhị . Hãy để sự sáng trong và thuần khiết trong đôi mắt và đôi tai . Có nghĩa tất cả giác quan cần sáng tỏ để có thể trực nhận sự thuần khiết .

Và ngay giây phút này hiện hữu có thể vén bức màn vô minh che khuất tâm thức sáng trong . Khi biết về hiện hữu , biết rằng bạn là Phật , bạn quá là tuyệt vời . Vì trong hiện hữu tất cả đều tuyệt vời .

Nên nhận thấy tánh không khi chăm chú vào không gian . Với tâm thức , chúng ta quan sát tâm thức... và để bắt đầu , có thể hướng cái nhìn lên trời . Điều duy nhất bạn cần phải làm là không phải là cái nhìn riêng biệt vào bất cứ một thứ gì .

Ban đầu , bạn không thành công và cứ lãng quên . Bạn không có khả năng liên tục nhớ , nhưng đừng thất vọng . Điều này tất nhiên do quán tính dài lâu . Mỗi khi nhớ lại hãy ngưng tập trung đôi mắt , thư giãn và đơn giản nhìn bầu trời . Hãy đơn giản nhìn mà không làm gì cả . Chắc chắn giây phút có thể nhìn bầu trời mà không cần cố gắng bất cứ một hơi sức nào .

Sau đó, hãy thử điều với bầu trời bên trong . Nếu , với tâm thức , chúng ta quan sát tâm thức . . . Bạn nhắm mắt và nhìn vào bên trong , trong trạng thái không tìm kiếm bất cứ thứ gì . Đơn giản giữ cái nhìn vắng bật đối tượng .

Những tư tưởng đi qua không cần tìm kiếm hay lưu tâm . Không cần để ý - bạn chỉ thản nhiên nhìn . Chúng đến , thế là tốt ; không đến cũng tốt . Chẳng gì phiền toái . Như vậy bạn sẽ có khả năng nhìn những khoảng cách : Một tư tưởng đi qua , một tư tưởng khác đến - và ở giữa là khoảng lặng . Thế là từ từ , bạn có khả năng nhìn với tư tưởng trong suốt . Khi tư tưởng đi qua , bạn vẫn nhìn vào khoảng lặng . Có nghĩa vẫn tiếp tục nhìn bầu trời ẩn núp sau những vầng mây .

Càng hài hòa với cái nhìn này , tư tưởng càng không thể tồn tại . Chúng ít dần , ít dần và trở thành khoảng lặng . Khoảng lặng ngày càng rộng hơn . Những giây phút trọn vẹn trôi qua không còn chuyển tải tư tưởng .

Tất cả đều yên lặng và bên trong bạn hòa điệu lần đầu tiên với tổng thể .
Tất cả hoàn toàn yên lặng , không dao động . Vậy cái nhìn trở về tự nhiên . Nó tự trở về tự nhiên , vì đây là một trong những sự việc tự nhiên nhất trong vận hành .

Các bạn chỉ cần không tập trung vào một điểm . Có nghĩa cắt hết những điều kiện tạo thành sự chú tâm vào một điểm . Như thế , tất cả phân biệt tự hủy diệt và tan biến . Vậy, không có gì thiện ác hay xấu đẹp . Thế là trạng thái Phật được đạt đến .

Trạng thái Phật có nghĩa đạt đến trạng thái tỉnh thức cao nhất không còn phân biệt . Mọi chia chẻ không còn hiện diện . Sự thống nhất hiện hữu duy chỉ cái một còn giữ lại . Cũng không thể nói là một vì nói thế có nghĩa còn thuộc về tính nhị nguyên .

Cái một giữ lại nhưng không thể nói một . Vì làm sao có thể nói một khi hai được thành hình tự bên trong ? . Không , đừng nói chỉ còn một ở lại . Hãy đơn giản nói hai đã biến mất . Cái hằng sa đã biến mất . Bây giờ chỉ là cái bao la không biên giới (bất nhị) .

Một thân cây tự hòa vào thân khác , đất được hòa tan vào những thân cây , thân cây được hòa tan trong bầu trời , bầu trời hòa tan trong cái vượt khỏi tư lương . Bạn , bạn được hòa vào tôi và tôi được hòa vào bạn . . . Tất cả hòa tan vào nhau .

Những dị biệt đã biến đi , tất cả tuôn chảy , hòa trộn vào nhau như những ngọn sóng tan hòa vào lượn sóng khác . Cái bao la rung chuyển , sống động không biên giới , không định danh , không thích nghĩa , và không đồng dị .

Nhà hiền triết hòa vào lão ngư phủ . Lão ngư phủ hòa vào nhà hiền triết . .
. Cái thiện ác biến thành trung tính . Đêm là ngày ngày cũng là đêm vì chỉ là đơn vị thời gian trong tổng thể .

Duy chỉ giây phút này trạng thái Phật được đạt đến . Thiện , ác , tội lỗi hay đức hạnh không còn hiện hữu . Không bóng tối cũng chẳng đêm sâu .

Không gì cả . không còn định danh phân biệt . Vì tất cả đều trong trạng thái trung tính .

Những khác biệt hiện hữu từ đôi mắt bạn hình thành . Sự khác biệt là sự việc được huân tập . Sự khác biệt không có chỗ trong hiện hữu . Sự khác biệt do tri thức phóng chiếu . Sự khác biệt do bạn cho nó thâm nhập vào cuộc sống ; vì nó không thể tự hiện hữu . Đây là mẹo vặt phát sinh từ cái nhìn của mắt . Có nghĩa đôi mắt bạn đang lừa dối bạn .

Nhưng khi bản ngã hay tâm thức được quan sát . Tất cả phân biệt ngưng bật . Như những vầng mây đang lảng vảng trên bầu trời . Tương tự tư tưởng bạn ; tương tự bầu trời bên trong bạn . Những tư tưởng không gốc rễ cũng không xuất xứ như những vầng mây , chúng chỉ lang thang đâu đó . Không cần thiết chiến đấu , đối kháng hay cố ngăn chặn chúng .

Điều này cần thâm thấu tận cùng sâu thẳm trong tâm thức . Vì người chú tâm vào thiền định , họ bắt đầu bằng cách cố ngưng bật tư tưởng . Và nếu cố ngưng bật tư tưởng , chắc chắn không thể kết thúc . Vì sự cố gắng lại chính là tư tưởng . Cố gắng để đạt đến trạng thái Phật cũng là một tư tưởng . Làm sao bạn có thể làm ngưng tư tưởng bằng tư tưởng khác ? . Bạn mãi tự bám vào một tâm thức khác và điều này sẽ tiếp tục không ngừng . Đó chính là quá trình không kết thúc .

Một hôm , có người đến thăm Tilopa . Ông muốn đạt đến trạng thái Phật và đã nghe nói Tilopa đã được điều này . Tilopa sống trong một ngôi đền đâu đó ở Tây tạng . Tilopa đang ngồi , người đến gần và nói : “ *Tôi muốn ngưng tư tưởng mình lại* ” .

Tilopa đáp : “ *Rất đơn giản , tôi sẽ cho anh một lời khuyên , một kỹ thuật . Nó như sau : hãy ngồi và không nghĩ đến những con khỉ và điều này cũng quá đủ* ” .

Người kia nói : “ *Thế thôi à ? . Chỉ đơn giản không nghĩ đến những con khỉ ? . Nhưng tôi chưa từng nghĩ đến chúng* ” . Tilopa nói thêm : “ *Hãy thực hiện ngay bây giờ và sáng mai cho tôi biết kết quả* ” .

Bạn có thể tưởng tượng những gì xảy ra cho con người tội nghiệp kia . Những con khi , hàng ngàn con khi bao quanh hấn . Hấn đêm, hấn không ngủ được giấc nào . Hấn mở mắt và chúng thì ngồi đó . Tuy hấn nhắm mắt và chúng vẫn ngồi trước mặt để làm trò . Hấn kinh ngạc : “ *Tại sao lại cho tôi kỹ thuật này ? . Nếu những con khi là vấn đề , tại sao lúc trước chúng không làm phiền mình . Đây là lần đầu chuyện này xảy đến cho tôi !* ” . Dù sao hấn vẫn thử . Trời còn sáng , hấn vẫn thử . Hấn đi tắm , ngồi , nhưng những con khi vẫn không buông tha . Lúc gần tối hấn trở lại với tâm trạng gần như điên loạn . Vì những con khi vẫn theo hấn và hấn nói chuyện với chúng .

Ông trở lại và nói : “ *Hãy cứu tôi bằng bất cứ giá nào . Tôi không muốn điều này . Tôi lúc trước tốt rồi . Tôi không muốn bất cứ thứ thiên định nào nữa ; cũng không muốn sự tỉnh thức của ông . Nhưng trước hết hãy cứu tôi thoát những con khi* ” .

Nếu bạn nghĩ đến những con khi , rất có thể chúng sẽ không đến . Nhưng nếu muốn chúng không đến , chúng sẽ theo bạn đến cùng . Chúng có những bản ngã riêng của chúng và không dễ dàng để bạn yên tĩnh . Và bạn sẽ làm thế nào để không nghĩ đến những con khi ? . Những con khi sẽ tức tối về điều này, và điều này chắc chắn không thể được phép vậy ! .

Đây là những gì tự xảy ra với con người . Tilopa thể hiện một chuyện hài hước . Ông chứng minh : “ *Nếu cố ngưng tư tưởng ; chắc chắn không thể* ” . Ngược lại , cố gắng ngưng đồng nghĩa cung cấp thêm năng lượng cho nó . Sự cố gắng tránh thoát trở thành sự chú ý . Hãy đơn giản quan sát chúng , quan sát mà không cần nhìn chúng ; Duy chỉ giữ đôi mắt mở to .

Vậy bạn biết những hình dạng và những màu sắc được vẽ trong không gian . Những áng mây có những hình thái đa dạng : Bạn có thể thấy những con voi , những con sư tử và tất cả những gì bạn muốn trên những áng mây .

Trong không gian , những hình thái và những màu sắc đến và đi... *Trong không gian không tô điểm trắng hay đen . . .* Và , dù có gì xảy ra , bầu trời vẫn tinh khiết không tỳ vết . Ban ngày, bầu trời rực lửa , ánh lửa đỏ chói từ mặt

trời , nó hoàn toàn đỏ rực . Nhưng đêm xuống, màu đỏ này ở đâu ? . Bầu trời hoàn toàn tối , đen và ban ngày , những bóng tối thì ở đâu ? . Bầu trời vẫn trinh khiết , không tỳ vết .

Đây là con đường của *Sannyasin* . Hãy thể hiện như bầu trời , tinh khiết từ những gì đã trôi qua . Một tư tưởng tốt đến - một *Sannyasin* không khoe khoang . Họ không bao giờ nói : “ *Tôi chứa đây những tư tưởng tốt , và những tư tưởng đức hạnh đang ban phước cho toàn thế giới* ” . Không , họ không tự khoe khoang , vì nếu khoe khoang , họ sẽ bị ô nhiễm . Hẳn không tuyên bố mình đã tốt .

Một tư tưởng xấu đến , không làm họ đau khổ , nếu không họ cũng bị ô nhiễm . Tốt hay xấu , ngày hay đêm . Họ chỉ quan sát những gì đến và đi . Bốn mùa thay đổi , và họ quan sát . Tuổi trẻ trở thành già nua ; họ cũng quan sát . Vẫn luôn giữ không tỳ vết .

Như thế mới là một *Sannyasin* . Trong tận cùng sâu thẳm họ giống như bầu trời , như không gian rộng mở . Rất chính xác . Khi suy nghĩ bạn bị ô nhiễm - đây chỉ là một tư tưởng . Khi tư duy : Mình trở thành tốt hay xấu , tội lỗi hay minh triết . Điều này chỉ là tư tưởng , vì bầu trời bên trong bạn không trở thành gì cả . Nó chỉ đơn giản hiện hữu và không trở thành gì cả .

Tất cả trở thành chỉ là sự định danh một hình tướng , một màu sắc . Hình tướng phát sinh trong không gian và trở thành cái gì đó do bạn định danh . Bạn là con người . Có nghĩa đã là con người . Thế thì bạn còn muốn trở thành thứ gì khác ? .

Hãy nhìn bầu trời : Mùa xuân đến và không khí thì tràn đầy những tiếng chim hót ; những bông hoa và hương thơm . Xuân đi cho hè đến , trời bắt đầu đổ mưa . . . Mọi thứ không ngừng thay đổi . Tất cả điều này diễn tiến trên bầu trời , nhưng không gì có thể tô màu . Bầu trời vẫn giữ khoảng cách : Khắp nơi đều hiện diện và xa cách . Rất cận kề và đồng thời cũng rất xa cách .

Một Sannyasin thì như một bầu trời . Họ sống trong cuộc đời . Con đói đến , rồi sự mệt mỏi . Như hè đi để rồi thu và đông tiếp diễn . Những ngày tốt , xấu ; những giây phút thần tiên , những giây phút điên cuồng , xuất thần , khoan thai . Những giây phút trầm uất , tận cùng vực thẳm , bóng tối , nặng nề . Mọi sự việc đi và đến , duy chỉ còn lại chúng nhân . Nhìn và biết rằng tất cả điều này đang xảy ra , rằng vô số những sự việc đến và tan biến . Và họ không đồng hóa với bất cứ sự việc nào . Sự không -định danh là Sannyas và Sannyas là sự nở hoa tối thượng , sự nảy nở có thể cha rằng lớn nhất .

*Những hình tướng và màu sắc được vẽ lên trong không gian ,
Nhưng không gian thì không thể tô màu trắng hay đen .
Mọi sự việc bắt nguồn từ bản ngã hay tâm thức ,
Tâm thức không trù ngụ bằng đức hạnh hay tội lỗi .*

Khi đức Phật đạt đến sự tối thượng , tình thức tối ưu . Có người hỏi ngài : “ *Ngài đã đạt được gì ?* ” . Ngài cười và đáp: “ *Không gì cả - vì tất cả những gì gọi là đạt đến đã sẵn có trong tôi . Tôi không đạt được gì mới cả . Điều này đã hiện diện từ lâu , đây đã là bản chất sâu sắc của tôi . Nhưng tôi không chú ý đến điều này , tôi đã không rõ biết về nó . Kho tàng vẫn luôn hiện diện . Nhưng tôi đã quên nó* ” .

Bạn đã quên , thế thôi – Và đây là vô minh. Giữa Phật và bạn , không hiện hữu bất cứ phân biệt nào về bản chất . Sự phân biệt nằm trong sự kiện đã quên bạn là ai - riêng ngài lại nhớ . Bạn và ngài hoàn toàn như nhau . Riêng ngài lại nhớ , và bạn đã quên hẳn . Ngài thì tỉnh thức và bạn còn mê ngủ triền miên .

Hãy thử sống như thế - Tilopa nói đến kỹ thuật - hiện hữu trên thế giới như bạn là bầu trời , hãy xem nó như phương cách hiện hữu thật sự của bạn . Nếu ai đó nổi giận và chửi bạn . Hãy quan sát ; nếu cơn giận dữ hình thành và đang dâng cao trong bạn - Hãy quan sát ; hãy như là người quan sát trên ngọn đồi cao , chỉ đứng nhìn và quan sát .

Khi nhìn mà không nhìn vào bất cứ gì riêng biệt . Không bị bất cứ điều gì ám ảnh . Khi trực nhận trở thành thông suốt . Đột nhiên , ngay giây phút vượt thời gian bạn hoàn toàn tỉnh thức . Bạn là một vị Phật , bạn trở thành một nhà huyền thuật đầy tỉnh thức .

Và đức Phật đã thành công những gì ? . Ngài chẳng được gì cả . Ngược lại , ngài đã mất đi rất nhiều thứ : Đau khổ , u buồn , lo âu , phiền não , tham vọng , ganh tỵ , thù hận , tính chiếm hữu , tâm gây hấn . Ngài đã đánh mất tất cả những điều này . Có nghĩa ngài chẳng đạt đến điều gì . Vì rất đơn giản ngài chỉ nhớ lại .

III- Từ bản chất bóng tối và ánh sáng

IV- Như một thân tre rỗng

Chương 3

Bản Chất Bóng Tối

&

Ánh Sáng

Bài hát Mahamudra vẫn tiếp tục :

*Bóng tối thời gian ,
Không thể che tia sáng mặt trời .
Những Kalpa dài của luân hồi ,
Không thể che dấu ;
Ánh sáng chói lọi của tâm thức .
Ngay cả những từ được sử dụng ,
Để giải thích sự trống không .
Tánh không mãi mãi không thể giải thích được .
Khi chúng ta nói :
“ Tâm thức là ánh sáng chói lọi ” .
Điều này vượt khỏi từ ngữ và biểu tượng ,
Dù tâm thức trống không về tinh túy .
Chứa đựng và ôm đồm tất cả mọi sự việc ,
Trước tiên ,
Hãy thiền định một chút về bản chất của bóng tối .*

*Đây là một trong những điều bí mật nhất của cuộc sống ,
Và bạn đã thấm nhuần ;
Để có thể cho phép mình không nghĩ đến .
Ta cần hiểu bản chất thật sự của bóng tối ;
Vì chúng cùng bản chất với giấc ngủ ,
Cái chết và vô minh .*

Điều thứ nhất được thể hiện khi thiền định về những bóng tối là :

Chúng không hiện hữu , chúng hiện diện nhưng không hề hiện hữu . Chúng bí mật như ánh sáng như không có sự hiện hữu nào cả . Ngược lại , chỉ là sự vắng bật ánh sáng . Thật sự không có bóng tối . Vì bạn không thể tìm thấy chúng . Ở đây chỉ đơn giản là sự vắng mặt . Chúng không hiện hữu từ bản chất vì không có bản chất . Chúng không có hiện hữu riêng biệt , đơn giản chỉ vì ánh sáng chưa hiện diện .

Nếu ánh sáng hiện diện tất nhiên không có bóng tối ; và ngược lại nếu ánh sáng không hiện diện bóng tối sẽ xuất hiện . Bóng tối chỉ là sự vắng bật ánh sáng ; nhưng không là cái gì đó hiện diện . Vì điều này ánh sáng đến và đi còn bóng tối lúc nào cũng ở lại . Chúng không hiện hữu nhưng lại tồn tại . Bạn có thể sáng tạo ánh sáng và có thể hủy diệt nó . Nhưng với bóng tối bạn không thể ; bạn không thể làm bất cứ điều gì với nó . Chúng luôn hiện diện mà không hề hiện hữu .

Điều thứ hai bạn sẽ hiểu được khi chiêm nghiệm bóng tối là :

Khi giả định sự không hiện hữu của bóng tối , bạn không thể làm được gì và nếu cố thực hiện bất cứ điều gì , bạn sẽ thất bại . Bạn không thể chiến thắng bóng tối . Vì làm sao có thể chiến thắng cái gì đó không hề hiện hữu ? .

Nếu cố chiến thắng , bạn sẽ suy nghĩ : “ *Chúng rất dũng mãnh vì chúng đã chiến thắng tôi* ” . Điều này rấy vô lý ! . Vì bóng tối không có bất cứ quyền lực nào . Làm sao một sự việc không hiện hữu lại có thể có quyền năng ? .

Bạn không thể bị bóng tối và quyền năng của chúng đánh bại , mà chỉ bị sự ngu xuẩn của mình đánh bại . Từ khởi đầu , bạn bắt đầu tranh đấu - thật là vô nghĩa . Làm sao có thể chiến đấu với cái gì đó không hiện hữu .

Nhớ lại xem , bạn đã chiến đấu với nhiều sự việc không hề hiện hữu như bóng tối . Tất cả luân lý là cuộc chiến chống lại bóng tối . Vì thế nó thật ngu xuẩn . Luân lý trong tổng thể và không ngoại hạng là cuộc chiến chống lại bóng tối . Chống lại cái gì đó không hề hiện hữu .

Hận thù không có thực mà chỉ là vắng bật tình thương . Giận dữ cũng không thực , mà chỉ là vắng bật lòng từ . Vô minh cũng không thực mà chỉ là vắng bật trạng thái Phật hay vắng bật tỉnh thức . Tính dục không thực , mà chỉ là vắng bật Brahmacharya (Sự cô độc) . Và luân lý tiếp tục tranh đấu lại những gì không hiện hữu . Một nhà luân lý không bao giờ có thể đi đến cứu cánh của mình . Quả thật không thể .

Cuối cùng , nó cần phải chiến thắng vì tất cả những nỗ lực này đều vô nghĩa . Đây là sự khác biệt giữa sự thực và luân lý . Luân lý cố tranh đấu chống lại bóng tối và sự thực thử hồi sinh lại ánh lửa đã chôn kín bên trong . Nó không lo toan gì về bóng tối mà chỉ cố tìm lại ánh lửa bị chôn vùi bên trong .

Điểm thứ nhất :

Khi ánh sáng hiện diện , bóng tối sẽ biến đi . Khi ánh sáng hiện diện , không cần thiết thực hiện bất cứ điều gì về bóng tối . Rất đơn giản là chúng không hiện diện .

Điểm thứ hai :

Chúng ta không thể trực tiếp phản kháng bóng tối . Nếu muốn làm cái gì đó với bóng tối , bạn phải thực hiện điều gì đó với ánh sáng không nên hành động với bóng tối . Khi tắt đèn bóng tối sẽ hiện diện , mở đèn bóng tối biến mất . Nhưng không thể mở hay tắt bóng tối ; không thể khiến nó đến từ đâu đó cũng không thể làm nó biến mất . Nếu muốn hành động với bóng tối , bạn cần phải bước qua ánh sáng . Có nghĩa bạn cần phải mượn con đường gián tiếp .

Đừng bao giờ đánh trả những sự việc không hiện hữu . Thức phô diễn cố tranh đấu, nhưng cuộc chiến này rất nguy hiểm . Bạn sẽ phung phí năng lượng và cuộc sống và bạn bị tàn mác . *Đừng để thức phô diễn chỉ phô hầy hài lòng và đơn giản nhìn nếu sự việc hiện hữu thực sự hay chỉ là vắng bật . Nếu là sự vắng bật , vậy đừng đánh trả nó . Đúng hơn là từ đâu sự việc này vắng bật . Như vậy bạn sẽ đi đúng hướng .*

Điều thứ ba về chủ đề bóng tối là :

Chúng ta thiệp sâu đậm vào cuộc sống bạn bằng 1001 phương cách . Mỗi khi bạn giận dữ , ánh sáng bên trong biến mất . *Thật ra , bạn giận dữ vì ánh sáng đã biến và bóng tối hiện diện . Bạn có thể giận dữ kể cả khi bạn không rõ biết . Hãy thử xem . Bạn mất rõ biết và giận dữ hiện diện hay khi giữ lại rõ biết và cơn giận dữ sẽ không dâng lên . Vì bạn không thể giận dữ một cách rõ biết .*

Rất nhiều người đến hỏi làm sao không nổi giận . Họ đặt câu hỏi sai và khi đặt câu hỏi sai, thật rất khó để có câu đáp đúng . Trước tiên hãy đặt câu hỏi đúng . Đừng hỏi làm sao dẹp tan bóng tối , đừng hỏi làm sao dẹp tan những lo âu , những bồn chồn , ưu tư . *Đơn giản phân tích thức phô diễn và nhìn tại sao cảm xúc lại hiện diện . Nó hiện diện vì bạn không rõ biết . Vậy hãy đặt trước câu hỏi đúng : Làm sao lúc nào cũng rõ biết ? .*

Nếu hỏi làm sao không nổi giận , bạn trở thành nạn nhân của những nhà luân lý . Nếu hỏi làm sao luôn rõ biết để cơn giận không thể hiện hữu , để sự xa hoa không hiện hữu , để lòng tham không hiện hữu . Có nghĩa bạn đang đúng hướng và sẽ trở thành một con người đi tìm sự thật .

Luân lý là một đồng tiền giả đã lừa gạt nhiều người . Đây không phải là sự thật . Sự thật không liên quan đến luân lý , cũng không liên quan đến bóng tối . Đây chỉ là sự nỗ lực tích cực để đánh thức bạn .

Nó không bận rộn đến cá tính hay những gì bạn làm đều vô nghĩa và bạn không thể thay đổi . Bạn có thể làm nó đẹp hơn nhưng không thể thay đổi . Bạn có thể làm đẹp bằng những màu sắc tuyệt diệu , có thể vẽ . Nhưng không cách gì có thể làm nó khác đi .

Giấc ngủ hình như rất cần thiết . Nếu bạn đánh thức một người chưa đi vào giấc mộng , họ sẽ rất mệt mỏi nhưng không điên loạn . Điều này có nghĩa gì ? . Nó muốn nói những giấc mộng rất cần thiết . Bạn hiện hữu vô tận kho tàng mộng . . . Bạn sống trọn vẹn trong rất nhiều ảo tưởng . Ngay chính bạn cũng ảo tưởng như thế . Đây là những gì người Ấn gọi là *Maya* ; nên những giấc mộng rất cần thiết .

Nếu không mộng bạn không thể hiện hữu : Những giấc mộng là thức ăn chúng ta , là sức mạnh . Vì thế không mộng bạn sẽ trở thành điên loạn . Từ trạng thái tỉnh bạn đắm chìm vào giấc mộng và từ giấc mộng bạn rơi vào giấc ngủ .

Một người bình thường có tám chu kỳ mộng mỗi đêm và giữa hai chu kỳ mộng xen kẽ vài phút ngủ sâu . Trong trạng thái ngủ sâu . Tất cả rõ biết không tồn tại , tất cả đều đen tối . Dù vậy bạn lúc nào cũng gần như tỉnh , bất cứ trường hợp khẩn cấp nào cũng đánh thức bạn dậy . Nếu nhà cháy , nhanh chóng bạn tìm sự rõ biết của mình .

Hay nếu bạn là bà mẹ và đứa con khóc, bạn lập tức tỉnh ngay như lúc nào bạn cũng giữ mình trong giới hạn . Bạn rơi vào trong bóng tối sâu nhưng lúc nào bạn cũng ở bên ngoài . Khi chết , bạn rơi thẳng vào trung tâm . Giấc ngủ và cái chết tương tự , vì phẩm chất chúng thì giống nhau .

Mỗi ngày , khi chập chờn bạn rơi vào bóng tối hoàn toàn . Điều này muốn nói bạn hoàn toàn không rõ biết , đây là đối cực với Phật tính . Một vị Phật hoàn toàn tỉnh thức và mỗi đêm bạn rơi vào trạng thái hoàn toàn không rõ biết . Có nghĩa trong diện .

Trong *Gita* , *Krishna* nói với *Arjuna* :

“ Khi mọi người ngủ hành giả vẫn thức ” .

Điều này không phải không bao giờ ngủ . Họ vẫn ngủ , nhưng chỉ thân vật lý ngủ , thân vật lý nghỉ ngơi và không mơ vì họ hoàn toàn không có dục vọng . Cũng có nghĩa không có dục vọng chưa hoàn thành . Nên giấc ngủ họ không giống như bạn

. Sự rõ biết vẫn sáng tỏ cho đến trong giấc ngủ sâu . Sự rõ biết của họ bừng cháy như ngọn lửa .

Mỗi đêm , khi thiêm thiếp . Bạn rơi vào vô thức sâu . Một sự hấp hối như khi bạn chết . Đây là sự hấp hối rất sâu bạn phải đi vào . Trạng thái này giống như bóng tối và vì lý do này bạn sợ hãi bóng tối . Chẳng qua vì chúng giống cái chết .

Tôi đã gặp nhiều người mất ngủ , nhưng vẫn muốn ngủ . Thử hiểu tâm thức họ , tôi biết rằng họ đang sống trong nỗi sợ . Họ nói muốn ngủ vì cảm thấy mệt mỏi nhưng trong tận sâu thẳm giấc ngủ làm họ sợ . Đây là những gì đã tạo ra tất cả vấn đề ; 90 % người mất ngủ là do sợ giấc ngủ . Bạn thấy sợ . Nếu sợ bóng tối bạn cũng sợ giấc ngủ và nỗi sợ này xuất hiện từ nỗi sợ cái chết .

Khi hiểu tất cả dạng thức bóng tối và bản chất bên trong bạn chính là ánh sáng . Những sự việc bắt đầu thay đổi ; như vậy giấc ngủ không còn hiện hữu , chỉ có sự nghỉ ngơi . Sự chết không còn hiện hữu , chỉ như thay đổi y phục - thay đổi thân vật lý như món đồ trang sức . Điều này có thể xảy ra nếu bạn rõ biết về ngọn lửa bên trong - bản chất nền tảng của bạn .

Bây giờ chúng ta có thể đi vào Sutra :

*Những bóng tối xa xưa ,
Không làm hé tia sáng mặt trời .
Nhưng Kalpa luân hồi ;
Không thể mãi mãi che dấu .
Ánh sáng sáng tỏ Tâm Thức .
Nhưng ai tỉnh thức ,
Đã rõ biết về điều này .
Những bóng tối xa xưa . . .*

Bạn đã lang thang trong bóng tối suốt nhiều triệu kiếp . Nhưng điều này vẫn không thể hủy diệt ánh sáng bên trong vì bóng tối không thể gây hấn . Chúng không hề hiện hữu. Làm sao một sự việc không hiện hữu lại có thể cho mình gây hấn ? . Nên bóng tối không thể hủy diệt ánh sáng - Làm sao

chúng lại có thể ? . Ngay cả ánh lửa nhỏ cũng không thể bị hủy diệt bóng tối .

Bóng tối không thể tấn công ánh sáng , không thể xung đột với ánh sáng . Làm sao bóng tối có thể hủy diệt một ngọn lửa ? . Làm sao chúng có thể che ánh lửa ? . Điều này hoàn toàn không thể . Không bao giờ xảy ra . Nó không thể xảy ra .

Nhiều người cứ nghĩ bằng những thuật ngữ và lý luận xung đột . Họ tưởng tượng bóng tối đối kháng với ánh sáng . Hoàn toàn vô lý ! . Bóng tối không thể đối kháng với ánh sáng . Làm sao sự vắng bật có thể đối kháng với những gì vắng bật ? .

Bóng tối không thể đối kháng với ánh sáng . Vì chúng không có cuộc tranh đấu bên trong . Đơn giản là sự vắng mặt . Vắng bật thật sự ; bất lực thật sự . Như thế làm sao chúng có thể tấn công ? .

Bạn cứ nói : “ *Tôi có thể làm gì ? . Tôi đã có một cơn giận tam bành lục tặc* ” . Điều này thì không thể hay “ *Tôi bị lòng tham chi phối* ” ; điều này cũng không thể . Lòng tham không thể tấn công người nào đó , cơn giận cũng không . Tất cả hai vấn đề đều cùng bản chất với bóng tối và bản thể bạn là ánh sáng . Vậy nó không hiện hữu .

Cơn giận tràn lên , điều này chứng tỏ ánh lửa bên trong bạn hoàn toàn bị lãng quên . Vô minh về sự hiện diện của nó , bạn không còn nhớ nó vẫn hiện diện . Sự lãng quên này có thể được che dấu , nhưng bóng tối thì không thể .

Như vậy thật sự bóng tối là sự lãng quên của bạn , và sự lãng quên này có thể dẫn đến giận dữ , lòng tham , xa hoa, hận thù , ganh tỵ . Tuy chúng chúng không thể chiếm lĩnh bạn . Đừng , đừng bao giờ quên ; chỉ vì bạn gọi thiệp mời và sau khi đón nhận . Nó có cơ hội xuất hiện .

Trước tiên , có thiệp mời . Như thế chúng không hề xâm lấn mà đến như khách quý . Có thể bạn đã quên mình mời chúng . Vì bạn quên đi chính mình và đã quên ; bạn có thể quên bất cứ gì . Sự quên lãng tạo thành bóng

tối . Xuyên qua lãng quên , tất cả xảy ra như bạn là một người say . Bạn hoàn toàn quên chính mình và nơi đi đến . Tại sao bạn lang thang . Tất cả phương hướng đều mất . Ý nghĩa thật sự của phương hướng cũng không còn . Tóm lại bạn như một người loạn trí .

Vì thế tất cả giáo huấn tôn giáo khởi đầu là nhấn mạnh : “ *Nhớ lại chính mình* ” . Sự lãng quên là vấn đề và chính mình là liều thuốc đối trị . Hãy thử nhớ lại chính mình . Nhưng bạn sẽ nói : “ *Tôi hiểu mình và không thể quên mình . Thầy nói gì vậy ?* ” .

Vậy , hãy thử điều này . Đơn giản giữ chiếc đồng hồ trước mặt , nhìn vào kim giây và nhớ : “ *Tôi đang nhìn kim giây* ” . Bạn không thể nhớ điều này liên tiếp trong ba giây . Bạn quên đi nhiều lần với sự việc này rất đơn giản : “ *Tôi đang nhìn kim giây và tôi muốn nhớ rằng mình đang nhìn kim giây* ” .

Bạn sẽ quên , nhiều sự việc khác nhau sẽ đến với tâm thức bạn . Bạn có hẹn và việc đơn giản nhìn đồng hồ dâng lên trong tâm thức bạn những liên tưởng : “ *Tôi cần đi vào lúc 5 giờ . Vì có hẹn với người bạn* ” .

Tư tưởng dấy lên đột ngột và bạn quên nhìn đồng hồ . Khi nhìn đồng hồ có thể bạn bắt đầu nhớ đến Thụy sĩ . Khi nhìn chiếc đồng hồ này, bạn có thể bắt đầu suy nghĩ : “ *Thật vô lý ! , thật phí thì giờ ?* ” . Nhưng bạn không thể nhớ mình nên duy trì ba giây liên tục là chỉ nhìn kim giây .

Nếu bạn nhớ lại mình trong một phút , bạn đã tự biến mình thành một vị Phật . Ngay suốt một phút - 60 giây . Điều này cũng quá đủ . Bạn sẽ nghĩ : “ *Thế thôi , sự việc quá dễ dàng ?* ” . Thực sự không như thế . Bạn không biết khả năng quên của mình sâu sắc như thế nào đâu .

Bạn không thực hiện trong một phút không gián đoạn với một tư tưởng duy nhất . Vì những sự nhiễu loạn tâm thức sẽ phá rối sự nhớ lại chính mình . Đây là bóng tối thật sự . Nếu nhớ lại mình , bạn sẽ trở về ánh sáng . Nếu quên , bạn chính là bóng tối . Trong bóng tối , tự xuất hiện đủ dạng kẻ trộm , cướp tấn công . Có nghĩa đủ dạng thức khó chịu xảy ra .

Hãy nhớ lại chính mình là chìa khóa . Bạn thử thể hiện sự nhớ lại rõ biết này mãi mãi . Vì mỗi khi thử trở về sự chú ý , tập trung bạn là chính mình . Mang tâm thức lang thang trở về với chính mình . Nếu không , bạn sẽ vượt khỏi . Thế là tâm thức bạn không ngừng bận rộn và tạo ra những dự vọng mới .

Thế là theo đuổi bằng nhiều phương cách . Chính vì thế bạn tản mạn , bạn không đồng nhất và ngọn lửa bên trong , tiếp tục dao động như một chiếc lá vàng trước gió thu . *Khi ngọn lửa bên trong không còn dao động , sự chuyển hóa xảy ra nơi bạn . Một con người mới khai sinh - và con người này là bản chất ánh sáng .* Hiện thời , bạn là bản chất bóng tối . Đơn giản chỉ vì bạn vắng mặt cái gì đó .

Thật ra , bạn chưa hề hiện hữu ; chưa ra đời . Bạn đã qua nhiều lần tái sinh và qua nhiều lần chết , nhưng vẫn chưa ra đời . Sự ra đời của bạn cần xảy ra và nó là sự ra đời thực sự ; ngay vào lúc chuyển hóa bản chất sâu thẳm từ sự lãng quên chính mình .

Tôi không cho bạn bất cứ kỷ luật nào và tôi không nói với bạn : “ Thực hiện điều này , đừng thực hiện điều kia . Về vấn đề kỷ luật thì lại rất dễ dàng . Kỷ luật như : “ *Hãy thực hiện những gì bạn thích* ” . Nhưng cần thực hiện nhắc nhở rõ biết ; hãy nhắc nhở bạn không ngừng rõ biết về những gì bạn thực hiện .

Khi đi , hãy nhắc nhở là bạn đang đi . Bạn không cần phải lập biên bản , điều này không giúp bạn mà ngược lại ; sự lập biên bản trở thành chuyện giải trí . Bạn không cần vừa đi vừa tự nói : “ *Tôi đang đi* ” ; vì lặp đi lặp lại điều “ *Tôi đang đi* ” sẽ trở thành quên lãng và bạn sẽ không thể nhớ lại mình . Chỉ đơn giản đừng quên và không cần phải lập biên bản .

Có thể tôi sẽ lập biên bản chứ không phải bạn . Vì tôi nói chuyện với bạn , nhưng khi bạn đang đi đơn giản hãy nhớ hiện tượng đang đi . Mỗi bước chân cần phải được hoàn tất với tất cả sự rõ biết . Khi ăn cứ ăn . Tôi không nói với bạn phải ăn hay ăn những gì cần ăn . Cứ ăn những gì bạn thích nhưng đừng quên bạn đang ăn . Sau đó , trực nhận bạn đã không thể thực hiện nhiều sự việc cùng lúc .

Thật sự bạn không thể hung bạo nếu tự nhắc nhở chính mình vì nó không làm ai phiền hà . Nếu ở trong sự nhớ lại . Vì khi nhớ lại chính mình, bạn trực nhận đột ngột ánh sáng, cùng ngọn lửa bốc cháy khắp nơi từng khoảng nhỏ trong cơ thể hay từng mỗi tế bào .

*Càng biết về bản chất sâu sắc của mình bạn càng đi sâu vào bản chất người khác .
Làm thế nào bạn có thể giết để ăn ? . Điều này trở thành thật đơn giản và không phải là thực hiện một bài tập . Nếu thực hiện như thế thì thật là ảo tưởng .*

Nếu thực hiện như kẻ trộm , điều này sẽ thật ảo tưởng . Bạn sẽ là tên trộm và bạn sẽ tìm thấy những con đường tinh tế . Nếu thực hành bất bạo động . Sau sự bất bạo động vẫn ẩn nấp bạo động . Không , sự thật không được thực hành . Người ta chỉ thực hành luân lý , vì thế nó phát sinh đạo đức giả .

Luân lý tạo ra sự giả cách . Sự thật ôn tạo ra bản thể chân chính , nhưng nó không được thực hành . Làm sao có thể thực hành sự kiện đang hiện hữu ? . Bạn chỉ đơn giản trở thành rõ biết và những sự việc bắt đầu thay đổi . Bạn tự đến gần bản chất ánh sáng và bóng tối biến mất .

*Bóng tối xa xưa
Không thể che tia sáng mặt trời . . .*

Suốt hàng triệu kiếp hay hàng ngàn năm . Bạn trong bóng tối nhưng không cảm thấy nản chí hay tuyệt vọng . Cho dù đã sống trong bóng tối suốt hàng triệu năm . Ngay giây phút này bạn vẫn có thể đi vào ánh sáng .

Thí dụ : Tưởng tượng một ngôi nhà đóng kín suốt trăm năm trong bóng tối . Giờ bạn đi vào và bật đèn . Bóng tối có nói với bạn rằng : “ *Chúng tôi đã trăm tuổi và ánh sáng này vừa phát sinh ?* ” . Bóng tối có nói : “ *Chúng tôi chưa sẵn sàng biến mất . Và ánh sáng cần chiếu rọi ít nhất suốt trăm năm trước khi chúng tôi biến mất ?* ” .

Không , chỉ cần một ánh lửa đơn giản dù cực kỳ nhỏ , cũng đủ làm tan biến bóng tối xa xưa . Tại sao ? . Vì suốt trăm năm bóng tối vẫn không thể bám rễ , chẳng qua chúng không thực sự hiện hữu . Đơn giản chúng chờ đợi

ánh sáng và ngay giây phút ánh sáng xuất hiện , bóng tối phải biến mất . Chúng không thể tồn tại vì không có hiện hữu theo chiều hướng tích cực của thuật ngữ .

Nhiều người đến và hỏi tôi : “ *Thầy dạy tỉnh thức đột xuất thì có thể . Vậy tiền kiếp và những nghiệp lực quá khứ chúng tôi sẽ như thế nào ?* ” . Không gì cả . Chúng là bản chất bóng tối . Bạn có thể bị giết , bạn có thể là một kẻ trộm , một tên cướp . Bạn có thể là *Hitler* , *Gengis Khan* hay là con người thậm tệ nhất ; vẫn không gì khác biệt .

Đột nhiên bạn nhớ lại chính mình và ánh sáng hiện diện . Toàn thể quá khứ biến mất ngay lập tức . Nó không thể ở lại trong giây phút nào nữa . Bạn đã giết người nhưng bạn không thể trở thành một sát nhân ; bạn đã giết người vì bạn không rõ biết về chính mình . Không rõ biết về những gì bạn đã làm .

Jésus tuyên bố những lời sau trên thập tự : “ *Cha , hãy tha thứ cho họ vì họ không biết những gì mình làm* ” . Ông chỉ đơn giản nói : “ *Những người này không là bản chất ánh sáng , họ không nhớ lại chính mình . Họ hành động mà không nhớ lại chính mình , họ tiến tới và chệch choạng trong bóng tối* ” . Làm sao một người không nhớ lại chính mình lại có thể lãnh trách nhiệm ? .

Nếu một kẻ say rượu giết ai đó , tòa sẽ tha bổng nếu có thể chứng minh rằng họ đã hành động hoàn toàn không rõ biết . Tại sao ? . Bằng cách nào bạn có thể đổ trách nhiệm lên một người ? . Bạn có thể bảo họ gánh trách nhiệm một vụ giết người . Nếu người điên giết ai đó , họ cần được tha thứ vì họ không là chính mình . Có trách nhiệm có nghĩa hiện hữu trong sự nhớ lại chính mình .

Hãy bật lên ánh sáng bên trong bạn . Hãy tìm và khám phá . Vì nó lúc nào cũng hiện diện . Thế là đột nhiên toàn thể quá khứ bạn biến mất , như nếu tất cả điều này đã diễn tiến trong một giấc mộng . Dù cho bạn có thể thực hiện , tôi vẫn lặp lại đừng lo lắng .

Điều này đã xảy đến chỉ vì bạn không rõ biết .

Và bạn sẽ sức cùng lực kiệt , vì không thể chờ đợi vĩnh viễn . Và vì bạn cần thực hiện một tá việc trong khi chờ đợi . Vòng lần quần này không bao giờ dứt . Bạn mãi tiến tới và tiếp tục làm nhiều việc và nó sẽ chấm dứt ở đâu ? . Không , không thể . Tất cả những điều này hoàn toàn không cần thiết . Đây là một trong những nền tảng nhất của những sự việc mà phương Đông đã khám phá .

Thiên chúa giáo không thể hiểu . Chỉ vì họ kiên trì suy nghĩ theo thuật ngữ phê phán như “ *Tin vào lời phán quyết cuối cùng* ” . Nơi mỗi người bị phê phán vì những hành động của mình . Như vậy , vô tình chúng ta cho rằng *Jésus* đã lầm lẫn khi ngài nói : “ *Hãy tha thứ vì họ không biết những gì họ làm ?* ” . Người Do Thái cũng không hiểu điều này cũng như những người Hồi giáo .

Người Ấn thật sự là những người can đảm nhất . Vì thực sự họ đã chạm vào trái tim của vấn đề . Vấn đề không phải trong hành động mà trong chính bản thể con người . Một khi bạn đã rõ biết về bản thể bên trong và ánh sáng . Bạn không còn trên thế giới này; dù cho những gì đã xảy ra trong quá khứ . Tất cả đã là một giấc mộng .

Vì lý do này người Ấn nói rằng toàn thể thế giới chỉ là mộng . Chỉ duy nhất là bạn không mộng . Người mộng mới không mộng . Nếu không không thể thấy tất cả chỉ là mộng . Hãy nhìn cái đẹp của sự thật . Chỉ người mộng không là mộng . Người mộng không thể là mộng . Không thể . Giấc mộng có thể hiện hữu . Ít ra với người nào đó - Người mộng . Vì phải có một hiện tượng thật mới có thể biết được cái không thật .

Suốt ngày , bạn dậy và thực hiện nhiều chuyện khác nhau . Đi mua sắm , đi chợ , làm việc đồng áng hay nhà máy . Bạn thực hiện hàng triệu việc . Ban đêm khi ngủ , bạn quên tất cả điều này . Tất cả biến mất cho thế giới mới bắt đầu - Thế giới mộng .

Đến ngày hôm nay . Những nhà khoa học cho rằng : “ *Cùng một khoảng thời gian cần phải được cung cấp cho trạng thái mộng cũng như trạng thái thức* ” . Trong vòng 60 năm . Nếu 20 năm được dành cho công việc ở trạng thái

thức . Đồng thời 20 năm cũng dành cho mộng chính xác như nhau . Như thế, mộng không thể hiện thực hơn . Vì có cùng một phẩm chất .

Ban đêm đi ngủ , bạn quên thế giới thức . Trong giấc ngủ sâu , bạn quên thế giới thức và thế giới những giấc mơ . Buổi sáng , thế giới thức vận hành . Bạn quên những giấc mơ và giấc ngủ . Nhưng sự việc vẫn không ngừng hiện hữu – *Đó chính là bạn* .

Ai nhớ lại những giấc mộng ? . Ai có thể nói vào buổi sáng : “ *Đêm hôm qua , tôi đã nằm mộng ?* ” . Ai đó sẽ nói vào buổi sáng : “ *Đêm nay , tôi ngủ thật sâu tuyệt nhiên không có cơn mộng mị nào ?* ” . Ai ? .

Nhân chứng của tất cả điều này cần phải hiện hữu . Hẳn tách riêng , luôn luôn tách riêng và không ngừng ngắm nhìn . Trạng thái thức đến , những giấc mộng hình thành và giấc ngủ xuất hiện . Vẫn có ai đó tách riêng và không ngừng quan sát .

Chỉ có hẳn mới hiện thực , vì hẳn hiện hữu trong từng trạng thái . Trạng thái biến mất và thay đổi . Nhưng vẫn còn cái gì đó tồn đọng trong từng trạng thái . Đây là điều duy nhất thường trực nơi bạn .

Hơn nữa , hãy trở thành nhân chứng . Hãy rõ biết và hơn một một chứng nhân . Thay vì làm diễn viên trong cuộc sống . Chúng ta hãy là nhân chứng hay một khán giả . Phần còn lại chỉ là mộng , chỉ có người nằm mộng mới thực . Họ rất thực , nếu không những giấc mơ sẽ diễn tiến nơi đâu ? . Họ chính là nền tảng , những ảo tưởng sẽ không xảy ra khi nếu họ không hiện diện .

Khi tự nhớ lại , bạn bắt đầu cười . Cuộc sống như thế nào có thể hiện hữu mà không nhớ lại chính mình ? . Bạn đã là một người đi từ trạng thái này đến trạng thái khác. Đừng hiểu tại sao chuyển dòng lại không thể định hướng . Nhưng

Ban đêm đi ngủ bạn quên thế giới tỉnh . Trong giấc ngủ sâu bạn đồng thời quên vũ trụ tỉnh và thế giới những giấc mơ . Buổi sáng vũ trụ tỉnh bắt đầu hoạt động , bạn quên những giấc mơ và giấc ngủ . Nhưng một sự việc không thể dừng lại - *Chính bạn* .

Ai có thể nhớ lại những giấc mơ ? . Ai có thể nói vào buổi sáng : “ *Hôm qua, tôi đã nằm mơ ?* ” . Ai có thể nói vào buổi sáng : “ *Đêm nay , tôi đã ngủ thật sâu và không thể hiện bất cứ giấc mơ nào ?* ” . Ai ? .

Nhân chứng về tất cả điều này cphải hiện hữu . Hẳn tách ra riêng , hẳn luôn tách ra riêng và không ngừng nhìn ngắm . Trạng thái tỉnh đến , những giấc mộng được hình thành . Giấc ngủ đến , và ai đó đứng tách rời và không ngừng quan sát .

Chỉ hẳn mới thật . Vì hẳn hiện hữu trong mỗi trạng thái . Mỗi trạng thái thay phiên biến mất nhưng vẫn có cái gì đó tồn tại trong từng trạng thái . Đây là điều duy nhất trường trực nơi bạn .

Hãy trở thành mãi mãi và hơn cả nhân chứng . Hãy rõ biết hơn và luôn trở thành hơn vị trí một nhân chứng . Thay vì là một diễn viên trong cuộc đời . Hãy là một nhân chứng hay một khán giả .

Tất cả những phần còn lại chỉ là giấc mộng và chỉ người nằm mộng là thật . Hẳn cần phải thật . Nếu không những giấc mộng diễn tiến ở đâu ? . Hẳn là căn bản ; những ảo tưởng không thể xảy ra chỉ khi nếu hẳn hiện diện .

Và khi mà bạn nhớ lại , bạn bật cười. Cuộc sống nào có thể hiện hữu mà không nhớ lại chính mình ? . Bạn là một kẻ say rượu bước qua trạng thái này đến trạng thái khác mà không biết tại sao mình lại trôi dạt không phương hướng .

*Nhưng :
Những bóng tối thời gian ,
Không thể tia sáng mặt trời .
Những đại kiếp dài của luân hồi ,
Những năm tháng và năm tháng .
Hàng triệu năm của thế giới này - Đại kiếp ,
Không thể luôn bị che đi .
Ánh sáng sáng tỏ của tâm thức ,
Nó luôn luôn hiện diện .*

*Nó là bản thể thật sự bạn ,
Ngay cả những từ ngữ được sử dụng .
Để giải thích tính không ,
Tính không không thể được diễn tả .
Khi chúng ta nói :
“ Tâm thức là ánh sáng sáng tỏ ” ,
Vì điều này vượt ra ngoài những từ ngữ và biểu tượng .*

Và sẽ cái gì đó có thể giúp bạn hiểu . Đó là ba tiếp cận của hiện thực :

Một là tiếp cận trải nghiệm :

Tiếp cận của tâm thức khoa học . Hãy trải nghiệm , trải nghiệm từ thế giới khách quan . Và những sự việc không thể chứng bằng trải nghiệm . Xin đừng đón nhận nó .

Một tiếp cận khác cũng hiện hữu :

Tiếp cận tâm thức lý luận . Nó không thực hiện bằng trải nghiệm , nó chỉ hài lòng tư duy , biện luận , tìm kiếm những điều phải trái . Và từ quá trình tâm thức đơn giản . Lý luận sẽ rút ra những kết luận đầy thiên kiến .

Cuối cùng tiếp cận thứ ba :

Tiếp cận ẩn dụ là tiếp cận của văn thơ và tôn giáo . Ba tiếp cận này đồng hiện hữu bằng ba chiều hướng cho bạn hiểu được sự thật.

Khoa học không thể đi ra ngoài vật thể , vì tiếp cận riêng biệt tạo ra giới hạn . Khoa học không thể đi ra ngoài những gì bên ngoài vì những trải nghiệm thì không thể bằng những gì bên ngoài . Triết học , lý luận học không thể ra ngoài chủ quan . Nhưng đây là quá trình tâm thức , và nó được xây dựng trong tâm thức . Bạn không thể làm mất sự hiện diện của tâm thức . Bạn không thể vượt ra ngoài tâm thức .

Khoa học thì khách quan ; lý luận học và triết học thì chủ quan . Tôn giáo thì vượt ra ngoài , văn thơ cũng vượt ra ngoài . Có thể nói đây là chiếc cầu vàng nối liền vật thể và chủ thể . Nhưng như vậy tất cả sẽ trở thành hỗn độn một cách rất sáng tạo . Thật ra , không thể hiện hữu tính sáng tạo trong

hỗn độn . Nhưng mọi việc trở thành không xác định và những chia chẻ biến mất .

Tôi muốn diễn tả theo cách như sau :

Khoa học là tiếp cận ban ngày với ánh sáng ban ngày . Tất cả đều sáng tỏ , phân biệt , có ranh giới và bạn thấy được xung quanh .

Lý luận học là tiếp cận về đêm , sự mờ mẫm trong bóng tối ; nhờ vào sự giúp đỡ của tâm thức không có sự hỗ trợ của trải nghiệm . Nó độc nhất để ra trong tư tưởng .

Thơ ca và tôn giáo là những tiếp cận hoàng hôn , ở ngay chính giữa :

*Ban ngày đã tắt ,
Ánh sáng ban ngày đã ra đi .
Những sự việc không còn phân biệt ,
Thật sáng tỏ .
Màn đêm chưa xuống ,
Bóng tối chưa hoàn toàn phủ xuống .
Ngày và đêm gặp nhau ,
Hòa lẫn trong sự mờ tối nhẹ nhàng .
Không trắng không đen ,
Tất cả những biên giới hòa cuộn vào nhau .
Tất cả những sự việc không phân biệt
Tất cả những sự việc .
Trở thành bất cứ sự việc nào khác ,
Đây là một tiếp cận ẩn dụ .*

Chính điều này mà thi ca được biểu lộ bằng ẩn dụ . Và tôn giáo lại là thi ca tối ưu . Vì nó sử dụng sự ẩn dụ . Bạn hãy nhớ lại , những ẩn dụ không cần phải được nắm bắt trực nghĩa , Nếu không bạn sẽ đi ra ngoài cái chủ yếu .

Khi tôi nói về ánh sáng bên trong , đừng xem những từ này theo nghĩa ngữ . Khi tôi nói rằng bên trong là ánh sáng - Đây là một ẩn dụ . Cái gì đó được chỉ định

nhưng không vạch biên , không xác định . Cái gì đó thuộc về bản chất ánh sáng , mà không chính xác là ánh sáng – Vì đây là một ẩn dụ .

Và điều này trở thành một vấn đề . Vì tôn giáo nói bằng ẩn dụ . Nó không thể nói khác hơn . Thật sự không có con đường nào khác . Nếu tôi đến một thế giới khác và thấy những bông hoa không hiện hữu trên trái đất . Sau đó tôi đến với bạn để nói về những bông hoa này . Tôi sẽ làm gì ? .

Tôi cần sử dụng những ẩn dụ và những sự đồng dạng . Tôi chỉ nói : “ *Như những bông hồng* ” . Nhưng không thể nói giống bông hồng ; nếu không tại sao xác định “ *Như những bông hồng* ” . Chỉ cần nói “ *Những bông hồng* ” thì đã đầy đủ . Nhưng đây không phải là những bông hồng vì chúng có cái gì đó khác biệt .

“ *Tương tự* ” có nghĩa tôi đang thử thực hiện sự tương quang thế giới khác với sự lãnh hội mà bạn có về thế giới này từ những ẩn dụ hay những tương đồng . Bạn biết những bông hồng ; bạn không biết những bông hoa từ thế giới kia và tôi thử giao lưu với bạn về cái gì đó về thế giới kia . Vậy , tôi nói chúng giống những bông hồng .

Đừng nổi giận với tôi khi bạn đạt đến thế giới kia và không tìm thấy bất cứ bông hồng nào . Đừng vội lôi tôi ra tòa vì tôi chưa bao giờ nói điều này theo trực nghĩa . Chỉ phẩm chất của bông hồng được chỉ định .

Đây chỉ là sự diễn tả , một ngón tay chỉ về phía mặt trăng . Nhưng đừng dán mắt vào ngón tay . Điều này không quan trọng . Hãy nhìn mặt trăng và quên ngón tay . Đây là ý nghĩa của ẩn dụ . Xin bạn đừng bám vào ẩn dụ .

Nhiều người cảm thấy ở trong một không gian mù mịt . Vì họ bám vào ẩn dụ . Khi tôi nói về ánh sáng bên trong . Sau vài ngày , nhiều người đến nói với tôi : “ *Tôi đã thấy ánh sáng bên trong* ” . Họ đã tìm thấy những bông hồng của thế giới bên kia . Nhưng chúng không hề hiện hữu ở đây . Vì ngôn ngữ ẩn dụ , nhiều người đơn giản đã trở thành đầy tưởng tượng .

P . D . Ouspensky đã sáng tạo một từ . Ông có thói quen nói : *Imaginazione* . Mỗi khi một người đến gặp ông và bắt đầu nói về những trải nghiệm

bên trong : “ Luồng *Kundalini* đã dâng lên ; tôi thấy ánh sáng trong đầu . Những *Chakra* được mở rộng ” . Họ ngưng lại và lập tức nói : “ *Imaginazione* ” . Nhiều người hỏi họ : “ *Cái Imaginazione này là gì ?* ” . Ông đáp : “ *Bệnh tưởng* ” , rồi ông đơn giản bỏ rơi chủ đề . Ông lập tức nói : “ *Hãy ngừng lại ! . Bạn đã trở thành một nạn nhân* ” .

Tôn giáo tự biểu lộ bằng những ẩn dụ . Quả thật không có phương tiện nào khác để nói về nó . Vì tôn giáo nói về thế giới kia , về cái vượt ra ngoài . Nó cố tìm thấy những so sánh với thế giới này . Nó sử dụng những từ ngữ không hợp thời , nhưng nói cách khác những từ không chính xác lại là những từ gần gũi nhất . Như vậy chúng ta có cần sử dụng chúng hay không ? .

Thật dễ dàng hiểu thơ ca , nhưng về tôn giáo thì điều này lại quá khó khăn . Vì trong thi ca bạn đã biết thế nào là tưởng tượng . Như vậy không có bất cứ nhập nhằng . Có thể bạn hiểu một dễ dàng khoa học . Vì bạn biết không phải là tưởng tượng . Ở đây là sự kiện thực nghiệm .

Bạn có thể hiểu dễ dàng thi ca . Bạn biết nó là thi ca , thi ca thuần khiết . Như vậy đây chính là sự tưởng tượng . Nào ! ; tuyệt vời ! . Bạn có thể làm cho mình thoả mãn vì đây không phải là sự thật .

Bạn sẽ làm gì với tôn giáo ? . Tôn giáo là thi ca tối ưu . Đây không phải là tưởng tượng . Và tôi đã nói với bạn , tôn giáo dựa vào trải nghiệm tương tự như khoa học . Nhưng nó không thể sử dụng những thuật ngữ khoa học . Vì chúng thì quá khách quan . Tôn giáo cần phải được diễn tả bằng những thuật ngữ không khoa học và triết lý . Nhưng chúng chỉ dẹt nhịp cầu tôn giáo và sử dụng thi ca .

Mọi tôn giáo là thi ca tối ưu . Một loại thi ca chủ yếu . Thật không có thi sĩ nào tối thượng hơn cả đức Phật . Chắc chắn , ông không chủ ý muốn viết một bài thơ duy nhất . Tôi hiện diện với bạn ; tôi là một thi sĩ . Tôi không sáng tác một bài thơ duy nhất hay một bài hài cú , Nhưng tôi nói chuyện không ngừng với những ẩn dụ , . Tôi không ngừng dẹt nhịp cầu để lấp đầy

khoảng hở chia cách khoa học và triết học . Tôi cố trao truyền cho bạn cảm nhận về tất cả . Về cái không thể chia chẻ .

Khoa học thì cục bộ , triết học cũng cục bộ . Vậy phải làm sao ? . Làm sao có thể cho bạn cảm nhận về tất cả ? . Nếu đi vào trái tim của triết học , bạn sẽ đạt đến nơi *Shankara* đã đến .

Ông nói : “ *Thế giới huyễn ảo , nó không thể hiện hữu . Chỉ có rõ biết hiện hữu* ” . Nhưng điều này cũng cục bộ . Nếu đi chung đường với những nhà khoa học , bạn sẽ đi đến cùng quan điểm như *Marx - Marx* và *Shankara* là hai đối cực .

Marx nói : “ *Sự rõ biết không hiện hữu , chỉ có thế giới hiện hữu* ” . Và tôi biết rằng cả hai đồng thời đều đúng và sai . Cả hai đều có lý vì họ diễn tả phân nửa sự thật ; và cả hai đều sai vì không đồng ý phần phân nửa kia . Và nếu tôi nói với bạn về tất cả , phải làm thế nào đây ? . Thi ca là con đường duy nhất và sự ẩn dụ là lối thoát duy nhất . Bạn hãy nhớ điều này :

*Ngay cả những từ ngữ được sử dụng ,
Để giải thích về tính không .
Nhưng tính không không thể giải thích được .*

Chính vì thế mà những triết gia vẫn tiếp tục nói : “ *Dù đang nói gì . Chúng ta cũng không thể . Thật sự không thể diễn tả . Nhưng chúng ta cố diễn tả* ” . Những triết gia luôn nhấn mạnh sự kiện này , vì bạn có thể hiểu những gì họ nói theo trực nghĩa .

Tính không là cái trống theo chiều hướng không còn lại gì cả về bạn . Nhưng tính không chỉ là cái không trong bất cứ nghĩa nào khác . Vì tổng thể sẽ rơi vào nó và cái không trở thành hiện thực hoàn toàn hảo và trọn vẹn nhất . Vậy phải làm sao ? .

Nếu bạn nói “ *Không* ” , tâm thức cho rằng không có gì cả . Vậy tại sao lại bận tâm về nó ? . Và nếu bạn nói không có tính không , và rằng đây là những gì hoàn toàn nhất , tâm thức đi vào sự tìm kiếm đầy tham vọng :

Làm sao trở thành con người hoàn toàn nhất . Vậy bản ngã bắt đầu nhập cuộc .

Để buông bỏ bản ngã , từ “ *Tính Không* ” được đặt lên hàng đầu . Nhưng để có thể nhạy cảm với sự kiện tính không không thật sự là khoảng không . Cũng có thể nói nó được tổng thể chứa đầy . Khi bạn không còn hiện hữu . Sự hiện hữu trọn vẹn đi vào bạn . Khi giọt nước biến đi . Nó trở thành biển cả . Khi chúng ta nói : “ *Tâm thức là ánh sáng rực rỡ* ” . Điều này thì vượt ngoài những từ ngữ và biểu tượng .

Đừng để những ẩn dụ đánh lừa , đừng tưởng tượng ánh sáng bên trong . Thật rất dễ dàng – *Imaginazione* . Bạn có thể nhắm mắt và tưởng tượng ánh sáng ; bạn là người nằm mơ đến nỗi mơ mộng rất nhiều sự việc . Tại sao không mơ đến ánh sáng ? .

Tâm thức có khả năng tạo ra tất cả những gì bạn mong muốn , điều này cần một chút kiên nhẫn . Bạn có thể tạo trong tâm thức mình những phụ nữ tuyệt vời . Thế thì tại sao không nghĩ ánh sáng ? . Tại sao điều này không vận hành với ánh sáng ? .

Bạn có thể tạo ra những phụ nữ thật tuyệt vời trong tâm thức , đến nỗi bất cứ người phụ nữ nào sẽ làm bạn không hài lòng . Vì họ không tương ứng với lý tưởng bạn . Bạn có thể tạo ra một vũ trụ đầy những trải nghiệm bên trong . Mỗi giác quan đều sẵn có trung tâm tưởng tượng riêng nó .

Khi bị thôi miên , tất cả có thể được tưởng tượng : Nếu bạn đưa một củ hành cho người nào đó bị thôi miên và nói với họ : “ Đây là trái táo thật đẹp và tuyệt ngon ” . Người đó sẽ ăn củ hành và nói : “ *Thật là ngon tuyệt . Từ trước đến nay tôi chưa được ăn một trái táo ngon như vậy* ” .

Nếu bạn cho họ một trái táo và nói : “ *Đây là một củ hành* ” , họ bắt đầu ứa nước mắt vừa nói : “ Thật rất ngon ” khi ăn trái táo . Điều gì xảy ra ? . Vì tâm nghi không còn hiện diện khi bị thôi miên , tâm nghi đã bị ru ngủ . Bây giờ sức tưởng tượng vận hành không phân biệt và vấn đề cũng tương tự khi nói về tôn giáo .

Tôn giáo đòi hỏi lòng xác tín . Lòng xác tín kéo theo chức năng nghi ngờ của tâm thức vì bị ru ngủ . Tương tự như thôi miên . Vậy , nhiều người nói với bạn : “ *Người này , hay Osho đã thôi miên bạn* ” . Bằng một cách nào đó , họ đã có lý . Nếu bạn xác tín nơi tôi , điều này giống như thôi miên . Khi hoàn toàn tỉnh thức , bạn đã buông bỏ lý trí . Nếu sự tưởng tượng vận hành trọn vẹn . Như vậy bạn đang ở hoàn cảnh nguy hiểm .

Nếu bạn buông thả trí tưởng tượng . Bạn có thể tưởng tượng đủ dạng thức như : Luồng *Kundalini* dâng lên , những *Chakra* được mở ra . Bạn có thể tưởng tượng đủ dạng thức của những sự việc và chúng sẽ xảy ra . Chúng thì tuyệt vời - nhưng chúng hoàn toàn không thật . Vậy khi bạn thật sự xác tín vào ai đó , trong sự xác tín này bạn cần rõ biết về sức tưởng tượng .

Hãy tin tưởng nhưng đừng là nạn nhân của sự tưởng tượng . Tất cả những gì nói ở đây đều ẩn dụ . Và luôn nhớ rằng tất cả trải nghiệm là tưởng tượng . Tôi nói rõ - Tất cả trải nghiệm vô điều kiện - Chỉ người trải nghiệm mới là sự thật .

Vậy , dù cho bạn trải nghiệm thế nào . Đừng quá chú ý , và đừng tự khoe khoang . Hãy nhớ rằng tất cả những gì được trải nghiệm trải nghiệm thì huyền ảo - Chỉ người trải nghiệm mới thật . Hãy chú ý vào nhân chứng ; tập trung vào nhân chứng không vào những trải nghiệm . Dù có tuyệt vời đi nữa , tất cả những trải nghiệm vẫn tương tự giấc mơ và cần phải vượt ra khỏi nó .

Tôn giáo thật thi vị vì sử dụng những ẩn dụ . Khi người học trò xác tín sâu sắc , họ có thể dễ dàng trở thành nạn nhân cho sự tưởng tượng . Cần phải rất sáng suốt . Hãy tin tưởng , hãy nghe những ẩn dụ . Nhưng nhớ rằng đây chỉ là những ẩn dụ .

Hãy tin tưởng nhiều sự việc sẽ xảy ra , nhưng hãy nhớ . Tất cả đều là tưởng tượng ngoại trừ bạn . Bạn cần đạt đến điểm không còn trải nghiệm . Chỉ người trải nghiệm ngồi yên lặng trong ngôi nhà của hắn . Không một trải nghiệm , không một vật thể , không một ánh sáng , không một loài hoa được nảy nở , không - không gì cả .

Lin Chi đang ngồi trong tu viện , một tu viện nhỏ ở đỉnh đồi . Ông ngồi dưới cội cây gần một tảng đá và ai đó hỏi : “ *Điều gì xảy ra khi một người được tỉnh thức ?* ” , và Lin Chi nói : “ *Tôi đang ngồi ở đây , một mình - những áng mây trôi qua ; tôi quan sát . Những mùa màng trôi qua ; tôi quan sát . Những người khách đến thăm ; tôi quan sát . Và thế là tôi ngồi ở đây một mình* ” .

Cuối cùng không còn nhân chứng nào nữa . Sự rõ biết quan sát tất cả sự việc . Tất cả những trải nghiệm biến mất chỉ còn lại tấm màn hậu cảnh của tất cả những gì được trải nghiệm . Bạn ở lại , phần còn lại biến mất . Hãy nhớ điều này , vì bạn tin tưởng tôi và tôi nói bằng ẩn dụ . Như vậy sức tưởng tượng thì rất có thể . *Imaginazione* . Hãy rõ biết về căn bệnh này .

Khi chúng ta nói : “ *Tâm thức là một ánh sáng rực rỡ* ” . Điều này vượt ra ngoài những từ và biểu tượng . Dù tâm thức trống không về tinh túy . Nó vẫn chứa đựng và ôm đồm tất cả mọi sự việc .

Những điều khẳng định này hình như mâu thuẫn . Bạn nói tâm thức trống rỗng và giây phút sau đó bạn nói nó chứa đựng tất cả . Tại sao có những mâu thuẫn này ? . Rất đơn giản , vì đó là bản chất mọi trải nghiệm tôn giáo . Cần phải nhờ vào ẩn dụ - và lập tức cần phải thật rõ biết để không trở thành nạn nhân những ẩn dụ .

Đây là trống rỗng do tinh túy nhưng chứa đựng mọi sự việc . Khi bạn trở thành hoàn toàn trống rỗng , vậy bạn mới có thể được lấp đầy . Khi bạn không còn nữa , có nghĩa lần đầu tiên bạn hiện hữu .

Jésus nói : “ *Nếu mất chính mình , bạn sẽ tỉnh thức . Nếu bám vào mình, bạn sẽ mất . Nếu mất , bạn sẽ tái sinh . Nếu có thể xóa sạch , bạn trở thành vĩnh cửu , trở thành ngay cả sự vĩnh hằng* ” .

Đây là những ẩn dụ . Nhưng nếu bạn tin tưởng . Nếu bạn yêu thương . Nếu để trái tim mở rộng cho . Như thế bạn mới có thể hiểu . Sự lãnh hội này vượt qua mọi lãnh hội . Nó hoàn toàn không tri thức . Vì được thực hiện từ trái tim vào trái tim . Đây là năng lượng trao truyền từ trái tim đến trái tim .

Tôi đang ở đây và đang cố nói chuyện với bạn , điều này thì phụ thuộc . Điều tiên quyết trong tất cả điều là . Nếu bạn rộng mở , tôi mới có thể tràn

ngập vào bạn . Nếu những lời tôi có thể giúp bạn trở thành rộng mở hơn . Chúng sẽ thành tựu trong hành động . Tôi không cố nói chuyện với bạn cùng một chủ đề . Đơn giản , tôi chỉ cố giúp bạn rộng mở hơn . Thế cũng đủ . Vậy tôi có thể chan hòa vào bạn . . và trừ phi bạn thường thức . Bằng không bạn không thể hiểu những gì tôi nói .

■Trở về đầu trang



Chương IV *Như Thân Tre Rỗng*

Bài hát Mahamudra tiếp tục .

*Đừng làm gì cả với thân bạn ,
Chỉ nên thư giãn .
Giữ miệng thật kín và yên lặng ;
Làm trống tâm thức đừng suy nghĩ gì cả .
Như thân tre rỗng ,
Giúp thân bạn nghỉ ngơi .
Không cho đi cũng như không lấy,
Để tâm thức bạn nghỉ ngơi.
Mahamudra như tâm thức
Bám vào cái trống rỗng.
Do thực hành,
Bạn sẽ đạt đến đúng lúc trạng thái Phật .*

Trước tiên , nên hiểu thế nào là bản chất của hành vi và những dòng chảy ẩn núp bên trong . Nếu không bất cứ sự thư giãn nào cũng không thể . Ngay cả bạn muốn thư giãn , điều này sẽ không thể nếu bạn không quan sát , nhìn , hiểu bản chất của hành vi . Vì hành vi của chính mình không phải là một hiện tượng đơn giản .

Nhiều người muốn thư giãn nhưng họ không thể . Vì thư giãn giống như khai hoa : Bạn không thể ép buộc . Bạn cần phải hiểu hiện tượng lúc nào cũng ở trong một tổng thể . Thế thì tại sao bạn lại quá căng thẳng . Tại sao lại có nhiều lo toan . Tại sao bạn bị ám ảnh bởi điều này hay điều khác ? .

Hãy nhớ lại hai từ : “ *Hành động* ” và “ *Hành vi* ” . Hành động không phải là hành vi và hành vi không phải là hành động . Bản chất của chúng tuyệt đối đối kháng nhau . *Hành động khi bạn phản ứng , đáp ứng hoặc khi hoàn cảnh yêu cầu . Hành vi không phải là câu trả lời . Trong trường hợp hoàn cảnh không quan trọng . Bên trong bạn sẵn có sự dao động mạnh và hoàn cảnh chỉ là lý do để nó tự kích phát .*

Hành động phóng xuất từ tâm thức yên lặng . Đây là sự thể hiện một cách đẹp nhất trần gian . Hành vi đến từ tâm thức dao động , quả thật thậm tệ . Hành động thì thích đáng riêng hành vi thì không . Hành động hiện diện từng giây phút hồn nhiên .

Hành vi thì chứa đầy quá khứ . Đây không phải là phản hồi trong giây phút hiện tại . Đúng hơn là sự giám trách nhiệm trong hiện tại . Một sự dao động bạn di chuyển đến từ quá khứ . Hành động thì sáng tạo . Hành vi lại cực kỳ phá hoại , nó sẽ hủy diệt bạn và hủy diệt người khác .

Thử nhận thức sự phân biệt vi tế này . Chẳng hạn , khi đói và bạn ăn . Đây là hành động . Nhưng nếu không đói , nếu không cảm nhận bất cứ cơn đói nào . Nhưng bạn vẫn ăn . Đây là hoạt động (hành vi) . Bạn ăn trong hình thức của bạo lực . Bạn hủy diệt thức ăn , nghiền ngấu bằng răng và hủy diệt nó . Điều này làm nhẹ đi sự dao động bên trong . Bạn ăn không phải vì đói . Đơn giản bạn ăn vì dục vọng từ bên trong . Một sự xung động hung bạo ẩn tàng .

Trong thế giới súc vật , sự hung bạo kết hợp với : Miệng , móng vuốt và răng . Hai thành phần này là những công cụ phục vụ cho sự hung bạo trong thế giới thú vật . Với thức ăn , khi bạn ăn, thì chúng hợp lại với : Đôi tay cầm thức ăn , với miệng để ăn và dao động hung bạo được giải thoát .

Nhưng khi bạn không đói . Đây không phải là hành động mà là một căn bệnh . Hoạt động này là một ám ảnh . Chắc chắn , bạn không thể nào luôn ăn như thế . Thế là bạn sẽ bùng nổ .

Như thế con người chế ra những thay thế: Họ nhai trầu hay Chewing-gum , hút thuốc . . . Đây là những thức ăn giả tạo, không một giá trị dinh dưỡng , nhưng chúng tác động trọn vẹn làm lối thoát cho bạo lực .

Một người ngồi nhai trầu như thế nào ? . Hắn đang giết ai đó . Trong tâm thức hắn , nếu rõ biết , họ có thể đang mơ giết người và thể hiện bằng cách nhai trầu . Đây là một hoạt động rất ngây thơ tự chính nó . Vì nó không làm hại ai . Nhưng rất nguy hiểm cho họ vì hình như hoàn toàn họ không rõ biết về những gì mình đang làm .

Một người đang hút thuốc . Họ đang làm gì ? . Chắc chắn , họ thực hiện cái gì đó rất ngây thơ - Đơn giản hút và phun khói ra . Họ hút rồi thở . Đây là một dạng *Pranayama bệnh hoạn hay một dạng thiền định của thói quen* .

Hắn đang tạo ra một *Mandala bằng cách nuốt và phun khói* . Tiếp tục nuốt lần nữa rồi lại phun ra . Như thế một *Mandala được thành hình như một vòng tròn* . Khi hút thuốc , họ thực hiện một dạng ca hát , một bài hát có tiết điệu . Điều này có tác dụng làm dịu sự dao động bên trong đôi chút .

Nếu đang nói chuyện với ai đó . Đừng bao giờ quên , gần như một trăm phần trăm . Những người này bắt đầu đi tìm gói thuốc . Điều này có nghĩa họ hần như nhàm chán . Bạn cần rời khỏi họ vào giây phút này . Có thể họ muốn đuổi bạn ra ngoài , nhưng không thể , vì như thế bất lịch sự .

Thay vì thế , người đó cầm một điều thuốc . Có nghĩa người ấy muốn nói : “ *Bây giờ xong rồi, tôi chịu hết nổi* ” . Trong thế giới loài vật , nó có thể nhảy chồm lên bạn , nhưng họ không thể làm được như thế . Vì họ là những con người văn minh . Thế là họ nhảy chồm lên điều thuốc và bắt đầu hút . Như vậy , họ không còn quan tâm đến bạn . Vì bài hát thuốc đã thấm thấu đi tất cả sự cuồng loạn .

Có nghĩa có cái khác thay thế làm dịu đi . Cho nên , trong hoạt động chứng tỏ bạn bị ám ảnh . Bạn không thể là chính mình , không thể yên lặng , không thể trong tư thế thụ động . Nhờ hoạt động bạn phóng chiếu cơn điên và sự cuồng loạn của mình .

Hành động thì rất đẹp , hành động đến như một câu giải đáp hồn nhiên và cuộc sống đang cần sự hồi âm . Ở mỗi giây phút bạn cần hành động , nhưng hành động phải phát sinh từ giây phút hiện tại . Đói và bạn đi tìm thức ăn . Khát và bạn đi tìm nguồn nước . Cảm thấy mệt mỏi bạn sẽ đi ngủ . Bạn hành động theo từng hoàn cảnh của tổng thể . Hành động hoàn hồn nhiên và trọn vẹn .

Hoạt động thì không bao giờ hồn nhiên . Vì nó đến từ quá khứ . Bạn có thể đã tích lũy từ nhiều năm và đột ngột nó bùng nổ trong hiện tại . Nó không thể thích đáng . Nhưng tâm thức rất ma mãnh, tâm thức luôn tìm ra những lý lẽ cho hoạt động .

Tâm thức luôn thử chứng tỏ : *Đây không phải hoạt động mà là hành động và nó thì rất cần thiết* . Như đột nhiên bạn nổi giận . Người khác lại thấy rằng , thật sự không cần thiết . Hoàn cảnh không bắt buộc phải làm như thế , thật đơn giản và quá thô lỗ . Riêng bạn cũng không thể hiểu nổi .

Nhiều người cảm nhận : “ *Bạn làm gì đó ? . Thật không cần thiết . Tại sao lại quá giận dữ như thế ?* ” . Những bạn sẽ tìm thấy những nguyên nhân để hợp lý hóa và giải thích sự nổi giận này rất cần thiết .

Sự hợp lý hóa làm bạn không rõ biết về cơn điên của mình . Đây là những sự việc **Gurdjeff gọi là bộ nhún (Amortisseur)** . Bạn tạo ra những dàn nhún để hợp lý hóa , để tự ngăn chặn mình cảm thông hoàn cảnh .

Giống như dàn nhún được sử dụng đệm giữa hai toa xe lửa , để tránh sốc trong trường hợp dừng lại đột ngột . Công dụng của nó là hấp thu cú sốc mạnh và làm giảm thiểu những va chạm của hành khách .

Hoạt động bạn thì liên tục và không bao giờ đứng lúc . Nhưng những ống nhún của sự hợp lý hóa lại không cho phép bạn nhìn hoàn cảnh . Những ống nhún làm bạn hoàn toàn mù lòa và dạng hoạt động này thì cứ vẫn tiếp diễn .

Khi có những hoạt động , bạn không thể thư giãn . Làm sao bạn có thể thư giãn ? . Có những nhu cầu không thể dừng . Lúc nào bạn cũng muốn thực hiện cái gì đó . Bất cứ cái gì , cho dù nó phi lý . Có những người khắp nơi trên thế giới , lặp lại không ngừng : “ *Nên làm cái gì đó hơn là không làm gì cả* ” .

Trên thế giới này, có nhiều người hoàn toàn điên , nên đã sáng tạo ra châm ngôn này để là kim chỉ nam : “ *Nhàn cư vi bất thiện* ” . Không phải như thế . Một tâm thức trống rỗng là công xưởng của Thượng đế . Một tâm thức trống rỗng là điều đẹp nhất và thuần khiết nhất trên thế giới . Làm sao một tâm thức trống rỗng có thể là công xưởng của quỷ dữ ? .

Quỷ dữ không thể đi vào tâm thức trống rỗng . Thật sự không thể . Quỷ dữ chỉ có thể đi vào tâm thức bị hoạt động ám ảnh . Nếu bạn sống trong những hoạt động , quỷ dữ sẽ bảo hộ bạn . Nó sẽ chỉ cho bạn những con đường , những phương tiện và những phương pháp để bạn rộn hơn . Quỷ dữ không bao giờ nói : “ *Hãy thư giãn !* ” . Nó nói : “ *Làm sao anh làm mất thì giờ ? . Hãy làm cái gì đó để động dậy ! . Cuộc sống trôi qua , hãy làm cái gì đó !* ” .

Chính vì những điều này , tất cả những đại sư , những vị thầy tinh thức sự thật của cuộc sống đã hiểu một tâm thức trống rỗng ; và tạo ra không gian để đứng tối cao đi vào bạn.

Hoạt động có thể được quỷ dữ sử dụng . Nhưng nó không thể tác động với một tâm thức trống rỗng . Làm sao quỷ dữ có thể sử dụng tâm thức trống rỗng ? . Nó không dám đến gần . Vì cái trống không sẽ giết nó . Thật đơn giản .

Nhưng nếu bị dục vọng sâu sắc thôi thúc . Một dục vọng điên rồ muốn hoạt động . Quỷ dữ sẽ lo cho bạn . Nó sẽ hướng dẫn bạn . Trong điều kiện này , nó là hướng dẫn viên duy nhất dành cho bạn .

Tôi muốn nói với bạn rằng tục ngữ này hoàn toàn sai . Chính quỷ dữ đã gợi ý để viết lên như thế . Sự ám ảnh về hoạt động cần được quan sát . *Bạn cần quan sát trong chính cuộc sống bạn . Vì tất cả những gì tôi nói hay những gì*

Tilopa nói sẽ không có ý nghĩa gì lớn , khi chính bạn không tự thấy nó trong chính mình . Hoạt động của bạn không có lý do gì để hiện hữu Vì thực sự nó không cần thiết . Thế thì tại sao bạn lại thực hiện ? .

Nhân những chuyến du lịch , tôi nhận thấy nhiều người liên tục làm cùng một sự việc . Trong chuyến đi bằng xe lửa dài hai mươi bốn tiếng . Tôi đi cùng một người khác . Có lẽ vì không tìm thấy gì khác để làm . Bị cầm tù trong toa , quả thật không có nhiều cơ hội để hoạt động . Vì thế tôi đọc không ngừng cùng một tờ báo và tôi nhìn ông . Vậy ông ta làm gì ? .

Bạn có thể đọc Gita nhiều lần vì mỗi lần đọc , một ý nghĩa mới được hiển bày . Nhưng một tờ báo không phải là một Gita : Một lần đọc đã đủ . Sự thức cũng không đáng đọc dù chỉ một lần ! . Như thế nhiều người đọc đi đọc lại bài báo không ngừng . Đây là vấn đề ? . Phải chăng là một nhu cầu ? . Không ; họ bị ám ảnh . Vì không thể giữ được yên lặng không hoạt động . Điều này đối với họ hoàn toàn không thể . Vì nó giống như cái chết . Họ cần phải hoạt động .

Đi du lịch trong nhiều năm , tôi có nhiều cơ hội để quan sát nhiều người mà họ không biết . Đôi khi , chỉ có một người ở với tôi trong toa và ông ta thực hiện mọi cố gắng để đưa tôi vào cuộc đàm thoại . Nhưng tôi chỉ trả lời bằng vâng hay không . Như thế , tôi có cơ hội quan sát . Đây là sự trải nghiệm tuyệt vời ít tốn kém .

Tôi nhìn họ mở va li nhưng không làm gì cả . Họ nhìn vào bên trong rồi đóng lại . Sau đó , họ mở cửa sổ rồi đóng lại . Quay lại tờ báo , hút một điếu thuốc , mở vali thêm lần nữa rồi xếp lại , và cửa sổ nhìn ra ngoài .

Họ đang làm gì thế ? . Và tại sao ? . Một nhu cầu xuất phát từ bên trong . Có cái gì đó run động trong họ . Một trạng thái tâm linh yếu ớt . Họ cần phải làm cái gì đó nếu không sẽ cảm thấy lạc lõng . Họ có thể là một người tích cực trong cuộc sống và bây giờ đang có giây phút để thư giãn . Nhưng họ không thể thư giãn ; vì những thói quen cũ cứ dần dặt .

Hoàng đế *Aurangzeb* , bắt giam cha mình trong khi ông này đã già . Cha của *Aurangzeb* - *Shah Jehan* đã xây dựng thành phố *Taj Mahal* . *Aurangzeb* truất ngôi và giam ông . Có người nói , điều này được viết trong hồi ký ông . *Shah Jehan* không hề quan tâm đến cuộc giam cầm vì người ta đã cho ông tất cả những gì ông cần đến .

Nhà giam nằm trong một cung điện nơi ông sống trước đây . Nó không giống như nhà giam và tuyệt đối tất cả những gì ông cần đến thì đều được đáp ứng . Chỉ thiếu một điều : Đó là hoạt động . Vì ông không thể làm gì cả.

Như thế ông nói với *Aurangzeb* : “ *Thật tốt , con cho ba tất cả những gì cần thiết và tất cả điều này thì tuyệt vời . Nếu con có thể thực hiện một điều duy nhất , cha sẽ rất cảm kích con . Con có thể cho ta ba mươi thanh niên ? . Cha muốn dạy họ ”* .

Aurangzeb không thể tin . Tại sao cha mình muốn giảng dạy cho ba chục người thanh niên ? . Ông không bao giờ có khuynh hướng về sự phạm . Ông chưa bao giờ chú ý về giáo dục . Điều gì đã xảy ra cho ông ? . Sự thực điều này đã làm thỏa mãn những dục vọng của ông . Ba chục người thanh niên được mời đến và tất cả đều như ý . Ông vẫn là hoàng đế của ba chục thanh niên trẻ .

Bạn thấy không , trong trường tiểu học người thầy cụ thể là một hoàng đế . Ông có thể ra lệnh cho học trò ngồi và chúng phải ngồi . Bạn có thể ra lệnh cho chúng đứng lên và chúng sẵn sàng đứng lên . Trong phòng đó , với ba chục thanh niên , ông đã tạo ra cùng những điều kiện như trong hoàng cung . Đó chỉ là thói quen củ ám ảnh phải ra lệnh cho người khác như một ma túy .

Những nhà tâm lý nghĩ rằng những giáo sư thật ra là những nhà chính trị . Chắc chắn, họ không đủ tự tin nơi mình để làm chính trị . Vậy họ hướng về ngành giáo dục . Ở đây họ trở thành giám đốc , thủ tướng hay hoàng đế . Vì thế họ điều khiển và bắt buộc những đứa trẻ vâng lời tuyệt đối .

Những nhà tâm lý cũng nghĩ rằng những giáo sư có khuynh hướng bạo tàn , họ có năng khiếu tra tấn . Bạn không thể nào có nơi nào lý tưởng hơn là trường tiểu học . Nơi đó bạn có thể tra tấn những đứa trẻ ngây thơ . Bạn có thể tra tấn chúng theo sở thích của chúng cho lợi ích chúng .

Hãy xem đây ! . Tôi đến những trường tiểu học quan sát những giáo viên nam . Đúng như những nhà tâm lý đã nghi ngờ . Tôi chắc chắn , đây là những chuyên gia tra tấn . Bạn không thể tìm đâu ra những nạn nhân ngây thơ hơn . Hoàn toàn không kháng cự . Chúng không thể kháng cự , chúng quá yếu ớt và không hề phòng thủ . Thế là các giáo viên có mặt như một vị hoàng đế .

Aurangzeb đã viết trong hồi ký : “ Cha tôi , vì những thói quen củ muốn hành động như hoàng đế . Như thế hãy để ông tin vào điều này và tự đánh lừa mình . Điều này không có gì xấu . Cho nên tôi gọi đến ông ba chục hay ba trăm thanh niên như ông muốn . Hãy để ông bận rộn với một Medesa - Một ngôi trường nhỏ . Vì đó chính là hạnh phúc của ông ” .

Hoạt động lúc nào cũng hiện diện ; kể cả khi hành động chưa thích nghi . Hãy nhìn và bạn thấy : Chín mươi phần trăm năng lượng bị những hoạt động lấy đi . Vì thế , giây phút hành động đến . Bạn không còn năng lượng nữa . Một người thư giãn ; đơn giản họ không bị ám ảnh và năng lượng tích tụ trong họ . Hẳn bảo tồn năng lượng , điều này gần như thực hiện một cách tự động .

Vậy , giây phút hành động xảy đến , tất cả bản thể cùng tham gia . Chính vì điều này hành động được trọn vẹn . Hoạt động luôn luôn dụi đi , vì làm sao chúng ta có thể tự đánh lừa mình hoàn toàn ? . Bạn biết ngay thật vô ích . Bạn rõ biết bạn thực hiện điều này vì một vài nguyên nhân bối rối từ bên trong . Trong khi bạn không sáng tỏ và còn cực kỳ mơ hồ .

Bạn có thể thay đổi hoạt động, nhưng khi những hoạt động chưa được chuyển hóa thành hành động, điều này uống công . Nhiều người đến và hỏi : “ *Tôi muốn bỏ hút thuốc* ” . Tôi trả lời họ : “ *Tại sao? . Đây thật là một thứ thiên định tiên nghiệm . Cứ tiếp tục . Nếu bạn ngưng hút , bạn sẽ bắt đầu bằng chuyện khác . Vì căn bệnh không thể thay đổi mà chỉ thay đổi triệu chứng .*

Sau đó , bạn sẽ bắt đầu nhai trầu hay nhai kẹo cao su . Như thế có thể phát sinh những sự việc nguy hiểm hơn . Điều này hoàn toàn hồn nhiên . Nhai kẹo cao su , bạn thực hiện nó cho chính mình . Bạn có thể là người điên nhưng không hung bạo ; vì bạn không hủy diệt người nào . Nếu ngưng nhai hay hút . Bạn sẽ làm gì ? . Miệng bạn cần những hoạt động , nó thì hung bạo . Như vậy bạn sẽ bắt đầu nói không ngừng . Như thế thì còn nguy hiểm hơn nhiều ! ” .

Ngày kia , vợ của Mulla Nasrudin đến . Bà rất ít đến thăm tôi , nhưng khi bà đến tôi lập tức hiểu có vấn đề . Như thế tôi hỏi : “ *Cái gì xảy ra vậy ?* ” . Bà tốn ba mươi phút và hàng ngàn chữ để nói với tôi : “ *Mulla Nasrudin vừa nói vừa ngủ , vậy ông có cách gì ? . Ông ta nói vì thế rất khó ngủ trong cùng một gian phòng . Hấn la to và nói những chuyện tâm bậy* ” . Tôi đáp : “ *Thật không cần làm gì . Đơn giản cho ông ta một cơ hội để nói khi cả hai cùng tỉnh dậy* ” .

Có người nói chuyện không ngừng . Nói cũng như hút thuốc . Nếu bạn nói hai mươi bốn tiếng đồng hồ mỗi ngày , và bạn thường làm như vậy . Khi tỉnh dậy bạn nói . Thân bạn mệt mỏi , bạn thiếp đi . Nhưng sự nói vẫn tiếp tục trong tâm trí .

Hai mươi bốn giờ . Bạn nói , nói và nói . Cũng giống như hút thuốc , vì cùng một hiện tượng , miệng cần được hoạt động . Cái miệng là sự hoạt động căn bản . Vì đây là hoạt động đầu tiên bạn cần thực hiện trong cuộc sống .

Đứa trẻ sinh ra và bắt đầu nút vú mẹ . Điều này là hoạt động đầu tiên và hoạt động căn bản . Hút thuốc cũng như bú vú mẹ và sữa nóng chảy trong bạn . Khói thuốc nóng đi vào khi hút , và điều thuốc đi vào môi cùng một cảm giác như bú vú mẹ . Nếu người ta không cho phép bạn hút thuốc , nhai kẹo cao su . . . Vậy bạn sẽ nói và cái này nguy hiểm hơn vì bạn đổ rác vào trong tâm thức người khác .

Bạn có thể yên lặng suốt một thời gian dài ? . Những nhà tâm lý nói rằng : Nếu giữ yên lặng trong ba tuần , bạn sẽ bắt đầu nói với chính mình . Như thế bạn tự chia mình làm hai : *Bạn nói và nghe đồng thời* . Nếu giữ yên lặng suốt ba tháng , bạn dễ nổi điên . *Vì bạn không cần biết nếu ai hiện diện hay*

không . Bạn sẽ nói . Không chỉ nói , Bạn cũng trả lời . Ngay giây phút này bạn không cần người khác . Đây là chân dung của người điên .

Người điên là người mà thế giới giam hãm trong chính họ . Họ là người nói và cũng là người nghe . Họ vừa là diễn viên và là khán giả . Họ là cả hai . Vũ trụ giam hãm trong chính họ . Họ bị chia chẻ ra nhiều phần và tất cả đều trở thành manh mún . Vì thế họ sợ hãi yên lặng . Điều này có nghĩa bạn đang bị ám ảnh bởi một tâm thức yếu đuối, bệnh hoạn liên tục đòi hỏi phải hoạt động .

Hoạt động là lối thoát cho chính bạn . Trong hành động , bạn hiện hữu . Trong hoạt động bạn thoát khỏi chính bạn . Đây là một loại ma túy . Trong hoạt động bạn quên chính bạn . Khi quên chính mình . Không còn có lo lắng , bồn chồn , ưu tư . Vì thế bạn cần được liên tục hoạt động . Cần thực hiện cái gì đó ; nhưng không bao giờ trong trạng thái mà vô tác nấy nở trong bạn và được phát triển .

Hành động thì tốt , hoạt động thì bệnh hoạn . Hãy tìm sự khác biệt giữa : “ *Hoạt động và Hành động* ” . Đây là giai đoạn đầu tiên . Giai đoạn thứ hai là cần dẫn thân vào hành động . Hãy để năng lượng được chuyển hóa thành hành động . *Mỗi khi hoạt động bạn cần chú ý và rõ biết . Nếu bạn rõ biết , hoạt động ngưng lại . Năng lượng được bảo tồn và năng lượng này được chuyển hóa thành hành động.*

Hành động là tức thì . Nó không phải là sự chế tác sẵn . Nó không cho bạn bất cứ cơ hội nào để chuẩn bị hay lặp lại . Vì hành động lúc nào cũng mới và tươi mát như sương mai . Một người hành động thì luôn sống động và trẻ trung .

Thân vật lý có thể già nhưng sự tươi mát vẫn được giữ lại . Thân có thể chết nhưng tuổi trẻ lúc nào cũng vĩnh hằng . Thân có thể biến mất nhưng vẫn tồn tại vì sự sáng tạo gần với sự tươi mát . Thượng đế lúc nào cũng đẹp lòng sự mới mẻ và tươi trẻ . Hãy từ từ buông bỏ những hoạt động . Nhưng làm sao bạn có thể từ bỏ ? . Bạn có thể thực hiện ý định từ bỏ . Nhưng sự từ bỏ sẽ trở thành sự ám ảnh . Đây là những gì xảy đến với những nhà sư trong những tu viện :

Từ khước tất cả mọi hoạt động đã trở thành sự ám ảnh . Họ liên tục thực hiện cái gì đó để từ khước : Câu nguyện , thiền định , Yoga , cái này cái nọ . . . Nhưng thật ra đây cũng là một loại hoạt động . Bạn không thể buông bỏ hoạt động . Vì nó sẽ trở lại bằng cửa sau .

Hãy rõ biết và cảm nhận sự khác biệt giữa hành động và hoạt động . Khi hoạt động chỉ phối ; nó được gọi là sự sở hữu . Khi hoạt động sở hữu bạn , nó như con ma đến từ quá khứ . Tuy đã chết , nhưng hoạt động vẫn chiếm hữu và làm bạn căng thẳng . Như thế bạn cần rõ biết nó nhiều hơn .

Đây là những gì bạn cần làm . Hãy nhìn nó . Nếu bạn cần hoàn tất , hãy thực hiện hành động trong hoàn toàn rõ biết . Nếu hút thuốc , hãy hút nhẹ nhàng . Với tất cả sự rõ biết . Có nghĩa bạn đang nhìn những gì mình thực hiện .

Nếu có thể tự quan sát mình đang hút thuốc . Đột nhiên một ngày nào đó điều thuốc sẽ rơi khỏi những ngón tay bạn . Vì tất cả sự phi lý trong hành động xuất hiện trước bạn . Những điều này thật ngu xuẩn hay đơn giản là quá ngu xuẩn .

Khi hiểu được điều này , nó tự rơi từ chính nó . Bạn không thể từ khước vì sự từ khước cũng là hoạt động . Rất đơn giản . Vì thế tôi nói : « Nó rơi . Cũng như những chiếc lá chết rơi từ thân cây . Nó tự rơi rụng » .

Nếu khước từ , bạn sẽ nhận lại bằng cách khác hay dưới một hình thức khác . Hãy quan sát và rõ biết . Nên ý thức , bạn sẽ đi đến hiện tượng hoàn toàn thần diệu . Khi sự việc tự rơi theo cách của nó ; sẽ không để lại dấu ấn nào nơi bạn .

Nếu cố cưỡng ép , điều này sẽ để lại dấu tích hay một vết hằn trong ký ức . Sau đó , bạn tự khoe khoang mình đã hút thuốc suốt ba chục năm và tự mình quyết định ngưng hút .

Thật ra , tự khoe khoang cũng tương tự như hoạt động . Vì khi nói về nó , bạn đang làm một việc - bạn không ngưng hút thuốc . Nhưng bạn nói nhiều quá việc bạn đã ngưng hút thuốc . Đôi khi bạn vẫn đang hoạt động , miệng bạn vận hành . Có nghĩa sự hung bạo vẫn hiện diện .

Với người hiểu biết thật sự , những sự việc tự nó rơi xuống . Sau đó không cần nghĩ về công trạng như : « Tôi đã bỏ . . . » . Sự thực điều này tự rơi từ chính nó ! . Như thế có nghĩa bạn không cần bỏ rơi và bản ngã cũng không được củng cố . Càng ngày những hành động trở thành không thể . *Thế nên khi có cơ hội , bạn nên hành động hết mình . Đừng quên giây phút này , đừng do dự . Dứt khoát , hãy hành động .*

Chúng ta cần hành động nhiều hơn nữa và để những hoạt động tự nó ngưng lại và chấm dứt . Từ từ , sự chuyển hóa sẽ tự vận hành trong bạn . Điều này có thể chúng ta sẽ cần nhiều thời gian để chuẩn bị . Nhưng thực sự không có gì phải vội vã .

Và bây giờ , chúng ta hãy cùng đi vào Sutra .

*Đừng làm gì cả với thân ,
Chỉ cần thư giãn .
Giữ miệng thật kín và giữ yên lặng ,
Làm trống tâm thức và đừng nghĩ gì cả .*

Đừng làm gì cả với thân , chỉ cần thư giãn . Bây giờ , bạn có thể hiểu thế nào là thư giãn . Điều này có nghĩa không một chút dục vọng hay ước muốn nào hoạt động trong bạn . Sự thư giãn này không kéo dài như người chết . *Bạn có thể xem như mình đang chết . Vì làm sao chúng ta có thể nằm dài như một người chết . Vì bạn vẫn đang sống . Như thế chỉ có thể xem như mình đang chết .*

Sự thư giãn có thể đến với bạn khi dục vọng không còn hoạt động . Như thế năng lượng được tập trung toàn diện , không còn tản mạn ở bất kỳ đâu . Vì thế , khi một vài hoàn cảnh nào đó xảy ra , bạn chỉ cần hành động , Thế thôi . Nhưng đừng bao giờ tìm kiếm một cơ nào đó để hành động : Bạn nên thoải mái với chính mình . Sự thư giãn là để bạn thoải mái nơi chính mình .

Tôi có đọc một quyển sách cách đây vài năm tựa là : “ *Bạn cần được thư giãn* ” . Những quyển sách như thế chỉ có thể được bán ở Hoa kỳ . Vì quá phi lý , bắt buộc đã đi ngược lại với thư giãn . Sự bắt buộc cũng có nghĩa là hoạt

động và là một ám ảnh . Phía sau bất cứ sự bắt buộc nào lúc nào cũng lẫn khuất sự ám ảnh .

Cuộc sống được thực hiện từ hành động ngay tức thì không ở sự bắt buộc . Nói cách khác sự bắt buộc chỉ sáng tạo những hành động điên rồ . Vì bạn cần phải thực hiện tư thế như thế này thế khác như : *Hãy thả mình , đề nghị thân thư giãn từ chân đến đầu và nói với những ngón chân : “ Hãy thư giãn ! , thư giãn ” . Cứ thế tiếp tục đi lên từ từ khắp toàn thân ! .*

Tại sao lại tự bắt buộc như thế ? . Sự thư giãn chỉ đến khi không còn bất cứ bắt buộc nào trong cuộc sống . Sự thư giãn không chỉ thuộc về thân vật lý hay độc nhất trong tâm thức ; mà bao gồm tổng thể bản thể của chính bạn .

Bạn đã quá sức đề lao vào hoạt động . Chắc chắn bạn đã mệt mỏi , kiệt sức , trống rỗng và cứng ngắt . Năng lượng sống không thể lưu thông được nữa . Nó chỉ là những bế tắc , bế tắc và hoàn toàn bế tắc . Vì thế , khi thực hiện điều gì đó bạn hành động trong dạng thức điên cuồng .

Dĩ nhiên , bạn rất cần thư giãn . Đây là lý do rất nhiều sách được viết ra trong mỗi tháng về đề tài thư giãn . Nhưng thực sự tôi chưa bao giờ thấy người nào thư giãn nhờ vào đọc sách nói về thư giãn . Vì sau đó họ trở nên dao động nhiều hơn . . .

Sự ám ảnh được lưu lại trong hoạt động lúc nào cũng hiện diện . Sự không thoải mái vẫn hiện diện nhưng họ tự mê hoặc mình được thư giãn khi nằm dài . Nhưng mọi sự vẫn sôi sục bên trong như ngọn núi lửa sắp bùng nổ . Dù vậy họ vẫn cố thư giãn lặp lại theo những chỉ thị trong sách : *“ Làm sao để thư giãn ” .*

Không một sách nào có thể giúp thư giãn , trừ khi bạn đọc chính bản thể mình . Như thế sự thư giãn không còn là sự cưỡng bách . Vì thư giãn là sự vắng bật , vắng bật hoạt động hay không còn hoạt động

Bạn cũng không cần thiết đi đến Hy mã Lạp sơn . Nhiều người , chỉ để thư giãn . Họ đã đến và lưu lại ở rặng Hy mã Lạp sơn . Nhưng đâu là nhu cầu

để đi đến Hy mã Lạp Sơn ? . Vì bạn không cần buông bỏ hành động . Vì như thế đồng nghĩa bạn từ bỏ cuộc sống .

Như thế chỉ như một xác chết không phải là thư giãn . Ở Hy mã Lạp Sơn , bạn có thể gặp gỡ những nhà hiền triết đã chết nhưng không bao giờ biết thư giãn vì họ đã trốn cuộc đời và hành động .

Đây là điều tế nhị rất nhỏ để hiểu : Rất cần thiết để hoạt động biến mất bằng cách không hành động . Rất dễ dàng , bạn có thể từ bỏ cả hai và trốn khỏi Hy mã Lạp Sơn . Ngược lại cũng dễ dàng . Bạn có thể tiếp tục những hoạt động và bạn mỗi sáng hay tối , để mình thư giãn vài phút .

Bạn không thể hiểu sự phức tạp của tâm thức và cơ chế của nó . Sự thư giãn là một trạng thái , nên không thể miễn cưỡng . Chỉ đơn giản buông bỏ những tính tiêu cực , chướng ngại và trạng thái này hình thành tự chính nó . Có nghĩa để nó tự xuất hiện .

Bạn làm gì khi đi ngủ ? . Bạn thực hiện cái gì đó ? . Nếu có , bạn trở thành mất ngủ . Thật sự bạn làm gì ? . Thật đơn giản , chỉ cần nằm dài thật và thiếp ngủ . Bạn phải không thực hiện cái gì cả về điều này .

Nếu thực hiện , bạn sẽ không thể ngủ . Thật sự , để tự thiếp ngủ . Hành động duy nhất được xem là cần thiết là : *Chỉ cần tập trung và ngưng lại những gì trong dòng chảy liên tục hoạt động trong tâm thức* . Thế thôi ! .

Khi hoạt động không còn hiện diện trong tâm thức . Tâm thức sẽ được thư giãn và bạn ngủ thiếp . Nếu phải làm điều gì đó để tự ru ngủ , bạn sẽ bị dao động và giấc ngủ không thể đến . Quả thật chúng ta không cần làm gì cả .

Tilopa nói :

*Đừng làm gì cả với thân ,
Bạn chỉ cần để thân tự thư giãn .*

Đừng làm gì cả . Không một tư thế Yoga nào cần thiết . Không làm biến dạng hay làm thân méo mó . Điều này rất cần thiết . Hãy “ Đừng làm gì cả ” . Chỉ cần vắng bật hoạt động . Nhưng làm sao để điều này xảy ra ? .

Điều này đến bằng sự lãnh hội . Sự lãnh hội là kỷ luật duy nhất . Hãy hiểu rõ hoạt động của bạn . Một cách đột ngột bạn rõ biết mình đang hoạt động và nó tự ngừng lại . Khi bạn hiểu tại sao mình thực hiện . Nó sẽ tự ngừng lại . Sự ngừng lại này là những gì Tilopa nói :

*Đừng làm gì cả với thân ;
Bạn chỉ cần để nó thư giãn .*

Nhưng thế nào là thư giãn ? . Đây là trạng thái năng lượng chưa tản mát trong những suy nghĩ về tương lai hay quá khứ . Đơn giản nó đang hiện diện cùng bạn . Bạn được bao phủ với sự rộng mở trong hơi nóng nhưng hoàn toàn yên lặng của năng lượng .

Ngay giây phút này đó là tất cả . Không còn giây phút nào để hiện hữu . Thời gian như ngừng lại và sự thư giãn hình thành . Nếu thời gian còn hiện hữu ; bạn sẽ không thể thư giãn . Thật đơn giản , đồng hồ tự ngừng lại , thời gian không còn nữa . Giây phút này là “ Tất Cả ” . Không yêu cầu gì khác hơn và bạn thường thức điều này .

Những sự việc đơn giản có thể được thưởng thức . Vì chúng thật tuyệt vời . Thật ra , sẽ không bình thường nếu như Thượng đế hiện hữu . Tất cả thật tuyệt diệu khi không có ngài . Nhiều người hỏi tôi : “ Ông tin Thượng đế ? ” ; tôi đáp : “ Vâng , vì tất cả đều tuyệt diệu , làm sao có thể như thế . Nếu không rõ biết sâu sắc những gì ẩn tàng trong tất cả sự việc ” .

Những việc đơn giản nhỏ nhoi như : *Đi trên cỏ , khi những giọt sương chưa bốc hơi và tự cảm mình hoàn toàn hiện diện .* Trong cấu trúc : *Sự tiếp xúc với cỏ , sự tươi mát của những giọt sương . Gió ban mai , mặt trời mọc . Bạn cần gì khác hơn để hạnh phúc ? . Bạn đòi hỏi gì hơn để được hạnh phúc ? .*

Buổi tối bạn nằm dài trên giường mát , cảm nhận tấm drap và giường ấm dần . Bóng đêm và sự yên lặng bao phủ bạn trong đêm . Nhắm mắt và cảm

nhận bản thể mình . Bạn cần gì hơn nữa ? . Thật sự thoải mái với lòng biết ơn sâu sắc đang dâng lên . Đây mới thật sự là thư giãn .

Sự thư giãn ngay giây phút này hơn cả những gì gọi là đầy đủ . Hơn cả những gì có thể đòi hỏi hay chờ đợi . Không có gì để yêu cầu . Hơn thế nữa , hơn cả những gì bạn có thể mong muốn . Như thế năng lượng không còn tản mát .

Sự bình yên đang lan rộng . Trong năng lượng , bạn hoàn toàn biến mất . Ngay giây phút này , đó là thư giãn . Sự thư giãn không phải thuộc về vật lý hay tâm thức . Thư giãn như cái gì đó thuộc về tổng thể .

Vì thế chư Phật không ngừng nói : “ Đừng rơi vào dục vọng ” . Vì ngài biết nếu dục vọng hiện diện , bạn không thể thư giãn . Ngài không ngừng nói : “ Hãy chôn vùi những gì đã chết ” . Vì quá bận rộn với quá khứ , bạn không thể thư giãn . Vì thế ngài không ngừng nói : “ Hãy thưởng thức giây phút hiện tại ” .

Chúa đã nói : “ Hãy nhìn hoa lý trên cánh đồng . Chúng không làm gì cả và tuyệt đẹp . Sự rực rỡ của chúng hơn cả vua Salomon . Chúng tỏa một loại hương thật tế nhị hơn cả Salomon . Hãy nhìn và chiêm ngưỡng hoa lý ” .

Chúa đang nói gì ? . Ngài nói : “ Hãy thư giãn ! . Bạn không cần phải làm gì ” . Thật ra , tất cả đã ban cho bạn . Chúa nói : “ Nếu ngài đã trông chừng những con chim trên trời , những thú hoang , cây cối và thảo mộc . Tại sao bạn lại lo lắng ngài không chăm sóc cho bạn ? ” .

Điều này là sự thư giãn . Hãy nhìn những hoa lý , quan sát và trở thành chúng . Như vậy bạn được thư giãn . Sự thư giãn không phải là một tư thế , mà sự chuyển hóa hoàn toàn năng lượng trong bạn .

Năng lượng có thể có hai chiều . Một dính liền với động cơ như đi đâu đó có mục đích .Giây phút hiện tại chỉ có một phương tiện và mục tiêu cần đạt đến . Đây là chiều hướng của năng lượng . Chiều hướng của hoạt động hướng về một mục tiêu . Tất cả trở thành một phương tiện . Nói cách khác , cần sử dụng và đạt mục tiêu . Sau đó bạn thư giãn .

Nhưng đối với dạng năng lượng này . Mục tiêu không bao giờ đạt đến . Vì năng lượng chuyển hóa không ngừng , giây phút hiện tại sẽ trở thành cái gì khác trong tương lai . Mục tiêu lúc nào cũng ở chân trời . Bạn chạy không ngừng nhưng khoảng cách vẫn như cũ . Không có chiều hướng nào khác của năng lượng . Vì nó thuộc về chiều hướng của sự vinh danh không động cơ . Mục tiêu thì ở đây và bây giờ . Mục tiêu không đâu cả .

Chính bạn là mục tiêu . Không có sự thành tựu nào hơn giây phút hiện tại . Hãy nghĩ đến hoa lý . Khi bạn là mục tiêu và mục tiêu không thuộc về tương lai . Khi không còn gì để thực hiện và bạn vinh danh những gì đang hiện diện . Như thế bạn đã đạt đến . Đây chính là sự thư giãn . Một loại năng lượng không động cơ .

Như vậy , đối với tôi có hai dạng người : Dạng hướng về mục đích thì chao đảo . Từ từ họ trở nên điên cuồng . Vì chính họ tạo ra cơn điên của mình . Cơn điên là động năng của họ : Những người này đang lao vào cơn điên và hoàn toàn bị lạc hướng . *Những người thuộc dạng khác không hướng về mục tiêu . Họ không tìm kiếm gì cả và chỉ vinh danh .*

Đây là những gì tôi nhắc nhở bạn : Hãy là những người vinh danh . Có rất nhiều thứ trong cuộc sống đáng để vinh danh : Những đóa hoa đang nở , những con chim đang hát , mặt trời chiếu sáng . Bạn hãy vinh danh tất cả điều này ! .

Bạn đang thở , bạn đang sống , bạn có ý thức . Hãy vinh danh tất cả điều này ! . Rất đột ngột , bạn được thư giãn . Đột nhiên , không còn những căng thẳng , lo âu . *Tất cả năng lượng thuộc về lo âu đã chuyển hóa thành ân sủng . Tim bạn bắt đầu với nhịp đập của lòng biết ơn sâu sắc . Đây chính là sự cầu nguyện . Cầu nguyện là trái tim đập theo nhịp điệu của lòng biết ơn sâu sắc .*

*Đừng làm gì cả với thân .
Chỉ cần thư giãn .*

Bạn không cần làm bất cứ điều gì . Đơn giản , hãy hiểu tất cả là do sự chuyển động của năng lượng . Sự chuyển động năng lượng hoàn toàn miễn phí . Nó tự chảy , nhưng không vì mục tiêu riêng biệt nào . Nó chảy như sự vinh danh . Nó tự

chạy , không phải về một mục tiêu . Nhưng chuyển động vì chính năng lượng tràn ngập .

Một đứa trẻ nhảy múa chạy khắp nơi và bạn hỏi nó : “ Em đi đâu vậy ? ” .
Thực sự nó không đi đâu hết . Đối với nó bạn hỏi có vẻ hơi kỳ cục . Trẻ con thì thường nghĩ người lớn chúng ta hơi điên , vì thường đưa ra những câu hỏi vô nghĩa .

Chúng ta có cần đi đâu đó không ? . Một đứa trẻ không thể trả lời câu hỏi của bạn vì nó cảm thấy lạc đề . Nó không đi đâu cả . Nó chỉ nhún vai vừa trả lời : “ Chẳng đi đâu cả ” . Tâm thức lúc nào cũng cần một mục tiêu và nó đòi hỏi : “ Tại sao anh lại chạy ? ” .

Đối với chúng ta , hoạt động chỉ thích ứng là phải đưa đến đâu đó . Nhưng sự thật nó không đi đâu cả . Vì ở đây là tất cả . Mọi hiện hữu tồn tại trong giây phút này . Tất cả đều chuyển hướng về giây phút hiện tại . Toàn thể hiện hữu tràn đầy trong giây phút hiện tại . Tất cả những gì hiện diện được chuyển hướng vào giây phút hiện tại . Ở đây và ngay bây giờ . . .

Trẻ thật đơn giản . Nó thường thức năng lượng , nó tràn đầy năng lượng . Đứa trẻ chạy , không phải vì cần đi đến đâu cả . Chỉ vì tràn đầy năng lượng và nó cần chạy . Một hành động không động lực , đơn giản chỉ do tràn ngập năng lượng .

Chia xẻ nhưng không thương lượng và không trả giá . Cho đi vì bạn có ; nhưng không phải cho đi để sau đó lấy lại . Nếu không bạn sẽ đau khổ . Tất cả những người ưa thương lượng đều xuống địa ngục .

Nếu muốn gặp gỡ những nhà buôn lớn và những nhà thương lượng . Cứ đi vào địa ngục họ đang ở đó . Thiên đàng không dành cho những kẻ buôn bán . Nó riêng dành cho những người biết vinh danh .

Trong thần học Thiên chúa giáo . Câu hỏi được đặt ra không ngừng trong nhiều thế kỷ : « *Những thiên thần làm gì ở Thiên Đàng ?* » . Câu hỏi này thích đáng cho những ai đang hướng về những mục tiêu . Những thiên thần

làm gì ở Thiên Đàng ?. Thật sự không có gì để thể hiện ở đây . Không có gì ở đây để làm .

Có người hỏi thầy Eckhard : « Những thiên thần làm gì ở Thiên đàng ? » . Ông đáp : “ Bạn thật vô ý ? . Thiên đàng là một nơi để vinh danh . Họ không làm gì cả . Họ chỉ vinh danh . Đơn giản , chiến thắng , cảnh vật huy hoàng , thi ca , trăm hoa đua nở . Họ vinh danh về điều này . Họ hát , nhảy múa như trong lễ hội ” .

Tôi nghĩ người này không thỏa mãn câu trả lời của thầy Eckhard . Vì với chúng ta một hoạt động chỉ có ý nghĩa khi nó dẫn đến đâu đó . Nó phải có một mục tiêu . Hãy nhớ lại , hoạt động lúc nào cũng hướng về một mục tiêu . Trong khi hành động hoàn toàn không có .

Hành động thì tràn đầy năng lượng . Vì hành động nằm ở hiện tại . Đây là sự ửng tấu hồn nhiên . Mọi hiện hữu bạn gặp gỡ , đối diện và câu trả lời đến . Thật đơn giản . Những con chim đang hót và bạn bắt đầu hát . Không phải là hoạt động . Điều này đến đột xuất . Đột ngột rõ biết mình bắt đầu hát thì thầm . Đó là hành động .

Nếu dẫn thân sâu vào hành động . Bạn sẽ ít tham gia vào hoạt động . Cuộc đời bạn thay đổi và trở thành sự thư giãn sâu sắc . Ngay giây phút này , bạn “ hành động ” . Nhưng hãy giữ sự thư giãn . Một vị Phật không bao giờ mệt mỏi . Vì sao ? . Vì không phải ông hành động . Ông cứ cho đi và lại mãi tràn đầy .

*Đừng làm gì cả với thân ,
Chỉ là thư giãn .
Giữ miệng thật kín và yên lặng .*

Miệng thật sự rất quan trọng . Vì từ nơi này , hoạt động đầu tiên được khởi động . Môi hoạt động đầu tiên . Vùng quanh miệng là trung khu khởi đầu mọi hoạt động . Bạn hít , thở , khóc , bắt đầu bú sữa mẹ . Miệng bạn hoạt động một cách cuồng nhiệt này với những thứ khởi đầu .

Tilopa đề nghị :

*Rõ biết về hoạt động ,
Rõ biết về hành động .
Hãy thư giãn và . . .
Giữ miệng bạn thật kín .*

Mỗi khi bạn ngồi để thiền định . Mỗi khi bạn muốn yên lặng . Đầu tiên bạn cần làm là giữ kín hoàn toàn miệng . Nếu ngậm kín miệng , lưỡi sẽ tiếp xúc với nóc họng . Hãy giữ miệng thật kín . Nhưng điều này chỉ có thể thực hiện ; nếu bạn theo dõi thật kỹ những gì tôi đã nói trước đây . Bạn có thể thực hiện dễ dàng . Vì việc ngậm kín miệng không đòi hỏi nhiều cố gắng .

Bạn có thể ngồi như pho tượng , miệng ngậm lại . Nhưng điều này không thể làm hoạt động ngưng lại . Trong tận cùng sâu thẳm . Quá trình tư tưởng cứ tiếp nối . Bạn có thể cảm nhận những rung động vi tế ở nơi môi .

Những người khác không thể nhìn thấy vì chúng thật tế nhị . Nếu bạn suy nghĩ , đôi môi bạn hơi run nhẹ - sự rung động rất nhẹ . Khi thật sự thư giãn , sự rung động này ngưng bắt . Bạn không nói thì không còn hoạt động . Vì thế hãy giữ miệng kín và yên lặng . Như thế, bạn không suy nghĩ nữa .

Vậy làm gì đây ? . Những tư tưởng đến rồi sẽ đi . Hãy để chúng đến và đi một cách tự nhiên . Không là vấn đề . Không cần can dự , bạn giữ cách biệt và tách rời . Bạn nhìn chúng đến và đi . Chẳng ảnh hưởng gì đến bạn . Vậy hãy giữ miệng kín và yên lặng . Từ từ , tư tưởng tự động ngưng lại .

Chúng đang cần sự hợp tác để hiện diện . Nếu bạn hợp tác , chúng sẽ hiện diện . Nếu bạn kháng cự chúng cũng hiện diện . Vì đây là hai cách để tham gia theo phương hướng thuận nghịch . Vì thế hãy hài lòng quan sát .

Giữ kín miệng hỗ trợ rất nhiều cho bạn . Sau khi quan sát nhiều người , tôi đề nghị lúc ban đầu : *Hãy ngáp* . Mở miệng càng rộng càng tốt , mở miệng rộng tối đa , hãy ngáp . Cho dù điều này có thể làm bạn đau .

Nên thực hiện từ hai đến ba lần . Điều này sẽ hỗ trợ bạn giữ kín miệng lâu hơn . Sau đó , suốt hai hay ba phút hãy nói lắp bắp thật lớn giọng . Bạn có thể nói bất cứ điều gì . Tất cả những gì đến trong tâm thức . Hãy nói lớn lên và đùa giỡn với điều này . Sau đó ngậm miệng lại .

Thật dễ dàng để thay đổi từ đối cực này đến cực khác . Nếu muốn thư giãn tay , thật dễ dàng hãy duỗi thật thẳng và nắm tay lại càng chắc càng tốt . Thật đơn giản buông lỏng tay ra . Theo cách này hệ thống thần kinh có thể thư giãn lâu hơn . Hãy làm những cử chỉ , nhăn mặt cau mày , chuyển động với khuôn mặt .

Buông thả chúng ra , ngáp và nói bất cứ gì suốt hai đến ba phút . Sau đó ngưng lại và yên lặng . Sự duỗi thẳng này cho phép môi và miệng thư giãn dễ dàng hơn . Ngậm miệng và đơn giản làm quan sát viên . Ít lâu , sự yên lặng sẽ rơi xuống bạn .

Có hai phẩm chất yên lặng . Yên lặng miễn cưỡng . Đây không phải là sự việc tế nhị mà là sự hung bạo . Một hình thức cưỡng hiếp tâm thức . Đó là tâm gây hấn . Một hình thức yên lặng khác : Nó rơi xuống bạn như màn đêm . Nó đến và bao trùm bạn hoàn toàn . Bạn chỉ cần tạo cơ hội cho nó đến và thọ nhận . Chắc chắn nó sẽ đến.

*Giữ miệng kín ,
quan sát và giữ yên lặng .*

Nếu cố gắng , bạn chỉ có thể gượng ép mình yên lặng trong vài giây . Điều này chẳng có giá trị gì cả . Vì bạn vẫn tiếp tục sôi sục từ bên trong . Vậy , hãy thử giữ yên lặng . Tự hài lòng tạo ra hoàn cảnh , môi trường để gieo hạt và chờ đợi .

*Làm trống tâm thức ;
và không suy nghĩ gì cả .*

Bạn có thể làm gì để làm trống tâm thức ? . Tư tưởng đến và bạn quan sát . Sự quan sát cần thực hiện một cách cẩn trọng . Sự quan sát phải thụ động và không cần tích cực . Đây là những động cơ tế nhị và bạn phải hiểu thật rõ . Bằng không

bạn có thể thất bại vào giây phút nào đó . Nếu để bên lề một may mắn chi tiết nào , phẩm chất sự việc trong tổng thể được thay đổi . Quan sát , thụ động thực hiện không tích cực .

Đâu là sự khác biệt ? . Khi bạn chờ người yêu , bạn tích cực rình rập . Ai đó đi trước cửa , bạn vội vã chạy ra nhìn : *Có khi nàng đang đến ?* . Một dao động đơn giản những chiếc lá rì rào trước gió và bạn bắt đầu nghĩ nàng có thể đến . Bạn nháy chồm với bất cứ tiếng động nào và tâm thức bạn thì rất vội vã , bức rức . Không , điều này không giúp được gì cả .

Nếu quá vội vã hay quá tích cực . Nó không thể đưa bạn đến sự yên lặng của Tilopa hay của tôi . Hãy thụ động , như khi bạn ngồi ở bờ sông . Dòng sông chảy . Bạn chỉ đơn giản quan sát . Không có gì phải nóng lòng . Không vội vã , không khẩn cấp . Bạn không bị ai ràng buộc . Ngay cả nếu thiếu cái gì đó . Thật sự không có gì thiếu . Bạn chỉ đơn giản quan sát và nhìn ngắm .

Ngay cả từ “ *Quan sát* ” cũng không đúng , vì từ này tạo ra cảm giác hoạt động . Bạn đơn giản chỉ nhìn và không làm gì cả . Ngồi bên bờ sông , bạn nhìn và dòng sông chảy . Hay bạn nhìn bầu trời và mây trôi . Có nghĩa bạn thụ động nhìn .

Thật chủ yếu khi khái niệm thụ động được hiểu rõ . Vì khi bị ám ảnh , chúng ta có thể trở thành hấp tấp . Trong sự chờ đợi tích cực để hành động . Bạn đã đứng ngoài trọng tâm và hoạt động sẽ trở lại qua cánh cửa sau . Vì thế hãy làm một quan sát viên thụ động .

*Cứ làm trống tâm thức ;
và đừng nghĩ gì cả . . .*

Sự thụ động này tự động sẽ làm trống tâm thức bạn . Từ từ , những hoạt động , những nhấp nhô của năng lượng tâm thức sẽ mờ nhạt . *Trọn vẹn bề nổi của sự rõ biết không còn lộn xộn . Không một nhấp nhô nào đến có thể làm bạn bối rối . Lúc ấy , sự thụ động sẽ là tấm gương của sự yên lặng .*

*Như thân tre rỗng ,
Hãy để cho thân bạn nghĩ ngợi .*

Điều này là một trong những phương pháp riêng biệt của *Tilopa* . Mỗi vị thầy có một phương pháp riêng biệt mà họ đã tinh thức . Qua đó họ muốn giúp người khác . Điều này là kỹ thuật riêng biệt của *Tilopa* :

*Như thân tre rỗng ,
Hãy để thân bạn nghĩ ngợi .*

Thân tre hoàn toàn rỗng bên trong . Khi bạn nghĩ ngợi , hãy đơn giản cảm nhận bạn là thân tre : *Hoàn toàn rỗng và trống bên trong* . Đúng ra thân bạn thực sự giống thân tre vì bên trong nó rỗng . Da , xương , máu là những thành phần khác của thân tre và bên trong có một không gian, một khoảng trống rỗng .

Khi ngồi , miệng hoàn toàn yên lặng . Không hoạt động , lưỡi chạm nóc họng và yên lặng . Không một rào cản của tư tưởng , quan sát thụ động tâm thức . Không chờ đợi gì riêng biệt , cảm nhận bạn như thân tre rỗng và đột nhiên năng lượng vô tận bắt đầu chảy . Bạn bị tràn ngập bởi cái “ xa lạ ” , cái bí mật hay đáng tối cao .

Thân rỗng trở thành chiếc tiêu và đáng tối cao bắt đầu tấu khúc . Một khi bạn trống rỗng , không còn chướng ngại nào cho đáng tối cao đi vào bạn . Hãy thử điều này , đây là sự thiên định tuyệt vời . Một trong những thiên định đẹp nhất - Trở thành một thân tre rỗng .

Không cần thiết làm bất cứ điều gì khác . Bạn đã trở thành và tất cả phần còn lại tự động tiếp nối . Đột ngột , bạn cảm nhận cái gì đó chảy trong không gian rỗng . Bạn như một tử cung và một cuộc sống mới đi vào bạn , hạt giống đã được gieo mầm . Đến giây phút ngay cả thân tre cũng hoàn toàn biến mất .

*Như thân tre rỗng ,
Giữ thân bạn nghĩ ngợi . . .*

Hãy nghĩ ngợi . Không có bất cứ tham vọng tâm linh nào , kể cả dục vọng lên thiên đàng . Ngay cả việc trở thành Thượng đế . Thượng đế không thể có nhờ vào mong muốn . Khi bạn không còn dục vọng , ngài sẽ đến với bạn

. Sự giải thoát không thể được mong muốn vì dục vọng . Đó là sự giam cầm .

Khi không còn tham muốn , bạn được giải thoát . Trạng thái Phật không thể được do mong muốn . Dục vọng là một chướng ngại . Khi rào cản không còn nữa , đột nhiên Phật tính bùng nổ trong bạn . Bạn đã là hạt mầm . Khi trống rỗng , không gian sẽ hiện diện và hạt bùng nổ .

*Không cho đi cũng không lấy lại ,
Giữ tâm thức nghĩ ngợi . . .
Không có gì để cho hay để nhận ,
Tất cả tuyệt đối yên ổn .
Không có gì để lấy ra hay thêm vào ,
Bạn đã hoàn toàn như bạn là . . .*

Giáo huấn Đông phương đã bị hiểu sai ở Tây phương . Họ hỏi : “ Dạng giáo huấn này là gì ? . Nó làm cho nhiều người không còn muốn tranh đấu hay thử vươn lên . Họ không còn cố gắng để chuyển hóa cá tính , để thay đổi những khuyết điểm thành phẩm chất cao . Họ đã trở thành những nạn nhân của quỷ ” .

Ở Tây phương : “ Hãy hoàn thiện ” thật sự là một khẩu hiệu trong thế giới . Điều này không quan trọng , mà hãy “ *Tự hoàn thiện* ” . Làm sao để tự hoàn thiện ? . Làm sao tự vươn lên và trưởng thành ? .

Theo Đông phương , chúng ta lãnh hội sâu sắc hơn về điều này . Chúng ta hiểu những cố gắng là những rào cản . Nhưng vẫn có thể thực hiện để chuyển hóa . *Vì bạn đã sẵn có trong chính mình một bản thể đã hoàn thiện . Bạn không cần trở thành ai khác . Đơn giản chỉ rõ biết bạn là ai , thế thôi . Đơn giản rõ biết con người còn ẩn náu trong bạn .*

Hãy tự hoàn thiện . Vì dù có cố hoàn thiện đến đâu . Bạn vẫn luôn sống trong lo âu và hoang mang . Sự nỗ lực để hoàn thiện đã đưa bạn lạc hướng . Điều này đưa đến một chiều hướng về tương lai . Về một cứu cánh , những lý tưởng và tâm thức bạn vẫn còn trong dục vọng .

Khi mong muốn , bạn đã đi sai đường . Hãy để dục vọng tự biến mất, hãy trở thành sự yên lặng lan rộng trong vô dục . Đột nhiên , hoàn toàn kinh ngạc và đầy bất ngờ . Chính là đây . . . một cái cười thật lớn từ trong tận cùng sâu thẳm . Nụ cười của Bồ đề đạt ma .

Những người học trò của Bồ đề đạt ma nói : “ Khi yên lặng , bạn có thể nghe tiếng cười kinh thiên động địa của ông ” . Ông vẫn tiếp tục cười . Ông chưa từng ngưng cười từ đó . Vâng . “ Lời nói đùa này là sao ? ” .

Thực sự bạn đã là những gì bạn cố trở thành . Làm sao bạn có thể đạt đến nếu bạn đã là nó ? . Nếu bạn tiếp tục cố gắng trở thành nó ! . Thất bại là chắc chắn . Làm sao bạn có thể trở thành những gì bạn đã là ? . Đây là lý do mà Bồ đề đạt ma bật cười . Bồ đề đạt ma sống cùng thời với Tilopa . Có thể họ gặp nhau , tuy không bằng thân vật lý nhưng có lẽ họ biết lẫn nhau . Vì họ cùng phẩm chất hiện hữu .

*Không cho hay nhận ,
Giữ thân nghĩ ngợi .
Mahamudra như tâm thức ,
Bám vào sự trống rỗng .
Bạn đã đến nơi khi không còn tự bám víu ;
Chỉ với sự trống rỗng trong đôi tay ,
Bạn đến nơi .
Mahamudra như tâm thức ,
Bám vào trống rỗng .
Qua thực hành ,
Bạn sẽ đạt đúng thời
Trạng thái Phật .*

Như thế phải thực hành gì bây giờ ? . Ngày càng thoải mái . Càng trong cái ở đây và bây giờ . Trong hành động và ít hoạt động . Ngày càng trống rỗng và thụ động . Ngày càng là một quan sát viên , vô tư không chờ đợi và không dục vọng . *Hạnh phúc như bạn là . . . và như sự vinh danh trong từng giây phút . Khi điều này chín mùi và đúng mùa , bạn sẽ nở hoa và là một vị Phật .*

Chúng ta cần hành động nhiều hơn nữa và để những hoạt động tự nó ngưng lại và chấm dứt . Từ từ , sự chuyển hóa sẽ tự vận hành trong bạn . Điều này có thể chúng ta sẽ cần nhiều thời gian để chuẩn bị . Nhưng thực sự không có gì phải vội vã .

Và bây giờ , chúng ta hãy cùng đi vào Sutra .

Đừng làm gì cả với thân ,

Chỉ cần thư giãn .

Giữ miệng thật kín và giữ yên lặng ,

Làm trống tâm thức và đừng nghĩ gì cả .

Đừng làm gì cả với thân , chỉ cần thư giãn . Bây giờ , bạn có thể hiểu thế nào là thư giãn . Điều này có nghĩa không một chút dự vọng hay ước muốn nào hoạt động trong bạn . Sự thư giãn này không kéo dài như người chết . *Bạn có thể xem như mình đang chết . Vì làm sao chúng ta có thể nằm dài như một người chết . Vì bạn vẫn đang sống . Như thế chỉ có thể xem như mình đang chết .*

Sự thư giãn có thể đến với bạn khi dự vọng không còn hoạt động . Như thế năng lượng được tập trung toàn diện , không còn tản mạn ở bất kỳ đâu . Vì thế , khi một vài hoàn cảnh nào đó xảy ra , bạn chỉ cần hành động , Thế thôi . Nhưng đừng bao giờ tìm kiếm một cơ nào đó để hành động : Bạn nên thoải mái với chính mình . Sự thư giãn là để bạn thoải mái nơi chính mình .

Tôi có đọc một quyển sách cách đây vài năm tựa là : “ *Bạn cần được thư giãn* ” . Những quyển sách như thế chỉ có thể được bán ở Hoa kỳ . Vì quá phi lý , bắt buộc đã đi ngược lại với thư giãn . Sự bắt buộc cũng có nghĩa là hoạt động và là một ám ảnh . Phía sau bất cứ sự bắt buộc nào lúc nào cũng lẫn khuất sự ám ảnh .

Cuộc sống được thực hiện từ hành động ngay tức thì không ở sự bắt buộc . Nói cách khác sự bắt buộc chỉ sáng tạo những hành động điên rồ . Vì bạn cần phải thực hiện tư thế như thế này thế khác như : *Hãy thả mình , đề nghị thân thư giãn từ chân đến đầu và nói với những ngón chân : “ Hãy thư giãn ! , thư giãn ” . Cứ thế tiếp tục đi lên từ từ khắp toàn thân ! .*

Tại sao lại tự bắt buộc như thế? . Sự thư giãn chỉ đến khi không còn bất cứ bắt buộc nào trong cuộc sống . Sự thư giãn không chỉ thuộc về thân vật lý hay độc nhất trong tâm thức ; mà bao gồm tổng thể bản thể của chính bạn .

Bạn đã quá sức để lao vào hoạt động . Chắc chắn bạn đã mệt mỏi , kiệt sức , trống rỗng và cứng ngắt . Năng lượng sống không thể lưu thông được nữa . Nó chỉ là những bế tắc , bế tắc và hoàn toàn bế tắc . Vì thế , khi thực hiện điều gì đó bạn hành động trong dạng thức điên cuồng .

Dĩ nhiên , bạn rất cần thư giãn . Đây là lý do rất nhiều sách được viết ra trong mỗi tháng về đề tài thư giãn . Nhưng thực sự tôi chưa bao giờ thấy người nào thư giãn nhờ vào đọc sách nói về thư giãn . Vì sau đó họ trở nên dao động nhiều hơn . . .

Sự ám ảnh được lưu lại trong hoạt động lúc nào cũng hiện diện . Sự không thoải mái vẫn hiện diện nhưng họ tự mê hoặc mình được thư giãn khi nằm dài . Nhưng mọi sự vẫn sôi sùng sục bên trong như ngọn núi lửa sắp bùng nổ . Dù vậy họ vẫn cố thư giãn lặp lại theo những chỉ thị trong sách : “ *Làm sao để thư giãn* ” .

Không một sách nào có thể giúp thư giãn , trừ khi bạn đọc chính bản thể mình . Như thế sự thư giãn không còn là sự cưỡng bách . Vì thư giãn là sự vắng bật , vắng bật hoạt động hay hông còn hoạt động .

Bạn cũng không cần thiết đi đến Hy mã Lạp Sơn . Nhiều người , chỉ để thư giãn . Họ đã đến và lưu lại ở rặng Hy mã Lạp Sơn . Nhưng đâu là nhu cầu để đi đến Hy mã Lạp Sơn ? . Vì bạn không cần buông bỏ hành động . Vì như thế đồng nghĩa bạn từ bỏ cuộc sống .

Như thế chỉ như một xác chết không phải là thư giãn . Ở Hy mã Lạp Sơn , bạn có thể gặp gỡ những nhà hiền triết đã chết nhưng không bao giờ biết thư giãn vì họ đã trốn cuộc đời và hành động .

Đây là điều tế nhị rất nhỏ để hiểu : Rất cần thiết để hoạt động biến mất bằng cách không hành động . Rất dễ dàng , bạn có thể từ bỏ cả hai và trốn

khỏi Hy mã lập son . Ngược lại cũng dễ dàng . Bạn có thể tiếp tục những hoạt động và bạn mỗi sáng hay tối , để mình thư giãn vài phút .

Bạn không thể hiểu sự phức tạp của tâm thức và cơ chế của nó . Sự thư giãn là một trạng thái , nên không thể miễn cưỡng . Chỉ đơn giản buông bỏ những tính tiêu cực , chướng ngại và trạng thái này hình thành tự chính nó . Có nghĩa để nó tự xuất hiện .

Bạn làm gì khi đi ngủ ? . Bạn thực hiện cái gì đó ? . Nếu có , bạn trở thành mất ngủ . Thật sự bạn làm gì ? . Thật đơn giản , chỉ cần nằm dài thật và thiếp ngủ . Bạn phải không thực hiện cái gì cả về điều này .

Nếu thực hiện , bạn sẽ không thể ngủ . Thật sự , để tự thiếp ngủ . Hành động duy nhất được xem là cần thiết là : *Chỉ cần tập trung và ngưng lại những gì trong dòng chảy liên tục hoạt động trong tâm thức* . Thế thôi ! .

Khi hoạt động không còn hiện diện trong tâm thức . Tâm thức sẽ được thư giãn và bạn ngủ thiếp . Nếu phải làm điều gì đó để tự ru ngủ , bạn sẽ bị dao động và giấc ngủ không thể đến . Quả thật chúng ta không cần làm gì cả .

Tilopa nói :

*Đừng làm gì cả với thân ,
Bạn chỉ cần để thân tự thư giãn .*

Đừng làm gì cả . Không một tư thế Yoga nào cần thiết . Không làm biến dạng hay làm thân méo mó . Điều này rất cần thiết . Hãy “ Đừng làm gì cả ” . Chỉ cần vắng bật hoạt động . Nhưng làm sao để điều này xảy ra ? .

Điều này đến bằng sự lãnh hội . Sự lãnh hội là kỷ luật duy nhất . Hãy hiểu rõ hoạt động của bạn . Một cách đột ngột bạn rõ biết mình đang hoạt động và nó tự ngưng lại . Khi bạn hiểu tại sao mình thực hiện . Nó sẽ tự ngưng lại . Sự ngưng lại này là những gì Tilopa nói :

*Đừng làm gì cả với thân ;
Bạn chỉ cần để nó thư giãn .*

Nhưng thế nào là thư giản ? . Đây là trạng thái năng lượng chưa tản mát trong những suy nghĩ về tương lai hay quá khứ . Đơn giản nó đang hiện diện cùng bạn . Bạn được bao phủ với sự rộng mở trong hơi nóng nhưng hoàn toàn yên lặng của năng lượng .

Ngay giây phút này đó là tất cả . Không còn giây phút nào để hiện hữu . Thời gian như ngừng lại và sự thư giản hình thành . Nếu thời gian còn hiện hữu ; bạn sẽ không thể thư giản . Thật đơn giản , đồng hồ tự ngừng lại , thời gian không còn nữa . Giây phút này là “ Tất Cả ” . Không yêu cầu gì khác hơn và bạn thưởng thức điều này .

Những sự việc đơn giản có thể được thưởng thức . Vì chúng thật tuyệt vời . Thật ra , sẽ không bình thường nếu như Thượng đế hiện hữu . Tất cả thật tuyệt diệu khi không có ngài . Nhiều người hỏi tôi : “ Ông tin Thượng đế ? ” ; tôi đáp : “ Vâng , vì tất cả đều tuyệt diệu , làm sao có thể như thế . Nếu không rõ biết sâu sắc những gì ẩn tàng trong tất cả sự việc ” .

Những việc đơn giản nhỏ nhoi như : *Đi trên cỏ , khi những giọt sương chưa bốc hơi và tự cảm mình hoàn toàn hiện diện . Trong cấu trúc : Sự tiếp xúc với cỏ , sự tươi mát của những giọt sương . Gió ban mai , mặt trời mọc . Bạn cần gì khác hơn để hạnh phúc ? . Bạn đòi hỏi gì hơn để được hạnh phúc ? .*

Buổi tối bạn nằm dài trên giường mát , cảm nhận tấm drap và giường ấm dần . Bóng đêm và sự yên lặng bao phủ bạn trong đêm . Nhắm mắt và cảm nhận bản thể mình . Bạn cần gì hơn nữa ? . Thật sự thoải mái với lòng biết ơn sâu sắc đang dâng lên . Đây mới thật sự là thư giản .

Sự thư giản ngay giây phút này hơn cả những gì gọi là đầy đủ . Hơn cả những gì có thể đòi hỏi hay chờ đợi . Không có gì để yêu cầu . Hơn thế nữa , hơn cả những gì bạn có thể mong muốn . Như thế năng lượng không còn tản mát .

Sự bình yên đang lan rộng . Trong năng lượng , bạn hoàn toàn biến mất . Ngay giây phút này , đó là thư giản . Sự thư giản không phải thuộc về vật lý hay tâm thức . Thư giản như cái gì đó thuộc về tổng thể .

Vì thế chư Phật không ngừng nói : “ *Đừng rơi vào dục vọng* ” . Vì ngài biết nếu dục vọng hiện diện , bạn không thể thư giãn . Ngài không ngừng nói : “ *Hãy chôn vùi những gì đã chết* ” . Vì quá bận rộn với quá khứ , bạn không thể thư giãn . Vì thế ngài không ngừng nói : “ *Hãy thưởng thức giây phút hiện tại* ” .

Chúa đã nói : “ *Hãy nhìn hoa lý trên cánh đồng . Chúng không làm gì cả và tuyệt đẹp . Sự rực rỡ của chúng hơn cả vua Salomon . Chúng tỏa một loại hương thật tế nhị hơn cả Salomon . Hãy nhìn và chiêm ngưỡng hoa lý* ” .

Chúa đang nói gì ? . Ngài nói : “ *Hãy thư giãn ! . Bạn không cần phải làm gì* ” . Thật ra , tất cả đã ban cho bạn . Chúa nói : “ *Nếu ngài đã trông chừng những con chim trên trời , những thú hoang , cây cối và thảo mộc . Tại sao bạn lại lo lắng ngài không chăm sóc cho bạn ?* ” .

Điều này là sự thư giãn . Hãy nhìn những hoa lý , quan sát và trở thành chúng . Như vậy bạn được thư giãn . Sự thư giãn không phải là một tư thế , mà sự chuyển hóa hoàn toàn năng lượng trong bạn .

Năng lượng có thể có hai chiều . Một dính liền với động cơ như đi đâu đó có mục đích .Giây phút hiện tại chỉ có một phương tiện và mục tiêu cần đạt đến . Đây là chiều hướng của năng lượng . Chiều hướng của hoạt động hướng về một mục tiêu . Tất cả trở thành một phương tiện . Nói cách khác , cần sử dụng và đạt mục tiêu . Sau đó bạn thư giãn .

Nhưng đối với dạng năng lượng này . Mục tiêu không bao giờ đạt đến . Vì năng lượng chuyển hóa không ngừng , giây phút hiện tại sẽ trở thành cái gì khác trong tương lai . Mục tiêu lúc nào cũng ở chân trời . Bạn chạy không ngừng nhưng khoảng cách vẫn như cũ . Không có chiều hướng nào khác của năng lượng . Vì nó thuộc về chiều hướng của sự vinh danh không động cơ . Mục tiêu thì ở đây và bây giờ . Mục tiêu không đâu cả .

Chính bạn là mục tiêu . Không có sự thành tựu nào hơn giây phút hiện tại . Hãy nghĩ đến hoa lý . Khi bạn là mục tiêu và mục tiêu không thuộc về tương lai . Khi

không còn gì để thực hiện và bạn vinh danh những gì đang hiện diện . Như thế bạn đã đạt đến . Đây chính là sự thư giãn . Một loại năng lượng không động cơ .

Như vậy , đối với tôi có hai dạng người : Dạng hướng về mục đích thì chao đảo . Từ từ họ trở nên điên cuồng . Vì chính họ tạo ra cơn điên của mình . Cơn điên là động năng của họ : Những người này đang lao vào cơn điên và hoàn toàn bị lạc hướng . *Những người thuộc dạng khác không hướng về mục tiêu . Họ không tìm kiếm gì cả và chỉ vinh danh .*

Đây là những gì tôi nhắc nhở bạn : Hãy là những người vinh danh . Có rất nhiều thứ trong cuộc sống đáng để vinh danh : Những đóa hoa đang nở , những con chim đang hát , mặt trời chiếu sáng . Bạn hãy vinh danh tất cả điều này ! .

Bạn đang thở , bạn đang sống , bạn có ý thức . Hãy vinh danh tất cả điều này ! . Rất đột ngột , bạn được thư giãn . Đột nhiên , không còn những căng thẳng , lo âu . *Tất cả năng lượng thuộc về lo âu đã chuyển hóa thành ân sủng . Tim bạn bắt đầu với nhịp đập của lòng biết ơn sâu sắc . Đây chính là sự cầu nguyện . Cầu nguyện là trái tim đập theo nhịp điệu của lòng biết ơn sâu sắc .*

*Đừng làm gì cả với thân .
Chỉ cần thư giãn .*

Bạn không cần làm bất cứ điều gì . Đơn giản , hãy hiểu tất cả là do sự chuyển động của năng lượng . Sự chuyển động năng lượng hoàn toàn miễn phí . Nó tự chảy , nhưng không vì mục tiêu riêng biệt nào . Nó chảy như sự vinh danh . Nó tự chảy , không phải về một mục tiêu . Nhưng chuyển động vì chính năng lượng tràn ngập .

Một đứa trẻ nhảy múa chạy khắp nơi và bạn hỏi nó : “ Em đi đâu vậy ? ” . Thực sự nó không đi đâu hết . Đối với nó bạn hỏi có vẻ hơi kỳ cục . Trẻ con thì thường nghĩ người lớn chúng ta hơi điên , vì thường đưa ra những câu hỏi vô nghĩa .

Chúng ta có cần đi đâu đó không ? . Một đứa trẻ không thể trả lời câu hỏi của bạn vì nó cảm thấy lạc đề . Nó không đi đâu cả . Nó chỉ nhún vai vừa

trả lời : “ Chẳng đi đâu cả ” . Tâm thức lúc nào cũng cần một mục tiêu và nó đòi hỏi : “ Tại sao anh lại chạy ? ” .

Đối với chúng ta , hoạt động chỉ thích ứng là phải đưa đến đâu đó . Nhưng sự thật nó không đi đâu cả . Vì ở đây là tất cả . Mọi hiện hữu tồn tại trong giây phút này . Tất cả đều chuyển hướng về giây phút hiện tại . Toàn thể hiện hữu tràn đầy trong giây phút hiện tại . Tất cả những gì hiện diện được chuyển hướng vào giây phút hiện tại . Ở đây và ngay bây giờ . . .

Trẻ thật đơn giản . Nó thường thức năng lượng , nó tràn đầy năng lượng . Đứa trẻ chạy , không phải vì cần đi đến đâu cả . Chỉ vì tràn đầy năng lượng và nó cần chạy . Một hành động không động lực , đơn giản chỉ do tràn ngập năng lượng .

Chia xẻ nhưng không thương lượng và không trả giá . Cho đi vì bạn có ; nhưng không phải cho đi để sau đó lấy lại . Nếu không bạn sẽ đau khổ . Tất cả những người ưa thương lượng đều xuống địa ngục .

Nếu muốn gặp gỡ những nhà buôn lớn và những nhà thương lượng . Cứ đi vào địa ngục họ đang ở đó . Thiên đàng không dành cho những kẻ buôn bán . Nó riêng dành cho những người biết vinh danh .

Trong thần học Thiên chúa giáo . Câu hỏi được đặt ra không ngừng trong nhiều thế kỷ : « *Những thiên thần làm gì ở Thiên Đàng ?* » . Câu hỏi này thích đáng cho những ai đang hướng về những mục tiêu . Những thiên thần làm gì ở Thiên Đàng ? . Thật sự không có gì để thể hiện ở đây . Không có gì ở đây để làm .

Có người hỏi thầy Eckhard : « *Những thiên thần làm gì ở Thiên đàng ?* » . Ông đáp : “ *Bạn thật vô ý ? . Thiên đàng là một nơi để vinh danh . Họ không làm gì cả . Họ chỉ vinh danh . Đơn giản , chiến thắng , cảnh vật huy hoàng , thi ca , trăm hoa đua nở . Họ vinh danh về điều này . Họ hát , nhảy múa như trong lễ hội* ” .

Tôi nghĩ người này không thỏa mãn câu trả lời của thầy Eckhard . Vì với chúng ta một hoạt động chỉ có ý nghĩa khi nó dẫn đến đâu đó . Nó phải có

một mục tiêu . Hãy nhớ lại , hoạt động lúc nào cũng hướng về một mục tiêu . Trong khi hành động hoàn toàn không có .

Hành động thì tràn đầy năng lượng . Vì hành động nằm ở hiện tại . Đây là sự ứng tấu hồn nhiên . Mọi hiện hữu bạn gặp gỡ , đối diện và câu trả lời đến . Thật đơn giản . Những con chim đang hót và bạn bắt đầu hát . Không phải là hoạt động . Điều này đến đột xuất . Đột ngột rõ biết mình bắt đầu hát thì thầm . Đó là hành động .

Nếu dẫn thân sâu vào hành động . Bạn sẽ ít tham gia vào hoạt động . Cuộc đời bạn thay đổi và trở thành sự thư giãn sâu sắc . Ngay giây phút này , bạn “ hành động ” . Nhưng hãy giữ sự thư giãn . Một vị Phật không bao giờ mệt mỏi . Vì sao ? . Vì không phải ông hành động . Ông cứ cho đi và lại mãi tràn đầy .

*Đừng làm gì cả với thân ,
Chỉ là thư giãn .
Giữ miệng thật kín và yên lặng .*

Miệng thật sự rất quan trọng . Vì từ nơi này , hoạt động đầu tiên được khởi động . Môi hoạt động đầu tiên . Vùng quanh miệng là trung khu khởi đầu mọi hoạt động . Bạn hít , thở , khóc , bắt đầu bú sữa mẹ . Miệng bạn hoạt động một cách cuồng nhiệt này với những thứ khởi đầu .

Tilopa đề nghị :

*Rõ biết về hoạt động ,
Rõ biết về hành động .
Hãy thư giãn và . . .
Giữ miệng bạn thật kín .*

Mỗi khi bạn ngồi để thiền định . Mỗi khi bạn muốn yên lặng . Đầu tiên bạn cần làm là giữ kín hoàn toàn miệng . Nếu ngậm kín miệng , lưỡi sẽ tiếp xúc với nóc họng . Hãy giữ miệng thật kín . Nhưng điều này chỉ có thể thực hiện ; nếu bạn theo dõi thật kỹ những gì tôi đã nói trước đây . Bạn có

thể thực hiện dễ dàng . Vì việc ngậm kín miệng không đòi hỏi nhiều cố gắng .

Bạn có thể ngồi như pho tượng , miệng ngậm lại . Nhưng điều này không thể làm hoạt động ngưng lại . Trong tận cùng sâu thẳm . Quá trình tư tưởng cứ tiếp nối . Bạn có thể cảm nhận những rung động vi tế ở nơi môi .

Những người khác không thể nhìn thấy vì chúng thật tế nhị . Nếu bạn suy nghĩ , đôi môi bạn hơi run nhẹ - sự rung động rất nhẹ . Khi thật sự thư giãn , sự rung động này ngưng bật . Bạn không nói thì không còn hoạt động . Vì thế hãy giữ miệng kín và yên lặng . Như thế, bạn không suy nghĩ nữa .

Vậy làm gì đây ? . Những tư tưởng đến rồi sẽ đi . Hãy để chúng đến và đi một cách tự nhiên . Không là vấn đề . Không cần can dự , bạn giữ cách biệt và tách rời . Bạn nhìn chúng đến và đi . Chẳng ảnh hưởng gì đến bạn . Vậy hãy giữ miệng kín và yên lặng . Từ từ , tư tưởng tự động ngưng lại .

Chúng đang cần sự hợp tác để hiện diện . Nếu bạn hợp tác , chúng sẽ hiện diện . Nếu bạn kháng cự chúng cũng hiện diện . Vì đây là hai cách để tham gia theo phương hướng thuận nghịch . Vì thế hãy hài lòng quan sát .

Giữ kín miệng hỗ trợ rất nhiều cho bạn . Sau khi quan sát nhiều người , tôi đề nghị lúc ban đầu : *Hãy ngáp* . Mở miệng càng rộng càng tốt , mở miệng rộng tối đa , hãy ngáp . Cho dù điều này có thể làm bạn đau .

Nên thực hiện từ hai đến ba lần . Điều này sẽ hỗ trợ bạn giữ kín miệng lâu hơn . Sau đó , suốt hai hay ba phút hãy nói lắp bắp thật lớn giọng . Bạn có thể nói bất cứ điều gì . Tất cả những gì đến trong tâm thức . Hãy nói lớn lên và đùa giỡn với điều này . Sau đó ngậm miệng lại .

Thật dễ dàng để thay đổi từ đối cực này đến cực khác . Nếu muốn thư giãn tay , thật dễ dàng hãy duỗi thật thẳng và nắm tay lại càng chắc càng tốt . Thật đơn giản buông lỏng tay ra . Theo cách này hệ thống thần kinh có thể thư giãn lâu hơn . Hãy làm những cử chỉ , nhăn mặt cau mày , chuyển động với khuôn mặt .

Buông thả chúng ra , ngáp và nói bất cứ gì suốt hai đến ba phút . Sau đó ngưng lại và yên lặng . Sự duỗi thẳng này cho phép môi và miệng thư giãn dễ dàng hơn . Ngậm miệng và đơn giản làm quan sát viên . Ít lâu , sự yên lặng sẽ rơi xuống bạn .

Có hai phẩm chất yên lặng . Yên lặng miễn cưỡng . Đây không phải là sự việc tế nhị mà là sự hung bạo . Một hình thức cưỡng hiếp tâm thức . Đó là tâm gây hấn . Một hình thức yên lặng khác : Nó rơi xuống bạn như màn đêm . Nó đến và bao trùm bạn hoàn toàn . Bạn chỉ cần tạo cơ hội cho nó đến và thọ nhận . Chắc chắn nó sẽ đến.

*Giữ miệng kín ,
quan sát và giữ yên lặng .*

Nếu cố gắng , bạn chỉ có thể gượng ép mình yên lặng trong vài giây . Điều này chẳng có giá trị gì cả . Vì bạn vẫn tiếp tục sôi sục từ bên trong . Vậy , hãy thử giữ yên lặng . Tự hài lòng tạo ra hoàn cảnh , môi trường để gieo hạt và chờ đợi .

*Làm trống tâm thức ;
và không suy nghĩ gì cả .*

Bạn có thể làm gì để làm trống tâm thức ? . Tư tưởng đến và bạn quan sát . Sự quan sát cần thực hiện một cách cẩn trọng . Sự quan sát phải thụ động và không cần tích cực . Đây là những động cơ tế nhị và bạn phải hiểu thật rõ . Bằng không bạn có thể thất bại vào giây phút nào đó . Nếu để bên lề một mảy may chi tiết nào , phẩm chất sự việc trong tổng thể được thay đổi . Quan sát , thụ động thực hiện không tích cực .

Đâu là sự khác biệt ? . Khi bạn chờ người yêu , bạn tích cực rình rập . Ai đó đi trước cửa , bạn vội vã chạy ra nhìn : Có khi nàng đang đến ? . Một dao động đơn giản những chiếc lá rì rào trước gió và bạn bắt đầu nghĩ nàng có thể đến . Bạn nhảy chồm với bất cứ tiếng động nào và tâm thức bạn thì rất vội vã , bức rức . Không , điều này không giúp được gì cả .

Nếu quá vồn vã hay quá tích cực . Nó không thể đưa bạn đến sự yên lặng của Tilopa hay của tôi . Hãy thụ động , như khi bạn ngồi ở bờ sông . Dòng sông chảy . Bạn chỉ đơn giản quan sát . Không có gì phải nóng lòng . Không vội vã , không khẩn cấp . Bạn không bị ai ràng buộc . Ngay cả nếu thiếu cái gì đó . Thật sự không có gì thiếu . Bạn chỉ đơn giản quan sát và nhìn ngắm .

Ngay cả từ “ *Quan sát* ” cũng không đúng , vì từ này tạo ra cảm giác hoạt động . Bạn đơn giản chỉ nhìn và không làm gì cả . Ngồi bên bờ sông , bạn nhìn và dòng sông chảy . Hay bạn nhìn bầu trời và mây trôi . Có nghĩa bạn thụ động nhìn .

Thật chủ yếu khi khái niệm thụ động được hiểu rõ . Vì khi bị ám ảnh , chúng ta có thể trở thành hấp tấp . Trong sự chờ đợi tích cực để hành động . Bạn đã đứng ngoài trọng tâm và hoạt động sẽ trở lại qua cánh cửa sau . Vì thế hãy làm một quan sát viên thụ động .

*Cứ làm trống tâm thức ;
và đừng nghĩ gì cả . . .*

Sự thụ động này tự động sẽ làm trống tâm thức bạn . Từ từ , những hoạt động , những nhấp nhô của năng lượng tâm thức sẽ mờ nhạt . *Trọn vẹn bề nổi của sự rõ biết không còn lộn xộn . Không một nhấp nhô nào đến có thể làm bạn bối rối . Lúc ấy , sự thụ động sẽ là tấm gương của sự yên lặng .*

*Như thân tre rỗng ,
Hãy để cho thân bạn nghĩ ngợi .*

Điều này là một trong những phương pháp riêng biệt của Tilopa . Mỗi vị thầy có một phương pháp riêng biệt mà họ đã tinh thức . Qua đó họ muốn giúp người khác . Điều này là kỹ thuật riêng biệt của Tilopa :

*Như thân tre rỗng ,
Hãy để thân bạn nghĩ ngợi .*

Thân tre hoàn toàn rỗng bên trong . Khi bạn nghĩ ngợi , hãy đơn giản cảm nhận bạn là thân tre : *Hoàn toàn rỗng và trống bên trong* . Đúng ra thân bạn

thực sự giống thân tre vì bên trong nó rỗng . Da , xương , máu là những thành phần khác của thân tre và bên trong có một không gian, một khoảng trống rỗng .

Khi ngồi , miệng hoàn toàn yên lặng . Không hoạt động , lưỡi chạm nóc họng và yên lặng . Không một rào cản của tư tưởng , quan sát thụ động tâm thức . Không chờ đợi gì riêng biệt , cảm nhận bạn như thân tre rỗng và đột nhiên năng lượng vô tận bắt đầu chảy . Bạn bị tràn ngập bởi cái “ xa lạ ” , cái bí mật hay đáng tôn cao .

Thân rỗng trở thành chiếc tiêu và đáng tôn cao bắt đầu tấu khúc . Một khi bạn trống rỗng , không còn chướng ngại nào cho đáng tôn cao đi vào bạn . Hãy thử điều này , đây là sự thiên định tuyệt vời . Một trong những thiên định đẹp nhất - Trở thành một thân tre rỗng .

Không cần thiết làm bất cứ điều gì khác . Bạn đã trở thành và tất cả phần còn lại tự động tiếp nối . Đột ngột , bạn cảm nhận cái gì đó chảy trong không gian rỗng . Bạn như một tử cung và một cuộc sống mới đi vào bạn , hạt giống đã được gieo mầm . Đến giây phút ngay cả thân tre cũng hoàn toàn biến mất .

*Như thân tre rỗng ,
Giữ thân bạn nghĩ ngợi . . .*

Hãy nghĩ ngợi . Không có bất cứ tham vọng tâm linh nào , kể cả dục vọng lên thiên đàng . Ngay cả việc trở thành Thượng đế . Thượng đế không thể có nhờ vào mong muốn . Khi bạn không còn dục vọng , ngài sẽ đến với bạn . Sự giải thoát không thể được mong muốn vì dục vọng . Đó là sự giam cầm .

Khi không còn tham muốn , bạn được giải thoát . Trạng thái Phật không thể được do mong muốn . Dục vọng là một chướng ngại . Khi rào cản không còn nữa , đột nhiên Phật tính bùng nổ trong bạn . Bạn đã là hạt mầm . Khi trống rỗng , không gian sẽ hiện diện và hạt bùng nổ .Không cho đi cũng không lấy lại ,

*Giữ tâm thức nghĩ ngợi . . .
Không có gì để cho hay để nhận ,*

*Tất cả tuyệt đối yên ổn .
Không có gì để lấy ra hay thêm vào ,
Bạn đã hoàn toàn như bạn là . . .*

Giáo huấn Đông phương đã bị hiểu sai ở Tây phương . Họ hỏi : “ Dạng giáo huấn này là gì ? . Nó làm cho nhiều người không còn muốn tranh đấu hay thử vươn lên . Họ không còn cố gắng để chuyển hóa cá tính , để thay đổi những khuyết điểm thành phẩm chất cao . Họ đã trở thành những nạn nhân của quỷ ” .

Ở Tây phương : “ *Hãy hoàn thiện* ” thật sự là một khẩu hiệu trong thế giới . Điều này không quan trọng , mà hãy “ *Tự hoàn thiện* ” . Làm sao để tự hoàn thiện ? . Làm sao tự vươn lên và trưởng thành ? .

Theo Đông phương , chúng ta lãnh hội sâu sắc hơn về điều này . Chúng ta hiểu những cố gắng là những rào cản . Nhưng vẫn có thể thực hiện để chuyển hóa . *Vì bạn đã sẵn có trong chính mình một bản thể đã hoàn thiện . Bạn không cần trở thành ai khác . Đơn giản chỉ rõ biết bạn là ai , thế thôi . Đơn giản rõ biết con người còn ẩn náu trong bạn .*

Hãy tự hoàn thiện . Vì dù có cố hoàn thiện đến đâu . Bạn vẫn luôn sống trong lo âu và hoang mang . Sự nỗ lực để hoàn thiện đã đưa bạn lạc hướng . Điều này đưa đến một chiều hướng về tương lai . Về một cứu cánh , những lý tưởng và tâm thức bạn vẫn còn trong dục vọng .

Khi mong muốn , bạn đã đi sai đường . Hãy để dục vọng tự biến mất, hãy trở thành sự yên lặng lan rộng trong vô dục . Đột nhiên , hoàn toàn kinh ngạc và đầy bất ngờ . Chính là đây . . . một cái cười thật lớn từ trong tận cùng sâu thẳm . Nụ cười của Bồ đề đạt ma .

Những người học trò của Bồ đề đạt ma nói : “ *Khi yên lặng , bạn có thể nghe tiếng cười kinh thiên động địa của ông* ” . Ông vẫn tiếp tục cười . Ông chưa từng ngưng cười từ đó . Vâng . “ *Lời nói đùa này là sao ?* ” .

Thực sự bạn đã là những gì bạn cố trở thành . Làm sao bạn có thể đạt đến nếu bạn đã là nó ? . Nếu bạn tiếp tục cố gắng trở thành nó ! . Thất bại là chắc chắn . Làm sao bạn có thể trở thành những gì bạn đã là ? . Đây là lý do

mà Bồ đề đạt ma bật cười . Bồ đề đạt ma sống cùng thời với Tilopa . Có thể họ gặp nhau , tuy không bằng thân vật lý nhưng có lẽ họ biết lẫn nhau . Vì họ cùng phẩm chất hiện hữu .

*Không cho hay nhận ,
Giữ thân nghĩ ngợi .
Mahamudra như tâm thức ,
Bám vào sự rỗng rang .
Bạn đã đến nơi khi không còn tự bám víu ;
Chỉ với sự rỗng rang trong đôi tay ,
Bạn đến nơi .
Mahamudra như tâm thức ,
Bám vào rỗng rang .
Qua thực hành ,
Bạn sẽ đạt đúng thời
Trạng thái Phật .*

Như thế phải thực hành gì bây giờ ? . Ngày càng thoải mái . Càng trong cái ở đây và bây giờ . Trong hành động và ít hoạt động . Ngày càng rỗng rang và thụ động . Ngày càng là một quan sát viên , vô tư không chờ đợi và không dục vọng . *Hạnh phúc như bạn là . . . và như sự vinh danh trong từng giây phút . Khi điều này chín mùi và đúng mùa , bạn sẽ nở hoa và là một vị Phật .*

Chương 5 **Sự Thật Sẵn Có**

Tiếng hát *Mahamudra* tiếp tục :

*Thực hành Mantra và Bát nhã ba la mật,
Những giáo huấn kinh điển và những giáo điều ,
Giáo huấn những trường phái và những bản văn .
Không dẫn đến sự thành tựu của sự thật sẵn có.*

Vì nếu tâm thức chứa vài ham muốn ,

*Phải theo đuổi một mục đích .
Nó che mất ánh sáng ,
Những ai gìn giữ giới luật Mật tông .
Dù thực hiện sự phân biệt ,
Phản bội tâm thức Samaya .
Nhưng ngưng mọi hoạt động ,
Buông bỏ tất cả ham muốn .
Để những tư tưởng đến và đi
Như những cơn sóng đại dương.*

*Những ai mãi mãi không màng đến phù du ,
Hay vào nguyên lý của vô phân biệt .
Hỗ trợ những giới luật Mật tông ,
Những ai đã khước từ dục vọng vô độ .
Không bám chấp vào gì cả ,
Và trực nhận ý nghĩa thật sự của những bản văn .*

*Thái độ Mật tông là tinh túy của Tilopa .
Trước tiên cần hiểu thế nào là thái độ Mật tông .
Sau đó bạn mới hiểu những gì Tilopa muốn nói ;
và sau đây là vài dòng về thái độ Mật tông .*

Trước tiên :

Nó không phải là một thái độ . Vì Mật tông là cái nhìn tổng thể về cuộc sống . Nó nhận định cuộc sống nhưng không có một thái độ riêng biệt . Không có quan niệm , không một triết lý . Cũng không phải là một tôn giáo . Nó không có thần học . Nó không tin vào từ ngữ , lý thuyết hay những giáo điều .

Nó nhìn vào cuộc sống mà không cần bất cứ triết lý nào . Không lý thuyết , không thần học . Nó chỉ nhìn cuộc sống như nó là . . . Bằng cách không để tâm thức xen vào . Nếu không nó sẽ biến dạng . Vì tâm thức sẽ phóng chiếu . Vì tâm thức sẽ xào nấu tất cả . Sau đó bạn không thể hiểu những gì hiện hữu .

Mật tông hoàn toàn hứng hờ với tâm thức . Nó trực diện với cuộc sống mà không bao giờ tư duy : « *Cái này tốt* » hay « *Cái kia xấu* » . Nó hoàn toàn hài lòng đối diện với những gì đang là . . . Như thế rất khó gán cho Mật tông có một thái độ . *Nói đúng hơn nó là một thái độ vô thái độ* .

Điều thứ hai cần phải nhắc nhở là :

Mật tông nói « *Vâng* » với tất cả không hề có từ « *Không* » . Có nghĩa không bao giờ phủ định . Nó không nói không với bất cứ điều gì . Vì từ không xuất hiện là cuộc chiến sẽ bắt đầu . Với từ không bạn trở thành bản ngã . Từ giây phút nói không về cái gì đó . Bạn đã chuyển hóa thành bản ngã . Sự xung đột sẽ phát sinh . Như thế bạn phải bắt đầu lâm chiến .

Mật tông chỉ biết yêu thương và tình yêu của nó hoàn toàn vô điều kiện . Nó không bao giờ nói không về bất cứ điều gì . Vì tất cả sự việc đều là thành phần của « Tổng Thể » mà mỗi việc đều có chỗ riêng biệt trong « Tổng Thể » . « Tổng Thể » chỉ có thể hiện hữu nếu có cái gì đó thiếu đi . Nếu thiếu một giọt nước . Toàn thể hiện hữu sẽ chết khát .

Bạn hái đóa hoa trong vườn . Có nghĩa bạn đã lấy đi cái gì đó trong « *Tổng Thể* » đang hiện hữu . Bạn làm tổn hại một đóa hoa . Có nghĩa bạn đã làm hại đến hàng triệu ngôi sao . Vì tất cả đều dính liền một cách hài hòa . Cái « *Tất Cả* » hiện hữu như là « *Tổng Thể* » . Như là cái « *Tất Cả* » có tổ chức . *Cái « Tất Cả » không phải là một sự việc máy móc mà mỗi sự việc đều dính liền với những sự việc khác .*

Mật tông nói « *Vâng* » vô điều kiện . Mãi mãi không một quan kiến nào khác trong cuộc sống . Dù như thế nào , nó vẫn nói « *Vâng vô điều kiện* » . Đơn giản là « *Vâng* » . Cái không biến mất . Nó biến mất từ tinh túy . *Khi cái không đã không hiện hữu . Làm sao có thể tranh đấu ? . Như thế làm sao có thể lâm chiến ? .*

Đơn giản , hãy tự buông bỏ . Bạn tự tan chảy và tự tan biến . Bạn trở thành một . Không còn biên giới . Cái không sẽ trở thành biên giới . Cái không là biên giới bao

quanh bạn . Hãy thử quan sát . Khi bạn nói không , lập tức có cái gì đó đóng lại và khi nói vâng . Bản thể bạn sẽ được khai mở .

Người thế tục là người : *Không ngừng nói không với cuộc sống . Cái không của Thượng đế là điều tượng trưng duy nhất . Vì thế bạn có thể tin vào Thượng đế . Nhưng nếu nói không với tất cả . Đức tin sẽ không còn giá trị .*

Thượng đế chỉ là sự gian trá . Chỉ có cái vâng chân chính có thể sáng tạo ra Thượng đế thật hay sẽ thể hiện một Thượng đế thật sự . Khi bạn hoàn toàn nói vâng với cuộc đời . Nói vâng một cách trọn vẹn chắc chắn sẽ có sự biến đổi rất tế nhị . Không còn vách đá , cây cối , sinh vật , sông ngòi , núi non . . . Đột nhiên tất cả các thứ trở thành một và sự đồng nhất này chính là Thượng đế . Một tín đồ chân chính là người nói vâng với tất cả , không riêng chỉ với Thượng đế .

Vì tâm thức rất ma mãnh . Cho nên bạn có thể nói « *Vâng* » với Thượng đế và nói « *Không* » với cuộc đời . Điều này đã xảy ra và hàng triệu người đã tự làm hỏng cuộc đời mình chỉ vì điều này . Thật ra , họ không nghĩ rằng khi đã nói « *Không* » với cuộc đời , làm sao lại có thể nói « *Vâng* » với Thượng đế ? . Vì chính họ đã tạo ra sự chia chẻ và từ khước cuộc đời để đón nhận Thượng đế .

Dù sự chấp nhận đặt được nền tảng trên sự từ chối vẫn không phải là chấp nhận . Nó hoàn toàn lừa lọc . Đó chỉ là sự giả vờ . Vì làm sao có thể chấp nhận người sáng tạo lại không thể chấp nhận những việc sáng tạo của ngài ? .

Vì thế , nếu đã nói : « *Không* » với sự sáng tạo . Làm sao lại có thể nói « *Vâng* » với người sáng tạo ? . Cả hai chỉ là một . « *Người Sáng Tạo Và Sự Sáng Tạo* » không phải hai sự việc . Có thể nói : “ *Người Sáng Tạo Cũng Chính Là Sự Sáng Tạo* ” .

Thật ra , không gì có thể ngăn cách người sáng tạo khỏi việc sáng tạo . Vì đây là một quá trình liên tục của công cuộc sáng tạo . Một mặt tính sáng tạo cũng như người sáng tạo . Mặt khác tính sáng tạo cũng là công cuộc sáng tạo . Có nghĩa chúng là hai cực của cùng một hiện tượng .

Mật tông nói rằng :

Nếu bạn nói “ *Vâng* ” . Nói “ *Vâng* ” một cách trọn vẹn . Bạn không đối kháng với bất cứ cái không nào . Nhưng tất cả tôn giáo đi ngược lại . Tôn giáo nói “ *Không* ” với cuộc đời và nói “ *Vâng* ” với Thượng đế . Tôn giáo nói “ *Không* ” với cuộc đời một cách mãnh liệt . Vì tin rằng như thế cái “ *Vâng* ” của họ sẽ mạnh hơn .

Nhiều người được gọi là thánh đã nói :

“ Thượng đế, chúng tôi chấp nhận ông . Nhưng không bao giờ chấp nhận thế giới của ông ” . Đây là dạng nào ? . Phải chăng là dạng thức chấp nhận ? . Bạn thực hiện sự chọn lựa . Bạn chia hiện hữu thành hai . Bạn tự đặt mình trên cả Thượng đế khi nói : “ Điều này , chúng tôi chấp nhận và điều kia, chúng tôi từ khước ” . Mọi sự từ khước cuộc đời đều xuất phát từ đây . . .

Người từ khước không phải là người tôn giáo . Trong tâm thức Mật tông . Người từ khước là người sống trong tự kỷ . Trước tiên , họ góp nhặt tất cả những sự việc của cuộc đời để từ khước . Như thế có nghĩa sự chú ý vẫn còn đặt vào cuộc đời .

Bây giờ họ từ khước , nhưng sự chú ý lúc nào cũng trong cuộc đời . Vì trong họ vẫn còn tự kỷ . Bản ngã có những phương cách tế nhị để tự thực hiện để trở lại chính mình trong vòng xoắn . Họ trở lại lần nữa và mãi mãi với khuôn mặt mới . Với những màu sắc mới .

Khi tôi lưu lại trong làng . Mulla Nasrudin có đến thăm . Vào giai đoạn này , ông sống ở thủ đô New Delhi và hoàn toàn bị đồng hóa . Điều này làm ông ta gần như bị mù lòa . Tôi dẫn ông đến thành lũy khiêm tốn của làng tôi . Ở đây ông nói : « Thế nào !. Anh gọi đây là thành lũy ? . Anh phải đến New Delhi để nhìn Thành Lũy Đỏ . Cái này chẳng thấm vào đâu » .

Tôi dẫn đến bờ sông và ông nói : « Thế nào ! . Anh gọi cái này là con sông ? . Tôi chưa từng thấy con sông nào cạn kiệt và khốn đốn như thế » . Thật sự điều này đã xảy ra khắp nơi cho tất cả mọi người .

Rồi đến đêm trăng rằm ; tôi nghĩ ít ra ông ta cũng thưởng thức ánh trăng tròn và không chê bai ngôi làng bé nhỏ này . Nhưng tôi đã lầm khi dẫn ông đến bờ sông . Một đêm yên lặng tuyệt vời , trăng đang lên , thật to và sáng

rực . Tôi quay về phía Nasrudin và nói : « Nhìn kìa ! . Vầng trăng khổng lồ ” . Ông nhìn trăng , nhún vai và nói : “ Cũng tạm cho một ngôi làng quá nhỏ » .

Tâm thức thì thế . Dai dẳng , nó đến với vòng xoáy và mãi mãi trở lại như thế . Bạn có thể từ khước cuộc đời . Nhưng không thay thế cuộc đời này bằng cuộc đời khác . Vì chúng ta đã đóng neo trong cuộc đời này .

Nếu bạn muốn biết những gì xảy ra . Hãy đến gần những giáo sĩ Ấn độ . Những Sadhou . Họ hoàn toàn ở trong cuộc đời này , họ bám chặt vào nó . Tuy đã từ khước tất cả , nhưng vẫn tập trung và hoàn toàn chú ý vào cuộc đời . Sự chú ý của họ đặt nền tảng trên sự từ khước . Sự từ khước lại đặt trên bản ngã và hoàn toàn hướng về bản ngã .

Họ có thể nghĩ : Qua sự từ khước họ sẽ được đến gần Thượng đế . *Không . Không ai đạt đến đỉnh Tồi Cao khi nói “ Không ” với tất cả sự việc .* Và đây là quan kiến Mật tông . *Mật tông nói “ Vâng ” . Nói “ Vâng ” với tất cả sự việc . Bạn không cần tranh đấu . Không cần lợi ngược dòng . Chỉ đơn giản để trôi theo dòng . Dòng sông đang chảy với tiết điệu riêng biệt của nó để đi đến biển cả tối ưu .*

Đơn giản , không tạo ra bất cứ nhiễu loạn nào . Bạn không cưỡng ép con sông . Bạn chỉ cùng chảy với nó . Mật tông xuất hiện để khuyên chúng ta cùng chảy với nó . Cứ để nó mang chúng ta đi trong sự thư giãn toàn diện của thân tâm .

Nếu có thể nói “ *Vâng* ” . Một sự chấp nhận sâu sắc sẽ tràn ngập bạn . Nếu bạn đã nói “ *Vâng* ” . Làm sao lại có thể phàn nàn ? . Làm sao có thể đau khổ ? . Như thế , mỗi sự việc như nó phải là . . . *Bạn không cần chiến đấu , không chê bai . Đơn giản chỉ hòa mình vào sự thật đang xảy ra .*

Hãy nhớ , chấp nhận là an vui khi *quả đã hình thành cho dù tốt hay xấu . Ở đây chấp nhận không phải là cam chịu hay buông xuôi .* Thường thì người ta chấp nhận hoàn cảnh khi cảm thấy mất hết phương cách . Đó là chấp nhận vì bất lực .

Điều này không dẫn đến đâu cả . Tất cả mọi người chỉ chấp nhận sự thật khi cảm thấy thất vọng như : *“ Không thực hiện được . Vậy làm gì đây ? . Thôi thì đồng ý để giữ thể diện vậy ”* .

Sự chấp nhận của Mật tông bản chất lại hoàn toàn khác biệt . Nó đến từ sự tràn trề và rục rỡ . Nó đến từ sự an vui sâu sắc . Đó không phải là thất vọng . Bất thỏa nguyện hay bất lực . Nó đến khi bạn không còn nói “ Không ” với sự thật .

Khi ấy tất cả đột ngột tràn ngập trong bạn . Bản thể trở về trạng thái an bình sâu sắc và trọn vẹn . Sự chấp nhận này có vẻ đẹp riêng biệt . Không hề miễn cưỡng và bạn không hề bị bất cứ động lực nào lôi kéo .

Nếu muốn thực nghiệm , điều này sẽ sai . Vì đó là hình thức đạo đức giả . Nếu muốn thực nghiệm , bạn phải chia mình thành hai : *Bên ngoài là sự chấp nhận . Nhưng bên trong lại che dấu những quay cuồng , phủ định và từ khước .*

Trong tận cùng sâu thẳm , bạn sôi sục như muốn bùng nổ trong từng giây phút . Vì không thể chỉ giả vờ chấp nhận ở bên ngoài . Vì sự chấp nhận của Mật tông thì hoàn toàn trọn vẹn không thể chia chẻ .

Tất cả những tôn giáo trên thế giới ngoại trừ Mật tông . Đều đào tạo ra những con người với dạng thức tâm thần phân liệt . Chúng chia chẻ bạn . Chúng tạo ra sự phân chia thiện ác trong bạn và khuyên phải đạt đến cái thiện và từ khước cái ác .

Bạn phải từ khước quý dữ và chấp nhận Thượng đế . *Chúng tạo ra sự chia chẻ và bạn phải tranh đấu . Như thế bạn cảm thấy mình không ngừng trở thủ phạm . Vì làm sao bạn có thể hủy diệt một phần của chính mình ? .*

Bạn có thể gọi cái này xấu . Cũng có thể bạn cho nó những cái tên . Nhưng tất cả điều không thể có gì khác biệt . Làm sao bạn có thể hủy diệt ? . Bạn chưa bao giờ tạo ra nó . Bạn chỉ tìm ra . Sự giận dữ hiện diện , tính dục hiện diện , lòng tham hiện diện . Nhưng bạn không thể tạo ra chúng .

Vì chúng chính là những thành phần được đón nhận từ cuộc sống như :
Đôi mắt và đôi tay . Bạn có thể cho chúng những tên gọi . Có thể xem
chúng là xấu , tuyệt vời hay bất cứ những gì bạn thích . *Nhưng không thể
thanh toán chúng . Không thể nào thanh toán được những gì đang hiện hữu .
Không gì có thể hủy diệt hiện hữu .*

Mật tông nói :

*Chuyển hóa thì có thể .
Nhưng không thể hủy diệt .*

*Sự chuyển hóa chỉ xảy ra khi bạn chấp nhận bản thể nằm trong tổng thể . Đột
nhiên tất cả tự chỉnh đốn . Mỗi sự việc tự vào đúng chỗ của nó . Vì thế giận dữ ,
lòng tham cũng được lồng vào . Như vậy , có nghĩa các bạn không thể loại trừ bất
cứ cái gì thuộc về bản thể .*

*Bản thể lúc nào cũng trọn vẹn và bạn được tái tổ chức từ chính nó . Nếu biết chấp
nhận và nói “ Vâng ” với sự thật . Sự tái tổ chức sẽ xảy ra . Những tiếng la hét ồn
ào vang dội sẽ chuyển hóa thành những khúc nhạc . Có nghĩa sự hài hòa được hình
thành từ trong bạn .*

Đâu là sự khác biệt giữa tiếng ồn và sự hài hòa ? . Tất cả đều là những
luồng sóng âm thanh được sắp đặt một cách khác biệt . Trong tiếng ồn
không có trung tâm . *Nếu một người điên chơi dương cầm , những nốt nhạc vẫn
tương tự , âm vang cũng tương tự . Nhưng tất cả đều không có trung tâm .*

Nếu mang trung tâm cho tiếng động . Nó sẽ trở thành âm nhạc . Như vậy
có sự chuyển hướng về một trung tâm và tất cả trở thành một tập hợp . Khi
người điên chơi dương cầm , dòng nhạc bị chia chẻ thành vô số những nốt
nhạc . Không phải là một giai điệu .

Khi một nhạc sĩ dương cầm . Với những ngón tương tự sẽ hợp thành một
tấu khúc . Những nốt nhạc kết hợp thành một tập hợp có tổ chức . Vì
chúng đã có được một trung tâm . Chúng không còn bị pha trộn . Vì đã
hợp thành một gia đình . *Tình thương tế nhị đã kết hợp tất cả lại . Bây giờ tất cả*

trở thành một tập hợp . Nghệ thuật âm nhạc đưa những nốt nhạc đến hiện tượng yêu thương trở thành hài hòa .

Mật tông nói :

Hiện thời hãy như bạn là . . .

Vì bạn chỉ là một tiếng vang .

Điều này không gì là xấu . Chỉ vì bạn không ở trung tâm. Khi có được trung tâm . Tất cả sẽ được dàn xếp và trở thành tuyệt vời . Như khi Gurdjieff nổi giận , thật tuyệt vời . Khi bạn nổi giận quá thật là xấu xí .

Nhưng sự giận dữ không bao giờ tuyệt vời cũng không xấu xí . Như khi Chúa nổi giận , tất cả sự nổi giận của ngài thuần khiết như âm nhạc .

Khi Chúa dùng roi đuổi những con buôn khỏi đền . Một sắc đẹp tế nhị ẩn hiện trong điều này . Đức Phật cũng không có vẻ đẹp này . *Nhưng đức Phật hình như chỉ có một gương mặt duy nhất . Vì ông không hề thể hiện sự giận dữ hay trạng thái căng thẳng của cơn giận . Có nghĩa vị mặn của cơn giận không hiện diện .*

Đức Phật không cùng hương vị như Chúa . Chúa có chút hương vị mặn . Vì chúa có thể nổi giận . Cơn giận của ngài trở thành một thành phần trong bản thể nội tại . Thế nên , không gì phải mật sát cơn giận và tất cả đều được chấp nhận .

Tilopa lại khác hẳn . Chúa thì không gì . . . Nhưng những vị thầy Mật tông thật sự là những đóa hoa rừng man dại . Tất cả đều có trong họ như bạn đã thấy sự thể hiện của Bồ đề đạt ma . Nếu chưa từng thấy, hãy thử hé mắt nhìn . Quả thật dữ tợn .

Thậm chí nếu bạn thiền định một trong những thể hiện của Bồ đề đạt ma vào ban đêm . Chưa chắc bạn ngủ được . Ông sẽ ám ảnh bạn . Có người nói rằng khi ông nhìn trừng trừng vào ai đó . Người này không thể ngừng những cơn ác mộng . Ông đã ám ảnh họ . Chỉ cái nhìn của ông đã chứa đầy sự hung tợn .

Có người cho rằng khi Bồ đề đạt ma hay Tilopa nói . Âm thanh họ như tiếng gầm của sư tử chúa . Một tiếng sét , như tiếng thác đổ vừa hoang dã vừa

mãnh liệt . Nếu bạn kiên nhẫn một chút và không vội phán đoán . *Bạn sẽ khám phá nơi họ ẩn chứa một thứ tình thương cùng trái tim mãnh liệt nhất . Bạn sẽ cảm nhận những âm thanh và giai điệu từ con tim của họ .*

Đột nhiên bạn rõ biết không có gì đáng để chê bai . Vì họ đã lồng tất cả mọi sự vào một . Ngay cả sự hung tợn . Một con sư tử thì tuyệt vời , kể cả sự hung tợn của nó cũng có vẻ đẹp từ bên trong . Nếu bỏ đi sự hung tợn . Họ chỉ giống như một con sư tử nhàu nát không sinh khí . Một con sư tử chết .

Mật tông nói :

Tất cả đều được lồng vào một cách tuyệt đối .

Hãy nhớ lại , không có bất cứ điều kiện nào . Tính dục cũng được lồng vào . Sau đó sẽ trở thành sức mạnh tuyệt diệu trong chính bạn . Đức Phật , Tilopa , Jésus đều tỏa sáng sức thu hút . Như vậy là thế nào ? .

Tính dục họ đã được lồng vào . Tính dục là sức hút đặc biệt của con người . Vì thế đột nhiên bạn là thành phần của tình thương . Một khi gặp gỡ giữa đường , bạn hoàn toàn bị hút vào một thế giới khác biệt . Bạn tách khỏi vũ trụ xưa cũ để đi vào vào cái gì đó mới hơn . Có cái gì đó trước đây chúng ta chưa từng mơ ước hay biết đến .

Sức mạnh này là gì ? . Tất cả đều từ năng lượng tính dục đã được chuyển hóa . Bây giờ nó trở thành sức hút đầy quyến rũ . Đức Phật đã lồng nó vào con giận dữ của mình . Vì thế sự giận dữ của ngài đã trở thành lòng từ . Và khi chúa Giê su dùng đến cây roi . Cũng chính là lòng từ . Khi Chúa bùng lửa . Đó cũng là lòng từ .

Hãy nhớ điều này :

Mật tông chấp nhận bạn trong tổng thể . Khi bạn đến . Tôi chấp nhận bạn trong tổng thể của bạn . *Tôi không ở đây để giúp bạn mật sát bất cứ thứ gì . Tôi ở đây , chỉ để giúp bạn lập lại trật tự . Chỉ cho bạn nhận ra trung tâm của mình . Chỉ cho bạn tất cả năng lượng đang tuôn chảy ra ngoài , để chuyển hướng về trung tâm .*

Tôi nói bạn sẽ giàu hơn nữa nếu lòng được nó vào sự giận dữ . Bạn sẽ giàu hơn nữa nếu lòng được nó vào tính dục . Bạn sẽ giàu hơn nữa nếu lòng được nó vào thù hận , ghen tương . Tất cả đều là gia vị của cuộc đời . Vì thế bạn sẽ có được thêm một vài hương vị . Bạn không còn nhạt nhẽo . Vì hương vị bạn đã đầy phong phú .

Như bạn cần một chút muối . Và sự giận dữ đến chính xác với liều lượng cần thiết . Khi nó tràn ngập sẽ trở thành xấu . Nếu chỉ ăn toàn muối bạn sẽ chết . Muối đi vào bằng một liều lượng nào đó và liều lượng này rất cần thiết , tuyệt đối cần thiết . Hãy nhớ điều này.

Trên đường , bạn gặp rất nhiều người muốn làm bạn tê liệt , bị cắt rời , làm phân tán bạn ra từng mảnh vụn . Họ nói : “ Bàn tay này xấu . Hãy cắt nó . Cặp mắt này xấu hãy quăng chúng ! . Sự giận dữ thì xấu , hận thù cũng xấu , tính dục cũng xấu ” .

Họ mãi tiếp tục như thế để cắt bạn ra từng mảnh , và ngay trong giây phút họ rời khỏi . Đơn giản bạn sẽ tê liệt như một người tàn tật . Bạn không còn cuộc sống nữa . Chính từ cách này mà toàn bộ nền văn minh đã trở thành tê liệt và bị biến dạng .

Khi Mật tông trở thành nền tảng tâm thức con người trong tổng thể . Con người vẫn bất toàn . Vì không một quan kiến nào chấp nhận con người trong tổng thể . Vì chính sự chấp nhận này . Đừng quên , nó là sự kiện tràn ngập và không hề bất lực .

Chúng ta sống cuộc sống chính mình . Chúng ta vượt qua nó . *Mỗi một khía cạnh đáng được trải nghiệm . Mỗi một hương vị cần được thưởng thức . Ngay cả sự kiện lang thang , bị lạc hướng cũng có ý nghĩa . Vì nếu không bao giờ bị lạc hướng . Sự Tỉnh thức sẽ không thể khai hoa .* Bạn sẽ không bao giờ trở về sự giản đơn và trở về sự hồn nhiên lại không hề đơn giản .

Sự đơn giản cần trải nghiệm rất sâu sắc và rất phức tạp . Một người hồn nhiên thì đơn giản là một người không cần trải nghiệm . Có thể đây là một người điên . Nhưng không phải là nhà hiền triết .

Một nhà hiền triết là người đã trải nghiệm tất cả những tội lỗi của hiện hữu . Họ chưa bao giờ từ khước . Chưa bao giờ biết thế nào là tội lỗi . Một người đơn giản chấp nhận tất cả những gì xảy ra và chấp nhận để điều này từ xảy ra . Họ là người tự trôi cùng mỗi ngọn sóng . Chấp nhận bị lạc hướng . chấp nhận buông lơi để rơi vào tận cùng địa ngục .

Nietzsche đã nói :

*Nếu một thân cây muốn đạt đến bầu trời .
Bộ rễ nó cần phải rơi xuống tận cùng địa ngục ” .*

Ông hoàn toàn có lý . Nếu bạn muốn thật sự phát triển trên bầu trời . Gốc rễ cần phải đi đến tận cùng địa ngục . Khi một người tội lỗi trở thành một nhà minh triết , một sắc đẹp nào đó sẽ tỏa ra từ họ .

Một nhà minh triết chỉ là nhà minh triết đơn thuần . Không bao giờ phạm bất cứ tội lỗi nào . Đây chỉ là một kẻ hồn nhiên chưa từng trải nghiệm . Vì không một đức tính nào có thể khai hoa mà không phiêu bạt . Không bị lạc hướng trong những đường mòn đầy chông gai .

Chúa kể một bài ngụ ngôn rất đẹp :

Người cha có hai đứa con trai . Đứa út đòi phần gia tài mang ra thành thị tiêu xài với rượu và đàn bà . Rồi trở thành ăn mày . Người anh cả ở với cha , làm việc quần quật trong trang trại , và tích lũy được một tài sản tuyệt vời .

Rồi một ngày . Người con ăn xin . Kẻ đã đi lệch hướng sống quay trở về và nói với cha : “ Con đã trở về . Con quá ngu xuẩn đã tiêu xài hết gia sản của cha . Hãy tha thứ cho con . Bây giờ con không còn nơi nương tựa . Xin cha hãy chấp nhận cho con được trở về ” .

Người cha nói với những đứa con : “ Hãy ăn mừng cơ hội này . Hãy giết con cừu mập nhất . Hãy chuẩn bị những món tuyệt ngon và phân phát những món ngon ngọt cho tất cả làng và tìm về rượu ngon nhất . Đây sẽ là một lễ hội . Vì con tôi bị lạc đường nay đã quay trở về ” .

Vài cư dân trong làng đến trang trại và nói với người con kia : “ *Thử nhìn xem , quả thật bất công . Anh ở lại với cha và đã phục vụ như một người phục dịch . Anh chưa bao giờ rời khỏi con đường thẳng . Anh chưa bao giờ làm phật lòng cha anh cả . Nhưng không có lễ hội nào để vinh danh anh .* ”

Thế mà giờ đây , tên du thủ du thực này . Tên ăn mày này đã phung phí tất cả gia tài của cha anh , đã sống trong tội lỗi trở về . Thật sự bất công ! . Cha anh lại vinh danh điều này . Về làng mà xem ! . Những món đồ ngọt được phân phát và một lễ hội huy hoàng được tổ chức ” .

Tất nhiên , người anh cả rất nổi giận . Hắn trở về buồn bã , nói với cha : “ *Thế nào được gọi là công lý ! . Cha chưa từng giết con cừu cho tôi . Cha chưa từng cho tôi quà tặng . Thế mà bây giờ người đã phung phí tất cả tài sản cha đã ban cho với phương cách không tốt quay trở lại và cha đã ăn mừng sự trở về của nó ” .*

Người cha nói : “ *Vâng, như anh đã luôn luôn ở với tôi . Điều này không cần thiết . Nhưng sự trở về của nó cần phải được ăn mừng . Vì nó đã đi lạc hướng . Nó là con cừu bị lạc vừa tìm lại được ” .*

Chuyện ngụ ngôn đã không được những người thiên chúa hiểu với tất cả ý nghĩa . Thật ra , nó đã nói lên những gì tôi nói với bạn và những gì Mật tông nói . Đây chính là câu chuyện của Mật tông . Điều này có nghĩa : *Nếu bạn lúc nào cũng ở trên con đường tốt . Chắc chắn bạn sẽ không được “ Hiện Hữu ” vinh danh .*

Bạn chỉ là kẻ hồn nhiên , cuộc đời không thể làm bạn phong phú . Có thể bạn rất giàu có . Nhưng bạn sẽ không có chút hương vị nào . Bạn sẽ có cuộc sống rất đơn giản đây tốt lành . Nhưng lòng tốt bạn không có bất cứ sự hài hòa nào được thiết lập trong đó .

Bạn chỉ là một nốt nhạc đơn điệu . Không có hàng triệu nốt kết hợp thành giai điệu . Bạn chỉ là một đường thẳng . Không có đường cong hay góc cạnh điểm tô . Những đường cong hay góc cạnh sẽ mang đến một sắc đẹp lạ lùng . Chúng mang sự bí mật cho cuộc sống bạn . Chúng sẽ cho nó sự

sâu sắc đầy tế nhị . Bạn sẽ hời hợt trong sự thánh thiện mình và không có sự sâu sắc nào trong bạn .

Vì thế Mật tông nói rằng :

*Tất cả sự việc thì tuyệt vời .
Ngay cả tội lỗi cũng tuyệt vời .
Vì nó mang đến sự sâu sắc cho tính thánh thiện của bạn .
Ngay cả sự lang thang cũng tuyệt vời .
Vì sự trở về sẽ trở thành phong phú hơn .
Bạn cần đến cuộc đời để tự dẫn thân sâu sắc ;
để hoàn toàn quên mình và quay trở lại sau đó .*

Nhiều người hỏi :

“ Tại sao cuộc đời này hiện hữu nếu Thượng đế chống lại với nó ? . Tại sao ngài đặt chúng ta vào thế giới này . Trong một thế giới đầy rẫy nghiệp lực . Đầy rẫy tội lỗi với những sai lầm ? . Tại sao ngài đặt chúng ta vào đây ? Trong khi đơn giản hơn ngài chỉ cần cứu chúng ta ” .

Quả thật không thể . Nếu không , bạn sẽ trở thành vô tích sự hời hợt . Bạn cần đi đến những ngõ ngách xa xăm nhất của thế giới này rồi sau đó quay trở lại . Sự trở về này có cái gì đó trong chính nó . Đây chính là sự kết tinh bản thể của chính bạn .

Mật tông chấp nhận tất cả . Nó sống với tất cả . Chính vì điều này mà Mật tông không bao giờ thật sự là ý thức hệ thật sự được đón nhận . Mật tông mãi mãi đứng bên lề . Nó ở đâu đó bên biên giới . Nó đứng bên ngoài xã hội và văn minh . Vì văn minh tốt nhưng hời hợt . Thế giới văn minh chọn lựa sự dè dặt để nói “ *Không* ” với bất cứ sự việc nào . Nó không can đảm để đón nhận tất cả những gì cuộc sống cống hiến .

Sự can đảm nhất ở thế giới là : Đón nhận tất cả những gì cuộc sống mang đến cho chúng ta . Chính vì điều này mà tôi thử giúp bạn : Đón nhận tất cả những gì cuộc sống ban cho và đón nhận nó với tất cả sự khiêm cung như một món quà .

Khi nói lên điều này . Tôi đã lờng vào những sự việc xã hội đã điều kiện hóa bạn ; đã dán nhãn là sai lầm hay xấu xa . Khi đón nhận tính dục . *Từ đây một sự tiến triển xuất hiện . Một Brahmacharya sẽ đến . Một sự thuần khiết , hồn nhiên được tỏa ra . Một sự trinh nguyên sẽ tràn ngập . Nhưng điều này phải cần sự chuyển hóa . Phải hiểu : Chính nhờ kinh qua trải nghiệm mà chúng ta được chuyển hóa .*

Khi di chuyển suốt những khúc quanh tối tăm của cuộc sống . Đôi mắt quen dần và ánh sáng xuất hiện trong bóng tối . Nhưng thật tuyệt đẹp khi bạn có thể nhìn ánh sáng ngay ban ngày ! và sắc đẹp cũng hiện diện trong sự tối tăm nhất . Đôi mắt bạn cũng quen dần với bóng tối khi phân biệt được ban ngày ẩn mình trong đó . Khi bạn có thể nhận ra buổi sáng trong ban đêm tối tăm nhất . *Chính nơi đây sắc đẹp hiện diện . Chính nơi bạn đã đến .*

Khi bạn có thể nhìn những gì cao cả nhất trong những gì thấp hèn nhất . Ngay cả trong địa ngục . Có nghĩa bạn đã tạo ra thiên đàng . *Như thế bạn trở thành một nghệ sĩ của cuộc sống . Và Mật tông tạo ra bạn thành một nghệ sĩ của cuộc đời . Vì nó không hề sáng tạo ra một nhà chỉ trích . Nó chỉ sáng tạo những ai biết nói “ Vâng ” với cuộc đời .*

Hãy chấp nhận . Từ từ , bạn cảm nhận rằng bạn càng chấp nhận bạn càng ít dần những ham muốn . Nếu bạn chấp nhận , làm sao dục vọng có thể tồn tại ? . Dù cho bất cứ gì xảy ra trong giây phút hiện tại . Bạn nên chấp nhận .

Có nghĩa thật sự không còn bất cứ chuyển động nào khác . Bạn sống trọn vẹn với nó từng giây phút trong sự hoàn toàn chấp nhận . Bạn trưởng thành mà không bất cứ mục đích nào . Không ham muốn đi đến đâu đó . Không có sự khác biệt nào hay là sẽ trở thành một con người nào khác .

Mật tông nói :

“ Hãy là chính bạn ” .

Đây là trạng thái hiện hữu duy nhất bạn chưa bao giờ đạt đến . Với chấp nhận , sự ham muốn tự rơi rụng . Với sự chấp nhận . Trạng thái không dục vọng tràn ngập khắp chúng ta tự chính nó .

Không cần phải luyện tập . Không cần áp đặt nó cho chính mình . Không cần cắt bỏ dục vọng . Duy chỉ một điều duy nhất chấp nhận sự thật . Khi ấy tự chúng sẽ biến mất . *Đột nhiên ngay giây phút hoàn toàn chấp nhận . Tất cả những dục vọng bỗng biến . Sau đó tức thì sự tỉnh thức xuất hiện .* Trong sự đột nhiên không có bất cứ sự can thiệp nào thuộc về phần bạn . Điều này tự xảy ra . Đây là món quà lớn nhất mà cuộc đời có thể trao tặng cho bạn .

Đây là thái độ Mật tông đối diện với cuộc sống . *Không thể có bất cứ sự hiện hữu nào khác trong cuộc sống thay thế cuộc sống này . Không bất cứ thế giới khác bằng thế giới này . Luân hồi này chính là Niết bàn .* Nên bạn chỉ cần cảm thông thêm hơn nữa . Chấp nhận thêm hơn nữa . Hãy hồn nhiên và bỏ đi tự kỷ .

Đây là Sutra của Tilopa :

*Thực hành Mantra và Bát Nhã Ba La Mật ,
Những giáo huấn về Sutra - Những lời khuyên bảo .
Giáo huấn những trường phái và những bản văn ,
Không thể dẫn đến sự thành tựu ,
Về sự thật sẵn có .*

Không một kinh Vệ Đà hay Thánh kinh nào có thể hỗ trợ cho bạn . Sự thực hành Mantra cũng không là sự hỗ trợ . Ngược lại , nó có thể trở thành chướng ngại . Thật ra Mantra là gì ? . Bạn làm gì khi hát tụng Mantra ? . Maharishi Mahesh Yogi dạy gì trong thiền định tiên nghiệm ? .

Ông nói bạn chỉ cần lặp lại một vài chữ nào đó hay một vài Mantra liên tục trong bạn như : *Ram , Ram , Ram ; Ohm , Ohm , Ohm* hay bất cứ gì cũng được . *Ngay chính tên bạn cũng tốt thôi . Ngay cả nếu lặp đi lặp lại lại H²O , H²O , H²O . . . Điều này cũng thích hợp .*

Vì ở đây cũng không phải là âm thanh , từ ngữ hay ngôn ngữ . Đó là sự kiện được lặp đi lặp lại một cách liên tục . Từ sự lặp lại này sẽ có cái gì đó xảy ra . Thế là thế nào ? . Có nghĩa khi lặp đi lặp lại liên tục một chữ nào đó . Một tiết điệu sẽ nảy sinh Ram . . . Ram . . . Ram . Một tiết điệu như thế được tạo ra tuy hoàn toàn đơn điệu .

Mỗi khi bạn lặp lại một vài từ một cách liên tục . Sự đơn điệu được tạo thành . *Sự lặp lại một cách đơn điệu và liên tục vài từ nào đó khiến bạn thiu thiu ngủ . Đây là những nhà thôi miên thực hiện .* Và điều này chính là các bạn tự thôi miên mình . Sự kiện lặp lại một Mantra là tự thôi miên . Thế là các bạn say sưa với chính tiết điệu đơn điệu của riêng mình .

Thật tốt ! . Không có gì xấu . Điều này gây cho bạn một giấc ngủ tốt và dễ dàng phục hồi lại năng lượng đã tiêu hao . Nếu mệt mỏi , đây là một mảnh khoé tâm thức . Bạn sẽ cảm thấy tươi mát . Tươi mát hơn sau một giấc ngủ bình thường . Vì không gì có thể dẫn bạn sâu sắc hơn để đi vào giấc ngủ bằng một Mantra .

Trong giấc ngủ bình thường nhiều tư tưởng liên tục đi đến . Những giấc mơ cũng như thế . Chúng không ngừng làm phiền bạn . Nhưng nếu liên tục lặp lại Mantra . Tức thì không gì khác hiện diện ngoài Mantra . Nó sẽ dẫn bạn đến một giấc ngủ rất sâu . Có thể nói thật sâu thẳm và an bình .

Yoga có một từ đặc biệt dành cho điều này . Trong Phạn ngữ . Giấc ngủ là Nidra . Giấc ngủ do tiếng hát Mantra gây ra được gọi là Tandra . Một giấc ngủ sâu hơn , nhưng luôn luôn là một giấc ngủ người ta gọi là Yoga - Tandra . Có nghĩa , đây là một giấc ngủ do Yoga tạo ra từ những Mantra hay tiếng hát .

Nếu bị khó ngủ . Thiền định tiên nghiệm có thể giúp bạn . Chính vì lý do này , ảnh hưởng của Maharishi hình như khá quan trọng ở Hoa kỳ . Nơi bệnh mất ngủ rất thường xảy ra . Như thế , chúng ta uống rất nhiều thuốc ngủ và an thần . Cho nên , rất nhiều người đã mất chức năng ngủ tự nhiên .

Tất cả điều này tự giải thích ảnh hưởng của ông . Riêng ở Ấn độ , không ai quan tâm đến thiền định tiên nghiệm . Vì nhiều người đã ngủ thật sâu đến nỗi rất khó khăn đánh thức được họ .

Mantra tạo cho bạn một giấc ngủ tế nhị . Dù sao đi nữa , nó cũng thật hữu dụng . Nhưng đừng nghĩ rằng đây chính là thiền định . Bạn sẽ lầm to . *Đúng hơn , nó chỉ là một loại thuốc an thần cho tâm thức .*

Nó cũng như một loại hóa chất như bất cứ loại thuốc ngủ nào . Vì những âm thanh làm thay đổi hóa chất trong thân . *Chúng làm động cơ kích hoạt*

thành phần hóa học trong thân bạn . Đây là lý do chúng ta cảm thấy rất yên tĩnh với một vài dạng âm nhạc nào đó .

Âm nhạc tràn ngập bạn . Nó rửa sạch bạn như bạn đi tắm . Những âm thanh làm thay đổi hóa chất trong thân bạn . Vài loại âm nhạc khiến bạn hăng say và kích thích về mặt tính dục . Đó là do những tiết điệu đã thay đổi hóa chất trong thân bạn .

Mantra tạo ra âm nhạc bên trong với nốt nhạc duy nhất . Sự đơn điệu là chính yếu . Thật sự không cần thiết nhắc đến Maharishi Mahesh Yogi . Tất cả những bà mẹ đều biết đến điều này . Khi đứa trẻ nghịch , họ cất lên một điệu ru . Điệu ru là Mantra . Chỉ cần hai hay ba chữ cho dù vô nghĩa . Vì chúng không cần phải có nghĩa .

Bà ngồi cạnh trẻ hay bế nó trong lòng . Những nhịp đập của tim bà cũng là âm nhạc đơn điệu . Vậy khi đứa trẻ khóc , bà mẹ đặt đầu đứa bé vào lòng và những nhịp đập của tim đã trở thành Mantra . Đứa trẻ dịu đi và nó bắt đầu ngủ thiếp . Hay khi đứa trẻ bắt đầu lớn hơn và không thể được đưa nôi . Bà sẽ hát một điệu ru hai hay ba chữ đơn điệu . Những âm thanh đơn giản được bà lặp lại . Sự đơn điệu này sẽ giúp đứa trẻ ngủ thiếp . Như thế điều này thì không gì xấu cả .

Đây là loại thuốc an thần hữu hiệu nhất . Hơn bất cứ thuốc ngủ nào được sản xuất . Mặc dù là một thuốc an thần . Một viên thuốc tế nhị . Một viên thuốc được tạo thành bằng những âm vang . Nhưng có tác dụng đến hóa chất bên trong thân thể .

Như vậy , nếu bạn trần trọc trong lúc ngủ . Nếu bạn cảm thấy mình mất ngủ . Mantra sẽ rất tốt cho bạn . Nhưng đừng nghĩ đây là một loại thiên định . Điều này sẽ cho phép bạn thích nghi . Nhưng không thể chuyển hóa bạn .

Xã hội không ngừng thử điều chỉnh bạn cho chính nó . Xã hội đã thử điều này bằng tôn giáo . Bằng luân lý . Bằng Mantras và Yogas . Nó đã thử bằng Phân tâm học và nhiều dạng tâm lý trị liệu khác . Chỉ để dẫn bạn trở lại mô hình xã hội .

Mục đích của xã hội là làm sao để tạo ra những cá nhân được tiêu chuẩn hóa . Nếu xã hội xấu , sự kiện thích nghi theo chắc chắn không tốt lắm . Nếu xã hội điên loạn . Đơn giản nếu thích ứng theo nó có nghĩa trở thành điên loạn .

Có người hỏi Sigmund Freud : « Chính xác ông đã làm gì với phân tâm học ? . Đây là mục đích của nó ? » . Là một người có sự chân chính hiếm hoi . Ông trả lời : « *Điều chúng ta có thể thực hiện nhiều nhất là : Chuyển hóa những người cuồng loạn đau khổ thành những người bình thường đau khổ* » .

Thế thôi . Những người cuồng loạn đau khổ trở thành những người đau khổ bình thường . Chúng ta dẫn họ đến sự đau khổ bình thường như những người khác . Vì họ đã đi quá xa nên tạo ra quá nhiều đau khổ và trở thành cuồng tâm . Chúng ta chỉ dẫn họ về cuồng tâm bình thường của nhân loại .

Freud nói :

*« Con người không thể luôn hạnh phúc .
Họ có thể hoặc là cuồng tâm hoặc đau khổ hay bình thường và đau khổ .
Nhưng không thể hạnh phúc » .*

Nói về nhân loại theo chiều hướng rộng rãi . Sự chân thật của ông hình như hoàn toàn thích đáng . *Nhưng ông không hề rõ biết về sự hiện hữu của một vị Phật hay một người như Tilopa . Ông không hề rõ biết về sự hiện hữu của những người đã đạt đến niềm nội hỉ toàn diện .*

Điều này hoàn toàn bình thường . Vì đức Phật không bao giờ để Freud trị bệnh . Cho dù với bất cứ lý do nào ? . Duy chỉ những người cuồng loạn mới đến Freud để trị bệnh . Như vậy , tất cả sự hiểu biết và trải nghiệm của ông chỉ đặt nền tảng dành riêng cho những người cuồng tâm và điên loạn .

Ông chưa từng gặp . Suốt trong bốn mươi năm trải nghiệm . *Ông chưa hề gặp một người được hạnh phúc . Như thế ông hoàn toàn có lý theo quan điểm thực nghiệm .* Trải nghiệm trong ông đã chứng tỏ trong cuộc sống đã tồn tại hai dạng người : *Dạng người bình thường đau khổ và dạng người cuồng loạn đau*

khô . Và những gì có thể thực hiện tốt hơn hết là làm cho bạn thích nghi trong cuộc sống hơn .

Như thế Mantra - Phân tâm học - Tôn giáo - Luân lý - Nhà thờ - Sự cầu nguyện luôn được sử dụng để đặt bạn vào hệ thống . Nhưng Tôn giáo thật sự là giúp bạn lao vào con đường chuyển hóa . Không phải để thích nghi với xã hội . Nhưng giúp bạn hài hòa cùng vũ trụ . Vì muốn thích nghi với xã hội . Bạn cần phải tự giảm thiểu mình để có thể hội nhập .

Thường thì người điên bản thân họ không có gì xấu . Người điên chỉ đơn giản vì bị tràn ngập một vài năng lượng nào đó và họ không thể tự điều chỉnh mình thích nghi với xã hội . Họ đào thoát khỏi quy luật xã hội hóa . Nhưng người điên hoàn toàn cá nhân hóa , Họ rất tài tình trong vài lãnh vực nào đó nên không thể thích nghi với quy luật xã hội .

Bạn đừng quên những thiên tài không bao giờ thích nghi với xã hội hóa . Vì thế đa số hay ít ra 84% được đưa vào bệnh viện tâm thần . Thật khó tránh khỏi . Vì họ vượt qua quy luật xã hội . Đối với xã hội bình thường không bao giờ cho phép thiên vượt trội hơn những gì đã được quy ước .

Xã hội bình thường như cỗ máy nghiền áp đặt vào bạn . Nó không bao giờ cho phép bạn tự cất cánh . Thiên tài phá bỏ máy nghiền và muốn có đôi cánh để có thể bay bổng đến tận những bầu trời xa thẳm . Ngay giây phút họ vượt qua những giới hạn hay biên giới xã hội áp đặt . Họ được xem là điên loạn ; và xã hội cố gắng điều chỉnh bằng đủ mọi cách để tái thích nghi họ trong quy ước .

Mật tông cho rằng :

Mục đích không phải là chấn chỉnh hay tái chấn chỉnh .

Vì tất cả những điều này ;

Không có giá trị với mục đích là sự chuyển hóa .

Như thế phải làm thế nào ? . *Có nghĩa không sử dụng bất cứ hình thức nhân tạo nào để tự chấn chỉnh . Thí dụ , Mantra chẳng hạn .* Nếu cảm thấy rằng mình không thể ngủ được thì cứ thử dỗ giấc ngủ bằng một Mantra nào đó . Thế thôi .

Đúng hơn thì tìm dao động nào gây ra sự mất ngủ . Có thể bạn có quá nhiều dục vọng hay bạn quá tham vọng . Chính tham vọng ngăn chặn bạn tìm lại giấc ngủ . Sự dao động của tham vọng không ngừng ngăn bạn đi vào giấc ngủ .

Sự dao động không ngừng nghỉ . Trong khi tâm thức còn mong muốn được nhiều hơn nữa . Thế là quá trình tư tưởng không chịu ngưng . Vì thế bạn không tìm gặp giấc ngủ . Như thế bạn có hai con đường : *Một là con đường sử dụng Mantra và cái còn lại là con đường Mật tông .*

Con đường của Mantra nói với bạn : *Đừng quan tâm đến những nguyên nhân* . Chỉ đơn giản lặp đi lặp lại Mantra và ngủ thiếp . Điều này quả thật hời hợt . *Đừng quan tâm đến những nguyên nhân . Chỉ nên bằng lòng lặp đi lặp lại Mantra trong mười lăm phút buổi sáng và tối . Như thế bạn có thể ngủ yên . Bạn sẽ cảm nhận sự khoẻ khoắn và có một tâm thức lành mạnh !*

Cho dù cảm thấy khoẻ khoắn và tráng kiện . Nhưng điều gì sẽ xảy ra ? . Nhiều người thật tráng kiện và có những giấc ngủ thật tốt . *Nhưng không có gì xảy ra cho họ* . Sự phát triển tối ưu chắc chắn sẽ không đến .

Sức khoẻ hoàn toàn lành mạnh . Nhưng nó không phải là mục đích . Giấc ngủ thật sự rất tốt . Nhưng điều này không thể là mục đích . Còn con đường Mật tông chính thức mời bạn khám phá những nguyên nhân của sự dao động trong bạn .

Một bộ trưởng Ấn độ thường đến thăm tôi . Ông luôn quan tâm đến giấc ngủ của mình và nói với tôi : *« Hãy cho tôi một kỹ thuật để tôi ngủ được »* . Tôi đáp : *« Một chính trị gia không thể ngủ . Điều này thì không thể . Một chính trị gia không được xem như mất ngủ . Họ cần phải ngủ . Đúng như thế và tôi không cho ông bất cứ kỹ thuật nào . Hãy đi đến gặp Maharishi Mahesh Yogi . Ông ta sẽ cho ông một kỹ thuật mà không đòi hỏi nguyên nhân »* . Sự việc xảy ra như thế đấy .

Ba tháng sau , ông đến : *« Ông đã cho tôi một đề nghị và điều này thật tốt ! . Bây giờ thì tuyệt vời , tôi có thể ngủ được »* . Tôi nói với ông : *« Ngày ông cảm nhận nhu cầu và cảm thấy chỉ giấc ngủ không thể đủ . Sự tỉnh thức thì cần thiết hơn . Lúc ấy hãy đến gặp tôi »* .

Ông có thể ngủ . Nhưng ông rút ra được điều gì ? . Ông ta vẫn là con người củ . Buổi sáng ông vẫn bị quay trong *vũ điệu Valse tham vọng* . Có thể bạn sẽ nghĩ rằng có cái gì đó tốt xảy ra . Nhưng nó chỉ xảy ra chỉ một lần . Nhưng ông không rõ biết tại sao ? . *Sự thật chúng bị Mantra đồn nén đến tận cùng của vô thức . Thế là những cơ hội chuyển hóa không còn tác dụng .*

Tôi không thể cung cấp cho bạn một giấc ngủ tốt . Tôi chỉ muốn trao cho bạn sự tỉnh thức tuyệt vời . Một sự rõ biết to lớn chưa từng có . Một nhà chính trị thì không ngừng tham muốn . Lúc nào cũng tranh đấu , thách thức , ganh tỵ . Cố vươn lên cao hơn cả trong các bậc thang . Nhưng cuối cùng , họ không đi đến đâu cả .

Mulla Nasrudin làm việc suốt cuộc đời trong chính trị và đạt đến đẳng cấp cao nhất . Như thế tôi hỏi anh : « Anh đạt đến gì thế ? » . Anh ta trả lời : « Nói thật , tôi là người leo thang giỏi nhất thế giới . Đây là sự thành công : *Tôi chính là người leo giỏi nhất cho dù bất cứ chiếc thang nào* » .

Nhưng nếu bạn đạt đến nấc thang cao nhất . Chuyện gì sẽ xảy ra ? . Những vị tổng thống , Thủ tướng đã đạt đến . Vì họ là những người leo thang giỏi nhất . *Nhưng khi đang lúc leo thang , đó không phải là cuộc sống . Như thế đâu là lợi ích trong khi leo thang ngày càng cao ? .*

Tham vọng gây ra sự dao động . Tôi thích bạn hiểu về tham vọng của bạn . Những tham vọng gây ra sự dao động . Tôi thích bạn rõ biết về những dục vọng của chính mình . Đây là con đường Mật tông . Và khi nguyên nhân đã tan biến . Tai họa cũng sẽ tan biến . Nếu nguyên nhân đã tan biến . Có nghĩa bạn được chuyển hóa .

Tai họa chỉ là triệu chứng . Thế nên , đừng cố che dấu . Cứ để nó hiện hữu . Vì nó rất hữu dụng . Nó sẽ thúc đẩy bạn không ngừng tiến về phía trước . Nó không ngừng quật khi nói có cái gì đó không ổn . Nếu không ngủ được . Đó là điều tốt . Vì điều này chứng tỏ rằng cái gì đó không ổn trong cách sống mình .

Tôi không giúp bạn tìm lại giấc ngủ tốt hơn . Tôi nói với bạn : Hãy cố hiểu . Đây chỉ là một triệu chứng . Triệu chứng này lại chính là người bạn không

phải là kẻ thù . Nó chỉ đơn giản chứng tỏ rằng : *« Những dòng chảy sâu thẳm
vùi kín trong vô thức đang di chuyển và ngăn bạn ngủ ».*

*Hãy hiểu và sát nhập vào và vượt qua . Hãy chuyển hóa chúng . Sau đó bạn sẽ tìm
lại giấc ngủ sâu , không phải là triệu chứng mất đi mà vì căn bệnh đã tan biến .
Giấc ngủ này phát sinh một phẩm chất rõ biết hoàn toàn khác biệt . Giấc ngủ bạn
đi vào sự sâu sắc nhất nhưng bạn vẫn cần khẩn trương hơn nữa .*

Không phải là sự thôi miên . Cũng không phải là say sưa . Không phải là
tác động của chất ma túy . Tất cả Mantra là những chất ma túy rất tế nhị ,
nhưng dù thế nào nó vẫn là ma túy . Thế nên đừng bao giờ biến mình
thành kẻ nô lệ .

*Thực hành Mantra và Bát Nhã Ba La Mật ,
Những giáo huấn về Sutra - Những lời khuyên bảo .
Giáo huấn những trường phái và những bản văn ,
Không thể dẫn đến sự thành tựu ,
Về sự thật sẵn có .*

Ba La Mật là thuật ngữ của Phật học . Có nghĩa : *Lòng từ và sự phục vụ người
khác* . Tất cả những nhà truyền giáo của Thiên chúa giáo thực hiện trên thế
giới là Ba La Mật . Họ Phục vụ - Giúp đỡ - Sống trong thiện cảm – Kêu gọi :
Hãy nhân từ . Nhưng Tilopa lại nói rằng : *Điều này cũng không thể hỗ trợ một
chút nào* .

Tôi quan sát và biết nhiều người là những nhà cải tổ xã hội và phụng sự xã
hội rất nổi tiếng . Họ rất tận tụy và hy sinh cho sự tiến hóa con người .
*Nhưng không một sự chuyển hóa xảy ra cho họ . Sự chuyển hóa chỉ xảy ra khi
phục vụ con người và phục vụ xã hội . Nhưng tất cả sự phục vụ đã trở thành bận
rộn và họ rất là bận rộn* .

Nếu đột nhiên có một phép lạ tối cao cho phép chuyển hóa xã hội . Không
còn người ăn xin , người nghèo để giúp đỡ , không còn bệnh nhân , nhà
thương , người điên . Nếu điều này đột ngột xảy ra . Bạn có thể tưởng
tượng điều gì sẽ đến với những nhà phụng sự vĩ đại của xã hội ? . Họ sẽ tự

tử . Vì không còn ai để phụng sự . Như thế họ sẽ làm gì ? . Họ sẽ bị lạc hướng .

Điều gì sẽ xảy ra cho những nhà truyền giáo Thiên chúa giáo . Không còn ai để qui đạo , phục tòng , xin được hướng dẫn hay để chinh phục trên con đường . Nếu mọi người đều trở thành Thiên chúa . Đâu sẽ là vận mệnh của những nhà cách mạng này ? . Họ sẽ làm gì ? . Sự mạng vĩ đại họ sẽ đi về đâu ? . Họ chỉ còn có nước tự tử .

Nếu cuộc cách mạng thật sự được xảy ra . Đâu sẽ là vận mệnh những nhà cách mạng ? . Họ sẽ làm gì ? . Đột nhiên không việc làm , bị sa thải . *Thế là họ bắt đầu cầu nguyện Thượng đế tái lập xã hội cũ . Vì họ cần những người hủi để phục vụ . Phải có những người ăn xin để giúp đỡ .*

Dù bạn bị công việc hay người khác cuốn hút . Tâm thức bạn vẫn cần sự bận rộn . Tâm thức bạn cần tự quên mình để bận tâm vào cái gì đó . Đây là phương cách trốn khỏi sự thật sẵn có . Nên Tilopa nói rằng đây không phải là con đường tốt .

Mật tông có cái gì đó thật sự rất đẹp để nói với bạn :

Trước khi nghĩ đến phục vụ người khác .

Hãy hoàn toàn tự kỷ .

Làm sao có thể phục vụ người khác .

Nếu trước tiên bạn chưa đạt đến bản thể nội tại ? .

Hãy hoàn toàn tự kỷ ! . Nếu ánh sáng bên trong đã nung nấu . Bạn sẽ có khả năng giúp người . Nếu không , sự giúp đỡ bạn sẽ trở thành phiền phức . Và cuộc đời thì trong một dạng thức hoàn toàn xấu . Vì có quá nhiều nhà cách mạng . Có quá nhiều nhà cải cách xã hội . Cũng như có quá nhiều những người mệnh danh là : Phụng sự viên xã hội .

Họ sẽ gây ra tai họa cho thế giới . Chính họ gây ra sự hỗn độn . Điều này hoàn toàn tự nhiên . Không rõ biết sự thật về chính mình . Họ đã bắt tay vào giúp người . Nếu ánh sáng đã chiếu rọi trong bạn . Như vậy bạn có thể chia sẻ với người khác . Nhưng nếu ánh sáng không chiếu rọi từ bên trong . Làm sao bạn có thể chia sẻ với người khác ? . Làm sao có thể chia sẻ những gì bạn không bao giờ có ? .

Một người , gần như là một nhà cách mạng nổi tiếng như Marcuse đến gặp đức Phật và hỏi : « *Hãy nói làm sao tôi có thể phục vụ tha nhân ? . Tôi có rất nhiều từ tâm và muốn giúp mọi người được hạnh phúc* » .

Đức Phật nhìn ông . Người ta nói ngài có vẻ hơi buồn bã . Đức Phật buồn bã nhìn ông . Người này nói : « *Tại sao ngài lạ buồn thế ?* » . Đức Phật đáp : « *Quả khó khăn . Vì hình như anh không có hạnh phúc . Nhưng lại theo đuổi sứ mạng mang hạnh phúc cho mọi người . Làm sao có thể chia xẻ cái gì đó anh không có ?* » .

Trước tiên , hãy là bạn . Khi đó thì không còn sứ mạng nào cả . Một khi đã tràn ngập niềm nội hỉ . Bạn không thể ra khỏi con đường giúp người khác . Bản thể bạn là sự hỗ trợ . Cho dù ở bất cứ nơi nào . Bạn không thấy nó là một cái nghề . Chính do phong cách của mình mà tất cả tự vận hành . . .

Khi ngồi dưới chân một thân cây . Bạn giúp cây phát triển . Một cách vô tình . Không một cố gắng nào trong bạn . Chỉ đơn giản ngồi kế bên thân cây . Điều này đã tự trả lời . Bản thể sâu sắc của bạn chảy vào cây và cây hòa tan vào bạn . Như thế có nghĩa bạn đã đánh thức một thân cây .

Một ngày nào đó thân cây trở thành một vị Phật . Thế là bạn là một phần của điều này . Vì bạn đã tham gia vào quá trình thân cây thành Phật . Khi thân cây trở thành một vị Phật . Toàn thể vũ trụ sẽ vinh danh . Bạn cũng được vinh danh . Vì đã trao tặng một phần chính mình cho thân cây . Có nghĩa bạn đã chia xẻ .

Đơn giản ngồi bên dòng sông và chia xẻ . Bạn chuyển động . Chính sự chuyển động sẽ trở thành lòng từ . Thật sự không có gì để làm cả . Nếu cố tình « *thực hiện* » . Cái gì đó sẽ không xảy ra .

Làm sao bạn có thể « làm tình » ? . Đây không phải là một hành động . Nó chỉ là một trạng thái hiện hữu . Bạn là tình thương . Ánh sáng ngự trị và những cánh cửa của bạn rộng mở . Nếu ai đó muốn đi vào ngôi đền bên trong bản thể bạn . Họ sẽ được mời đến một cách chân tình . Nếu ai đó mong muốn thấp sáng ánh sáng của chính mình với nguồn ánh sáng của bạn . Hoàn toàn họ được đón nhận .

Đừng cố tìm người để giúp đỡ . Khi cố thực hiện điều này . Chắc chắn , bạn không phải là người tốt . Khi bắt đầu làm cái gì đó . Hay cố thực hiện sự việc nào đó . Bạn đã phạm một lỗi lầm to lớn .

Thật đơn giản chỉ vì bạn can thiệp vào vấn đề của người khác . Hãy để họ là chính họ . Thật rất nhân từ khi bạn không còn làm phiền đến họ . Đừng cố thay đổi cuộc sống họ khi bạn chưa rõ biết những gì bạn đang làm .

Chỉ người đã tỉnh thức mới có thể giúp đỡ người khác . Vì hoàn toàn trôi chảy và tự nhiên . Như đóa hoa đang phát triển và gió mang hương bạn phát khắp trái đất . Hiện tượng rất tế nhị và gián tiếp . Vì nó không cố tình mang đến cho cuộc đời .

Một vị thầy chân chính không bao giờ trực tiếp can thiệp để cố thay đổi một con người . Ông như một làn hương vị tế nhị bao phủ quanh bạn . Nếu một người có tấm lòng rộng mở , sẽ có hương thơm thoang thoảng từ họ xâm nhập bạn .

Nếu bạn đóng kín . Ông sẽ đến trước cửa nhà bạn nhưng không gõ cửa . Vì hành động gõ cửa vẫn có thể làm quấy động giấc ngủ bạn . Vì đây là giấc ngủ của bạn . Nên bạn có quyền ngủ bao lâu tùy theo bạn muốn . Không ai có quyền ép buộc bạn rời khỏi giấc ngủ .

Có thể tôi cho rằng mình tỉnh thức ? . Có thể tôi có tham vọng muốn bạn tỉnh thức . Nhưng đó là chuyện của tôi . Không phải của bạn . Nếu bạn ngủ thiếp hay đang rơi vào một giấc ngủ tuyệt vời . Thế thì tôi là ai mà tự cho mình có quyền làm phiền bạn ? .

Tôi sẽ chờ đợi . Tôi sẽ tỏa một mùi hương . Nếu mùi hương này chạm vào bạn . Tự nó sẽ đưa bạn ra khỏi giấc ngủ . Thế thôi . Đây không phải là trực tiếp cố gắng . Nhưng thật sự là cái gì đó rất gián tiếp . Vì thế luôn nhớ rằng : *Chỉ những người tuyệt đối gián tiếp mới có thể giúp đỡ người khác . Như thế cũng có nghĩa là : Sự giúp đỡ trực tiếp là của các nhà chính trị và sự giúp đỡ trong gián tiếp là của những người minh triết .*

*Những chỉ thị trong kinh điển ,
Những lời khuyên .*

*Những giáo huấn của các trường phái và những bản văn ,
Không thể dẫn đến sự thành tựu sự thật sẵn có .*

Vì sao ? . Vì nó đã hiện diện . Nó không cần lôi cuốn . Bạn cứ mãi đi tìm cái gì đó sẵn có trong bạn ; với tất cả sự rục rỏ và sự toàn thiện . *Thật sự không có gì để làm* . Muốn làm là hoàn toàn đi ra ngoài . *Bạn chỉ đơn giản quay về nhà* . Người chủ đã được tìm thấy . Vì vậy khi chủ nhà đi khỏi . Có nghĩa bạn không còn ở bên trong .

Với dục vọng bạn sẽ đi xa hơn nữa . Bạn đi luôn ra bên ngoài . Bạn thích có được một ngôi nhà to và một chiếc xe lớn hay cái này , cái nọ . Chắc chắn bạn sẽ đi luôn ra bên ngoài và không có thời gian để trở về với mình .

Thiền định không gì khác hơn là quay trở về nhà , để nghỉ ngơi một chút bên trong . Đây không phải là tiếng hát Mantra . Cũng không phải là sự cầu nguyện mà chỉ là sự quay trở về để có một chút nghỉ ngơi .

Thiền định là không đi đâu cả . Chỉ đơn giản hiện diện nơi mình ở . Những dục vọng đã dẫn bạn trong suốt chuyến hành trình thuộc thời và không gian . Chúng không thể đưa bạn trở về nhà mà lúc nào cũng dẫn bạn đi xa hơn .

*Vì nếu tâm thức tràn ngập nhiều ham muốn ,
Bạn cần phải theo đuổi một mục đích riêng biệt ,
Vì nó sẽ làm che mờ Ánh Sáng .*

Vì thế mà bạn thất bại . Khi khởi đầu đi từ bên ngoài . Bạn sẽ thất bại . Khi đi tìm . Bạn sẽ thất bại . Khi cố gắng đạt được . Bạn cũng thất bại . Không gì đòi hỏi bạn phải làm thế nào . *Vì đấng « Tối Cao » đã cho bạn tất cả những gì có thể* . *Bạn không đến thế giới này như một người ăn xin mà đến đây như một hoàng đế* .

*Hãy đơn giản nhìn vào bên trong .
Trong giây phút nào đó dừng lại không đi đâu cả .
Không dục vọng .
Không mơ tưởng tương lai .
Không nghĩ về quá khứ .*

Đơn giản giữ ở giây phút hiện tại và ngay đây .

Đột nhiên chính nó .

Tất cả đã từng hiện diện và bạn bắt đầu cười .

Một người nào đó đến hỏi Lin Chi về những gì ông đã thực hiện ; sau khi đạt đến tỉnh thức . Điều đầu tiên ông đáp : *« Tôi có thể làm gì đây ? . Tôi đã đáp và đã yêu cầu một tách trà . Tôi đã cười ! . Điều gì đã khiến tôi làm như thế ? . Vì chúng ta đi tìm cái gì đó đã từng hiện diện » .*

Tất cả đức Phật đều cười . Tất cả đức Phật đã yêu cầu một tách trà . Họ chẳng làm gì khác . Vì nó đã từng hiện diện . Bạn hót hã cũng vô ích . Vì ở đây và bây giờ ; bạn đã mệt mỏi và quay trở về nhà . Một tách trà , đây là sự việc hoàn toàn chính xác .

*Vì nếu tâm thức tràn ngập nhiều ham muốn ,
Bạn cần phải theo đuổi một mục đích riêng biệt ,
Vì nó sẽ làm che mờ Ánh Sáng .*

Cuộc tìm kiếm tạo ra những đám khói mờ quanh ngọn lửa . Bạn tiếp tục chạy và chạy . Bạn làm tung lên quá nhiều bụi bặm . Bạn tạo ra quá nhiều khói . Chính vì quá cố gắng mà bạn làm tung lên những lớp bụi và khói . Như thế không còn thấy ngọn lửa .

Hãy nghỉ ngơi một chút . Hãy để bụi bặm tự rơi xuống đất . Nếu bạn không chạy nhanh , không vội vã . Tất nhiên sẽ không tạo ra những đám khói mờ . Thế nên cứ từ từ , mọi sự việc tự ổn định và ánh sáng bên trong sẽ thể hiện .

Điều nền tảng nhất Mật tông nói với bạn là : *Bạn đã hoàn thiện rồi* . Không một quan kiến nào khác nói về điều này . Thường thì họ nói : *Bạn cần có được nó , bạn cần phải thực hiện một hành trình . Cần tranh đấu và cần phải thực hiện nhiều sự việc vì con đường thì lắm chông gai ! .*

Rất hiếm hoi sẽ có người đạt đến mục tiêu vì nó thì quá xa vời . Cần phải thử suốt nhiều triệu kiếp và chúng ta có thể đi đến đó . Vì sự hoàn thiện cần phải đạt đến . Riêng Mật tông nói : Chính vì lý do này bạn không đạt đến . Vì sự hoàn thiện không cần được đạt đến . Chỉ cần đơn giản rõ biết nó đang hiện diện .

Mật tông cống hiến bạn sự tỉnh thức đột ngột . Ngay ở đây và bây giờ . Không chờ đợi . Không trì hoãn

Mật tông nói rằng :

Nếu bạn nghĩ ngợi thật sự . Điều này sẽ giúp bạn . Vì dao động mà bạn tạo ra khói mù chung quanh . Bạn quá hấp tấp đến nỗi không thể lắng nghe .

Nếu ai nói :

« Hãy nghĩ ngợi » .

Bạn sẽ trả lời :

« Tôi không có thì giờ . Vì tôi cần đạt đến đích và nó thật xa vời và rất khó khăn để thành tựu . Vì nếu nghĩ ngợi tôi sẽ thất bại » .

Mật tông nói rằng :

*Bạn thất bại vì chỉ biết chạy ;
Hay thất bại vì bạn quá vội vã .
Người giữ những lời khuyên Mật tông ,
Dù vậy vẫn là hình thức thực hiện tâm phân biệt .
Hay phản bội tâm thức Samayas .*

*Hãy ngưng mọi hoạt động ;
Và buông bỏ mọi dục vọng .
Để những tư tưởng tự đến rồi đi ,
Như những ngọn sóng trên biển cả .*

*Những ai không bị phiền nhiễu bởi phù du ,
Hay nguyên lý vô phân biệt .
Ủng hộ những lời khuyên Mật tông .
Điều này cực kỳ đơn giản .*

Nhưng bạn lại quá phức tạp ,

Vì bên trong còn quá do dự .
Nói cách khác :
Điều này thì cực kỳ dễ dàng .
Hãy ngưng mọi hoạt động ;
Và buông bỏ mọi dự vọng .
Hãy để những tư tưởng đến và đi ,
Giống như những con sóng đại dương .

Vậy phải làm sao ? .
Nếu đến gần bờ biển .
Đơn giản ,
Chỉ đơn ngồi trên bãi biển và quan sát .
Những con sóng hình thành và tan biến .
Thế là dòng chảy và thủy triều vẫn nối tiếp theo nhau .
Biển cả tượng trưng những tính khí đa dạng .
Thế thì bạn phải làm sao ? .
Tương tự với tâm thức .
Giống như biển cả ;
Với những ngọn sóng đang hình thành và tan biến .

Đôi khi là sóng với thật nhiều dao động ,
Đôi khi lại là nước triều lên .
Bạn cảm thấy sự yên lặng rất tế nhị ,
Như thế trong thực tại :
Sự rõ biết trọn vẹn giống như biển cả .

Tâm thức không chỉ là của riêng bạn . Nó là thành phần thuộc tâm thức tập thể . Bạn tiến hóa trong biển cả . Bạn là những con cá trong sự rõ biết từ bên trong và bên ngoài . Mặt này mặt khác . Bên trên bên dưới được trải rộng như biển cả với những ngọn sóng .

Bạn là ai mà có thể quấy nhiễu đại dương ? . Bạn là ai mà có thể làm đại dương và sóng yên lặng ? . Làm sao bạn có thể thực hiện điều này ? . Như thế mỗi khi có

người đầu tư và quá nóng nảy muốn làm dịu tâm thức . Có nghĩa họ tự tạo cho mình rất nhiều khó khăn .

Quả thật không thể ! . Khi cố thực hiện cái gì không thể sẽ rơi vào bất thỏa nguyện . Vì thế bạn nghĩ đến một ngàn lẽ một lý do để điều này đừng thể hiện . Trong khi thật đơn giản . Nó đã không thể thể hiện .

Mật tông nói :

" Hãy quan sát nó thật rõ ràng ! "

Đây không phải là vấn đề của bạn khi những tư tưởng đến để rồi đi . Chúng tự xuất hiện . Nên cũng tự ra đi như thế . *Tại sao bạn lại nhúng tay vào ? . Bạn là ai mà có thể làm dịu chúng ? . Chúng không thuộc về bạn mà thuộc về biển cả bao la . Bạn không hiện diện trong khi chúng hiện hữu . Bạn không tồn tại trong khi chúng vẫn còn ở lại .*

Bây giờ khoa học tán thành với nhận định tất cả tư tưởng chỉ là những làn sóng . Vì thế có thể phát thanh những tư tưởng . Chúng vượt qua những bức tường , những ngọn đồi , thân thể . Không gì có thể ngăn chặn . Việc gì đó vừa phát xuất ở Nữ Uớc và bạn nghe được ở đây tức thời .

Ngày nay những nhà khoa học phỏng đoán : Chúng ta sẽ có thể bắt được những tư tưởng bắt nguồn từ quá khứ . Vì những sóng tư tưởng không bao giờ tan biến . Có thể một ngày nào đó bạn nghe Tilopa nói với Naropa :

*" Đối với anh . Với sự tin tưởng của anh .
Những gì không thể phát biểu .
Tôi sẽ nói ra " .*

Điều này rất có thể vì những sóng tư tưởng không bao giờ tàn lụi . Thế nên tư tưởng của Tilopa cần có thể vẫn ở đâu đó rất gần những vì sao . Nếu bạn có thể bắt được . Khoa học có thể sẽ làm được vào một ngày nào đó . Vì khi một tư tưởng phát xuất ở Nữ Uớc sẽ cần một thời gian nào đó để đến Poona .

Thực sự nó chỉ cần vài giây để đến Poona . Những điều này chỉ đại diện cho thời gian . Nó du lịch , nó vẫn tiếp tục du lịch . Nó rời khỏi mặt đất và tiếp tục chuyển du hành . Trong vài triệu năm nó sẽ đi đến một ngôi sao . Nếu bắt được bạn có thể nghe lại lần nữa . *Những tư tưởng là đại dương quanh bạn . Chúng thường hiện hữu mà không cần đến bạn . Vì thế hãy thể hiện chính xác chính xác là một nhân chứng .*

Vì vậy Mật tông nói :

Hãy chấp nhận chúng ! .

Dòng chảy tự phát sinh . Thật tuyệt vời . Dòng thủy triều dâng lên thật tuyệt diệu . Những cơn sóng to và mạnh muốn đạt đến trời xanh . Một dạng năng lượng rất đáng kể . Hãy quan sát điều này ! . Thế rồi biển cả quay trở về sự lành mạnh . Tất cả được lắng dịu và mặt trăng phản chiếu . Tuyệt đẹp . Hãy quan sát điều này ! .

Nếu có thể quan sát . Bạn trở hoàn toàn trở về sự yên lặng . Những tư tưởng có thể vừa đến bên bãi biển , rục rỏ trên những tảng đá . Và bạn vẫn giữ yên lặng và sự lành mạnh . Vì chúng không hề làm gì ảnh hưởng đến bạn .

Như thế , vấn đề thật sự không phải do tư tưởng . Nhưng là sự ảnh hưởng của chúng và chúng ta không nhìn nhận sự thật sự . Thế nên , đừng chống lại tư tưởng . Cứ đơn giản là một nhân chứng . Chắc chắn bạn sẽ không bị ảnh hưởng . Sự yên lặng bạn ngày càng phong phú hơn . Hãy nhớ về điều này . Mật tông lúc nào cũng thuận lợi cho những trải nghiệm phong phú nhất .

Có thể bạn tạo ra sự yên lặng đây chết chóc . Yên lặng bạn được tìm thấy như trong những nghĩa trang . Bạn có thể ép tâm thức tê liệt hệ thống thần kinh một cách trọn vẹn và không còn tư tưởng nữa . Nhưng bạn cần một hệ thống thần kinh rất nhạy cảm để đón nhận . Nếu không , biển cả vẫn hiện diện nhưng bạn không còn thọ nhận nữa . Vì đã đánh mất sự nhạy bén đầy rõ biết của mình .

Đây là những gì đã xảy ra cho những hành giả du già . Những người được mệnh danh là : *Hành giả du già* . Họ làm trì trệ hệ thống thần kinh . Họ ăn ít để có giảm năng lượng cần thiết dành cho bộ óc . Trong suốt thời gian nhịn ăn , năng lượng không thể đi đến não bộ . Vì thân thể dành phần ưu tiên hơn .

Họ sống theo phương cách ; để cho tất cả hệ thống thần kinh bị tê liệt . Bằng một cách từ từ , đơn điệu , uể oải nhằm chán trong một tư thế nào đó . Cùng với sự đơn điệu của sự lặp lại Mantra . *Nếu bạn lặp đi lặp lại một Mantra liên tục suốt nhiều năm . Bộ óc bạn bắt đầu thụ động . Vì không một cảm giác nào mới xảy ra . Có nghĩa , đã mất đi tính sống động .*

Sự thật , những người này không bao giờ yên lặng . Họ chỉ trở thành kẻ ngu xuẩn . Họ có cái nhìn há hốc . Người ta thường thấy trên gương mặt nhiều hành giả . Vì bạn chưa đánh mất sự nhạy bén và thông minh . Chắc chắn bạn sẽ thấy ở đây có cái gì đó uể oải , chết chóc và họ như những bức tượng hay xác chết .

Những hành giả du già không thể đạt đến yên lặng . Họ đã đánh mất khối óc . Họ đã đánh mất đi tính thọ nhận . Vì thế họ hoàn toàn uể oải như cái chết chậm . Không gì xảy ra nơi họ . Vì để cái gì đó được xảy ra . Cần có hệ thống thần kinh rất tế nhị . Thật sự tế nhị , thật sự thọ nhận , nhạy cảm và hoàn toàn nhạy bén .

Điều này giống như một tiêu chuẩn : *Nếu bạn thấy trên khuôn mặt một hành giả sáng rực , thông minh , nhạy bén , mãn cảm như có cái gì đó đang phát triển bên trong . Bản thể này hoàn toàn hoàn thiện . Có nghĩa duy chỉ sự yên lặng đang được xảy ra .* Nếu không , bất cứ ai cũng có thể yên lặng . Những người u mê cũng vậy . *Người ngu xuẩn thì hoàn toàn yên lặng . Vì họ không thể tư duy . Nhưng sự yên lặng này là cái gì ? .*

Một kẻ ngu xuẩn không phải là một hành giả du già . Một người ngu xuẩn được sinh ra với một hệ thống thần kinh không vận hành . Bạn có thể đạt như vậy cho mình khi nhịn ăn hay với những tư thế du già .

Bạn có thể đứng bằng đầu suốt nhiều giờ . *Shirshasan* thì có thể . Nhưng nếu đứng bằng đầu suốt nhiều giờ . Điều này sẽ hủy diệt hệ thống thần kinh . Vì bộ óc chỉ có thể duy trì sự sống nếu một lượng rất nhỏ năng lượng và máu cấp dưỡng đều đặn .

Những dây thần kinh thì rất tế nhị , rất vi tế và dễ vỡ . Bạn không thể nhận ra nó . Vì không thể nhìn thấy bằng mắt trần . Một sợi tóc đối với bạn rất mịn màng, . Nhưng không gì cả ; nếu bạn chập mười ngàn sợi dây thần kinh lại với nhau . Có thể nó tương đương một sợi tóc . Vậy , chỉ cần máu lưu thông nhanh một chút là có thể chúng bị hủy diệt như trong cơn lộn lộn .

Con người đã phát triển bộ óc nhờ vào tư thế thẳng đứng . Đây là lý do máu không thể tràn lên đầu nhờ vào sức hút của trái đất . Sức hút không ngừng kéo máu xuống phía dưới và duy chỉ một phần nhỏ máu đi đến đỉnh đầu . Vì lý do này hệ thống tế nhị không thể hiện hữu . Loài thú không sản hệ thống này vì chúng di chuyển bằng bốn chân và bộ óc vẫn ngang thân .

Nếu đứng bằng đầu khi thực hiện *Shirshasan* . *Điều này có thể tốt trong vòng một phút hay một vài giây cũng đủ . Vì máu sẽ tắm bộ óc , tưới toàn bộ đầu . Sau giây phút này , bạn nên trở lại tư thế bình thường . Có nghĩa nó chỉ cần làm sạch bộ não cho tươi mới . Nếu bạn thực hành Shirshasan suốt nhiều phút hay trong nhiều giờ . Nó sẽ phá hủy toàn thể bộ óc của bạn .*

Dòng chảy rất mãnh liệt nên bộ óc không thể chịu nổi . Có thể nói : *Những hành giả du già đã khám phá ra rất nhiều phương cách đa dạng để phá hủy bộ óc .* Một khi bộ óc bị tê liệt . Bạn nhìn thấy biển cả nhưng biển cả chỉ hiện diện như tư tưởng . Có nghĩ radio của bạn bị phá hủy .

Đừng nghĩ rằng : *Những tín hiệu không thể vượt qua gian phòng này . Chúng có thể vượt qua . Nhưng hệ thống tiếp nhận không còn vận hành . Cứ mở radio xem lại và sửa chữa . Tức thì hệ thống tiếp nhận sẽ bắt được những tín hiệu .*

Bộ óc như một trung tâm tiếp nhận . Nếu bạn phá hủy , bạn sẽ rơi vào yên lặng nhưng không phải sự yên lặng của Mật tông . Đó là sự yên lặng của gỗ đá . Một sự yên lặng chết chóc . Tôi không nói về sự yên lặng này . Vì nó là sự yên lặng của cái chết của tư tưởng . Nó chỉ tốt và dành riêng cho nghĩa địa . Với nó bạn không thể đi đâu cả mà chỉ làm uổng phí cuộc sống của chính mình .

Như vậy có nghĩa bạn đã phá hủy khí cụ rất tế nhị có thể làm bạn thông minh . Một khí cụ rất nhạy cảm cho phép bạn thưởng thức sự vinh danh tổng thể hiện hữu . Bạn cần nhiều mẫn cảm và nên thi vị hơn . Bạn cần sự sống , cần sự thâm mỹ hơn tất cả Như thế phải làm sao ? .

Đi vào sự yên lặng của Mật tông . Hãy quan sát những ngọn sóng . Càng quan sát càng có thể nhìn ra cái đẹp của chúng . Bạn càng quan sát , những tiểu dị tế nhị của tư tưởng đang thể hiện cho bạn . Như thế thật tuyệt vời . *Nhưng bạn vẫn là nhân chứng . Vì bạn đang ở bãi biển . Vậy thì cứ đơn giản ngồi hay nằm dài trên bãi biển dưới ánh mặt trời và mặc biển cả thực hiện công việc của nó .*

Bạn không cần nhúng tay làm gì cả . Nếu không nhúng tay . Từ từ , từng bước nhỏ . Biển cả không còn làm bạn dao động . Nó vẫn tiếp tục gào thét . Nhưng không thể xâm nhập vào bạn .

Nó thì tuyệt vời với chính nó . Nhưng hoàn toàn tách rời khỏi bạn . Vì bạn đã hiện hữu bằng một khoảng cách không thể xâm nhập . Khoảng cách này là thiên định chân chính . Đó chính là sự yên lặng toàn diện .

Cuộc sống tiếp tục vẫn không ngừng nghỉ . Nhưng bạn không còn bị ảnh hưởng . Bạn vẫn ở trong cuộc sống . Vẫn giữ mình yên trong cuộc sống . Nhưng bạn không còn trong cuộc sống tuy đang trong cuộc sống . Thế giới cuộc sống không còn ở trong bạn . Bạn vượt qua không còn bị ảnh hưởng . Không còn sợ hãi bất cứ điều gì . Bạn vẫn giữ mình trinh trắng .

Dù có làm gì đi nữa . Cho dù bất cứ việc gì xảy ra đi nữa . Vẫn không khác biệt . Trinh tiết của bạn vẫn không hề hấn . Sự hồn nhiên của bạn vẫn tuyệt đối . Có nghĩa sự tinh khiết của bạn không hề bị phá hủy .

Tilopa nói rằng :

*Người giữ những lời khuyên Mật tông
Nhưng vẫn thực hiện tâm phân biệt,
và phản bội tâm thức Samaya .*

Nếu thử theo đuổi con đường Mật tông với những lời khuyên Mật tông .
Bạn cần tự nhắc nhở mình đừng phân biệt . *Nếu rơi vào phân biệt . Có thể bạn
chỉ là một nhà triết học về Mật tông . Không thể làm một môn đồ Mật tông .
Đừng phân biệt . Đừng bao giờ nói : “ Điều này tốt và điều kia xấu ” . Hãy
buông bỏ tất cả mọi phân biệt và đón nhận tất cả sự việc như nó là . . .*

*Hãy ngưng mọi hoạt động ;
Và buông bỏ mọi ham muốn .
Nghỉ ngơi với chính mình ;
Và hãy quay trở về nhà .*

*Cứ để tư tưởng tự đến và đi ,
Như những ngọn sóng của biển cả .
Chưa từng phiền những giây phút phù du ,
Hay nguyên lý Vô phân biệt ;
Hãy ủng hộ những nguyên lý Mật tông .*

*Những ai hình như chưa từng nhầm lẫn ;
Rơi vào nguyên lý vô-phân biệt .
Những ai chưa từng phân biệt .
Người này đã đi đúng hướng .
Và . . . Những ai chưa từng phiền những giây phút phù du .*

*Điều này là một trong những sự việc đẹp nhất của Mật tông . Mật tông nói nên
sống vô gia cư đừng trú ngụ vào đâu . Đừng tự đồng hóa và đừng bám vào bất cứ
điều gì . Nên sống vô gia cư . Như thế bạn sẽ đạt đến ngôi nhà thật sự của bạn .*

*Nếu bắt đầu chỗ nào đó .
Tất nhiên bạn sẽ thiếu ngôi nhà ấm áp .*

Đừng bám vào ai .
Đừng bám vào bất cứ điều gì ;
Hay vào bất cứ mối quan hệ nào .
An vui và thưởng thức .
Nhưng đừng bám chấp .

Niềm vui không là vấn đề . Nhưng nếu bắt đầu bám chấp hay khi tâm thức bám chấp len vào . Bạn không còn trôi theo dòng . Vì sự bế tắc đã hình thành . *Đừng cư trú đâu cả . Vì bạn sẽ cư trú nơi chính bạn .*

Đừng bám chấp vào bất cứ thứ gì . Như thế bạn có thể nghỉ ngơi với chính mình . Trong hai nguyên lý nền tảng : *Đừng phản bội nguyên lý phù du , Và đừng lâm lẩn nguyên lý vô phân biệt .*

*Những ai từ khước dục vọng không mệt mỏi ,
và không bám vào bất cứ điều gì ;
Trực nhận ý nghĩa chân thật của kinh điển .*

Không phải qua kinh điển bạn đi đến đích sự thật . Dù vậy , nếu chạm đến sự thật . Bạn sẽ thấu hiểu kinh điển . Kinh điển không gì khác hơn là sự kiểm chứng . Từ chúng , bạn không thể hiểu được chân lý . Nhưng khi bạn hiểu được chân lý, chúng mang đến những chứng cứ .

Tất cả kinh điển trên thế giới nói :

“ Vâng , anh đã đi đến ” .

Đó là chân lý . Vì kinh điển do những người tỉnh thức viết . Dù bằng bất cứ ngôn ngữ nào với những biểu tượng hay ẩn dụ nào . Khi đến giây phút tỉnh thức , bạn sẽ xâm nhập vào tất cả mọi ẩn dụ hay biểu tượng và tất cả mọi ngôn ngữ .

Nhiều người hỏi : “ Thầy làm gì ở đây ? . Đôi khi thầy nói về Mật tông và Tilopa . Đôi khi thầy nói về Yoga và Patanjali hay nói về Lão tử và Trang Tử . Về những nhà Đạo giáo và Đạo hoặc nói về Héraclite và chúa Giê su . Thầy làm gì ở đây ? ”

.

“ Tất cả đều đồng tính . Tôi không nói gì khác hơn . Héraclite , Tilopa , đức Phật hay Chúa . Điều này không có gì khác biệt với tôi . Tôi nói như thế . Họ chỉ là những lý do . Vì một khi đã tỉnh thức . Bạn chứa tất cả những kinh điển thế giới . Như thế, không có kinh điển Ấn độ, Kinh điển Do thái hay Thiên chúa giáo . Đột nhiên bạn trở thành tuyệt đỉnh của tất cả mọi Kinh điển ” .

Tôi có thể là tín đồ của Thiên chúa , Do thái , Hồi giáo . Nhưng tôi không là gì cả của những người này . Và chân lý một khi đã được nhận ra thì vượt ngoài kinh điển . Tất cả kinh điển đều chỉ hướng đi . Nhưng chúng chỉ là những ngón tay chỉ mặt trăng . Có thể có hàng triệu ngón tay . Nhưng tất cả luôn chỉ về mặt trăng duy nhất . Vì thế một khi biết được , bạn sẽ biết tất cả .

Nếu bám vào kinh điển bạn sẽ trở thành bè phái . Bạn trở thành Thiên chúa vì bám vào kinh thánh . Bạn trở thành Hồi giáo khi bám vào kinh Coran . Bạn sẽ là Ấn giáo nếu bám vào Gita . Nhưng bạn không bao giờ là một người mộ đạo .

Tôn giáo chỉ xảy ra khi chân lý phát sinh từ chính bạn . Vậy đừng bám vào gì cả . *Như thế tất cả kinh điển sẽ bám vào bạn .* Đừng theo ai cả . *Thế là tất cả kinh điển sẽ theo bạn . Chúng trở thành bóng hình của bạn .* Tất cả kinh điển đều giống nhau . Vì chúng nói như nhau . Những ẩn dụ đương nhiên khác biệt , ngôn ngữ khác biệt . *Nhưng trải nghiệm chỉ một .*

Đức Phật nói :

*“ Thường thức hương vị biển cả dù ở bất cứ nơi nào ,
Bạn chỉ thấy luôn có một vị mặn ” .*

Dù thường thức kinh Coran , Thánh kinh , Torah hay Talmud . Hương vị cũng như nhau . Nhưng kinh điển không thể hướng dẫn bạn . *Thật ra , nếu không có bạn chúng sẽ . Chỉ khi nào bạn đạt đến chân lý , cuộc sống sẽ đột ngột kích hoạt tất cả mọi kinh điển . Qua sự trung gian của bạn , chúng sẽ hồi sinh .*

Đây là những gì tôi thực hiện . Có nghĩa tôi làm sống lại Tilopa . Cho dù ông đã chết cách đây vài trăm năm . Không một ai còn nói đến ông . Không ai cho ông một cuộc tái sinh . Nhưng bạn vẫn có thể gặp ông nếu có khả năng . Vì ông vẫn ở rất

gần đây . Nếu biết thọ nhận , bạn có thể cảm nhận những bước chân ông . Ông đã được bạn mô phỏng lại một cách cụ thể .

Thế nên qua tôi . Tất cả kinh điển được sống lại . Qua tôi , có thể chúng trở lại lần nữa trong thế giới này . Tôi có thể trở thành chiếc neo . Đây là những gì tôi đang làm và đây cũng là những gì tôi thích bạn thực hiện bằng chính cuộc sống bạn vào một ngày nào đó .

Khi đã tỉnh thức , khi bạn đi vào sự rõ biết . Hãy nhắc nhở lại tất cả những gì tuyệt vời của quá khứ . Hãy cho nó một sự tái sinh . Hãy cho nó một cuộc sống mới . Hãy cho tất cả những ai đã tỉnh thức . Có thể một lần nữa quay trở lại trái đất để phổ biến và giúp đỡ những người khác .

Chương 6 **Đại giáo huấn**

Tiếng hát Mahamudra vẫn tiếp tục :

Trong *Mahamudra* ,
Tội lỗi mỗi người được thể hiện .
*Và Mahamudra sẽ giải thoát tất cả chúng sinh ;
Thoát khỏi những nhà tù của thế giới này .
Đây là tia lửa tối thượng của Pháp ,
Những người không tin .
Đó chỉ là những kẻ vô ý ,
Họ chỉ thỏa mãn trong sự nghèo túng và sầu não .
Nếu muốn đạt đến giải thoát ,
Mỗi người cần kết hợp với Guru riêng biệt .
Khi tâm thức bạn đón nhận ân sủng của ngài ,
Sự giải thoát lúc nào cũng trong tầm tay .
Than ôi ,
Tất cả những sự việc trên cuộc đời này .
Hoàn toàn vô nghĩa ,
Vì chúng chỉ là những hạt sầu não .*

*Những giáo huấn tuy nhỏ chỉ dẫn đến hoạt động .
Vì thế mọi người cần phải theo Đại giáo huấn .*

Mật tông không tin vào sự phát triển tiệm tiến của tâm thức , mà tin vào sự tỉnh thức đột ngột . Trong khi Yoga tin hoàn toàn vào sự phát triển tiệm tiến . Từ từ từng bước một . Bạn sẽ tiến dần đến giai đoạn cuối cùng .

Yoga giống như toán học . Bạn phải bù đắp tội lỗi đã phạm bằng những hành động thật đạo đức . Vì phải thanh toán những món nợ vừa vay . Nếu không thanh toán nợ trong cuộc đời này . Bạn không thể tỉnh thức .

Khái niệm toán học , khoa học khiến cho tâm thức bạn nói : « Đương nhiên , cần phải thể hiện như thế . Anh đã phạm lỗi lầm và ai sẽ là người chuộc tội ? . Chỉ nhờ vào sự đau khổ này anh có thể được giải thoát . Những hành động không tử tế . Anh phải trả giá và thay thế chúng bằng những hành động tử tế . Có nghĩa cần phải hành động đúng .

Khi cán cân được quân bình . Sự giải thoát mới có thể . Nói cách khác , anh phải trở lại cuộc đời để tái sinh , trưởng thành và tiến hóa » . *Đây là tất cả nền tảng của thuyết của luân hồi và tái sinh .*

Mật tông nói ngược lại . Tiếp cận thật sự rất thi vị và không như toán học . Mật tông tin vào tình thương và không tin vào toán học . Nó tin vào sự tỉnh thức ngay trong giây phút bất chợt .

Người ta nói rằng : « *Những giáo huấn nhỏ dạy chúng ta hành động thế nào và đại giáo huấn không dạy chúng ta hành động hay hiện hữu thế nào và làm sao để hiện hữu* » .

Vì hành động thì vô số . Nếu phải trả nợ tất cả những hành động của mình . Hình như không thể . Trừ khi bạn được giải thoát . Bạn đã sống hàng triệu kiếp và mỗi kiếp đã phạm hàng triệu hành động .

Nếu phải trả nợ cho từng hành động . Bạn mãi đau khổ và đền bù cho từng hành động xấu bằng từng hành động tốt . Như thế cần mất đi hàng triệu triệu kiếp nữa

. Trong lúc này , giả sử với những quan hệ phức tạp trong cuộc sống . Bạn vẫn tiếp tục tái phạm thêm những hành động mới .

Vì vậy chuỗi hành động này có thể đi đến kết thúc hay không ? . Hình như không thể và sự giải thoát gần như là không thể . Nó chỉ có thể xảy đến một cách đột ngột . Con đường đã như thế . Nếu mỗi người phải trưởng thành từng bước một . Vậy sự tiến hóa hình như chỉ là một giấc mơ không hiện thực . Nếu chỉ hiểu bằng khái niệm của Yoga . Bạn sẽ rơi cực kỳ thất vọng . Mật tông là niềm hy vọng bao la . Vì nó giống như ốc đảo trong thế giới sa mạc .

Mật tông nói rằng :

Đây không phải là vấn đề .
Những hành động không là vấn đề .
Bạn đã phạm vì còn vô minh ;
Và chúng xuất hiện từ sự vô minh .

Mật tông nói :

Thật ra bạn không có một chút trách nhiệm nào .
Nếu ai đó có trách nhiệm .
Đó chính là cái « Tất Cả » ;
Và bạn cũng có thể gọi nó là Thượng đế .
Thượng đế có thể có trách nhiệm không phải là bạn .

Mật tông cũng nói :

Ngài rất tự kỷ khi lấy trách nhiệm này .

Trong khi sự kiện nói : « Tôi sẽ bù đắp . Tôi sẽ hành động đúng . Tôi cần giải thoát chính mình một cách từ từ và từng bước » . Đây là hình thức hoàn toàn tự kỷ và là thái độ tập trung vào bản ngã .

Tại sao lại nghĩ bạn phải gánh trách nhiệm ? . Ngay cả nếu trách nhiệm cần phải thấy . Nó chỉ hiện hữu với chính « Đấng tối Cao » và bạn không bị bắt buộc phải sinh ra .

Người ta đã cho bạn cuộc sống . Có nghĩa bạn được sáng tạo . Chỉ « *Người Sáng Tạo* » *mới có thể gánh trách nhiệm* . Không nhất thiết đó là bạn . Bạn đã phạm tất cả tất cả những hành động trong vô minh . *Bạn không thể rõ biết về những gì đã làm . Bạn hoàn toàn say sưa trong vô minh và còn mãi mò mẫm trong bóng tối . Trong bóng đêm bạn sẽ xung đột với mọi người . Trong tâm tôi bạn sẽ chạm vào vật gì hay với bất cứ việc gì xảy ra .*

Mật tông nói :

Chỉ có ánh sáng mới cần thiết .

Đó là sự rõ biết .

Điều này có nghĩa :

Không phải trả lời cho hàng triệu hành động .

Chỉ một điều duy nhất cũng đủ .

Đó là :

Đừng bám giữ vô minh hãy trở nên rõ biết .

Trong giây phút rõ biết . Tất cả những gì thuộc về thế giới bóng tối hoàn toàn biến mất . Điều này có dáng dấp như giấc mộng . Một cơn ác mộng . Nó không bao giờ xuất hiện như hiện thực . Vì chưa bao giờ là hiện thực .

Khi không rõ biết , những giấc mộng hiện hữu nhưng không hề hiện thực . Có thể mộng thấy mình yêu đương . Nhưng bạn không có sự yêu thương . Vì bạn hề không hiện hữu để yêu đương . Bạn mãi mãi không hiện hữu và không có trung tâm .

Làm sao bạn có thể yêu đương ? . Bạn chỉ tin rằng mình yêu đương . Nhưng cuộc sống ái ân và những hành động dính liền với bạn đã trở thành giấc mộng . Khi tỉnh mộng . Đơn giản bạn sẽ nói : “ *Làm sao tôi có thể yêu ? . Thật sự không thể* ” . Tôi chưa từng hiện diện trong giấc mộng . Có nghĩa tôi chưa từng hiện hữu ” . Bạn không rõ biết “ *Tôi là* ” có nghĩa gì ? . *Điều này không nói lên được gì . Bạn quá mê ngủ . Thật sự ngủ quá mê nên không có mặt .*

Phải chăng một người ngủ thật sâu tại nhà ; hoặc trong cơn hấp hối là thật sự ở nhà ? . Chúng ta không thể nhận ra điều này . Họ có hiện diện hay

không . Thật sự cũng không gì khác biệt . Vì họ đang trong cơn hấp hối .
Người này đang hôn mê . Đang trong trạng thái vô ý thức . Làm sao bạn có thể bắt họ chịu trách nhiệm khi những tên trộm vào dọn sạch nhà ? . Họ chỉ bị gán ghép trách nhiệm . Làm sao có thể tra vấn và phán xét : “ *Khi những tên trộm xâm nhập . Ông đã làm gì ?* ” . Làm sao có thể trút trách nhiệm cho một người trong hôn mê và vô ý thức ? .

Mật tông nói rằng :

*“ Bạn đã hôn mê suốt nhiều kiếp .
Nên không có trách nhiệm ” .*

Đây là sự giải thoát đầu tiên mà Mật tông dành cho bạn . Trên căn bản này , nhiều sự việc lập tức trở thành khả dĩ . Như thế không cần phải chờ đợi hàng triệu kiếp . Ngay giây phút này cánh cửa đã có thể được mở rộng . Ở đây không phải là quá trình tiệm tiến mà là một sự tỉnh thức đột ngột . Nó phải hiện hữu một cách hiển nhiên như thế .

Khi bạn chìm vào giấc ngủ sâu hay thiền thiếp và có người cố đánh thức bạn . Đó phải chăng là quá trình tiệm tiến hay đột xuất ? . Ngay trong giấc ngủ bình thường . Phải chăng là quá trình tiệm tiến ? . Phải chăng : *Trước tiên có một chút tỉnh thức . Sau đó thêm một chút nữa . Rồi thêm mười phần trăm , hai chục phần trăm , ba chục phần trăm , năm chục phần trăm . Điều này được xảy ra như thế chẳng ?* .

Không . Bạn chỉ tỉnh thức hay ngủ thiếp . Không có những giai đoạn trung gian . Nếu nghe tiếng của người gọi tên . Bạn tỉnh dậy , nhưng không hề trong trạng thái mười phần trăm thức . Đôi mắt có thể nhắm . Nhưng nếu rõ biết có ai gọi . Bạn tức thời tỉnh dậy . Đây không phải là quá trình tiệm tiến mà là một bước nhảy đột ngột . Như 100o nước sẽ sôi và chuyển hóa trở thành hơi nước . Đó có phải đó là sự chuyển hóa tiệm tiến ? .

Trước tiên nước sẽ chuyển hóa từ mười phần trăm , hai chục phần trăm , ba chục phần trăm hơi nước ? . Không . Nó một là nước hay là hơi nước . Không có trung gian . Hoặc khi một người đi đến cái chết . Điều này sẽ xảy

ra từ từ trong quá trình tiệm tiến ? . Bạn nói rằng họ nửa sống hay nửa chết ? . Điều này có nghĩa gì ? . *Làm sao một người có thể nửa sống nửa chết ? . Họ chỉ chết hay chưa chết . Nửa sống nửa chết đồng nghĩa với chưa chết .*

Khi thương một người, bạn thương họ mười phần trăm , hai chục phần trăm , ba chục phần trăm . . . ? . Bạn chỉ có thể thương hay không thương . Hay là có thể chặt tình yêu ra từng mảnh ? . Điều này quả thật không thể .

Tình thương , cuộc sống , cái chết . Tất cả đều xảy ra đột ngột . Khi đứa trẻ sinh ra . Nó có được sinh ra hay không . Tương tự như thế với tỉnh thức . Đây là sự khai sinh tối ưu , một cái chết tối ưu , một cuộc sống tối ưu . Một tình thương tối ưu . Tất cả sự việc đạt đến đỉnh tối ưu trong tỉnh thức . Nó hoàn toàn đột ngột .

Mật tông nói :

*Không nên tập trung sự chú ý vào những hành động .
Nên tập trung sự chú ý vào con người thực hiện hành động .*

Yoga chỉ tập trung vào những hành động . Mật tông chỉ tập trung vào con người . Vào sự rõ biết của bạn .

Mật tông nói :

*Nếu vô minh ,
Tất nhiên phải phạm vào những tội lỗi .
Ngay cả việc cố đạo đức .*

Đức hạnh bạn đang có . Có thể nói đó là tội lỗi . Vì làm sao một người vô minh hay đang ngủ thật sâu lại có thể đạo đức ? . Làm sao đức hạnh có thể phát sinh từ vô minh hay từ vô ý thức ? . Quả thật không thể ! . Đức hạnh bạn đang có chỉ là chiếc mặt nạ sau gương mặt thật . Một gương mặt thật mang đầy đủ dấu ấn của tội lỗi .

Có thể bạn nói đến tình yêu nhưng bạn không thể yêu . *Bạn chỉ sân hận . Có thể nói về lòng từ . Nhưng thứ lòng từ này chỉ để che đậy những cảm xúc sân hận , ham muốn , ganh tỵ . . . Tình yêu của bạn bị đầu độc . Từ sâu thẳm bên trong tình yêu của bạn . Con sâu hận thù đang ẩn náu và không ngừng ngấm*

nhấm . Vì thế tình yêu như một vết thương làm bạn đau đớn . Nó không thể như một đóa hoa đang tỏa ngát hương thơm . Hoàn toàn không thể .

Những ai đang chờ đợi tình thương từ bạn là những người vô ý thức . Vì họ đang yêu cầu những điều không thể . Những ai chờ đợi đạo đức nơi bạn đều là những kẻ vô ý thức . Vì họ yêu cầu điều không thể có . Và đạo đức tính của bạn phải trở thành dạng thức vô đạo đức .

Nói chung , hãy quan sát những người đạo đức . Những người được gọi là các vị thánh . Hãy nhìn và quan sát . Bạn sẽ thấy những khuôn mặt đạo đức giả , những sự lừa gạt . Họ nói điều này và thực hiện điều khác . Mỗi khi họ thực hiện điều gì đó . Họ hoàn toàn hài lòng . Vì đã che dấu một cách hoàn hảo . Vì thế họ trở thành chuyên gia trong sự che dấu kể cả với chính họ .

Trong vô minh tội lỗi tự nhiên xuất hiện . Trong tỉnh thức đức hạnh tự nhiên lộ diện và một vị Phật không thể rơi vào lâm lẫn . Vì thế , bạn có thể làm khác hơn là phạm tội . Tội lỗi và đức hạnh không thể hiện từ quyết định hay hành động của bạn .

Chúng chỉ là bóng bản thể của bạn . Nếu tỉnh thức , bóng tối sẽ tan đi và ánh sáng tràn ngập . Bóng đêm không còn làm phiền ai nữa . Nó không thể và trở thành hương vị của tính xa lạ . Nó chỉ có thể xối xả vào bạn như một ân sủng . Nói theo cách khác . Thực sự không thể

Khi đức Phật giận dữ . Lại là lòng từ . Vì ngài không thể làm gì khác hơn . Nhưng lòng từ của bạn lại không thật . Sự nổi giận của đức Phật có thể là thật . Nhưng tội lỗi là bóng hình tự nhiên của bạn .

Tất cả những gì thực hiện . Bạn có thể làm đẹp . Có thể bạn cho xây một ngôi đền . Có thể bạn cất dấu và làm đẹp nó . *Nhưng điều này không phải là sự hỗ trợ để bạn tìm lại nó . Vì tất cả những điều này . Không phải là những gì bạn cần làm nhưng là những gì bạn là . . .*

Hãy quan sát hướng chúng ta đặt sự chú ý vào . Nếu bạn hiểu sự thay đổi trong chiều hướng đang chú ý . Điều này rất quan trọng . Chỉ như vậy bạn mới có thể hiểu được Mật tông .

Mật tông là : *Đại giáo huấn . Nó không dạy những gì liên quan đến những hành động mà chỉ ra những gì liên quan đến bản thể của bạn .* Điều quan trọng là : *Bạn đang trong sự tận cùng của ngủ mê . Đang ngáy hay đang tỉnh dậy ? . Bạn là ai ? . Khẩn trương rõ biết hay đang tự mê hoặc ? . Bạn đang mộng du hay đang thật rõ biết cho dù đang làm gì đi nữa ? .*

Bạn hành động khi đang tự nhắc nhở với mình ? . Không . *Điều này xảy ra và bạn không biết tại sao . Nó từ đâu tới , từ đâu đó nơi vô thức bạn phát xuất sự xung động này . Điều này đang chiếm hữu và bạn cần phải phản ứng .*

Hành động này , dù cho xã hội cho là đạo đức hay vô luân . Tội lỗi hay đức hạnh . *Mật tông không quan tâm . Mật tông chỉ nhìn bạn , nhìn ngay trung tâm bản thể của bạn .* Nơi nó được nảy sinh . Thuộc độc của sự vô minh không phát xuất từ cuộc sống mà trong cái chết . Bóng tối chỉ có thể phát sinh bóng tối . Điều này hình như thật tự nhiên . Vậy phải làm sao ? . Cần thử thay đổi những hành động ? . Cần thử trở thành đạo đức , đức độ hay đáng kính hơn hay cần thử thay đổi con người ? .

Con người có thể được chuyển hóa . Thật sự không cần thiết phải chờ đợi trong suốt nhiều kiếp cho đến bất tận vì những điều này . Nếu bạn có ý chí để tìm hiểu . Nếu bạn tận dụng với tất cả những nỗ lực của năng lượng bản thể để hiểu điều này .

Như vậy , từ cường độ tính này ánh sáng sẽ cháy rực đột ngột trong bạn . Một ngọn lửa sẽ dâng lên từ bản thể như một tia chớp . Quá khứ và tương lai đột nhiên xuất hiện hoàn toàn trong quan kiến bạn . Bạn hiểu những gì đã xảy ra , hiểu những gì đang xảy ra và hiểu những gì sẽ xảy ra . Đột nhiên tất cả trở nên sáng tỏ . Như trời đang tối và có người mang đến ánh sáng . Đột nhiên , tất cả trở thành sáng rực .

*Mật tông tin vào ánh sáng bên trong đang âm ỉ trong bạn ;
Mật tông nói :*

*Với ánh sáng này quá khứ không có gì là quan trọng .
Nó chưa bao giờ thuộc về bạn .
Nó chắc chắn đã xảy ra .
Dù vậy ,
Nó vẫn như một giấc mộng ;
Và bạn đã ngủ trong giấc sâu đây mê muội .*

Điều này đã xảy ra . Nhưng bạn đã làm vô số việc tốt hay xấu . Chúng đã xảy ra từ vô thức . Nên bạn không có trách nhiệm . *Một cách đột xuất , tất cả sự việc của quá khứ tan thành tro bụi và một con người tươi mát , tinh trắng sẽ xuất hiện . Đây là sự tỉnh thức bất chợt .* Yoga thu hút nhiều người vì nó giống như thế giới của doanh nghiệp . Bạn hiểu dễ dàng những gì của *Patanjali* nói . Vì tương ứng với tâm thức bạn . Tâm thức lý luận và tư tưởng toán học .

Tilopa rất khó hiểu . Nhưng Tilopa rất hiếm hoi còn tâm thức Patanjali lại quá bình thường . Vì thế , ảnh hưởng của Patanjali phổ biến và lan rộng trong suốt chiều dài lịch sử .

Những người như *Tilopa* đơn giản đã biến mất không lưu lại dấu tích trong tâm thức con người . Vì họ không thấy tương ứng với những gì cho rằng đã hiểu biết .

Có thể *Patanjali* thật sự vĩ đại . Nhưng ông luôn thuộc về tầm vóc của sự dung tục . Bạn có thể là nhà tư tưởng rất nhỏ bé và *Patanjali* có thể là nhà tư tưởng vĩ đại . Nhưng cũng cùng một tầm vóc . Chỉ cần một nỗ lực nho nhỏ , bạn có thể hiểu *Patanjali* . Với một cố gắng nhỏ bạn có thể thực hành những gì của *Patanjali* . Một cố gắng nhỏ cũng đủ . Không cần thêm bớt .

Nhưng muốn hiểu Tilopa , bạn phải đi vào một chiều hướng hoàn toàn xa lạ . Để hiểu Tilopa , bạn phải lao vào sự hỗn độn . Ông hủy diệt tất cả những quan niệm . Tất cả những tính toán , lý luận và tất cả những mô triết lý của bạn . Bạn đơn

giản tự hủy diệt đến mức độ hoàn toàn bị hủy diệt và một con người mới được sinh ra .

Với Patanjali bạn sẽ thay đổi . Bạn trở thành tốt hơn . Tốt hơn nữa và hay hơn nữa . Và quá trình trở thành bất tận ; và bạn có thể tiếp tục trong nhiều kiếp để mãi mãi trở thành hoàn thiện hơn . *Nhưng với Tilopa , trong giây phút bạn có thể đạt đến tối ưu . Vì sự “ Hoàn thiện ” không phải là vấn đề . Vì bạn không thể hiểu bằng thuật ngữ thứ bậc .*

Như khi đứng trên đỉnh đồi . Bạn có thể mượn từng nấc thang để đi xuống thung lũng hay leo lên từ thung lũng đến tận đỉnh đồi . *Nhưng với Tilopa bạn chỉ đơn giản nhảy vào vực thẳm hay tự vươn đôi cánh và bắt đầu bay bổng tận trời xanh .*

Với Patanjali bạn di chuyển bằng chiếc xe bò chậm chạp . Tuy chắc chắn , không rủi ro và không sợ tai nạn . Vì luôn kiểm soát được tốc độ chiếc xe . Bạn có thể leo xuống bất cứ lúc nào và cũng có thể ngừng bất cứ lúc nào . Không có gì vượt qua và bạn hoàn toàn làm chủ tay lái . Với khuynh hướng đi theo chiều ngang . Chiếc xe bò di chuyển từ A đến B , từ B đến C và từ C đến D . Tất cả đều cùng một hoạch định .

Với Tilopa với chiều hướng hoàn toàn ngược lại . Đi theo hàng dọc . Không phải đi từ A đến B rồi từ B đến C . Không , chính xác như chiếc máy bay không phải như chiếc xe bò . Nó di chuyển cùng bạn theo chiều thẳng đứng .

Với Tilopa bạn có thể chuyển hóa theo thời gian . Còn với Patanjali bạn tiến hóa theo thời gian . Chiều hướng của Tilopa hoàn toàn vĩnh hằng . Bạn có thể không rõ biết về điều này . Trong suốt thời gian mười hay mười hai năm . Phép lạ sẽ xảy ra .

Với phi thuyền ; không gian đã hoàn toàn hủy diệt quan niệm xưa cũ về thời gian . Một chiếc phi thuyền có thể di chuyển quanh trái đất và thực hiện một vòng rất nhanh . *Và bạn không thể rõ biết điều này bằng lý thuyết .*

Ví dụ , phi thuyền cất cánh ở Poona vào ngày chủ nhật thực hiện để vòng quanh trái đất . Ở đâu đó trên Trái đất là thứ hai hay có thể là thứ bảy và

phi thuyền di chuyển đến chủ nhật . Rồi rở lại thứ bảy đến thứ hai và quay trở lại Poona vào ngày chủ nhật . Quan niệm về thời gian không còn tồn tại . Nhưng điều này có vẻ hình như khó hiểu . Bạn có thể ra đi ngày 16 và đến ngày 17 . Rồi bạn trở về vào ngày 16 . Và điều này có thể hoàn thành nhiều lần ngay trong hôm nay . Có nghĩa trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ .

Như vậy có nghĩa gì ? . Là chúng ta có thể đi ngược thời gian . Từ chủ nhật về thứ bảy . Từ ngày 16 về 15 . Bạn cũng có thể đi đến ngày 17 , ngày thứ hai và trở về cùng một ngày . Với tốc độ và chiều hướng khác biệt - Chiều hướng thẳng đứng . Tất cả khái niệm về thời gian không còn ý nghĩa . Thời gian có chiều hướng di chuyển như chiếc xe bò . Vì đây là thế giới của những chiếc xe bò .

Tilopa có tâm thức thẳng đứng . Một sự rõ biết thẳng đứng . Đây là sự khác biệt giữa Mật tông và Yoga . Yoga theo chiều ngang còn Mật tông theo chiều dọc . Muốn đạt đến tỉnh thức . Yoga đặt cược vào hàng triệu kiếp . Trong khi Mật tông chỉ cần một giây .

Mật tông nói rằng :

Thời gian thực sự không thể ảnh hưởng .

Vì thế đừng quan tâm đến nó . Mật tông có một kỹ thuật hay một phương pháp duy nhất là : *Vô phương pháp hay vô kỹ thuật* . Có thể làm bạn đột ngột buông bỏ tất cả để lao vào vực thẳm . Yoga cần sự cố gắng . Mật tông lại là không cố gắng . Nếu cố gắng . Chỉ cần một chút xíu năng lượng để cố gắng . Bản ngã cực nhỏ của bạn sẽ chống lại cái “ *Tất cả* ” . Điều này có nghĩa phải mất đi hàng triệu kiếp .

*Như thế , hình như có thể là một ngày nào đó bạn sẽ tỉnh thức . Nhưng chống lại cái “ *Tất cả* ” thì thật là ngu xuẩn . Vì bạn chính là thành phần của nó . Nếu chống lại , đồng nghĩa đang chống chính mình . Giống như một ngọn sóng chống lại cả đại dương . Như chiếc lá bay ngược chiều gió hay chính bàn tay chống lại thân mình . Như thế bạn chống lại ai ? .*

Yoga là gắng gượng để chống lại . Một sự gắng gượng to lớn . Đây là cách chống lại dòng chảy . Có nghĩa đi ngược dòng . Như vậy Yoga phải rời bỏ tất cả những gì tự nhiên . Yoga gắng gượng sống với những gì không tự nhiên . Yoga là con đường ngược lại với thiên nhiên hay tranh đấu với dòng sông và đi ngược dòng chảy ! .

Chắc chắn , đây là sự thách thức và bạn có thể cảm thấy thỏa mãn với chính mình . Nhưng chính ai sẽ là người sung sướng hay thỏa mãn với thách thức ? . Chính bản ngã của bạn . Thật rất khó khăn để gặp gỡ một hành giả Yoga không tự kỷ . Điều này quả thật rất khó khăn và hiếm hoi .

Nếu bạn tìm được một hành giả Yoga không tự kỷ . Đó là một phép lạ . Rất khó khăn vì tất cả đều là sự cố gắng . Một cuộc chiến sẽ tạo ra bản ngã . Bạn có thể tìm thấy những hành giả Yoga sống khiêm cung .

Nếu nhìn sâu sắc hơn một chút . Bên trong tính khiêm cung . Bạn sẽ thấy ẩn tàng một bản ngã rất tế nhị . Họ nói : « Chúng tôi là bùn lầy trên mặt đất » . Hãy nhìn vào ánh mắt . Trong đó chứa đầy sự khoe khoang về tính khiêm cung của mình . Họ nói : « Không ai có thể khiêm cung hơn chúng tôi . Chúng tôi là những người khiêm cung nhất » . Nhưng đây là những gì chúng ta nghe từ bản ngã .

Nếu đi ngược lại thiên nhiên . Bạn sẽ làm bản ngã thêm kiên cố . Đây là sự thách thức . Vì thế nhiều người thích thú những thách thức . Nếu không còn thách thức , họ cố tạo ra thêm những chướng ngại để cố vượt qua .

Mật tông là con đường tự nhiên . Sự thư giãn và tự nhiên là mục tiêu . Bạn không cần chống lại dòng chảy . Đơn giản nhất là chảy cùng nó . Hãy để nó đưa đẩy bạn . Dòng sông phải đi ra biển . Như vậy tại sao phải chống lại ? . Hãy đi cùng với dòng sông . Hãy trở thành một với nó . Có nghĩa tự buông bỏ bản ngã của chính mình .

“ Tự buông bỏ ” là chìa khóa của Mật tông . « Muốn » là chìa khóa Yoga . Yoga là con đường thuộc về ý chí . Còn riêng Mật tông là con đường của tự buông bỏ . Chính vì lý do này Mật tông là con đường của tình thương . Vì tình thương là buông bỏ bản ngã và lòng vị kỷ .

Điều này là điều thứ nhất để hiểu . Cũng như những lời của Tilopa sẽ trở thành sáng tỏ như thủy tinh . Chỉ cần hiểu Mật tông thuộc vào chiều hướng khác - *Tính thẳng đứng . Chiều hướng của sự buông bỏ* . Chiều hướng của vô chiến tranh . Một chiều hướng của người không còn rơi vào sự ràng buộc và tự nhiên trong thư giãn .

Cũng như Trang Tử nói :

« Những gì dễ dàng thì hoàn toàn đúng » .

Với Yoga , sự khó khăn mới là chính xác . Còn với Mật tông , chính sự dễ dàng mới chính xác . Hãy thư giãn và thoải mái . Thật sự không có gì để khẩn cấp . Cái « *Tất Cả* » sẽ tự lo liệu cho bạn bằng tiết điệu riêng .

Bạn không cần bất kỳ cố gắng cá nhân nào . Không ai đòi hỏi bạn phải thành công trước thời điểm . Bạn sẽ thành công khi giây phút đến . Thế nên an lòng chờ đợi . Cái Tất cả đang chuyển động . Thế tại sao lại phải vội vã như thế ? . Tại sao bạn mong muốn đến trước người khác ? .

Có câu chuyện tuyệt vời về đức Phật :

Ngài đạt đến cánh cửa Niết Bàn . Đương nhiên , nhiều người đang chờ đón ngài . Họ mở cửa chào đón ngài . Nhưng ngài quay lưng về phía cửa , nhìn lại vòng luân hồi trong cuộc đời . Còn hàng triệu linh hồn trên con đường đang tranh chấp trong lo âu và nghèo túng . Họ tranh đấu để đạt đến cánh cửa Niết bàn và niềm nội hỉ . Người giữ cửa nói với ngài : « Mời ngài vào . Chúng tôi đang chờ đón ngài » .

Đức Phật đáp : « Làm sao tôi có thể đi vào trong khi những người khác chưa đến ? . Hình như đây không phải giây phút phù hợp . Làm sao tôi có thể đi vào trong khi mọi người chưa đến ? . Tôi phải chờ đợi . Giống như một tay tôi đã đặt vào cửa trong khi đôi chân tôi chưa đi đến . Tôi cần chờ đợi . Duy chỉ bàn tay thôi thì không thể đi vào » . Điều này là một trong những quan kiến sâu sắc nhất của Mật tông .

Mật tông nói :

Không ai có thể trở thành tỉnh thức khi chỉ một mình .

Chúng ta là thành phần của nhau . Chúng ta là những mảnh nhỏ của nhau được ghép lại . Chúng ta là một tổng thể bất phân ly ! . Một người có thể trở thành đỉnh sóng . Một cơn sóng rất to . Nhưng vẫn dính liền với những ngọn sóng nhỏ bao quanh . *Ngọn sóng không bao giờ tự cô lập , nó hợp thành một với đại dương cùng những cơn sóng khác . Làm sao một ngọn sóng có thể một mình tự đạt đến tỉnh thức ? .*

Trong câu chuyện tuyệt vời này . Có người nói đức Phật luôn luôn chờ đợi . Ngài luôn chờ đợi . Vì không ai là một hòn đảo riêng biệt mà tất cả đều hợp thành một lục địa . Tôi có thể thực hiện nhiều chặng đường hơn bạn nhưng không thể tách rời . *Và bây giờ, tôi biết điều này sâu sắc hơn nữa . Vì không phải là câu chuyện dành cho tôi - Thật sự tôi đang chờ bạn .*

Ở đây chỉ là một ẩn dụ và tôi thật sự biết không có tỉnh thức cá nhân . Cá nhân chỉ có thể có thể đi trước một chút . Thế thôi , và lúc nào họ vẫn dính liền với tổng thể . Nếu người tỉnh thức không rõ biết họ là một thành phần nhỏ trong tổng thể . Vậy ai là người có thể hiểu điều này ? . Chúng ta chỉ có thể cùng tiến hóa như một con người duy nhất .

Mật tông nói :

*“ Như thế đừng hấp tấp ,
Đừng xô đẩy người khác ;
Và đừng cố vượt lên phía trước .
Hãy thư giãn và tự nhiên .
Tất cả cùng tiến về tỉnh thức .
Chắc chắn điều này sẽ xảy ra .
Thế nên ;
Đừng quan tâm về vấn đề này ” .*

Nếu có thể hiểu điều này , bạn đã đến gần kề và sự thư giãn đang hiện diện . Nói cách khác , những người tôn giáo đã trở thành những người căng thẳng . Ngay cả những người bình thường cũng không căng thẳng như những người cho rằng mình là người tôn giáo .

Người bình thường tập trung vào những mục tiêu phạm tục . Họ phải rơi vào căng thẳng . Không như những người tôn giáo . *Tuy tập trung vào một thế giới khác rất xa vời không thực sự hiện hữu và luôn nghi ngờ về sự hiện hữu của chính mình .*

Như thế một vấn đề đã hình thành . Họ có thể đánh mất thế giới này trong khi thế giới khác không có thật . Vì thế tinh thần họ luôn luôn sợ hãi và rất hoang mang . Thế đừng nên trở thành những người tôn giáo như thế .

Đối với tôi , một người tôn giáo thì hoàn toàn thư giãn và tự nhiên . Không lo âu về thế giới này hay thế giới khác . *Không chút lo âu . Chỉ đơn giản sống trong niềm hỉ lạc và hồn nhiên . Chỉ giây phút hiện tại duy nhất hiện hữu với chính họ . Giây phút tiếp theo tự nó chăm lo cho chính nó .*

Khi giây phút tiếp theo đến . Họ tiếp tục đón nhận trọn niềm nội hỉ . Người tôn giáo thì không có mục tiêu . Có một mục tiêu là thực tại . Bạn có thể nhìn Thượng đế như mục tiêu và điều này không gì khác biệt lắm .

Mật tông thật sự tuyệt vời .

Mật tông là sự lãnh hội cao nhất và là nguyên lý vĩ đại nhất .

Nếu không hiểu Mật tông .

Yoga được dành riêng cho bạn .

Nếu bạn hiểu Mật tông ;

Thế thì ;

Đừng quan tâm đến những giáo huấn nhỏ .

Khi thừa tôi thượng hiện diện .

Tại sao lại quan tâm đến những chiếc thuyền nhỏ ? .

Trong Phật giáo có hai giáo phái . Tên gọi của các phái tràn đầy ý nghĩa . Một trong các phái được nổi tiếng là *Tiểu thừa - Con đường nhỏ* . Đây là con

đường của Yoga như một chiếc thuyền tí teo . Chỉ mình bạn mới có thể ngồi vào , thật sự không có chỗ dành cho người khác . Vì thuyền quá nhỏ . Hành giả Yoga tiến hóa trong sự đơn độc . Vì Tiểu thừa có nghĩa chiếc thuyền rất nhỏ .

Một phái Phật học khác được gọi là : *Đại thừa - Chiếc tàu hay chiếc xe lớn* . Hàng triệu người có thể ngồi lên . Nó có thể chứa toàn cả trái đất . *Đại thừa là con đường của Mật tông và Tiểu thừa là con đường thuộc về Yoga* . Tilopa là môn đồ của Đại thừa . Một người hoàn toàn tin vào chiếc xe lớn hay vào nguyên lý lớn .

Những chiếc tàu nhỏ được hình thành cho những người tự kỷ . Không thể dung chứa người khác lên tàu . Họ chỉ muốn độc hành để cho mình có quyền phê phán và luôn nhìn người khác với cặp mắt lên án như : “ *Bạn cố đạt đến đó ? . Bạn hoàn toàn không thể* ” . *Thật sự cực kỳ khó khăn , chỉ những người ngoại hạng như chúng tôi mới có thể đạt được* ” .

Vin vào lý do này . Họ không cho phép bạn lên tàu . Trong khi Đại thừa cảm nhận một tình thương sâu sắc dành cho tất cả . Tất cả mọi người đều có thể đi vào . Thật sự ai cũng có thể đi vào và không có bất cứ điều kiện nào .

Nhiều người đến gặp tôi và nói : “ *Sao thầy lại ban Sannyas cho mỗi người và bất kỳ ai ?* ” . Không Sannyas không thể ban cho theo cách này . Vĩnh viễn không thể . Đây là lần đầu trong lịch sử thế giới tôi quyết định ban Sannyas vô điều kiện .

Sannyas đã từng dành riêng cho những người hoàn toàn tự kỷ . Cho những người thích đi vào thế giới khác . Những người chuyên phê phán . Những kẻ đầu độc tâm thức con người . Những kẻ cho rằng tất cả đều xấu . Mọi người hoàn toàn xấu .

Toàn thể cuộc sống là tội lỗi . Những kẻ luôn có cái nhìn nhìn : “ *Tôi minh triết hơn anh* ” . Bạn luôn bị lên án, địa ngục chỉ dành cho bạn . Đây là những Sannyasin vĩ đại . Vì họ từ khước thế giới . Từ khước thế giới tội lỗi , đầy bùn nhơ và thuốc độc . Vì thế bạn phải ở lại đây .

Những Sannyasin này là những người tự kỷ vĩ đại nhất trong thế giới . Đây là lần đầu tiên tôi chấp nhận mọi người . Tôi chấp nhận mở cửa . Thật sự tôi loại bỏ cánh cửa . Bây giờ nó không thể đóng lại nữa . Bây giờ mọi người bất cứ ai cũng được hoan nghênh .

Tại sao ? . *Vì thái độ của tôi là thái độ của Mật tông* . Không phải là thái độ của Yoga . Tôi cũng đã nói về Patanjali ngay cho những ai chưa thông suốt Mật tông . Dù sao đi nữa thái độ của tôi là thái độ của Mật tông . nên mọi người đều được đón tiếp .

Khi Thượng đế đã đón tiếp bạn . Ai sẽ là tôi . . . ? . Khi toàn thể thế giới giúp bạn và khi “ hiện hữu ” khoan dung bạn . Không chỉ thế mà còn trao cho bạn năng lượng và cuộc sống . Thế thì tôi sẽ là ai ? .

Ngay cả khi bạn phạm tội . Hiện hữu không nói với bạn : “ Phải chấm dứt . Tôi sẽ không cung cấp năng lượng tiếp tục cho anh . Bây giờ anh không thể có nhiên liệu nữa . Phải chấm dứt ! . Vì anh đã làm quá nhiều điều bậy ” . Sự việc không thể như thế . Năng lượng vẫn tiếp tục dành cho bạn . Thật sự , mãi mãi không bao giờ khan hiếm năng lượng . Hiện hữu vẫn tiếp tục hỗ trợ bạn .

Đây là câu chuyện nhỏ . Một nhà huyền thuật Hồi giáo - Junnaid hỏi Thượng đế về một trong những người hàng xóm của mình : « Người này thật xấu , hấn gây ra nghèo khó cho tất cả làng . Nên có rất nhiều người đến hỏi tôi và nói rằng : Hãy hỏi thượng đế có thể thanh toán người này dùm chúng tôi hay không ? » . Lúc ấy tôi nghe một giọng nói trả lời : « Nếu tôi chấp nhận thì anh là ai để từ khước hấn ? » .

Junnaid đã viết trong hồi ký : « Tôi chưa từng hỏi ngài một việc tương tự . Vì điều này thật vô nghĩa đôi . Nếu ngài đã sinh ra người này và giữ họ tồn tại . Không những sống mà còn giàu có và trù phú . Vậy tôi là ai khi cho mình từ khước họ ? ” .

Mật tông dành riêng cho tất cả mọi người . Nó không ưu tiên ai cả . Nó trở thành con đường ưu tiên vì không được mọi người hiểu . Dù vậy nó vẫn không dành ưu

tiên cho bất kỳ một ai . Nó rộng mở cho tất cả . Nó dành cho những ai sẵn sàng nhảy vượt qua chính mình .

Bây giờ, hãy thử hiểu :

Trong Mahamudra

*Những tội lỗi mỗi người được tiêu hủy.
Họ không cần chuộc bằng những hành động tốt .*

Trong Mahamudra

Những tội lỗi của từng người đã được thiêu hủy .

Mahamudra là gì và cái gì đã xảy ra ? . Mahamudra là trạng thái hiện hữu không thể cách ly “ Tổng Thể ” . Mahamudra giống như cuộc làm tình vĩ đại với “ Tổng Thể ” .

Khi hai người yêu nhau trọn vẹn trong cuộc hòa hợp sâu đậm . Họ hòa tan vào nhau . Người đàn bà không còn là đàn bà và đàn ông không còn là đàn ông . Vì họ đã hình thành một vòng tròn âm dương tương nhập , hội tụ và hoàn toàn hòa tan vào nhau .

Có nghĩa hòa toàn xóa mất lý lịch cá nhân . Chính vì điều này tình yêu thật sự tuyệt vời . *Trạng thái này mang tên là Mudra* . Đây là trạng thái hòa hợp sâu đậm . Trạng thái tối thượng của niềm « *hỉ lạc* » với « *Tổng Thể* » . *Được gọi là Mahamudra . Niềm hỉ lạc vĩ đại .*

Điều gì đã xảy ra trong niềm hỉ lạc này . Có phải chăng đó là niềm hỉ lạc của tính dục ? . Bạn cần hiểu thật rõ . Vì nó sẽ cho bạn chìa khoá của niềm hỉ lạc cuối cùng . Và điều gì xảy ra khi hai người tình hiện diện . Hãy luôn nhớ về điều này : *Hai người yêu nhau nhưng chưa hẳn là chồng và vợ . Vì giữa chồng và vợ điều này ít khi xảy ra .*

Vì vợ chồng lúc nào cũng phải duy trì những vai trò cố định . Vì thế họ không thể hòa tan vào nhau để đánh mất chính mình . Sự kiện trở thành người chồng đã trở thành một vai trò .

Sự kiện trở thành người vợ cũng là một vai trò . Họ đóng vai trong một vở kịch và người vợ sẽ hành động như một người vợ . Cho dù có thích hay không . Người chồng cũng hành động như vai của người chồng và điều này đã trở thành chính thức .

Ngày nọ , tôi hỏi Mulla Nasrudin : « Anh thành hôn từ bao lâu Nasrudin ? » .
Mulla đáp : « Hai mươi năm quái dị » . Tôi hỏi tiếp : « Anh muốn nói gì về quái dị ? » . Ông đáp : « Khi gặp vợ tôi . Anh sẽ hiểu » .

Sự kiện là chồng vợ là một hiện tượng trong xã hội . Hôn nhân là một thể chế không phải là sự quan hệ mật thiết . Đây là một thể chế , là một hiện tượng miễn cưỡng . Nó không vì tình yêu mà vì nhiều lý do khác như : Kinh tế , an toàn , sự bảo đảm , con cái , xã hội , văn hóa , tôn giáo . Có nghĩa tất cả mọi điều ngoại trừ tình yêu .

Niềm hỉ lạc không bao giờ xảy ra giữa chồng và vợ . Trừ khi họ là những đôi tình nhân hay là phối ngẫu . Điều này rất có thể : Bạn có thể là chồng hay vợ và cùng là người tình . Bạn có thể thương vợ . Thật hoàn toàn khác biệt . Vì đây không phải là vì hôn nhân cũng không là một sự việc có thể chế .

Ở phương Đông , hôn nhân đã có từ hàng ngàn năm nên nhiều người hoàn toàn quên đi thế nào là niềm hỉ lạc . Tôi chưa từng gặp người nữ Ấn độ nào biết thế nào là hỉ lạc . Một ít phụ nữ Tây phương suốt hai mươi năm sau này . Họ nhận ra giá trị to tát của hỉ lạc . Nếu không , những người phụ nữ hoàn toàn quên rằng : “ *Trong họ có tất cả khả năng của những điều ấy* ” .

Đây là một trong những sự việc đáng tiếc nhất đã xảy ra cho nhân loại . Khi người phụ nữ không có niềm hỉ lạc thì người đàn ông cũng không thể đạt được nó thực sự . Vì hỉ lạc là trạng thái hòa tan của hai tình nhân . Chỉ có hai người hoà tan vào nhau mới có thể làm nó sống lại .

Thật không thể khi chỉ một người sống với nó còn người kia thì không . Điều này thật sự không thể . Thư giãn thì có thể . Xuất tinh thì có thể . Sự thở phào nhẹ nhõm thì có thể . Nhưng không phải là hỉ lạc .

Thế nào là Hỉ lạc ? . Hỉ lạc là trạng thái thân không còn cảm nhận vật chất . Đây chính là năng lượng , một dạng điện thế xung động . Nó rung động thật sâu sắc . Tận cùng sâu sắc . Khiến bạn quên mất thực thể . Nó trở thành một hiện tượng của điện năng . Nó là hiện tượng thuộc về điện năng .

*Ngày nay ,
Những nhà vật lý nói rằng :*

“ Thật sự không có vật chất . Tất cả mọi vật thể chỉ là bên ngoài . Cuối cùng , những gì hiện hữu chính là điện năng và không phải là vật thể ” .

Trong hỉ lạc , bạn có thể chạm đến những tầng sâu thẳm nhất của thân vật lý . Nơi vật chất không hiện hữu . *Chỉ có những cơn sóng năng lượng và bạn trở thành dòng năng lượng biết nhảy múa và rung động* . Bạn không còn bất cứ biên giới nào . Chỉ là rung động nhưng không phải là sự rung động của vật thể và người bạn yêu cũng đồng rung động .

Trong cái từ từ . Họ yêu thương nhau . Thả mình vào nhau . Buông bỏ tất cả trong giây phút xung động . Năng lượng thuần khiết rung động và không còn sợ hãi nữa . Điều này gần giống như cái chết .

Khi thân thể mất hết những giới hạn . Khi nó trở thành một loại hơi nước . Thân thể thực sự bốc hơi . Chỉ còn năng lượng tồn tại . Một thứ tiết điệu rất tế nhị . Bạn sẽ khám phá ra mình không còn nữa .

Chỉ có tình yêu sâu đậm mới có thể dẫn đến điều này . Tình yêu giống như cái chết . Bạn chết về tính cách vật chất . Bạn chết đi trình độ tư tưởng . Bạn chết thân vật lý và tất cả chuyển hóa thành năng lượng . Một thứ năng lượng thật sống động .

Khi chồng vợ hay những người tình . Những đôi tượng . Bắt đầu rung động theo tiết điệu hay nhịp đập của trái tim . Thân họ hợp nhất . Tất cả trở thành hài hòa và niềm khoái cảm xảy ra . Vì họ không còn là hai vật thể khác nhau .

Đây là biểu tượng Âm và Dương : Âm tiến về Dương và Dương tiến về Âm . Nam tiến về Nữ và Nữ tiến về Nam . Ngay bây giờ . Họ hợp thành một

vòng tròn rung động cùng một nhịp đập . Trái tim không còn cách ly .
Những nhịp tim cũng không rời xa . Tất cả nhảy múa cùng giai điệu cùng
hòa âm .

Đây là loại âm nhạc vĩ đại nhất . So sánh với tất cả những loại âm nhạc khác . Tất cả chỉ là sự sáng tạo mờ nhạt . Một trò chơi những bóng hình ảo ảnh . Sự rung động của hai trở về một . Chính là niềm hỉ lạc .

Điều tương tự xảy ra , không phải với người khác . Nhưng với sự hiện hữu trọn vẹn . Vì đây chính là Mahamudra - Niềm hỉ lạc lớn . Điều này hoàn toàn bất chợt . Tôi muốn nói với bạn làm sao để có thể thực hiện Mahamudra - Niềm Hỉ Lạc Vĩ Đại .

Ở Nam dương . Một người rất hiếm thấy - *Bapak Subuh* . Ông vô tình khám phá ra phương pháp gọi là *Latihan* . Vô tình ông tìm ra nó . Dù *Latihan* là một trong những phương pháp xưa nhất của Mật tông . Đây là một hiện tượng mới . *Latihan là bước đầu dùng để tiến về Mahamudra .*

Đây là sự cho phép thân vật lý rung động để trở về năng lượng . Trở về vô thực thể hay vô vật chất . Đây là sự cho phép thân vật lý tự chảy và hòa tan những biên giới phân cách .

Bapak Subuh theo Hồi giáo và sự chuyển động ông được biết với tên là *Subuh* . Từ này là thuật ngữ của Phật học : *Subud* phát xuất từ ba chữ : *Su , Bu và Dha* - " *Su* " có nghĩa là *Sushila* . " *Bu* " là Phật và " *Dha* " chính là Pháp .

Subud là Sushila Boudha Dharma toàn nghĩa là : *Luật của đức hạnh lớn đến từ đức Phật hay luật về đức hạnh lớn của Phật . Đây cũng là điều mà Tiolopa gọi là : Đại giáo huấn .*

Latihan hoàn toàn đơn giản . Nó là giai đoạn đầu tiên . Vì thế cần phải thật thư giãn . Không chút ràng buộc và hoàn toàn tự nhiên . Tốt nhất nên sống đơn độc để không ai làm phiền bạn . Vì thế hãy đóng cửa phòng và giữ tư thế đứng một cách đơn độc . (Vô cực) .

Nếu bạn biết ai đó đã từng thực hành *Latihan* . Sự hiện diện của họ có thể thật quý báu . Vì chính sự hiện diện này sẽ tác dụng như chất xúc tác cho

phép sự rộng mở nở rộng . Nếu ai đó đã hơi vững chắc trên con đường này . Họ có thể hỗ trợ dễ dàng cho sự hé mở của người khác .

Nói cách khác , bạn có thể tự mở rộng chính mình . Điều này chỉ đòi hỏi một chút ít thời gian . Thế thôi . Một người giúp chúng trôi chảy sự rộng mở thì rất quý báu . Nếu người này đứng thật gần bên bạn và bắt đầu thực hành *Latihan* . Bạn đơn giản giữ mình hiện diện và năng lượng của họ bắt đầu xung động cùng với bạn .

Năng lượng họ bắt đầu bao quanh bạn . Như mùi hương , năng lượng này bao phủ bạn và đột nhiên bạn cảm nhận một thức âm điệu . Tương tự như khi bạn nghe một ca sĩ hay , hay một nhạc công giỏi , Bạn bắt đầu dậm chân tay hay bạn bắt đầu theo nhịp với những tấu khúc .

Một thứ năng lượng sâu sắc từ phía họ . Toàn thể căn phòng cũng như phẩm chất âm thanh của căn phòng đột nhiên thay đổi . *Bạn không cần làm bất cứ gì cả . Chỉ cần hiện diện , thư giãn và tự nhiên . Đơn giản đón nhận điều gì đó đang xảy ra .* Nếu thân bắt đầu rung động . Bạn cần biết buông bỏ . *Bạn chỉ hợp tác để trôi chảy một cách tự nhiên . Sự hợp tác không cần trực tiếp . Không cần thiết . Vì điều này sẽ tự nhiên năng động và bạn chỉ cần buông thả mình vào nó .*

Thân đột ngột chuyển động . Như bị ma nhập . Một năng lượng từ trên cao đáp xuống bạn như một vầng mây bao quanh . Bây giờ bạn bị đám mây này xâm nhập . Nó xâm nhập vào trong thân bạn và thân bạn bắt đầu chuyển động . Tay bạn chuyển động và bạn thể hiện những chuyển động tế nhị . Bạn khai mào một điệu vũ nhẹ nhàng với những động tác dịu dàng như bị nhập thần .

Nếu biết một chút về cách viết tự động . Thật dễ dàng để theo dõi những gì xảy ra trong *Latihan* . *Trong cách viết tự động , bạn cầm cây viết trong tay , nhắm mắt . Đột ngột, bạn cảm thấy sự rung chuyển trong tay : Tay bạn như bị nhập như có điều gì đó như là sức mạnh đang đi vào .*

Bạn không nên làm gì cả , vì nếu hành động . Điều này sẽ không còn tự nhiên và trở thành hành động . Vì thế chỉ cần không có ý tưởng nó là cái gì . Đó chính là cảm nhận vô cực hay hòa nhập vào chuyển động vũ trụ .

Thư giản và tự nhiên . Những thuật ngữ *Tilopa* dùng quá tuyệt vời . Chúng ta không thể dùng tốt hơn . Thư giản và tự nhiên với cây viết trên tay và đôi mắt nhắm . Bạn thả nhiên để nó tự xảy ra . Khi sự chuyển động đến . Khi bàn tay bắt đầu động đây . Bạn chỉ cần buông thả . Thế thôi . Nhất là không nên kháng cự . Cho dù bạn có thể thực hiện được điều này .

Năng lượng cực kỳ tế nhị và không mãnh liệt vào lúc khởi đầu . Nếu bạn cố tình ngưng lại . Rất dễ dàng . Vì năng lượng dao động thật nhẹ . Nếu bạn không cho phép . Nó sẽ không đến . Nếu nghi ngờ . Không gì xảy ra . Vì với tâm nghi tay bạn sẽ chống lại . Khi nghi ngờ , bạn sẽ không đón nhận vì đã kháng cự lại . Chính vì lý do này lòng tin được biểu lộ - *Shraddha* .

Hãy đơn giản tin và để bàn tay thư giản . Từ từ nó bắt đầu chuyển động và bắt đầu phác thảo những chữ nguệch ngoạc vô nghĩa trên giấy . Hãy cho phép điều này xảy ra . Nếu có ai đó đặt một câu hỏi hay bạn tự đặt câu hỏi cho chính mình . Hãy để câu hỏi hiện diện và giữ tâm thức thư giản . Không bám chặt . Không gượng ép . Hãy đặt câu hỏi và chờ đợi . Đột nhiên câu trả lời xuất hiện bằng những dòng chữ .

Trên mười người thử nghiệm . Ít ra ba người có khả năng thực hiện chữ viết một cách tự động . Ba chục phần trăm không rõ biết họ có thể rất nhạy cảm để thọ nhận . Và điều này có thể trở thành một sức mạnh lớn cho cuộc đời bạn . Có rất nhiều cách giải thích về điều này . Nhưng không quan trọng . Giải thích tôi cho đúng nhất là :

Từ trung tâm cao nhất bạn chiếm hữu hoàn toàn trung tâm thấp nhất . Trạng thái rõ biết cao nhất của bạn lẫn át phần vô thức thấp nhất . Bạn yêu cầu và chính bản thể bên trong bạn trả lời . Không một ai khác hiện diện . Chính bản thể bên trong mà bạn chưa biết tự thể hiện .

Vì bạn chưa biết mình thực sự thuộc về đẳng cấp cao nhất trong muôn loài . Bản thể sâu sắc nhất bên trong bạn là tiềm năng phát triển tối ưu . Như đóa hoa chiếm hữu hạt mầm và phản hồi . Hạt mầm hoàn toàn không biết . Nhưng đóa hoa thì . . .

Nếu tiềm năng chiếm hữu bản thể hiện thời và tự đáp ứng . Nếu tiềm năng tối ưu chiếm hữu tất cả những gì bạn là . . . và phản hồi . Hay nếu tương lai chiếm hữu quá khứ . . . Có thể nói : *Cái xa lạ chiếm hữu cái biết dung tục . Cái Vô tướng chiếm hữu hình tướng* . Đây chỉ là những ẩn dụ . Dù vậy tôi cảm thấy bạn sẽ hiểu được ý nghĩa khi sự già nua chiếm hữu trẻ trung và đáp ứng ? .

Sự việc xảy ra tương tự với toàn thể thân vật lý trong *Latihan* . Với phương thức tự động viết . Bạn đơn giản để bàn tay thư giãn và tự nhiên . Trong *Latihan* . Bạn cứ để thân vật lý hoàn toàn tự do và chờ đợi hợp tác .

Đột nhiên bạn cảm nhận một xung động . Tay tự gio lên như có ai đó kéo bằng với những sợi chỉ vô hình . Hãy cho phép điều này xảy ra . Chân bắt đầu di động . Bạn thể hiện một vòng khởi đầu một điệu nhảy nhẹ nhàng tuy có vẻ hỗn độn . Không tiết điệu , không vận dụng . Một cách từ từ .

Khi càng đi sâu , điệu vũ sẽ thể hiện rõ ràng tiết điệu riêng của nó . Như thế , không còn hỗn độn . Vì nó tự tổ chức chính nó . Nó trở thành một thứ kỹ luật riêng biệt không do bạn áp đặt . Tiềm năng cao nhất của bạn đã chiếm hữu thân vật lý thấp nhất và bắt nó chuyển động theo điệu luân vũ của vũ trụ .

Latihan là giai đoạn đầu tiên . Như thế , từ từ bạn sẽ thấy quả thật tuyệt vời . Trong thực hành bạn cảm thấy sự gặp gỡ giữa bạn và vũ trụ . *Nhưng điều này chỉ là giai đoạn đầu tiên . Vì còn thiếu cái gì đó trong Subud* .

Giai đoạn đầu tiên thì rất đẹp nhưng chưa phải là giai đoạn cuối cùng . Tôi muốn bạn phải đi đến cùng . Ít nhất trong ba mươi hay sáu chục phút . Tất cả sẽ tuyệt vời . Từ từ sẽ vượt qua sáu mươi phút mùa *Latihan* .

Trong khoảng sáu mươi phút . Thân bạn được rửa sạch . Trong không gian này từng tế bào một được rửa sạch . Đây là sự tịnh hóa . Bạn trở lại hoàn toàn mới . Tất cả những dơ bẩn đã được đốt sạch .

Và dưới đây là những gì Tilopa nói :

*Trong Mahamudra ,
Những cái gọi là tội lỗi phải được tiêu hủy .*

Quá khứ đã được quăng vào lửa đỏ . Đây là lần sinh mới . Một dạng thức tái sinh hiện đời . Như thế bạn cảm thấy năng lượng tràn đầy từ bên trong kể cả bên ngoài . Điệu múa không chỉ thể hiện ở bên ngoài .

Vì sau khi đã hài hòa , bạn sẽ cảm nhận điệu vũ từ bên trong . Có nghĩa , không chỉ thân bạn đang nhảy múa mà từ bên trong năng lượng cũng đồng nhảy . Đây là sự tương tác trong điệu luân vũ vũ trụ .

Như thế , sự xung động đã xuất hiện và bạn cảm thấy chấn động cùng với vũ trụ . Có nghĩa bạn đã bắt gặp tiết điệu của vũ trụ . Thời gian được xem chính xác là khoảng giữa ba mươi và sáu chục phút . Thế nên , hãy bắt đầu ba chục và đi đến sáu chục phút . Ngay đầu đó ở giữa thời gian này . Bạn sẽ biết được thời gian chính xác . Bạn sẽ biết chính xác . Nếu cảm thấy thoải mái trong bốn mươi phút . Có nghĩa đây là thời gian riêng cho bạn . Nếu cảm thấy thoải mái với hai mươi phút . Như thế sẽ là thời gian chính xác cho bạn .

Trong thiền định lại khác hơn điều này một chút : Nếu cảm thấy hài hòa trong mười phút . Như vậy năm phút sẽ thích hợp . Cũng có thể ba mươi phút sẽ thích hợp . Nên nhân đôi thời gian thực hành . Đừng chấp nhận rủi ro để hoàn toàn được rửa sạch và sau đó nên chấm dứt bằng lời cầu nguyện .

Khi hoàn toàn được rửa sạch và khi đã cảm nhận toàn thân tràn đầy sự tươi mát . Như một vòi tắm năng lượng đang tưới khắp và tràn ngập vào trong bạn . Toàn thể thân cảm nhận duy chỉ riêng mình . Thân vật lý đã mất tính thực thể .

Bạn cảm thấy năng lượng chuyển động . Quá trình của không vật chất xuất hiện . Ngay bây giờ bạn đã sẵn sàng . Vậy hãy quì gôi . Vì sự quy phục thì rất tuyệt vời . Vậy hãy quì gôi như những người Soufi hay như những người Hồi giáo thường làm khi cầu nguyện trong thánh đường . Bạn hãy quì gôi như họ . Vì đây là tư thế tốt nhất để cầu nguyện .

Cứ như thế đưa hai tay lên cao và đôi mắt nhắm lại . Hãy cảm thấy bạn là đường ống trống rỗng . Một cây tre rỗng ruột hay như chiếc bình đất nung . Đầu bạn là miệng bình và năng lượng vô cùng đang tràn ngập từ trên đỉnh đầu như bạn đang đứng dưới một thác nước đang đổ mãnh liệt .

Bạn đang ở dưới cái thác năng lượng . Với *Latihan* , bạn sẽ cảm nhận rõ ràng . Tất cả sẽ như dòng thác lũ không phải là cái vòi sen bé nhỏ trong phòng tắm . Khi đã sẵn sàng . Nó sẽ tràn ngập bạn với sức mạnh to lớn . Ngày càng mãnh liệt và thân bạn bắt đầu rung động như chiếc lá trong trận cuồng phong hay bạn nhận ra mình đang ở dưới dòng thác đổ ồ ạt .

*Nếu chưa bao giờ đứng dưới dòng thác đổ . Vẫn cảm nhận những gì điều gì đang phát sinh . Tất cả đều cùng một cảm nhận sau *Latihan* . Hãy cảm nhận bạn rỗng bên trong . Không có gì còn tồn đọng bên trong . Duy chỉ trống không và năng lượng đang tràn ngập vào bạn . Nó đang hoàn toàn tràn ngập bạn một cách toàn diện .*

Hãy cho phép năng lượng tràn ngập . Hãy để nó đi đến những xó xỉnh xa nhất để thấm nhuần thân , tâm thức hay linh hồn bạn . Khi đã cảm thấy hoàn toàn bị tràn ngập . Toàn thân bạn rung động . Ngay lúc này hãy cúi xuống , đặt đầu trên đất và trút năng lượng xuống đất . Khi đã cảm nhận năng lượng tràn đầy . Hãy trút hết vào lòng đất . Lấy năng lượng từ trời và trả nó về mặt đất . Hãy làm thân tre rỗng giữa trời đất . Điều này cần thực hành bảy lần . Lấy từ trời và trút xuống đất . Hãy ôm lấy mặt đất .

*Hãy trút bỏ hoàn toàn khi năng lượng đầy ắp bạn . Có nghĩa không còn tích chứa . Sau đó , đưa đôi tay lên lân nữa để nhận năng lượng vào và trút bỏ đi . Cần thực hiện điều này bảy lần . Vì mỗi lần năng lượng xâm nhập một *Chakra* của thân trong từng trung tâm một ngày càng sâu sắc .*

Nếu bạn thực hiện ít hơn . Bạn chỉ cảm nhận được dao động và năng lượng vẫn lơ lửng ở đâu đó . Năng lượng cần xâm nhập vào *bảy Chakra* để thân hoàn toàn rỗng và chỉ một hướng đi . Năng lượng chảy từ trên trời xuống để nối liền với đất và bạn dính liền với đất .

Cho nên bạn chỉ cần truyền truyền năng lượng xuống mặt đất . Năng lượng đến từ trời xuống đất và bạn là một thân tre rỗng để năng lượng đi qua . Cần bảy lần và bạn có thể thực hiện nhiều lần nhưng không thể ít hơn . Điều này sẽ hình thành một *Mahamudra* đầy đủ . Nếu bạn thực hành mỗi ngày trong vòng ba tháng . Một ngày nào đó bạn sẽ cảm nhận mình không còn hiện hữu nữa .

Chỉ còn năng lượng xung động của vũ trụ . Không một ai hiện diện . Bản ngã hoàn toàn vắng mặt . Không còn diễn viên . Vũ trụ hiện diện bạn hiện diện . Chỉ còn những làn sóng xung động và biến cả . Đây chính là Mahamudra . Niềm hỉ lạc cuối cùng hay trạng thái rõ biết ngất ngất cùng tột .

Đây là những gì xảy ra khi hai người tình hòa hợp với nhau . Nhưng bằng với hàng triệu lần lần nhân lên . Trong cùng hiện tượng nhưng được nhân lên hàng triệu lần hay hơn thế nữa . Vì bây giờ bạn hòa hợp với toàn thể vũ trụ . *Chính vì điều này Mật tông được xem là Yoga của tính dục . Có nghĩa Mật tông được xem là con đường của tình yêu .*

*Trong Mahamudra ,
Tội lỗi mỗi người được tiêu hủy .
Mahamudra giải phóng chúng sinh ,
Thoát khỏi những nhà tù của thế giới này .
Đây là tia sáng tối thượng của Pháp ,
Người không tin là những kẻ vô ý tứ ,
Vì họ tự thỏa mãn mình trong nghèo khó và sầu não .*

Tilopa hoàn toàn sáng tỏ và nói thẳng :

*“ Những ai không tin ;
Đó là những người không hiểu biết ” .*

Tại sao gọi là những người không hiểu biết ? . Ông không gọi họ là những người có tội . Không nói họ là vô tôn giáo . Đơn giản ông chỉ gọi họ vô ý tứ vì không có lòng xác tín .

Họ đi ngoài lề của niềm đại hỉ mà cuộc sống dâng tặng . Đơn giản họ chỉ là những người vô ý tứ ! . Vì tất cả sẽ không thể xảy ra nếu không xác tín . Ít ra nên tin vào việc có thể tự buông bỏ hoàn toàn . Khi ấy sự việc mới có thể xảy ra . Ngay cả cái chết cũng trở thành tuyệt vời nếu bạn có thể lao vào nó .

Vậy sẽ nói sao về cuộc sống ? . Nếu đã tự buông bỏ . Đương nhiên , cuộc sống là niềm nội hỉ lớn nhất và đó cũng là ân sủng vũ trụ từng ban phát . Cho nên , bạn đã đánh mất đi món quà tối ưu chỉ vì không thể xác tín .

Nếu muốn học điều gì đó . Hãy học lòng xác tín . Không cần học điều gì khác hơn . Nếu mãi sống trong đau khổ . Không gì giúp được bạn . Ngoại trừ học lòng xác tín . Nếu không tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống và cảm nhận mọi thứ đều vô nghĩa . Không gì có thể giúp bạn . Vì thế , hãy học lòng xác tín . Lòng xác tín sẽ mang đến cho bạn nhiều ý nghĩa . Vì nó có khả năng cho phép “ Tổng Thể ” đáp xuống bạn .

*Những ai không tin là những người vô ý tứ ,
Vì họ thỏa mãn trong nghèo khó và sầu não .
Để đạt đến giải thoát ,
Mỗi người cần nối liền với Guru .
Khi tâm thức bạn đón nhận lòng ân sủng của ngài ,
Sự giải thoát đã nằm trong tâm tay .*

Tại sao phải tin vào vị thầy ? . Tại sao lại tin vào Guru ? . Vì sự xa lạ ở rất xa bạn hay nó chỉ như một giấc mộng . Hơn cả cái gọi là niềm hy vọng . Có thể nói . Nó như sự ham muốn được toại nguyện .

Bạn có nghe tôi không . Tôi có thể nói với bạn về niềm nội hỉ . Nhưng niềm nội hỉ được diễn tả trong một từ . Có thể bạn ham muốn . Nhưng bạn không thể biết nó là gì . Bạn chưa biết được hương vị . Điều này thì thật sự rất xa lạ đối với bạn . Bạn bị bám rễ vào đau khổ trong sự lo âu . Trong đau khổ và lo âu . Bạn có thể bắt

đâu hy vọng , chờ đợi , ham muốn niềm nộ hỉ . Nhưng điều này không giúp gì cho bạn . Bạn phải thật sự thương thức nó .

Và ai là người sẽ cho bạn điều này ? . Chỉ có người đã thương thức mới có thể mời bạn . Họ như một nhân tố để xúc tác . Tuy nhiên , họ sẽ không làm gì cả . Duy chỉ hiện diện và từ họ sự xa lạ sẽ chan hòa vào bạn .

Họ như cánh cửa sổ . Những cánh cửa sổ của bạn có đóng không ? . Những cánh cửa của họ không đóng . Nhưng cửa sổ nhà bạn đã đóng và bạn không biết mở chúng ra sao ? . Những cánh cửa này không nên đóng . Vì xuyên qua nó , bạn có thể nhìn trời . Qua nó , bạn có thể có một thoáng nhìn sự bao la .

Một vị thầy hay Guru không gì khác hơn là một cánh cửa sổ không có cửa . Vì thế cần phải xuyên qua họ . Cần có một chút hương vị . Bạn mới có thể mở cánh cửa sổ của mình . Nếu không tất cả chỉ là ngôn từ .

Bạn có thể đã đọc Tilopa . Nhưng chưa bao giờ được gặp Tilopa thì không gì xảy ra cả . Tâm thức bạn có thể nói : “ Có thể người này điên . Có thể ông ta đang làm mồi cho vọng tưởng hay những ước mơ . Có thể đây là một triết gia , một nhà tư duy hay một thi sĩ ” .

Những làm sao điều này có thể xảy ra ? . Làm sao bạn có thể ngất ngây ? . Bạn chỉ biết sự nghèo khó và đau khổ . Bạn chưa hiểu gì về thuốc độc nên không thể tin vào thần dược . Bạn chưa từng biết thì làm sao có thể tin vào nó ? .

Một vị thầy không gì khác hơn là đã hoàn thành việc nhân cách hóa niềm niềm hỉ và nó không ngừng dao động trong ông . Nếu bạn có thể xác tín . Những sự rung động này có thể chạm vào bạn . *Một vị thầy không phải là một nhà giáo . Vì ông không có gì để dạy bạn cả .*

Một vị thầy không hề dính liền đến Giáo thuyết và những nguyên lý . Vị thầy chỉ là sự hiện diện . Nếu bạn xác tín . Ông lúc nào cũng sẵn sàng . Guru chính là sự đáp ứng . Xuyên qua ông bạn sẽ có cái thoáng nhìn đầu tiên về « Đấng Tối Cao » và từ đó , bạn có thể tự đi một mình .

*Để đạt đến giải thoát ,
Mỗi người cần nối liền với đạo sư .
Sự giải phóng đã nằm trong tầm tay ,
Khi tâm thức bạn đón nhận ân sủng ngài .*

Một đạo sư không thể giải phóng giúp bạn . Ông chỉ có thể đưa bạn đến biên giới của sự giải thoát . Ông không thể giải phóng bạn thoát khỏi những ràng buộc . Điều này bạn phải tự thực hiện .

Vì một sự việc được ban cho có thể sẽ bị người khác lấy mất . Những gì của bạn mới là của bạn . Một đạo sư không thể cho bạn điều này . Ông chỉ có thể ban cho bạn một ân sủng . Nhưng sự ân sủng này là hiện tượng sống động .

*Qua ông , bạn có thể nhìn thấy tương lai của mình .
Qua ông , bạn có thể rõ biết về vận mệnh chính mình .
Qua ông , những đỉnh cao xa tít được kéo gần lại bên nhau .
Qua ông , bạn bắt đầu trưởng thành ;
Như hạt mầm đang đâm chồi lên trời cao .
Và ân sủng đã mang nước đến cho hạt mầm của bạn .*

Ở Đông phương , ân sủng của đạo sư mang ý nghĩa rất sâu sắc . Tây phương hoàn toàn không hiểu gì về hiện tượng này . Ở Tây phương , người ta chỉ tìm thấy những nhà truyền Pháp nhưng không có những đạo sư . *Những nhà truyền Pháp chỉ có thể đưa bạn tiếp cận về chân lý . Riêng đạo sư là người cho bạn nếm hương vị của nó .*

Nhà truyền Pháp biết mình học lại từ những nhà truyền Pháp khác . Vì thế hãy tìm một đạo sư . Vì thế có rất nhiều nhà truyền Pháp . nhưng đạo sư thì rất ít . Làm sao bạn tìm được một đạo sư ? .

Như vậy , hãy tự đánh thức mình cho dù một chút . . . Mỗi khi nghe đồn ai đó đã trở thành tỉnh thức . Nào hãy sẵn sàng . Đừng làm một nhà tư duy . Đúng hơn hãy như một người tình . Vì đạo sư chỉ được tìm thấy trong trái tim .

Một nhà truyền Pháp dễ tìm thấy bằng tư tưởng . Bạn hãy thử nghe nhà truyền Pháp nói chuyện . Những lý lẽ đầy thu hút bằng những mớ lý luận . Điều này thật hiển nhiên .

Hãy tự nuôi dưỡng mình từ đạo sư . Nếu chỉ nghe ngài nói sẽ không giúp bạn gì cả . Vì ngài là một hiện tượng sống động với sự hiện diện năng lượng tràn ngập . Chỉ khi uống ngài vào thân bạn và được nuôi dưỡng từ ngài . Bạn sẽ rõ biết phẩm chất riêng biệt về hiện hữu .

Để tìm ra đạo sư cần phải biết thọ nhận . *Cần sẵn có tính thọ nhận vĩ đại của người Nữ* . Nếu bạn đã sẵn sàng . Đến khi vị thầy hiện diện . Đột nhiên cái gì đó bắt đầu được khởi động . *Bạn không cần làm bất cứ điều gì cả . Chỉ đơn giản hiện diện .*

Đây là hiện tượng của tính sống động . Vì thế nếu đã sẵn sàng . Tất cả sẽ tự khởi động . Thật đơn giản , bạn sẽ nắm bắt vấn đề . Đây là hiện tượng thuộc về sự yêu thương và bạn không thể chứng minh với người nào khác : “ Tôi đã tìm thấy được đạo sư của mình ” .

Thật sự không có một chứng cứ . Đừng thử , vì bất cứ ai cũng có thể chứng minh ngược lại . Bạn đã tìm thấy ngài và biết được điều này . *Bạn thường thức ngài và biết rất rõ về điều này . Sự hiểu biết đến từ trái tim . Từ sự cảm nhận .*

Tilopa nói :

*Để đạt đến giải thoát ,
Mỗi người cần dính liền với một đạo sư .
Khi tâm thức đón nhận ân sủng của ngài ,
Sự giải phóng đã trong tâm tay .*

Từ “ Guru ” rất giàu ý nghĩa . Từ “ Đạo sư ” không thể nói hết ý nghĩa này . Đạo sư là người đã làm chủ cái gì đó , ông đã được đào tạo lâu dài . Có kỷ luật và trở thành một đạo sư .

Hoàn toàn khác biệt với một “ Guru ” . Từ “ Guru ” gọi ra một hình ảnh cực kỳ cô đọng . Như vầng mây chờ đổ ào cơn mưa xuống bạn trong cơn cực khát . *Ngài đơn giản như đóa hoa đang ngậm hương . Đơn giản chờ bạn xâm nhập vào chúng . Từ “ Guru ” còn có nghĩa cô đọng lại . Rất là cô đọng . Nó chứa đầy năng lượng của sự xa lạ . Tràn ngập tính tối cao và tròn đầy như người nữ đang mang thai .*

Như thế có nghĩa Guru đang mang thai Thượng đế . Vì thế Guru cũng được gọi là Thượng Đế ở phương Đông . Người Tây phương không thể hiểu được điều này . Vì họ nghĩ : “ *Thượng đế* ” có nghĩa là “ *Đấng Sáng Tạo* ” . *Thế tại sao chúng ta gọi : Guru là Thượng đế . Tại sao vậy ? .*

Vì Ngài chứa đầy sự tối cao đang chuẩn bị đổ trút xuống ; giúp bạn qua cơn cơn khát . Bạn là mảnh đất đang khát mưa và đây là sự việc duy nhất cần thiết dành cho bạn .

Thật ra ngài không có chút tài nghệ gì . Ngài không theo một khóa đào tạo đặc biệt nào . Cũng không tuân theo bất cứ kỷ luật nào . Vì rất đơn giản ngài không bao giờ muốn trở thành vị thầy trong bất cứ lãnh vực nghệ thuật nào .

Ngài đã sống trọn vẹn cuộc đời của mình và sống trong kỷ luật trong cái hoàn toàn thư giản và tự nhiên . Ngài không bó buộc chính mình . Nhưng không bao giờ bị gió cuốn đi . Ngài chỉ tự trôi theo dòng chảy của thiên nhiên .

Ngài đã đạt đến sự chín mùi qua hàng ngàn trải nghiệm đau khổ và cực nhọc . Vì thế niềm nội hỉ và hân hoan đã chín mùi . Một Guru là quả đã chín mùi và chuẩn bị rơi . Nếu bạn sẵn sàng đón nhận . Ngài có thể rơi xuống tay bạn .

Guru là một hiện tượng đặc biệt của Đông phương . Người Tây phương quả thật không thể rõ biết về điều này . Người Tây phương rất khó nhọc để cảm nhận : “ *Tại sao lại phải quỳ trước một Guru ?* ” . “ *Tại sao đặt đầu bạn trên đôi chân ngài ?* . Điều này thật tủi nhục ” .

Nếu mong muốn được đón nhận . Nên quỳ trước mặt ngài để ngài có thể tràn ngập vào bạn . Cần phải phủ phục và buông thả trọn vẹn vào tình yêu thương với ngài . Nếu không bạn sẽ không đón nhận được gì cả .

Khi một môn sinh chan hòa trong niềm xác tín trọn vẹn và quỳ dưới chân đạo sư của mình . *Chắc chắn sẽ xảy ra cái gì đó trong vô hình tướng . Năng lượng chảy từ đạo sư trút xuống học trò .* Nếu rõ biết , bạn có thể nhìn thấy hào quang hay cầu vồng của đạo sư đang trút vào học trò . Bạn thật sự thấy nó đang xảy ra .

Đạo sư thì đầy năng lượng tối cao . Năng lượng của ông thật vô tận . Nên có thể trút xuống vô số môn sinh . Ông có thể một mình làm việc với hàng triệu môn sinh . Ông không bao giờ kiệt sức . Vì đã dính liền với “ Tổng Thể ” . Vì ông đã trở về nguồn của tất cả vũ trụ và thế giới . Vì thế ông có thể giúp bạn thực hiện bước nhảy lớn trong những chiều sâu thẳm của tâm thức .

Thật sự rất khó khăn tự buông mình cho Thượng đế . Vì bạn không biết ngài đang ở đâu . Và ngài cũng chưa từng đưa địa chỉ cho bất cứ ai . Vì thế , tất cả những điều này . Bạn chỉ có thể tìm thấy Guru . Nếu bạn hỏi tôi : “ Thế nào là một Guru ” . Tôi sẽ trả lời rằng : “ Đây chính là địa chỉ của Thượng đế ” .

*Khi tâm thức đón nhận ân sủng của ngài ,
Sự giải phóng đã trong tầm tay .*

Như thế chắc chắn có thể bạn đã được đón nhận . Khi có thể cảm nhận những ân sủng đạo sư trút vào . Những đóa hoa đang nảy nở trong bạn và chắc chắn sự giải thoát đang ở trong tầm tay .

Đây là câu chuyện :

Học trò của đức Phật - Sariputta quỳ dưới chân ngài . Đột nhiên ông cảm nhận năng lượng rơi vào mình . Ông cảm nhận sự chuyển hóa đột ngột xuất hiện và sẽ có sự thay đổi tâm thức trọn vẹn . *Ông cảm nhận mình sẽ bị hủy diệt và tái tạo lại . Ông vội la lên : “ Không , xin hãy chờ một chút ” .* Tất cả những học trò khác của đức Phật không hiểu việc gì đã xảy ra giữa hai

người . Ông nói : “ Xin chờ một chút . Xin đừng đến sớm quá ” . Đức Phật mới hỏi : “ Tại sao ? ” .

Ông đáp : “ Như thế , đôi chân này sẽ mất . Xin chờ một chút . Sự giải thoát của tôi sắp xảy ra . Nhưng tôi muốn được ở với ngài lâu hơn nữa . Đừng tránh xa tôi quá sớm ” . Thật ra , khi đạo sư đã ban cho ân sủng của mình . Có nghĩa sự giải phóng đã trong tầm tay . Đây là điều cuối cùng và đến lúc học trò phải chia tay với đạo sư .

Sariputta nói : “ Xin chờ ! ” . Sau đó , Sariputta trở thành người tỉnh thức . Đức Phật nói : “ Hãy đi , tôi chờ đã đủ rồi . Bây giờ , hãy đi và lan rộng tất cả những gì tôi ban cho anh . Hãy ra đi và ban nó cho tất cả những ai gặp gỡ ” .

Sariputta đành ra đi vừa la vừa khóc . Có người hỏi ông : “ Anh đã tỉnh thức . Nhưng lại còn khóc nữa sao ? ” . Ông nói : “ Vâng , tôi đã tỉnh thức . Nhưng tôi có thể từ khước niềm nội hỉ của sự tỉnh thức . Nếu đức Phật cho phép tôi sống dưới chân ngài ” . Với lòng biết ơn sâu sắc . Mỗi sáng Sariputta tiếp tục quỳ hướng về nơi đức Phật tọa vị .

Nhiều người tiếp tục hỏi ông : “ Tại sao anh làm như thế ? . Anh quỳ trước ai vậy ? ” . Ông đáp : “ Đức Phật đang ở hướng Nam ” . Đến khi gần tịch, Sariputta hỏi : “ Bây giờ đức Phật đang ở đâu ? . Tôi muốn chết trong tư thế quỳ gối về hướng của ngài đang an trú ” . Thế là ông ra đi trong khi quỳ hướng về đức Phật .

Khi năng lượng được đón nhận lúc đạo sư ban ân sủng tối ưu cho mình . Sự giải thoát đã trong tầm tay và học trò cần phải ra đi khỏi ngay để có thể làm nhiều điều lợi ích cho người khác .

Trong truyền thống Zen ở Nhật bản . Khi học trò đến thăm thầy , thường mang theo chiếc chiếu . Họ trải chiếu trước thầy , ngồi lên nghe thầy và trở lại mỗi ngày để chiếu xuống nghe tất cả gì ngài đã nói . Cứ như thế trong suốt rất nhiều năm .

Cho đến ngày được đón nhận niềm ân sủng tối ưu . Họ cuốn chiếu lại mang theo mình . Cúi đầu chào và rời khỏi vị thầy . Chiếc chiếu này là biểu

tượng . Khi học trò cuốn chiếu lại . Người khác hiểu rằng hần đã đón nhận niềm ân sủng . Đây chính là lời chia tay cuối cùng .

*Hỡi ơi ,
Tất cả những sự việc trên thế gian đều vô nghĩa .
Những giáo huấn nhỏ ;
Chỉ dẫn đến hoạt động tốt .
Vì thế ,
Mỗi người nên đi theo ;
Duy nhất với Đại giáo huấn .*

Mật tông là Đại giáo huấn . Những giáo huấn nhỏ sẽ hướng dẫn bạn những gì cần phải làm và không nên làm . Nó ban cho bạn mười điều răn :
“ Làm cái này và đừng làm cái nọ ” . Đây chỉ là những giáo huấn nhỏ .

Riêng đại giáo huấn không cho bạn bất cứ điều răn nào . Thật sự không gì liên quan đến những gì bạn làm . Nó chỉ liên quan đến bạn là ai . Bản thể hay trung tâm và sự rõ biết của bạn . Đó là những điều duy chỉ một ý nghĩa .

*Những giáo huấn nhỏ ;
Chỉ dẫn đến hoạt động.
Nên ,
Mỗi người cần đi theo
Những giáo huấn lớn .*

Trên thế gian này . Tất cả sự việc đều là mằm đau khổ . Tuy vậy , một tia sáng sẽ đến từ bên ngoài mỗi khi có một người trở nên tỉnh thức . Hãy đi theo tia sáng này và bạn có thể đạt đến nguồn ánh sáng mặt trời .

Đừng quên những gì Tilopa nói với bạn :

*“ Đừng trở thành nạn nhân của những giáo huấn nhỏ ” .
Vì nạn nhân của nó thì rất nhiều .*

Nhiều người đến thăm và nói : “ Chúng tôi ăn trường chay . Điều này sẽ dẫn đến tỉnh thức ? ” . Đây chỉ là một loại giáo huấn thật nhỏ . Họ nói : “ Chúng

tôi không ăn khi đêm xuống . Điều này sẽ dẫn đến tình thức ? ” . Nó cũng là loại giáo huấn quá nhỏ . Họ nói : “ Chúng tôi tin vào chủ nghĩa độc thân ” . Đây cũng là giáo huấn rất nhỏ .

Họ đã làm được nhiều việc . Dù vậy vẫn còn một việc chưa chạm đến . Đó chính là bản thể của họ . Họ rèn luyện cá tính , họ cố gắng để mình thật mình thật . Dù vậy , tất cả những điều này chỉ là sự hào nhoáng .

Một học trò đến từ bên ngoài chỉ là sự hào nhoáng . Họ cần phải tỏa rộng từ trung tâm ra đến vòng ngoài . Họ không cần miễn cưỡng từ vòng ngoài vào trung tâm .

Riêng đại giáo huấn thì như sau :

Bạn đã là những gì bạn có thể là . . .

Hãy rõ biết về điều này . Bạn đã là tiêu chí . Vậy hãy rõ biết về nó . Ngay giây phút này . Bạn có thể đã thành tựu . Bạn còn chờ đợi gì ? . Xin đừng tin vào sự tiến hóa tiệm tiến . Hãy nhảy , hãy can đảm nhảy vào vực thẳm . Chỉ những ai đủ can đảm mới có thể theo đại giáo huấn Mật tông .

Bạn đã quá sợ hãi . Quá nhút nhát . Bạn đã quá sợ cái chết . Bạn sợ bị mất mát . Sợ bị bỏ rơi . *Tất cả những điều này khiến bạn trở thành nạn nhân của những giáo huấn nhỏ .* Vì bạn có thể làm chủ những giáo huấn nhỏ như : “ *Đừng ăn cái này . Đừng làm cái kia* ” .

Những điều này bạn có thể làm và giữ chủ động .

Đại giáo huấn nhằm tự buông bỏ tất cả .

Bỏ rơi sự kiểm soát .

Và thả mình theo “ Tổng Thể ” .

Để có thể đến bất cứ nơi nào bạn thích .

Hãy buông bỏ dòng sông và trở thành dòng sông .

Vì nó đã lên đường ra biển rộng .

Đây chính là đại giáo huấn .

Chương 7 **Con đường**

Không con đường

Tiếng hát Mahamudra vẫn tiếp tục :

*Chuyển hóa tính nhị nguyên ;
Là quan kiến của hoàng gia ,
Chinh phục những giải trí ;
Là thực hành của hoàng gia .*

*Con đường của :
« Không thực hành » ,*

Là con đường của tất cả chư Phật .

*Những ai theo con đường này ,
Chắc chắn sẽ đạt đến trạng thái Phật .
Thế giới này thì quá phù du ,
Không một thực thể tồn tại .
Nó như những bóng ma và như giấc mộng ,*

*Thế nên ,
Hãy từ khước và rời khỏi gia đình .
Cắt bỏ những quan hệ của thèm muốn và hận thù ,
Để thiền định nơi rừng sâu núi thẳm .
Không một chút cố gắng ,
Và luôn giữ thư giãn trong trạng thái tự nhiên .
Anh sẽ đạt rất gần đến Mahamudra ,
Và đạt đến cái “ Không đạt đến ” .*

Có hai con đường :

Con đường của những chiến sĩ và con đường của những vì vua - Con đường hoàng gia . Con đường đầu tiên là con đường của Yoga còn con đường thứ hai là : **Con đường Mật tông** . Trước tiên , cần hiểu thế nào là con

đường của những chiến sĩ , sau đó mới có thể hiểu những gì Tilopa muốn nói về con đường của hoàng gia .

Người chiến sĩ phải tranh đấu từng giây phút và trong từng bước một . Họ cần phải tàn bạo . Phải dùng đến bạo lực để hủy diệt hay chinh phục kẻ thù . Vì thế Yoga cố tạo ra sự xung đột bên trong bạn . Nó định nghĩa thật chính xác sự phân biệt giữa những gì sai và đúng . Giữa những gì tốt và xấu . Giữa những gì thuộc về Thượng đế và những gì thuộc về quỷ dữ .

Thế nên , hầu như tất cả tất cả tôn giáo . Ngoại trừ Mật tông , đều theo con đường của Yoga . Chúng chia rẽ sự thật và gây ra xung đột nội tại . Vì nhờ sự xung đột họ mới tiến bộ trên con đường tự khống chế mình và người khác .

Ví dụ : Khi đã có sự hận thù bên trong . Với con đường của các chiến sĩ . Bạn hủy diệt tất cả với lòng hận thù này . Lòng giận dữ , thèm muốn , tính dục . Cũng như hàng triệu sự việc trong bạn . Với con đường của các chiến sĩ , bạn sẽ hủy diệt tất cả những gì xấu xa và tiêu cực để phát triển tất cả những gì tích cực và công bình .

Lòng hận thù cần phải hủy diệt và tình thương cần được phát triển . *Tâm sân si cần phải hủy diệt để lòng từ phải phát sinh . Tính dục cần phải ra đi để cho Brahmacharya - Tính độc thân thuần khiết thay thế* . Vì thế Yoga chế bạn ra làm hai phần nhờ vào thanh gươm *Đúng và Sai* . Những gì đúng cần phải chiến thắng những gì được xem là sai trái .

Bạn sẽ làm gì khi cơn giận hiện diện ? . Và Yoga gợi ý bạn thế nào ? . Nó gợi ý bạn phải cố tạo ra thái độ nhân từ và tạo ra sự đối kháng . Thật tự nhiên . Như thế bạn sẽ vận hành như Robot . Thế nên , người ta còn gọi nó là con đường của những người lính phục vụ cho chiến tranh .

Trên toàn thế giới , trong suốt chặng đường lịch sử . Người lính phải mang nặng cuộc sống như một Robot . Vì họ cần được huấn luyện để tạo thành những quán tính mới . *Những quán tính mới này hoàn toàn vượt ra ngoài sự rõ biết và chúng không đòi hỏi bất cứ sự chú ý nào . Vì chúng có thể tự hiện hữu*

không cần đến bạn . Cho nên , bạn đã được trang bị những quán tính và tất cả mọi người cũng thế .

Bạn có thể quan sát điều này một cách dễ dàng . Thử quan sát một người rút bao thuốc lá từ trong túi . Có thể họ không rõ biết về những gì mình đang làm . Đơn giản họ chỉ để tay vào túi như Robot . Khi cảm nhận có chút căng thẳng nào đó ở bên trong . Lập tức họ đưa tay vào túi lấy thuốc bắt đầu hút rồi vứt bỏ tàn . Có thể họ thực hiện từng động tác một cách rất rõ nét . Nhưng họ không hề rõ biết về những gì mình đang làm .

Đây là một cuộc sống của người một máy mà người lính được rèn luyện . Họ chỉ cần thực hiện những gì người ta ra lệnh mà không cần rõ biết . Khi được lệnh quay phải tự động phải thực hành không cần biết vì sao . Vì nếu còn suy nghĩ . Có nghĩa là phản kháng lại mệnh lệnh . Và sự việc phản kháng như thế sẽ chẳng còn cuộc chiến nào được thể hiện tiếp tục trên thế giới .

Người lính tuyệt đối không cần suy nghĩ . Chỉ cần rõ biết mệnh lệnh . Thế thôi . *Sự rõ biết được giảm thiểu ở mức độ tối là : Lệnh được ban ra . Một cách máy móc họ lập tức chấp hành .* Không phải là sự kiện quay trái được lệnh quay . Họ chỉ cần nghe lệnh và tự động quay trái thế thôi .

Không phải họ quay . Chỉ vì bị nhồi nhét cho đến khi trở thành phản xạ . Giống như tắt hay mở đèn : Ánh sáng không hề suy nghĩ để biết cần mở hay tắt . Bạn chỉ cần nhấn nút và ánh sáng bật cháy . Vì thế khi bạn nói : « Bên trái , quay ! » . Thế là nút được bấm và họ tự động quay trái .

William James kể : Ngày nọ , ông đang ngồi trong một bar rượu . Có người lính về hưu đã hơn hai mươi năm đi ngang qua với một mâm đầy trứng . Đột nhiên William James la thật to : « Nghiêm ! » .

Ông lão đáng thương lập tức đứng lại buông tay đứng nghiêm là mâm trứng rơi vỡ nát . Ông ta rất giận chạy đến nói : « Trò đùa này là thế nào ? » . William James trả lời : « Ông không cần nghe lời . Vì tất cả mọi người đều có quyền hô : Nghiêm ! . Ông không cần miễn cưỡng vâng lời . Ai bắt ông vâng lời ? Ông chỉ cần làm việc mình đang làm ” . Ông nói : “ Thật sự không thể . Nó hoàn

toàn tự động . Tuy hơn hai mươi năm không còn trong quân đội . Nhưng quán tính đã quá sâu đậm ” .

Như thế , cuối cùng những năm tập huấn đã phát sinh những phản xạ có điều kiện . Thuật ngữ “ *Phản xạ có điều kiện* ” thật rất phù hợp và vấn đề này được nhà tâm lý học người Nga - Pavlov phát kiến . Ông nhấn mạnh rằng :

Bạn chỉ cần phản xạ . Vì khi có người đặt vật gì vào đôi mắt . Bạn không cần suy nghĩ hay nhắm mắt . Đơn giản đôi mắt bạn tự đóng lại . Một con ruồi đang lao vào mắt . Mắt bạn tự đóng . Không cần phải suy nghĩ . Đây là phản xạ có điều kiện và nó tự xảy ra .

Quả thật đơn giản . Điều này được thể hiện bằng quán tính của bạn . Nó nằm sẵn trong máu , trong xương bạn . Điều này tự xảy ra , thật đơn giản . Không cần tác động cho nó xuất hiện . Vì thế người lính được rèn luyện để biến thành người máy . Họ cần sống với những phản xạ có điều kiện để có thể tồn tại trong cuộc chiến .

Yoga cũng tương tự . Khi bạn giận dữ . Hành giả Yoga nói : “ *Đừng nên giận . Phải vun trồng lòng từ . Từ từ , năng lượng bạn sẽ chuyển động theo quán tính của lòng từ . Nếu cố kiên nhẫn trong suốt thời gian dài . Con giận hoàn toàn biến mất và bạn cảm nhận được lòng từ ” .*

Nhưng dù nói như thế nào đi nữa , bạn cũng đã chết . Chắc chắn một điều là bạn không còn tồn tại . Vì bạn đã trở thành người máy . . Bạn không còn là một con người . Có thể bạn cảm nhận được lòng từ . Nhưng không phải bạn có lòng từ . Vì bạn chỉ vun trồng quán tính về lòng từ .

Bạn có thể vun trồng quán tính tốt cũng như xấu . Một người có thể duy trì thói quen hút thuốc và người khác với thói quen không hút thuốc . Một người có thể phát triển thói quen không ăn trường chay . Trong khi người khác phát triển thói quen ăn trường chay . *Cả hai đều vun trồng một sự việc . Chúng hoàn toàn tương đồng vì mỗi người chỉ sống xuyên qua thói quen của chính mình .*

Đừng cố gắng tạo thành quán tính . Chúng ta chỉ nên chuyển hóa để những thuộc tính sẵn có của chính mình thức dậy . Điểm này cần được xem xét tường tận . Vì rất dễ dàng vun trồng một thói quen tốt . Nhưng rất khó để trở thành một người tốt . Nhưng dù sao đi nữa , điều này rất dễ thuyết phục bạn chọn lựa để tuân theo .

Đặc biệt ở Nga ngày nay đang phát triển phương pháp trị liệu đặt nền trên phản xạ có điều kiện . Họ cho rằng : Con người không thể buông bỏ thói quen của mình . Ví dụ người hút thuốc suốt hai chục năm . Làm sao có thể hy vọng họ ngưng hút ? . Có thể , bạn sẽ cố gắng giải thích hút thuốc thì rất tai hại .

Bác sĩ có thể nói cho họ biết rằng : Họ đang ở trong một tình huống rất nguy hiểm : *Có thể phát triển căn bệnh ung thư* . Nhưng vì đã quen suốt hai mươi năm . Bây giờ điều này đã in sâu vào tâm thức và thấm dần vào những tế bào sâu kín nhất của thân vật lý và đã trở thành thành phần của tập quán . Nếu thật sự muốn ngưng hút quả thật khó khăn . Đây không phải là vấn đề phải giải quyết . Vì sau hai mươi năm không gián đoạn . Cho nên hầu như không thể ngưng hút . Vậy phải làm sao ? .

Ở Nga , họ nói rằng : *Không cần thiết làm bất cứ điều gì hay giải thích gì cả* . Họ chỉ cần dùng một liệu pháp trị liệu . Khi người hút bắt đầu hút . Lập tức họ nhận lãnh một dòng điện . Cú sốc của sự đau đớn do dòng điện gây ra trong hành động hút thuốc từ từ trở thành sự tương tác đồng thời .

Trong suốt bảy ngày . Thói quen sẽ chấm dứt . Thậm chí nếu được thuyết phục hút thuốc . Họ sẽ run lên . Ngay giây phút cầm lấy điếu thuốc . Toàn thân họ bắt đầu run lên như bị dòng điện giật bắn người lên . Do đó họ sẽ nói rằng : *Từ giây phút này không bao giờ hút nữa* . Họ đã chặt bỏ thói quen bằng một phương thức gây sốc .

Nhưng chúng ta không thể trở thành một vị Phật với phương thức tạo sốc phản vệ để thanh toán những thói quen xưa cũ . Khi tất cả những thói quen có thể được biến đổi với liệu pháp trị liệu gây sốc . Như thế sẽ trở thành một vị

Phật hay một người tỉnh thức chẳng ? . Vì kể từ nay không còn những thói quen xấu nữa ? .

Không . Vì họ không còn là con người - họ chỉ trở thành một bộ phận . Họ còn sợ hãi rất nhiều sự việc . Chính họ không thể thực hiện được gì cả vì đã đón nhận những thói quen mới trong niềm sợ hãi .

Đây là ý nghĩa thật sự của “ *Địa ngục* ” . Tất cả mọi tôn giáo đã sử dụng nó như một trị liệu gây sốc . Địa ngục không đâu cả . Thật ra cũng không có “ *Thiên đàng* ” . Đây chỉ là những mẹo vặt thuộc về quan niệm của tâm lý trị liệu .

Họ miêu tả địa ngục thật kinh khủng . Đến nỗi đứa trẻ có thể sợ hãi từ lúc thật nhỏ . Chỉ cần đọc từ “ *Địa ngục* ” . Nỗi sợ hãi lập tức xuất hiện . Nó bắt đầu run sợ và hoảng loạn . Đây chỉ là một trong những mẹo vặt để cảnh báo những thói quen xấu . Như thế “ *Thiên đàng* ” cũng chỉ là một mẹo vặt để làm cho người khác thích nghi với những thói quen tốt .

*Chúng ta được hứa hẹn sẽ có rất nhiều khoái cảm , hạnh phúc , cái đẹp . Với những viễn ảnh quá đẹp thiên đàng . Nếu bạn theo những mô hình tốt . Bạn phải theo tất cả những gì mà xã hội xem là tốt . Thực sự “ *Thiên đàng* ” chỉ hiện diện để giúp bạn đi về sự tích cực và Địa ngục chỉ hiện diện để ngăn bạn đi vào con đường xấu .*

Mật tông là tôn giáo duy nhất không sử dụng phương pháp phản xạ có điều kiện . Mật tông chủ trương bạn nên tự phát triển thành người hoàn toàn tỉnh thức không có những động cơ tác động để trở thành máy móc .

Vì vậy , nếu bạn hiểu Mật tông . Bạn phải hiểu : *Tuy những thói quen thì rất xấu . Nhưng thật sự không có những thói quen xấu . Cũng không có thói quen tốt . Vì thế mỗi người cần rõ biết để không trang bị cho mình những thói quen . Bạn chỉ cần sống đơn giản ngay giây phút hiện tại đây rõ biết , và tuyệt đối nói không với những thói quen .*

Nếu có thể sống không có những thói quen . Đây chính là con đường hoàng gia . Tại sao gọi là hoàng gia ? . Vì người lính cần phải tuân lệnh .

Nhưng vua thì không . Nhà vua thì ở quá cao . Ông ra lệnh nhưng không nhận lệnh từ ai .

Vua không bao giờ ra trận . Chỉ những người lính mới ra trận . Một vị vua không phải là một chiến binh . Nhà vua sống trong cuộc sống thư giãn nhất . Người lính cần tuân thủ . Nhà vua sống trong cách thư giãn nhất và không có ai trên ông cả . Đây chỉ là lối nói ẩn dụ .

Mật tông nói :

Thật sự không có ai ở trên bạn .

Thế thì bạn cần phải theo lệnh ai . Bạn cần đón nhận những mô hình sống từ ai và ai là người bạn cần bắt chước ? . Không cần theo ai cả . Hãy sống thư giãn , tự nhiên với dòng đời và chỉ cần thể hiện một việc duy nhất là : Hãy rõ biết .

Khi tranh đấu , bạn có thể vun trồng những thói quen tốt . Nhưng đó là những thói quen không tự nhiên . Nhiều người nói : *Thói quen là bản chất thứ hai* . Rất có thể . Nhưng hãy nhớ từ “ *thứ hai* ” . *Như thế điều này không tự nhiên . Có thể nó gần như tự nhiên . Nhưng không phải là tự nhiên .*

Đâu là sự khác biệt giữa lòng từ thật sự và lòng từ vun trồng ? . Lòng từ chân thật là câu trả lời có tình huống và phản hồi . Lòng từ thật sự lúc nào cũng tươi mát . Có cái gì đó đang xảy ra và làm trái tim bạn rung động . Đứa trẻ bị té và bạn chạy tới để giúp trẻ đứng dậy . Điều này là sự phản hồi . Còn lòng từ sai . Lòng từ được vun trồng là sự phản ứng có điều kiện .

Cả hai từ này cực kỳ ý nghĩa : “ *Phản hồi* ” và “ *Phản ứng* ” . *Phản hồi là sống với tình huống . Phản ứng là thói quen do tích lũy* . Vì trong quá khứ bạn được rèn luyện giúp đỡ khi có ai té ngã . *Bạn chỉ đơn giản giúp họ . Nhưng không đặt hết trái tim vào hành động .*

Có ai đó đang bị chìm trên sông và bạn chạy đến để giúp người . Chỉ vì người ta đã dạy bạn phản ứng theo cách này . Bạn đã được rèn luyện về thói quen giúp đỡ người khác khi lâm nạn . Nhưng chính bản thân của bạn không tham dự vào .

Bạn hoàn toàn đứng bên ngoài . Trái tim bạn không được đặt vào và bạn không thể phản hồi . Bạn đã không phản hồi với người khác bằng trái tim . Người này đang chìm trên sông và bạn không phản hồi ngay giây phút này mà bạn chỉ tuân thủ theo những nguyên tắc được lập trình sẵn .

Theo những nguyên tắc thì rất dễ chịu : Bạn chỉ cần giúp người . Chỉ cần phục vụ người và *gọi đó là có lòng từ !* . Bạn đã có một lý tưởng qua những nguyên tắc bạn phản ứng khi có điều kiện (*Phản xạ có điều kiện*) . *Hành động của bạn chỉ đến từ quá khứ . Nhưng quá khứ đã chết .*

Chỉ khi hoàn cảnh tạo cho bạn hành động và bạn phản hồi trong sự đầy rõ biết . Trong điều kiện này , sẽ cái gì đó rất tuyệt vời xuất hiện trong bạn . Nếu phản ứng theo những nguyên tắc hay sơ đồ cũ của những thói quen . Bạn không rút ra gì được cả . Bạn chỉ rút ra một chút bản ngã . Đây thật sự không phải là lợi ích lớn .

Bạn có thể tự khoe khoang : Tôi đã cứu sống một người bị đắm sông . Bạn có thể đến chợ và la to : « *Hãy nhìn đây , tôi đã cứu một mạng người !* » . *Bạn có thể rút ra một chút bản ngã vì đã làm việc tốt . Nhưng không phải là sự lợi ích lớn .*

Bạn tự đánh mất cơ hội vàng để được hồn nhiên . Sự hồn nhiên trong lòng từ . Nếu bạn biết phản hồi trong hoàn cảnh . Chắc chắn sẽ có cái gì đó được nảy sinh trong bạn . Một sự khai hoa nở nhụy . Bạn cảm nhận có sự yên lặng nào đó . Sự tĩnh lặng trong hỉ lạc hay niềm nội hỉ lớn lao .

Mỗi khi có sự phản hồi . Bạn cảm nhận đang được phát triển từ bên trong . Nhưng khi có phản ứng . Bạn như người đã chết . Vì bạn chỉ biết ứng xử như một xác chết . Bạn hành động như một người máy .

Phản ứng thì xấu và phản hồi lại rất tuyệt vời . Phản ứng lúc nào cũng mạnh mẽ . Vì không đến từ “ Tổng Thể ” . Sự phản hồi luôn đến từ “ Tổng Thể ” . Khi bạn lao xuống sông cứu người . Có nghĩa “ Tổng thể ” nhảy xuống sông . Bạn không cần suy nghĩ . Vì đây là tổng thể cho phép điều này được xảy ra .

Nếu cuộc sống trở thành chuỗi dài phản hồi và hồn nhiên . Chắc chắn một ngày nào đó bạn trở lại trạng thái Phật . Nếu cuộc sống đã là một chuỗi thuộc về phản ứng với những thói quen vô vị . Bạn có thể giống như một vị Phật . Nhưng không thể là một vị Phật .

Bề ngoài , bạn có thể giống như một vị Phật . *Nhưng bên trong chỉ là một xác chết . Những thói quen (quán tính) đã giết chết sự sống .* Vì những thói quen hoàn toàn đối nghịch với cuộc sống .

Mỗi ngày , bạn có thói quen thức dậy sớm và bạn ngồi dậy vào năm giờ . Tôi đã thấy nhiều người làm thế ở Ấn độ từ nhiều thế kỷ ở quốc gia này . Nó đã được *Brahmamuhurt* giảng dạy : *“ Giây phút trước khi mặt trời mọc là giây phút thích hợp nhất và thiêng liêng nhất ”* . Điều này hoàn toàn chính xác .

Dù vậy bạn không thể tạo cho mình riêng một quán tính . Vì sự thiêng liêng chỉ hiện hữu trong tính phản hồi đầy sống động . Nhiều người đã cố thức dậy vào năm giờ . Nhưng không thể thấy trên khuôn mặt họ sự huy hoàng nào tỏa ra . Vì cố thức dậy sớm là do phản ứng .

Toàn thể thiên nhiên được đánh thức quanh bạn . Toàn thể trái đất đang chờ đợi mặt trời . Những ngôi sao biến mất và tất cả sự việc trở thành rõ biết hơn ! . Mặt đất đang còn ngủ thiếp . Cây cối cũng còn trong giấc ngủ . Trong khi những con chim đang sẵn sàng cất cánh . Tất cả được chuẩn bị . Một ngày mới bắt đầu , một sự vinh danh đầy mới mẻ .

Nếu ở đây là sự phản hồi . Bạn sẽ thức dậy như con chim đang hót líu lo với điệu luân vũ sẽ linh hoạt dưới đôi chân . Nó không phải là quán tính vì không phải do bạn gắng gượng ngồi dậy . Cũng không phải vì điều này được viết trong Kinh điển và không phải vì bạn là nhà sùng mộ Ấn giáo nên cần thức dậy sáng sớm .

Nếu tạo thành quán tính . Bạn sẽ không nghe tiếng chim hót . Vì chúng không bao giờ hiện diện trong Kinh điển . Bạn sẽ không thấy mặt trời mọc .

Vì đây không phải là một tiêu chí . Vì bạn chỉ tuân theo một kỷ luật đã chết

.

Bạn có thể nổi cáu hay đối kháng . Vì đêm trước thức quá khuya và cảm thấy lờ đờ khi tỉnh dậy . Như thế sẽ cảm thấy khoẻ hơn nếu bạn được ngủ được nhiều hơn . Vì bạn chưa sẵn sàng . Bạn đã quá mệt mỏi . Hay trong giấc ngủ chập chờn , bạn rơi vào nhiều cơn mộng mị . Thế nên thân xác bạn đang trong trạng thái bơ phờ và chỉ muốn ngủ thêm . Nhưng kinh điển hoàn toàn chống lại điều này và người ta đã rèn luyện bạn từ tuổi ấu thơ . .

.

Suốt thời niên thiếu . Ông nội tôi thường dậy sớm nên đánh thức tôi vào khoảng ba giờ sáng . Tôi lại không thể dậy sớm . Ông kéo tôi ra khỏi giường trong khi tôi càu nhàu bên trong . Không thể làm gì khác hơn . Thế là trong khi tôi vẫn còn lim dim nhưng vẫn phải đi dạo cùng ông .

Ông đã hủy diệt tất cả cái đẹp của buổi sớm mai trong tôi . Vì thế tôi không thể tha thứ cho ông . Tôi nhớ mãi điều ông đã phá hủy tất cả và những năm trôi qua . Vì đã không ngừng kéo tôi ra khỏi giấc ngủ . Ông cho rằng mình làm tốt , vì nghĩ đang giúp tôi tạo ra một lối sống mới ! . Nhưng đây không phải là phương pháp tốt .

Khi đang lim dim . . . thì ông kéo tôi ra khỏi giường . Con đường lúc nào cũng tuyệt vời và buổi sáng cũng vậy . Nhưng ông nhẫn tâm hủy tất cả cái đẹp . Vì thế tôi ghê tởm ông . Đây không phải là phương pháp tốt . Khi tôi còn đang lim dim , ông đã kéo tôi ra khỏi giường .

Con đường rất tuyệt vời và buổi sáng cũng như vậy . Chỉ vì ông đã hủy diệt tất cả cái đẹp và về phần tôi thì ghê tởm ông . Cho đến nhiều năm sau . Trong những buổi đi dạo vào buổi sáng tôi vẫn còn bị ám ảnh bởi ông . Nói cách khác . Kỷ niệm của ông lúc nào cũng đi với tôi . Ngay cả khi chết ông vẫn còn tiếp tục theo đuổi với những buổi ban mai .

Nếu điều này trở thành miễn cưỡng . Nếu cố tạo thành thói quen . Buổi sáng không còn đẹp nữa và bạn không thể nào cảm nhận được niềm vui . Vì thế , theo

tôi . Tốt hơn nên tiếp tục ngủ trong sự hồn nhiên ! . Chắc chắn , bạn không thể thành công trong việc thức sớm để đi dạo . Nhưng không có gì để xấu hổ và bạn không phạm bất cứ tội lỗi nào .

Giấc ngủ rất tuyệt vời khi bạn cảm thấy mệt mỏi . Tuyệt vời hơn bất cứ buổi sáng nào và cũng tuyệt vời như bất cứ buổi hoàng hôn nào . Vì giấc ngủ thuộc về đẳng tối cao cũng như mặt trời . Vì thế , nếu bạn muốn nghỉ ngơi suốt ngày cũng tốt ! .

Đây là những gì Mật tông nói :

Con đường của hoàng gia .

Vì thế hãy ứng xử như một vị vua . Không phải như một chiến sĩ . Không có ai ở trên bạn để bắt buộc và ra lệnh . Thật sự không cần một lối sống như thế . Vì đây là con đường của hoàng gia . Bạn cần sống trong từng giây phút trong thực tại và vừa thưởng thức . Vì tính hồn nhiên mới thực sự là con đường .

Và tại sao lại lo nghĩ đến ngày mai ? . Ngay trong giây phút hiện tại cũng quá đủ . Hãy sống với nó ! . Sống một cách thật trọn vẹn . Hãy phản hồi nhưng đừng bao giờ phản ứng . Không có bất cứ một quán tính nào được xem là công thức để cho bạn áp dụng .

Tôi không khuyên bạn sống trong sự hỗn độn . Dù vậy bạn đừng bao giờ sống theo quán tính . Duy chỉ sống trong sự hồn nhiên và thanh thản . *Một lối sống mới sẽ được thành hình trong bạn . Nên nhớ , điều này không phải là sự bó buộc .*

Nếu mỗi ngày bạn đều thưởng thức ánh sáng ban mai . Chính vì vui thú , bạn tự thức dậy sớm không phải do quán tính . Như thế bạn sẽ thức dậy mỗi buổi sáng một cách hồn nhiên và tự do suốt cả cuộc đời . Nhưng phải nhớ điều này không phải là do quán tính .

Bạn không cố tình thức dậy sớm và tất cả đều xảy ra tự nhiên . Thật tuyệt vời , bạn hoàn toàn khoan khoái . Vì bạn thích điều này . Nếu điều này được thực hiện

trong sự yêu thương . Nó không phải là một lối sống . Không thuộc về thói quen hay trong điều kiện áp đặt hoặc cái gì đó như là sự rèn luyện thiếu sức sống .

Càng ít quán tính bạn càng sống động . Không một quán tính chi phối bạn hoàn toàn sống động . Những thói quen lúc nào cũng bao phủ bạn trong lớp vỏ thụ động . Như thế bạn trở thành tù nhân như hạt mầm nằm trong lớp vỏ cứng bao quanh . Vậy hãy tự do một cách uyển chuyển và sống động .

Yoga dạy bạn vun trồng sự đối nghịch với tất cả những gì xấu . Tranh đấu với cái xấu và đặt sự chú ý vào điều tốt . Tính bạo động sẽ xuất hiện trong bạn . *Vì thế , hãy loại trừ nó để trở về trạng thái bất bạo động . Hãy vun trồng tính bất bạo động . Luôn thực hiện những điều ngược lại sự gượng ép cố tạo thành tính cách riêng của bạn .* Vì điều này chỉ là con đường của một chiến sĩ trong giáo huấn nhỏ .

Mật tông là đại giáo huấn - Giáo huấn tối thượng . Mật tông đã nói gì với bạn ? . Nó nói : “ Đừng tạo ra bất cứ xung đột nào trong bạn ” . Vì thế hãy đón nhận và từ sự đón nhận sẽ phát sinh chuyển hóa . Không phải đón nhận chiến thắng mà là đón nhận sự chuyển hóa .

Trong Yoga . Phải có chiến thắng . Với Mật tông không có gì cả . Vì Mật tông chỉ có sự chuyển hóa . Bạn không cần bất bạo động để đối kháng với bạo động . Đơn giản là vượt ra ngoài cả hai . Có thể nói : Đơn giản bạn trở thành một nhân chứng .

Ngày nọ , tôi ngồi ở tiệm bán thịt . Đây là một người rất tốt và tôi thường đến viếng thăm . Đêm đến , ông đóng cửa tiệm khi có một người vào hỏi mua một con gà mái . Tôi hiểu được hoàn cảnh . Vì vài phút trước đó ông vừa nói tôi là đã bán sạch hàng trong ngày và chỉ còn vồn vẹn một con gà mái .

Ông rất vui và ra sau tiệm bắt gà mang lên bàn nói : “ Con này giá năm đồng ” . Người mua nói : “ Tốt , nhưng tiếc dãi cho nhiều người . Con gà này hình như quá nhỏ . Tôi muốn một con lớn hơn ” . Tôi biết ông không còn con nào khác và con này là con cuối cùng .

Nhưng người bán thịt vẫn đồng ý lấy lại . Rồi ra sau tiệm một chút trở lại mang con gà để lên bàn . Cũng là con gà hồi nãy và nói : “ Con này giá bảy đồng ” . Người kia nói : “ Tôi lấy cả hai con ” . Ngay giây phút này , người bán thịt cảm thấy bối rối hoàn toàn . *Như thế , có nghĩa Mật tông mang cái “ Tổng Thể ” của cuộc sống vào trong sự bối rối này .*

Mật tông nói :

“ Tôi lấy cả hai ” .

Nhưng chúng lại không phải là hai . Vì thù hận không gì khác hơn là khía cạnh khác của tình thương . Sự giận dữ cũng không khác gì hơn khía cạnh khác của lòng từ . Bạo lực cũng không gì khác hơn bộ mặt khác của tính không bạo lực .

Mật tông nói :

“ Bạn biết không , tôi lấy cả hai . Có nghĩa tôi chấp nhận cả hai ” .

Đột nhiên , qua sự chấp nhận này sự chuyển hóa xuất hiện . Vì sự thật không thể có hai (bất nhị) . Bạo lực và không bạo lực chưa hề là hai . Giận dữ và lòng từ cũng không phải là hai . Tình thương và hận thù cũng thế .

Vì thế tuy biết nó . Có thể quan sát nó . Nhưng bạn hoàn toàn thiếu rõ biết khi không nhận ra sự kiện này . Tình thương của bạn tức khắc biến đổi thành lòng thù hận trong khoảng một giây . Nhưng làm sao điều này có thể là hai ? . Không cần đến một giây . Bây giờ bạn yêu thương . ngay giây phút sau đó bạn hận thù cùng một đối tượng . Buổi sáng bạn yêu thương . Vào buổi chiều bạn lại hận và ngay buổi tối cùng ngày bạn trở lại thương yêu chỉ cùng một đối tượng . *Trò chơi tình yêu và hận này thật sự không bao giờ ngừng nghỉ .*

Tình thương và hận thù không phải là những thuật ngữ chính xác . Thương , hận , giận , ghét , lòng từ cũng cùng một hiện tượng . Chúng chưa bao giờ là hai vế . Vì thế tình yêu có thể trở thành thù hận và thù hận vẫn có thể trở thành tình thương . Giận dữ có thể trở thành lòng từ và lòng từ vẫn có thể trở thành giận dữ .

Mật tông nói :

*Sự chia chẻ phát xuất từ tâm thức ;
Và cũng từ đây khởi đầu cho sự tranh đấu .*

Trước tiên , bạn tạo sự chia chẻ . Bạn lên án một khía cạnh và thưởng thức khía cạnh đối xứng . Trước tiên bạn tạo ra sự chia chẻ . Sau đó tạo ra xung đột . Cuối cùng bạn có vấn đề và tiếp tục sẽ có rất nhiều vấn đề . Một hành giả Yoga luôn ở trong những vấn đề . Vì dù làm gì đi nữa , sự chiến thắng không thể kết thúc vấn đề mà chỉ có thể giải quyết tạm thời .

Bạn có thể dồn nén cơn giận và hành động với lòng từ . Nhưng cần biết rằng : *Bạn đã dồn nén trong vô thức và cho dù nó ở đâu và trong bất cứ giây phút nào . Với một chút xúu trong vô thức . Nó sẽ lên sôi sục và xuất hiện lên mặt .* Thế là bạn tiếp tục không ngừng dồn nén . Thật sự khủng hoảng khi không ngừng dồn nén sự tiêu cực . Như thế suốt cuộc đời bạn được xem như đã hư hỏng .

Như thế , cho đến khi nào bạn thưởng thức cái tối cao ? . Bạn không có không gian và thời gian . Vì phải tranh đấu với cơn giận , lòng tham , tính dục , ganh tỵ và hàng ngàn sự việc . Hàng ngàn kẻ thù đang hiện diện . Vì thế bạn không ngừng cạnh chùng . Cho nên bạn không thể nào được thư giãn . Vì làm sao có thể thư giãn và tự nhiên trong những mớ hỗn độn này ? . Bạn sẽ luôn bị căng thẳng và rơi vào sự trầm uất . Vì lúc nào bạn cũng sẵn sàng tự gây hấn và sống trong sợ hãi .

Những hành giả Yoga có cùng nỗi sợ hãi về giấc ngủ . Vì họ không thể cạnh chùng trong khi ngủ . Tất cả những gì được dồn nén sẽ nổi lên mặt nước trong khi ngủ . Tuy họ có thể đạt đến sự đơn độc khi thức . Nhưng trong những giấc mộng họ lại không thể .

Những người đàn bà tuyệt vời vẫn đến và đi trong không gian nội tâm của họ . Hành giả không thể làm được gì cả . Những người phụ nữ tuyệt vời không đến từ thiên đàng được viết trong những truyện cổ tích Ấn độ . Vì Thượng đế đã gọi họ đến . Tại sao Thượng đế lại chú ý đến họ ? .

Tại sao thượng đế lại chú ý đến những hành giả đáng thương và không làm hại bất kỳ ai . Họ chỉ yên lặng ngồi trong rừng Hy mã Lạp Sơn với đôi mắt nhắm và tự gây hấn với những vấn đề riêng của mình . Thế thì tại sao Thượng đế lại chú ý đến họ? . Tại sao ngài lại gọi đến hấn những *Apsara* . Những người phụ nữ đẹp để giải trí trên con đường ? . Tại sao lại như vậy ? .

Không ai làm như thế cả . Thật sự không ai có thể làm xuất hiện bất cứ người đẹp nào . Duy chỉ hành giả tự tạo cho mình những cơn mộng . Tất cả những gì bạn dồn nén sẽ được tái hiện lên bề mặt bằng những giấc mộng . Những giấc mộng này là những phần hành giả đã từ khước . Những giấc mộng của bạn chính là sự thể hiện lại những giấc mộng bạn dồn nén khi thức .

Như thế , dù bạn yêu thương người phụ nữ khi thức hay trong mộng . cũng không gì khác biệt . Thật sự không có bất cứ sự khác biệt nhỏ nào . Vì vấn đề không phải là có phụ nữ thực sự hay không . Vấn đề là ở ngay chính bạn .

Cho dù bạn thương yêu một hình ảnh trong mộng hay một phụ nữ có thật . Vẫn không có bất cứ sự khác biệt nào . Không thể có . Vì một phụ nữ có thật cũng là hình ảnh của nội tâm . Bạn không bao giờ quen người phụ nữ có thật , bạn chỉ quen biết những hình ảnh từ bên trong .

Tôi đang ở đây. Làm sao bạn có thể biết tôi thật sự ở đây ? . Có thể đó chỉ là giấc mơ và bạn đang mơ thấy tôi đang ở đây . Đây là sự khác biệt giữa sự kiện mơ thấy tôi đang ở đây và nhận ra tôi thật sự đang ở đây ? .

Làm sao bạn có thể phân biệt ? . Bằng tiêu chuẩn nào ? . Vì sự kiện tôi đang ở đây hay không không gì khác biệt . Vì lúc nào bạn cũng thấy tôi bằng tâm thức bạn . Trong cả hai trường hợp : Mộng và thực . Đôi mắt bạn đón nhận những tia sáng và tâm thức bạn diễn dịch : “ Có ai đó đang hiện diện ” . Bạn không thể thấy con người hiện diện thực sự . Chính vì điều này mà người Ấn nói rằng : *Thế giới này là Maya hay Ảo tưởng* .

Tilopa nói :

“ Cuộc đời quả thật phù du ” .

Ma quái và ảo hóa . Tất cả hoàn toàn giống như một giấc mộng . Tại sao ? . Vì giữa mộng và thực không có bất cứ khác biệt nhỏ nào . Với cả hai bạn đều bị giam trong tâm thức . Bạn chỉ thấy những hình ảnh . Chưa bao giờ bạn thấy bất cứ sự hiện thực nào . Không thể . Vì hiện thực không thể thấy khi bạn đã là sự hiện thực .

Bạn là một hiện tượng giống như một bóng ma . Với một bóng hình ảo hóa làm sao bạn có thể thấy là hiện thực ? . Bóng không thể thấy bóng . Bạn không thể thấy hiện thực khi bạn đã buông bỏ tâm thức . Qua tâm thức được buông bỏ . Tất cả sự việc đã trở thành vô hiện thực .

Tâm thức lúc nào cũng phóng chiếu , sáng tạo , tô màu , diễn dịch . Tất cả sự việc hoàn toàn trở thành sự sai lầm . Từ sự nhấn mạnh . Nhấn mạnh không ngừng trong phương cách hiện hữu vô tâm thức .

Mật tông nói :

Đừng gây hấn .

Nếu bạn gây hấn .

*Sự gây hấn của bạn vẫn tiếp tục trong nhiều kiếp nữa ;
và không rút ra được lợi ích gì .*

Vì ngay từ lúc khởi đầu , bạn đã đứng ngoài lề . Ngay nơi bạn từng thấy rằng hai mà nay đã trở thành một . Khi thiếu bước đầu tiên . Bạn không thể đạt đến đích . Chuyển du hành của bạn chỉ là sự tiếp nối những sai lầm . Vì thế bước đầu tiên cần phải được thực hiện đàng hoàng . Nếu không bạn không bao giờ đạt đến đích . Như vậy , cái gì là đúng ? .

Mật tông nói :

Cần nhìn một thành hai .

Một trong cái vô số .

Nếu có thể nhìn cái một trong tính nhị nguyên . Như vậy sự chuyển hóa đã bắt đầu ; và đây chính là con đường của hoàng gia (*Cái nhìn tổng thể*) . Bây giờ hãy thử hiểu những gì trong kinh nói :

*Chuyển hoá tính nhị nguyên ;
Là cái nhìn của hoàng gia .*

Chuyển hóa không phải là sự chiến thắng . Từ này thật sự rất đẹp . Nhưng thế nào là chuyển hóa ? . Hãy thử nghĩ đến hình ảnh đứa trẻ đang đùa giỡn với những món đồ chơi . Nếu bảo bỏ những món đồ chơi . Chắc chắn nó sẽ nổi giận . Ngay cả khi lên giường , nó cũng mang theo những món đồ chơi và bà mẹ chỉ rút chúng ra khi trẻ đã ngủ thiếp .

Đến sáng , lập tức nó muốn biết những món đồ chơi để ở đâu để và ai đã mang cất chúng . Vì ngay cả khi mộng , nó cũng mơ thấy đồ chơi . Đột ngột , vào một ngày nào đó . Nó quên mất những đồ chơi của mình . Thế là , chúng bị lãng quên trong một góc phòng . Rồi chúng bị lấy mất hay vứt bỏ đi . Đứa trẻ cũng không quan tâm .

Sự việc gì đã xảy ra ? . Vì nó đã được chuyển hóa và đã trưởng thành . Những điều này không phải là gây hấn hay chiến thắng . Nó không bao giờ tranh đấu với niềm ham muốn những món đồ chơi .

Không , tất cả xảy ra rất đột ngột . Vào một ngày nào đó , đối với nó tất cả trở thành quá trẻ con . Vì nó không còn là một đứa trẻ . Bỗng dưng , nó hiểu những món đồ chơi chỉ là món đồ chơi . Chúng không phải là cuộc sống hiện thực và nó đã sẵn sàng cho cuộc sống hiện thực nên quay lưng với đồ chơi . Từ đó không còn mơ mộng về chúng nữa .

Không bao giờ nghĩ đến chúng nữa . Nếu thấy một đứa trẻ khác đang chơi . Nó sẽ bật cười . Nó cười như người đầy hiểu biết . Một nụ cười của nhà hiền triết và nói : “ Đây là một đứa trẻ còn nhỏ đang vui đùa ” . Vì nó đã được chuyển hóa .

Sự chuyển hóa là hiện tượng đầy hồn nhiên . Nó không thể có được do vun trồng . Đơn giản bạn chỉ chín mùi hơn . Đơn giản bạn thấy sự vô lý của sự việc riêng biệt và chuyển hóa .

Một thanh niên trẻ mang đầy phật ý đến gặp tôi . Anh ta có một người vợ xinh đẹp nhưng mũi lại quá dài . Với tâm trạng đầy bức bối nói : “ *Phải làm sao bây giờ ?* ” . Cô ta đã qua cuộc giải phẫu và mũi trở thành xấu hơn . Thật ra , không có gì sai sót khi bạn thử cải tiến sự việc gì đã tròn trịa . Điều này càng trở thành xấu hơn và chỉ làm tăng thêm sự bối rối .

Anh ta quá bối rối và hỏi cần phải làm gì . Tôi nói về những món đồ chơi và bảo với anh : “ *Một ngày nào đó anh sẽ được chuyển hóa . Vì điều này quá ấu trĩ . Tại sao anh lại bị lỗ mũi của vợ anh ám ảnh ?* ” .

Lỗ mũi chỉ là một bộ phận nhỏ và vợ anh thì thật đẹp . Đây là một người thật đẹp . Tại sao anh lại khiến cô buồn vì chiếc lỗ mũi ? . Anh đã làm cho cô ta quá nhạy cảm về chiếc mũi của mình . Lỗ mũi đã trở thành vấn đề và biến thành trọng tâm của cuộc sống .

Đôi với tất cả mọi vấn đề cũng tương tự ! . Đừng nghĩ : Vấn đề của bạn rất quan trọng . Tất cả những vấn đề khác đều cũng như thế . Tất cả những vấn đề đều là do tính trẻ con và tính ấu trĩ tạo ra . Chúng phát sinh từ sự chưa trưởng thành .

Anh ta thật sự quan tâm đến chiếc mũi . Nên không thể nhìn thấy khuôn mặt của cô vợ . Anh ta đau khổ khi nhìn thấy chiếc mũi . Bạn không thể thoát khỏi những sự việc một cách dễ dàng . Nếu không nhìn khuôn mặt mà chỉ nhìn cái mũi . Do đó bạn chỉ nghĩ đến chiếc mũi . Ngay cả khi né tránh vấn đề . Vấn đề vẫn hiện diện . Vì bạn bị ám ảnh .

Tôi khuyên người này thiền định về chiếc mũi của vợ mình . Anh ta nói : “ *Làm thế nào có thể làm được ? . Vì tôi không thể nhìn nó mà* ” . Tôi tiếp tục giải thích thêm : “ *Điều này sẽ giúp anh . Đơn giản hãy thiền định về cái mũi . Trước đây , nhiều người có thói quen thiền định khi nhìn vào chóp mũi . Vậy tại sao anh không thể thiền định về chóp mũi vợ anh ? . Rất tuyệt vời ! . Hãy thử xem !* ” . Một hôm , bỗng dưng, anh chạy đến và nói : « *Tôi thật ngốc ! . Đột nhiên , tôi chuyển hóa tất cả sự điên cuồng về vấn đề của mình . Bây giờ không còn là vấn đề nữa* » .

Nhưng phải hiểu : Đây không phải là sự chiến thắng . Vì không có kẻ thù nào để chiến thắng . Bạn không có kẻ thù . Đây chỉ là những gì Mật tông đã nói .Toàn thể cuộc đời yêu thương bạn thật đậm đà . Thế nên không có ai để loại trừ . Không ai để chiến thắng . Không ai là kẻ thù hay là đối thủ . Toàn thể cuộc sống yêu thương bạn và tình thương được chảy khắp nơi .

Đồng thời , thật sự trong bạn không có kẻ thù . Những kẻ thù vô hình được những thầy tu dựng nên . Họ đã tạo ra một chiến trường và biến bạn thành những chiến sĩ . Họ nói : « *Hãy chiến đấu với điều này . Vì nó thật xấu xa . Hãy chiến đấu với điều kia . Vì nó thật xấu xa !* » . *Họ đã tạo ra thật nhiều kẻ thù khiến bạn bị bao quanh bởi quá nhiều kẻ thù và đánh mất quan hệ với cái đẹp vĩ đại trong cuộc sống .*

Tôi nói thẳng với bạn : « Sự giận dữ không phải là kẻ thù . Lòng tham không phải là kẻ thù . Ngay cả lòng từ và sự bất bạo động cũng không phải là bạn » . Nếu giữ quan niệm bạn hay thù . Có nghĩa bạn vẫn sống trong tính nhị nguyên . Đơn giản chỉ nhìn tổng thể bản thể của mình . Bạn sẽ khám phá chúng chỉ là một .

Khi kẻ thù chính là bạn và bạn cũng là kẻ thù . Nhị nguyên không còn tồn tại . Vì trong sự yêu thương không có bạn hay thù . *Đột nhiên có sự chuyển hóa . Đột nhiên có sự tỉnh thức .* Và tôi cũng đã từng nói với bạn : *Điều này hoàn toàn đột ngột .* Vì khi gây hấn , bạn phải thực hiện từng bước một . *Thật sự không phải là gây hấn mà đây là con đường của những vị vua . Con đường của hoàng gia .*

Tilopa nói :

Chuyển hóa tính nhị nguyên là con đường hoàng gia . . .

Chuyển hóa tính nhị nguyên ! .

Đơn giản hãy quan sát ;

Bạn sẽ nhận ra thật sự không có tính nhị nguyên .

Bồ đề đạt ma viếng Trung quốc . Ông là một trong những viên ngọc hiếm hoi chưa từng được khám phá . Vua đến gặp ông và nói : « *Đôi khi tôi rất*

lúng túng . Đôi khi có thật nhiều căng thẳng và lo âu trong tôi » . Bồ đề đạt ma nhìn vua và nói : « Hãy đến vào sớm mai vào lúc bốn giờ và mang theo tất cả những lo âu , hồi hộp, những bối rối với ông . Hãy nhớ , đừng đến một mình mà mang tất cả chúng đến ! » .

Vua nhìn Bồ đề đạt ma với bề ngoài cực kỳ đặc biệt . Ông có thể làm hoảng sợ bất cứ ai gặp gỡ gỡ và vua nói : « Ngài nói gì ? . Ngài muốn nói gì ? » . Bồ đề đạt ma nói : « Nếu ông không mang tất cả những thứ này đến . Làm sao tôi có thể mang lại trật tự ? . Vậy hãy mang tất cả đến và tôi sẽ sắp lại trật tự » .

Vua suy nghĩ : « Có thể tốt hơn là không nên đi vào lúc bốn giờ sáng . Vì trời còn tối và người này hình như hơi điên . Với thanh gậy lớn trong tay , hẳn có thể gây thương tích cho mình . Và hẳn muốn gì khi nói : Sắp xếp tất cả lại cho trật tự ? » . Vua trằn trọc suốt đêm vì bị những ám ảnh không tốt về Bồ đề đạt ma .

Ông cảm thấy sẽ tốt hơn nếu đi vào buổi sáng . Vì ai biết hẳn có thể làm cái gì đó . Cuối cùng vua vẫn đi đến với dáng vốc chân chừ , thiếu não .Bồ đề đạt ma đang ngồi trước đèn với thanh gậy lớn trong tay và hình như kinh khủng hơn trong bóng đêm . Ông nói với vua : « Cuối cùng , ông cũng đã đến ! . Đây là những bạn đồng hành mà ông đã nói ? » .

Vua giải thích : « Lời ngài nói thật tối nghĩa . Những thứ tôi suy nghĩ không phải là những món đồ vật có thể mang đến . Chúng hoàn toàn nằm ở bên trong » . Bồ đề đạt ma đáp : « Đồng ý . Cho dù bên trong hay bên ngoài . Tất cả cũng chỉ là những món đồ vật . Vậy hãy ngồi xuống , nhắm mắt lại và cố tìm chúng bên trong . Hãy nắm bắt chúng , nhìn thẳng vào cây gậy này và thông báo cho tôi hay lập tức . Tôi sẽ sắp xếp chúng về chính vị trí củ ! » .

Vua buộc lòng nhắm mắt . Vì thật ra không thể làm gì khác hơn . Ông nhắm mắt trong sự kinh hãi và nhìn vào bên trong để quan sát . Đột nhiên càng nhìn vào bên trong ông càng rõ biết . Vì thật sự không có gì cả . Không lo âu , hồi hộp và bối rối . Thế là đức vua rơi vào cơn thiền định sâu thẳm .

Nhiều giờ trôi qua , mặt trời đã lên cao và trên gương mặt ngài hiện ra sự yên lặng tuyệt vời và thâm diệu . Bồ đề đạt ma nói với vua : « Hãy mở mắt .

Như thế cũng quá đủ ! . Những bạn đồng hành của ông đâu ? . Ông đã bắt được chúng chưa ? » .

Đức vua mỉm miệng cười , cúi đầu về trước chạm vào chân Bồ đề đạt ma và nói : « Thật sự ngài đã đặt chúng vào đúng vị trí . Tôi không thể tìm thấy chúng và bây giờ tôi biết là thế nào . Thật ra , chúng không bao giờ hiện diện . Chúng hiện diện vì tôi tôi chưa từng đi vào chính mình và chưa từng tìm hiểu về chúng có thật hay không . Chúng hiện diện khi tôi không hiện diện trong tôi . Bây giờ , tôi biết ngài đã thực hiện một phép lạ » .

Đây là những gì xảy ra - Sự chuyển hóa . Chuyển hóa không phải để giải quyết vấn đề mà chỉ nhìn ra nguồn gốc thật của vấn đề . Thông thường thì bạn tạo ra một vấn đề . Rồi đi tìm kiếm đáp án để giải quyết . Trước tiên bạn tạo ra câu hỏi . Rồi chạy quanh quẩn khắp nơi để tìm câu trả lời .

Đây là kết quả trải nghiệm của chính tôi :

*Nếu bạn quan sát câu hỏi ;
Câu hỏi sẽ biến mất .
Vì thế không cần thiết để trả lời .*

Đây chính là sự chuyển hóa . Nó không phải là giải pháp . Vì thật sự không có bất cứ vấn đề nào để giải quyết . Bạn không có bất cứ vấn đề nào . Hãy đơn giản nhìn thẳng vào bên trong và sẽ tự sáng tỏ . Như vậy tại sao cần tìm một giải pháp ? .

Mỗi người đều như thế . Mọi người sinh ra đã là vua . Không gì thiếu cả , nên không cần phải làm gì cho tốt hơn . *Trong cuộc sống , có rất nhiều người cố cải thiện bạn vì muốn tiêu diệt bạn . Đây mới là những người thật sự gieo khủng hoảng cho bạn .*

Thật sự có rất nhiều người như những con mèo rình chuột . Họ chờ bạn đến gần . Tức khắc nhảy chồm lên để thử cải thiện bạn . Rất nhiều người muốn cải thiện bạn . Chính vì điều này mà thế giới trở thành hỗn độn . Vì có quá nhiều người cố tình thực hiện cải thiện thế giới .

Thế nên đừng cho phép bất kỳ một ai cải thiện mình . Vì bạn đã hoàn thiện . Bạn không chỉ là Alpha mà đã là Oméga . . . Bạn đã đầy đủ và hoàn hảo . Ngay cả khi cảm nhận mình chưa hoàn thiện .

Mật tông nói :

Sự bất hoàn thiện lại là con đường hoàn thiện .

*Không cần thiết phải lo âu về vấn đề này . Điều này có thể hơi kỳ lạ khi nói sự bất hoàn thiện cũng là sự hoàn thiện . Sự thực bạn không có gì để thiếu cả . **Sự thật , bạn hình như chưa hoàn thiện . Không phải không hoàn thiện . Chỉ vì bạn chính là sự hoàn thiện đang phát triển .***

Điều này hơi mơ hồ và quá vô lý . Vì chúng ta quen nghĩ rằng : Sự hoàn thiện không thể phát triển . Vì lần lần hoàn thiện là cái gì đó đã đến tột cùng của phát triển . Dù vậy một sự hoàn thiện nào đó như thế hoàn toàn giống như cái chết . Thực vậy , nếu nó không thể phát triển tiếp tục sự hoàn thiện này đã chết .

Vì thế Thượng đế không ngừng phát triển . Không phải theo chiều hướng Thượng đế hoàn toàn hoàn thiện và không còn gì để tiến hóa . Ngài vẫn không ngừng liên tục phát triển để liên tục hoàn thiện và không thiếu gì cả .

Ngài lúc nào cũng đi từ sự hoàn thiện này đến hoàn thiện khác . Vì sự phát triển lúc nào cũng liên tục . Thượng đế là sự tiến hóa của vũ trụ . Chỉ không phải từ bất hoàn thiện đi đến hoàn thiện mà chính từ hoàn thiện để đến hoàn thiện hơn và ngày càng hoàn thiện hơn nữa .

Khi sự hoàn thiện không hướng về tương lai . Có nghĩa nó đã chết . Tất cả mọi hoàn thiện đều rộng mở về tương lai . Có nghĩa tiếp tục đang nảy nở , phát triển và liên tục tiến hóa . Có thể nói : *Nó giống như sự bất hoàn thiện hay chưa hoàn thiện .*

Vì vậy tôi muốn nói với bạn điều này : « Hãy khởi đầu từ bất hoàn thiện . Vì bạn đang tiến hóa » . Vì cuộc đời cũng đang tiến hóa . Đừng cố hoàn thiện . Nếu

không bạn sẽ ngừng trưởng thành và như thế bạn sẽ như một tượng Phật . Tuy thật bền vững nhưng đã chết .

Với quá trình này, sự hoàn thiện sẽ tiếp tục phát triển . Bạn sẽ cảm nhận nó trong sự bất hoàn thiện . Hãy để nó hiện hữu như nó là . . . Hãy cho phép nó hiện hữu như nó là . . . Đây chính là con đường của hoàng gia .

*Chuyển hóa tính nhị nguyên là quan kiến của hoàng gia .
Chinh phục những lơ đãng là sự thực hành của hoàng gia .*

Những sự giải trí thì lúc nào hiện diện . Bạn sẽ đánh mất sự rõ biết và còn hơn thế nữa . Bạn thiền định , bạn ngồi để thiền định . *Tư tưởng xuất hiện làm bạn quên mình đang làm gì . Bạn chạy theo tư tưởng . Có nghĩa bạn bị tư tưởng kéo đi .*

Mật tông nói :

*Chỉ có một việc để chinh phục ,
Đó là sự không quan tâm hay chú ý đến tư tưởng .*

Thế thì bạn phải làm gì ? . Bạn chỉ có một việc để làm : “ Khi tư tưởng đến hãy giữ mình như là một nhân chứng ” . Hãy nhìn , quan sát và cho phép nó vượt qua bản ngã của bạn . Đừng bám vào nó với bất cứ giá nào . Có nghĩa không thuận cũng không chống trả .

Có thể là tư tưởng xấu như giết ai đó . Nhưng đừng từ khước cũng đừng nói : “ Đây là tư tưởng xấu ” . *Ngay giây phút bạn tuyên bố một sự việc về tư tưởng . Đó chính là lúc bạn bám vào và bạn bị nó làm cho mình lơ đãng . Như thế tư tưởng này sẽ dẫn bạn đến những sự việc khác biệt . Có nghĩa từ tư tưởng này đi đến tư tưởng khác .*

Một tư tưởng đẹp dấy lên . Ví như tư tưởng nhân từ chẳng hạn cũng đừng nói : “Ồ , thật đẹp ! . Tôi là một vị thánh lớn . Vì vừa đến với tôi một tư tưởng rất đẹp đến nỗi tôi muốn cứu vớt toàn thể thế giới . Có nghĩa , tôi muốn giải thoát mọi người ” .

Đừng nên nói như thế . Cho dù bạn có tư tưởng tốt hay xấu . Xin hãy giữ như một nhân chứng . Dù ban đầu , bạn thường rơi vào sự lo lắng . Như vậy phải làm sao ? . Nếu bị mất tập trung hay lo lắng . Cũng đừng quá lo âu . Nếu không sự lo âu sẽ trở thành mối ám ảnh .

Cứ lo lắng ! . Bạn sẽ lo lắng suốt trong vài phút . Bỗng nhiên sẽ nhớ lại : “ Mình lo lắng ” . Thật hoàn hảo và bây giờ hãy quay trở lại . Đừng cảm thấy thất vọng cũng đừng nói : “ Thật xấu hổ vì đã quá lo lắng ” . Nếu không bạn sẽ tạo ra thêm lần nữa tính nhị nguyên : Thiện và Ác . Nếu lo lắng . Đồng ý . Cứ chấp nhận và sau đó quay trở lại . Ngay trong sự lo lắng bạn cũng đừng tạo ra xung đột .

Chính đây là những gì mà Krisnamurti không ngừng nói . Ông đã sử dụng quan niệm rất nghịch lý về vấn đề này . Ông nói : « *Nếu bạn không chú ý , hãy thận trọng sự không chú ý thật hoàn hảo . Bỗng dưng rõ biết bạn không chú ý . Bạn rõ biết về nó và trở về với mình* » .

Nếu Krisnamurti không được hiểu . Chỉ vì ông theo con đường hoàng gia . Nếu là hành giả Yoga . Ông sẽ được hiểu một cách dễ dàng . Chính vì điều này ông đã không ngừng nói là : *Không có phương pháp trên con đường hoàng gia . Quả thật không có phương pháp .*

Ông không ngừng lặp lại : Thật sự không có kỹ thuật trên con đường hoàng gia . Quả thật không có bất cứ kỹ thuật nào . Ông không ngừng nói những bản văn chỉ là sự hỗ trợ trên con đường của hoàng gia . Thật sự không có bản văn .

Bạn đang lo ra ? . Ngay giây phút bạn nhận ra . Ngay giây phút việc này xảy ra với bạn . Hãy quay trở lại . Thế thôi . Đừng gây ra bất cứ xung đột nào . Đừng nói : Cái này là xấu . Đừng cảm thấy thất vọng hay trầm uất . Vì bạn vẫn còn đang lo ra . Thật sự không có gì xấu về điều này . Thế nên , bạn hãy thương thức nó .

Nếu bạn biết thương thức sự lo lắng . Nó sẽ xảy ra ít hơn . Mọi việc tốt đẹp hơn sẽ đến khi bạn không còn lo ra nữa . Nhưng đây chưa phải là sự chiến thắng . Bạn chỉ dồn nén những khuynh hướng về sự lo lắng trong vô thức sâu thẳm . Không . Hãy để chúng hiện hữu . Vì chúng cũng tốt thôi .

Đây là tinh thần Mật tông :

Tất cả sự việc đều tốt và thiêng liêng .

Ngay cả sự lo lắng . Theo phương hướng nào đó điều này thì cần thiết . Bạn có thể không rõ biết về lý do về sự cần thiết . Nhưng dù sao nó thật sự cần thiết . Nếu bạn có thể cảm thấy hài lòng với tất cả những gì xảy đến . Như thế bạn đang theo con đường hoàng gia . Nếu bắt đầu gây hấn với bất cứ điều gì . Có nghĩa bạn trượt khỏi con đường hoàng gia để trở thành một người lính hay một chiến sĩ .

*Hiểu tính nhị nguyên là con đường của hoàng gia ,
Chính phục những lo ra là thực hành của hoàng gia .
Con đường không thực hành ,
Là con đường của tất cả những chư Phật .*

Không có gì riêng biệt để thực hành . Vì thực hành sẽ tạo ra những thói quen . Chỉ cần rõ biết hơn . Không cần rèn luyện thêm bất cứ điều gì cả . Sự tuyệt vời xảy ra qua những gì thật hồn nhiên không phải qua những gì được thực hành .

Bạn có thể thực hành tình yêu . Bạn có thể tham gia những lớp đào tạo . Ở Hoa kỳ, người ta nghĩ đến việc tạo những lớp học về tình yêu . Vì nhiều người đã quên mất phương cách yêu thương . Thật là kỳ lạ . Trong khi những con chim , muôn thú , cây cối . Không yêu cầu ai dạy gì ai cả và chúng cũng không theo bất cứ học viện nào , Nhưng chúng vẫn tràn ngập yêu thương .

Cách đây vài ngày . Một thanh niên viết cho tôi một lá thư . Anh ta nói rằng : « Tôi hiểu rõ . Nhưng làm sao yêu thương ? . Làm sao phản ứng ? . Làm sao tiếp cận một phụ nữ ? ” . *Điều này có vẻ kỳ cục . Như vậy chúng ta hoàn toàn mất đi tính tự nhiên và sự thư giãn .*

Ngay cả tình yêu cũng không thể nếu được đào tạo . Nếu bạn theo một lớp đào tạo . Bạn sẽ trở thành khó thương , vì tất cả những gì bạn thực hiện sẽ xuất phát từ lớp đào tạo . Điều này sẽ không thật mà chỉ là một vai diễn .

Cuộc đời tình ái những nam nữ diễn viên luôn thất bại trong tình yêu . Tại sao ? . Vấn đề là họ quá quen thuộc với những vai diễn . Cho nên trái tim họ không thể tham gia . Họ chỉ làm những cử chỉ vô hồn . Trong khi âu yếm . Nhưng nụ hôn lại không hiện diện . Chỉ những đôi môi va chạm nhau . Tuy đôi môi họ gặp nhau . Nhưng con đường năng lượng bên trong không hề hòa hợp .

Nếu những đôi môi lạnh và khép kín . Năng lượng không tuôn chảy trong họ . Tức thì nụ hôn trở thành việc xấu xa . Không lành mạnh . Nếu năng lượng bên trong không hiện diện . Như vậy nụ hôn không còn đẹp nữa .

Bạn có thể âu yếm một người đàn ông hay đàn bà . Nhưng chỉ có xương và thịt gặp nhau . Vì thân chạm vào nhau . Nhưng năng lượng bên trong không chuyển động . Như thế chỉ thực hiện những cử chỉ trống rỗng . Bạn có thể làm tình ; bạn có thể thực hiện những cử chỉ yêu thương . Nhưng chỉ giống như việc tập thể dục chứ không phải là tình yêu .

Hãy nhớ : *Thói quen giết chết cuộc sống . Cuộc sống chỉ rung động khi không có thói quen . Nó tỏa khắp mọi phương hướng không theo một mô hình nào định sẵn . Không một kỷ luật nào gò bó . Như thế có nghĩa : Nó có một trật tự riêng . Một kỷ luật riêng hay tiếng nói riêng biệt .*

*Con đường không thực hành ,
Là con đường những chư Phật .
Nhưng ai theo con đường này ,
Chắc chắn sẽ đạt đến trạng thái Phật .*

Vậy phải làm sao ? . Nếu con đường là con đường không-thực hành . Vậy thì là cái gì ? . Có nghĩa : Hãy sống hồn nhiên và thật đơn giản . *Đâu là những nỗi lo sợ của bạn ? . Tại sao bạn lại kinh hoàng khi sống tự nhiên ? .* *Đương nhiên , những nguy hiểm có thể xuất hiện . Những rủi ro vẫn hiện hữu . Nhưng cũng tốt thôi ! .*

Cuộc sống thì không như đường sắt với những toa xe đang chạy và chạy mãi trên cùng một con đường . Cuộc sống như một dòng sông : Nó tự tạo ra con đường cho mình . Một dòng sông có nghĩa : Không phải là con kinh đào .

Đây không phải những gì cần thiết . Một con kinh đào thì liên quan gì đến một cuộc sống đầy những thói quen ? . Nguy hiểm thì lúc nào cũng hiện hữu . Nhưng sự nguy hiểm lớn nhất chính là cuộc sống gắn liền với những thói quen . Chỉ những người chết mới không thể nhận ra những gì nguy hiểm .

Vì thế nhiều người trở thành vô vị . Những ngôi nhà họ sống những năm mờ . Bạn đã quá lo lắng về sự an toàn . Những sự chú ý thái quá cũng rất tai hại . Vì cuộc sống thì không chắc chắn và đáng tin cậy .

Như thế , chúng ta không thể làm gì cả . Không một ai có thể làm cho nó chắc chắn . Tất cả những an toàn thì hoàn toàn hư ảo . Tất cả những sự an toàn đều là những gì mình tưởng tượng ra . Người phụ nữ thương bạn hôm nay . Nhưng còn ngày mai . Ai là người có thể biết ? . Làm sao bạn có thể chắc chắn về ngày mai ? .

Để cho người phụ nữ này vẫn là vợ bạn sau này . Có thể bạn cần đi đến nhà tòa thị chính để chính thức làm hôn thú . Có thể nàng lúc nào cũng vẫn là vợ bạn do sự kết nối chính thức như thế . Nhưng tình yêu vẫn có thể không còn nữa . Vì tình yêu không bao giờ biết đến luật lệ .

Khi tình yêu không còn nữa . Người chồng vẫn là người chồng . Vợ vẫn là vợ . Nhưng giữa họ cái chết đã hình thành . Vì nhân danh an toàn . Chúng ta tạo ra một đám cưới . Nhân danh sự an toàn . Chúng ta đã tạo ra xã hội . Vì sự an toàn này , chúng ta lúc nào cũng tiến trên con đường đã vạch sẵn .

Cuộc sống thì bất khuất . Tình yêu thì bất khuất . Thượng đế hoàn toàn bất khuất . Ông không bao giờ đi vào nhà bạn . Vì ngôi nhà bạn quá nhỏ . Bạn sẽ không bao giờ gặp ngài trên con đường mình vạch sẵn . Vì ngài lúc nào cũng bất khuất .

Bạn hãy nhớ . Mật tông nói cuộc sống thì bất khuất . Cần phải sống với tất cả những hiểm nguy . Với tất cả những rủi ro . Điều này thì hoàn toàn tuyệt vời . Vì như thế những chuyển phiên lưu sẽ xuất hiện .

Đừng để cuộc sống bạn biến thành một cuộc sống cứng ngắt . Hãy cho phép nó chảy theo dòng . Hãy đón nhận tất cả và chuyển hóa tính nhị nguyên trong sự đón nhận và cho phép cuộc sống chảy theo dòng .

Bạn sẽ nhận ra , mình chắc chắn sẽ đạt đến tỉnh thức . Tôi không nói “ **chắc chắn** ” để làm bạn yên tâm . Vì đây là một sự kiện . Và chính vì thế nên tôi nói thế . Không phải nói chắc chắn cho bạn yên tâm . Nhưng sự thật là : *Những ai biết bất khuất thì sẽ được thành tựu .*

*Cuộc đời này thật phù du ,
Không thực thể như những bóng ma và giấc mộng .
Từ khước điều này và rời khỏi gia đình ,
Cắt đứt mối quan hệ của lòng tham và hận thù ,
Và thiên định trong rừng núi .*

*Nếu không cố gắng ,
Và vẫn thư giãn trong trạng thái tự nhiên .
Bạn sẽ đạt sớm Mahamudra ,
Chắc chắn bạn sẽ đạt đến cái chưa chạm đến .*

Đoạn kinh này cần được thấu hiểu kỹ càng . Vì có thể nó dẫn đến sự hiểu lầm . Bạn rất có thể hiểu lầm toàn diện về Sutra của Tilopa . Vì tất cả những ai đã bắt đầu đọc nó thường không hiểu sát ý .

Kinh nói :

“ Thế giới này thì phù du ” .

Thế giới này cùng bản chất với giấc mộng . Không có bất cứ khác biệt nào giữa thế giới thực hay mộng . Dù trong khi đi bộ hay trong giấc ngủ . Bạn vẫn sống trong chính vũ trụ mộng mơ của chính mình .

Hãy nhớ rằng : *Không chỉ có một thế giới duy nhất . Trong cuộc sống có bao nhiêu người thì có bấy nhiêu thế giới . Và mỗi người đều sống trong thế giới riêng của chính mình .* Đôi khi thế giới chúng ta gặp nhau , va chạm vào nhau . Đôi khi nó cũng hòa vào nhau . Nhưng dù vậy , *chúng ta vẫn bị giam hãm trong chính thế giới riêng của mỗi người .*

*Cuộc sống thì phù du ;
Do chính tâm thức tạo ra .
Không thực thể ;
Như những bóng ma và giấc mộng .*

*Các nhà vật lý cũng khẳng định điều này : Thật sự không có những thực thể .
Danh từ vật chất đã hoàn toàn biến mất trong ngữ vựng vật lý trong khoảng
chừng ba mươi đến bốn năm nay .*

Cách đây sáu mươi năm hay bảy mươi năm Nietzsche đã tuyên bố thẳng thừng rằng : “ *Thượng đế đã chết* ” . Ông nói điều này để nhấn mạnh về sự kiện duy chỉ vật chất hiện hữu . Hai mươi lăm năm sau cái chết của Nietzsche (vào năm 1900) . Những nhà vật lý bắt đầu hiểu rằng : *Chúng ta không biết gì cả về Thượng đế* . Nhưng chắc chắn là vật chất không thể tồn tại .

Bao quanh chúng ta chỉ là chất liệu . Tất cả chỉ là những dao động . Những dao động chồng chéo gây ra ảo tưởng vật chất hiện hữu . Như khi xem một cuộn phim : Không có gì trên màn ảnh . Duy chỉ những dòng điện ánh sáng chồng chéo lên nhau và tạo ra ảo giác . Ngày nay , có loại phim ba chiều và chúng tạo ra ảo giác hoàn toàn về ba chiều đang chuyển động .

Toàn thế giới giống như một cuộn phim đang phóng chiếu trên màn ảnh . Đây chính là hiện tượng điện từ . Chỉ bạn là có thật . Chỉ có nhân chứng là thật và tất cả phần còn lại đều là mộng .

Trạng thái Phật chỉ có thể xuất hiện . Khi bạn đã chuyển hóa tất cả những giấc mộng và không còn gì để xem cả . Chỉ còn lại quan sát viên đang ngồi yên lặng .

Nếu bạn trải nghiệm toàn thể được như thế. Có nghĩa bạn đang sống trong trạng thái Phật hay sự thật đang chuyển động.

*Thế giới này thật phù du ,
Không thực thể;
Tất cả như những bóng ma hay giấc mộng .
Hãy từ khước điều này và rời khỏi gia đình . . .*

Ý nghĩa : “ Từ khước điều này và rời khỏi gia đình ” đã bị hiểu sai . Lý do mọi người đã cho mình là những người từ khước và họ nghĩ rằng Tilopa chỉ nói những gì họ đã tin . Nhưng Tilopa không nói gì như thế . Vì như vậy sẽ đối nghịch hoàn toàn với chiều hướng của ông .

Nếu họ giống như những giấc mộng . Thế thì tại sao lại từ khước ? . Bạn có thể từ khước hiện thực . Nhưng bạn không thể từ khước những giấc mộng . Quả thật vô nghĩa . Bạn có thể từ khước thế giới vật chất . Nhưng bạn không thể từ khước một thế giới ảo tưởng .

Buổi sáng , nếu bạn leo lên nóc nhà bạn để nói với những người xung quanh : “ Tôi đã từ khước những giấc mộng tôi qua . Tôi đã mơ rất nhiều lần . Nhưng tôi đã từ khước chúng ” . Mọi người sẽ bật cười và nghĩ rằng bạn điên . Vì không ai cần từ khước những giấc mộng . Khi tỉnh dậy , thật tự nhiên và chẳng cần lưu tâm đến . Không cần phải hét toáng lên là mình cần từ khước những giấc mộng .

Buổi sáng khi thiền sư tỉnh dậy và hỏi một trong những đồ đệ của mình : “ Tôi mơ tôi qua . Anh có thể đoán dùm có nghĩa gì ? ” . Đồ đệ đáp : “ Xin chờ một chút ! . Hãy để con hầu thầy một chén trà ” .

Người thầy dùng tách trà rồi hỏi : “ Bây giờ anh nghĩ thế nào về giấc mộng ? ” . Đồ đệ đáp : “ Hãy quên nó , vì mộng là mộng không cần thiết để đoán . Một tách trà đủ để đoán rồi . Vì thầy tỉnh dậy ! ” . Người thầy nói : “ Thật chính xác , hoàn toàn chính xác ! . Nếu anh đã đón mộng tôi sẽ đuổi anh ra khỏi tu viện . Vì chỉ có những kẻ điên mới đoán mộng . Anh đã phản ứng đúng . Nếu không anh đã bị đuổi đi ” .

Khi bạn mơ, bạn cần một tách trà ngon, và rồi hãy quên nó . Nếu *Freud , Jung và Adler* hiểu ẩn dụ này . họ sẽ cảm thấy rất bối rối . Vì họ đã phí cả cuộc đời để giải mộng cho người khác . *Một giấc mộng chỉ cần được chuyển hóa* . Đơn giản khi biết đây là mộng . *Bạn chuyển hóa và điều này chính là sự từ khước* .

Tilopa bị hiểu lầm , vì trong thế giới nhiều người nó quá nhiều về từ khước và lên án cuộc đời . Vì thế họ nghĩ rằng Tilopa bảo từ bỏ cuộc đời . Không . Ông không nói như thế . Ông chỉ nói : “ Biết rằng cuộc đời thì quá phù du ; và chính sự rõ biết này đã là từ khước ” . Khi ông nói : “ Từ khước điều này ” . Có nghĩa ông nói : “ Hãy nhớ rằng đây chỉ là một giấc mộng ” .

Rời khỏi gia đình anh... Người ta đã tin hiểu những gì ông nói : “ *Hãy rời bỏ gia đình . Rời bỏ quan hệ cha , mẹ , con cái anh* ” . Không . Ông không nói điều này . Ông nói từ khước quan hệ chẳng chặt bên trong với những người khác .

Bạn không cần nghĩ người nào là vợ bạn . Sự kiện người này là “ *của anh* ” chỉ là bóng ma hay là một giấc mộng . Bạn không cần nói : “ *Đứa trẻ này là con tôi* ” . Vì từ xác định “ *của tôi* ” cũng là một giấc mộng . Nó không phải là “ *của bạn* ” , và không ai có thể là “ *của bạn* ” .

Thế nên hãy từ khước nhận định ai đó là của bạn . Ai đó là chồng , vợ , con cái , bạn bè , kẻ thù . Hãy từ khước tất cả những thái độ này . Đừng thiết lập quan hệ trong cái “ của tôi ” , “ của anh ” . Hãy từ bỏ những từ này .

Bồng dung , nếu buông bỏ những từ này trong tư tưởng . Có nghĩa bạn đã từ khước gia đình và không ai thuộc về bạn . Điều này không nói rằng : “ *Bạn chạy trốn hay bỏ rơi vợ con hoặc gia đình* ” . *Vì lần trốn đồng nghĩa bạn nghĩ tất cả đều có thực thể tồn tại miên viễn . Sự kiện bạn ra đi chứng minh rằng tất cả luôn luôn thuộc về bạn . Nếu không tại sao bạn lại rời bỏ họ ? .*

Đây là câu chuyện về một *Sannyasin - Người từ khước Ấn độ - Swami Ramteerth* trở về Mỹ . Ông từng sống trong rừng Hy mã Lạp sơn . Khi vợ ông đến thăm và cuộc viếng thăm này làm ông bối rối một chút .

Học trò ông - *Sardar Poorn Singh* , tâm thức rất linh hoạt ngồi kế bên ông .
Hắn quan sát và cảm nhận sự bối rối của thầy mình . Khi vợ ông ra về .
Ramthern lập tức quăng những bộ đồ màu cam . *Poorn Singh* hỏi : “ Điều gì đã xảy ra ? . Tôi quan sát thấy thầy hơi bối rối . Tôi đã cảm nhận thầy không phải là chính mình ” .

Thầy đáp : “ Vì lý do này mà tôi quăng đi những chiếc áo . Tôi đã từng gặp nhiều phụ nữ mà không bao giờ bối rối . Người phụ nữ này không có gì đặc biệt . Ngoại trừ bà là vợ tôi . Người vợ không phải là vấn đề . Không người phụ nữ nào khác làm tôi bối rối . Tôi đã lặn lội khắp nơi . Nhưng vợ tôi đến . Một người đàn bà như tất cả những người phụ nữ khác . Đột nhiên tôi bối rối ” . Từ đó ông không mặc bộ đồ cam nữa . Ông nói : “ Tôi không xứng đáng mặc nó ” .

Tilopa không hề nói với bạn : *Phải từ khước vợ con và gia đình mình* . Không . Ông nói từ khước những quan hệ hay buông bỏ chúng . Đây là cái gì đó có liên quan đến bạn . Điều này không liên quan đến vợ bạn . Nếu bà tiếp tục xem bạn như chồng . Đó đây là vấn đề của bà không phải là của bạn . Nếu con bạn tiếp tục xem bạn như cha mình . Đây là vấn đề của nó . Đây là một đứa trẻ và nó cần được trưởng thành . Tôi nói điều này riêng với bạn : “ *Tilopa nhấn mạnh từ khước những giấc mộng bên trong và những quan hệ ở thế giới bên trong bạn* ” .

Và thiền định trong rừng núi .

Ở đây , ông không nói ra đi vào núi sâu rừng thẳm . Tuy điều này được diễn dịch như thế . Thế là nhiều người đã từ bỏ vợ và con cái để vào núi . Hoàn toàn sai lầm . Những gì *Tilopa* nói thì rất sâu sắc . Không chút gì là hời hợt . vì bạn có thể ra đi vào núi hay vẫn ở ngay tại giữa chợ . Vấn đề ở đây là tại tâm thức của bạn .

Có một câu chuyện :

Một người rời khỏi vợ con và gia đình để đến với *Tilopa* nhập môn và muốn trở thành môn đồ ông . *Tilopa* đang trong ngôi đền ngoài thành phố .

Người đàn ông đến nơi . Khi đi vào , ông chỉ một mình và không có ai khác hơn ngoài Tilopa .

Tilopa nói : “ Anh đã đến thật tốt . Nhưng sao lại đi cùng với một đám đông ? ” .
Người đàn ông nhìn quanh mình không có ai cả . Tilopa nói : “ Đừng nhìn ra sau mà hãy nhìn vào trong . Đám đông đang hiện diện trong anh !” .

Người đàn ông nhắm mắt lại và đám đông hiện diện . Vợ ông luôn đang khóc, những người con thật buồn và khóc nức nở . Họ lúc nào cũng hiện diện . Họ đi theo ông . Những người bạn , gia đình , nhiều người khác cũng hiện diện .

Tilopa nói : “ Hãy đi ra ngoài , hãy rời khỏi đám đông . Tôi có thể vỡ lòng cho ông . Nhưng không khai hóa những đám đông ” . Không , Tilopa không hề khuyên bạn từ khước cuộc đời và đi vào rừng sâu núi thẳm .

Ông không hồ đồ . Ông không diễn tả điều này . Vì đây là một người đã tỉnh thức . Những gì ông muốn nói là : *Nếu bạn từ khước những giấc mộng . Những bám chấp . Những mối quan hệ chằng chịt trong gia đình . Nếu bạn từ khước những gì tồn đọng trong tâm thức . Như thế có nghĩa bạn đang ở trong rừng núi .*

Có thể bạn đang ở giữa chợ Nhưng chợ cũng biến mất . Có thể bạn cảm thấy đang ở trong rừng núi . Có thể bạn cảm thấy đang ở nhà , tất cả cũng không hề tồn tại . Bỗng dưng bạn đã ở trong rừng sâu núi thẳm .

Bỗng dưng bạn đơn độc . Chỉ còn bạn và không một ai khác . Bạn có thể ở giữa đám đông và hoàn toàn đơn độc . Bạn có thể đơn độc trong đám đông . Bạn có thể ở trong và ngoài cuộc đời . Bạn có thể ở trong cuộc đời mà vẫn thuộc về rừng núi .

Đây là hiện tượng thuộc về bên trong . Rừng và núi hiện hữu trong chính bạn và Tilopa không thể nói gì về rừng núi bên ngoài . *Vì chúng chỉ là những hiện tượng mà hiện tượng thì như giấc mộng* . Hy mã Lạp Sơn cũng là một giấc mộng như giữa chợ Poona . Vì Hy mã Lạp Sơn là hiện tượng ở bên ngoài cũng như giữa chợ . Tất cả hiện tượng đều là mộng .

Bạn cần đi sâu vào bên trong . Đây chính là nơi của hiện thực . Bạn cần đi sâu hơn nữa vào bản thể mình . Như thế cũng giống như chiêm lĩnh ngọn Hy mã Lạp Sơn . Bạn đạt đến những khu rừng thật sự của bản thể . Những đỉnh núi và thung lũng của bản thể . Những chiều cao và chiều sâu bản thể . Tilopa muốn nói như thế .

*Không một chút cố gắng,
Anh cứ thư giãn trong trạng thái tự nhiên . . .*

Đây chính là điều mà ông muốn diễn tả . Ông khuyến khích sự tự nhiên và thư giãn . Trốn khỏi vợ và con cái thì không tự nhiên và thư giãn chút nào . Một người rời khỏi vợ con , bạn bè và cuộc đời thì lúc nào cũng căng thẳng . Họ không thể thư giãn . Vì sự cố gắng từ khước cũng đã tạo ra sự căng thẳng .

*Tự nhiên có nghĩa :
Hiện diện một cách rõ biết nơi bạn đang là . . .
Tự nhiên có nghĩa :
Dù đang ở đâu ;
Hãy hiện diện nơi bạn ở .*

Nếu bạn là người chồng . Cũng tốt . Nếu bạn là người vợ thì cũng tuyệt vời . Nếu bạn là người mẹ cũng tốt . Chính xác là cần phải như thế . Hãy chấp nhận nơi bạn đang ở . Chấp nhận tất cả những gì bạn là và tất cả những gì xảy ra . Như thế bạn có thể thư giãn và tự nhiên . Bằng không thì không thể .

Những người được gọi là tu sĩ . Những Sadhou . Những con người chạy trốn khỏi cuộc đời . Thật ra họ là những kẻ nhát gan nên ngồi trốn trong tu viện . Chắc chắn họ không thể thư giãn và tự nhiên . Họ quá bức bối . Vì đã làm cái gì đó không theo tự nhiên . Đồng nghĩa họ đi ngược dòng những sự việc trong tự nhiên .

Thật ra phong cách sống này cũng có thể tự nhiên với vài người nào đó . Cũng như tôi không nói với bạn phải cố ở giữa chợ . Như thế bạn sẽ đi vào đôi cực khác và bạn đang thực hiện một sự việc rất là vô nghĩa .

Vài người có thể tự nhiên sống trong một tu viện một cách tuyệt đối . Như thế họ sinh ra để sống trong tu viện . Với những người khác có thể hoàn

toàn tự nhiên sống trong núi rừng . Như thế họ sinh ra để sống trên núi .
Điều cần nhớ là : *Bất cứ nói nào có bạn có thể thư giãn một cách tự nhiên .*

*Nếu tự nhiên được ở giữa chợ thì thật tuyệt vời . Chợ thật tối cao . Nếu cảm thấy thư giãn và tự nhiên ở rặng Hy mã lạp sơn . Thật tuyệt vời . không có gì xấu cả .
Hãy nhớ điều duy nhất : *Hãy thư giãn một cách tự nhiên .* Đừng căng thẳng và đừng cố tạo ra sự căng thẳng bên trong bản thể . Hãy thư giãn toàn diện .*

Bạn sẽ đạt đến gần đây Mahamudra . . .

*Khi giữ thư giãn và tự nhiên ;
Bạn đạt đến đỉnh cao nhất của hỉ lạc trong cuộc đời .*

Bạn đạt đến cái không đạt đến .

Bạn sẽ đạt đến như không thể đạt đến . Tại sao ? . Tại sao lại nói điều không thể đạt đến ? . Vì không thể biến nó thành mục đích . Điều không thể đạt đến bằng tâm thức bám vào kết quả định sẵn . Với tâm thức lúc nào cũng hướng về sự thành công . Không thể đạt đến sự tối cao .

Nhiều người ở đây có cùng dạng tâm thức hướng về sự thành công . Vì thế lúc nào họ cũng căng thẳng . Vì thực hiện mục đích hướng về cái gì đó không thể là một . Điều này đã xảy ra cho bạn ! . Cho nên bạn không thể đạt đến nó .

Bạn không thể nắm bắt nó . Tự nó sẽ đến với bạn . Bạn không thể thụ động thư giãn và tự nhiên chờ đến giây phút thích hợp . Vì tất cả sự việc đều có thời gian của nó . Điều này sẽ xảy ra ở giây phút phải xảy đến . Tại sao lại vội vã ? . Nếu hấp tấp . Bạn sẽ rơi vào bực bội . Vì bạn không ngừng chờ đợi trong từng giây phút .

Chính vì thế mà Tilopa nói :

Và bạn đạt đến cái không thể đạt đến .

Đây không phải là một mục đích . Bạn không thể tạo ra một hồng tâm khi muốn đạt đến nó . Bạn không thể đạt đến như một chiếc tên lao vào hồng tâm . Khi tâm thức được định hướng về một mục tiêu . Chính là tâm thức hoàn toàn căng thẳng .

Điều này sẽ xảy đến một cách đột ngột . Khi bạn đã sẵn sàng . Không bao giờ bạn nghe được những bước chân đến gần . Điều này lúc nào cũng xảy đến một cách đột ngột . Bạn cũng không rõ biết về cách tiếp cận này . *Điều này tự nó khai hoa . Thế là bỗng dưng bạn nhận ra mình cũng đã khai hoa và tràn ngập mùi hương vũ trụ .*

Chương 8 Cắt rễ

Tiếng hát Mahamudra vẫn tiếp tục :

*Khi cắt rễ thân cây ,
Những chiếc lá tự héo mòn .
Khi cắt rễ tâm thức ,
Luân hồi sẽ chấm dứt .*

*Ánh sáng ngọn lửa sẽ đánh tan trong giây phút ,
Bóng tối của đại kiếp dài (kalpa) .
Ánh sáng dừng mãi tâm thức ;
Trong khoảnh khắc như một tia chớp ,
Đốt cháy bức màn vô minh .*

*Ai còn bám vào tâm thức ,
Sẽ không thấy sự thật vượt ngoài tâm thức .
Ai quá cố thực hành Pháp ,
Sẽ không tìm ra sự thật ;
Về những gì vượt ra ngoài tri và hành .*

*Chỉ cần cắt thật kỹ lưỡng rễ của tâm thức ;
Và nhìn bằng cái nhìn không che lấp .
Như vậy sẽ tự thoát khỏi ,*

*Tất cả những phân biệt ;
Sau đó nên giữ mình trong thư giản .*

*Sự lựa chọn là nô lệ .
Không lựa chọn là tự do .*

Ngay giây phút lựa chọn cái gì đó, tức thì bạn rơi vào bẫy của cuộc đời .
Nếu có thể chống lại sự cám dỗ của chọn lựa . *Nếu có thể giữ rõ biết mà không cần chọn lựa . Những chiếc bẫy tự biến mất . Vì khi không còn lựa chọn . Bạn không rơi vào sự thỏa mãn những cám dỗ của chiếc bẫy .*

Cái bẫy là do sự lựa chọn của bạn . Như vậy từ ngữ “ *lựa chọn* ” cần hiểu một cách sâu sắc . Như thế sự không lựa chọn mới có thể nảy nở trong bạn . Làm sao có thể giữ yên không lựa chọn ? . Tại sao , mỗi lần nhìn thấy một người hay một sự việc . Làn sóng tế nhị của chọn lựa xâm nhập lập tức vào bạn . Ngay cả khi bạn không rõ biết mình đã lựa chọn .

Khi gặp một phụ nữ . Tức khắc bạn nói : “ *Cô ta đẹp quá* ” . Tuy không nói gì cả về sự chọn lựa của mình . Nhưng nó đã hình thành . *Vì sự kiện nhận xét người phụ nữ đẹp có nghĩa bạn đã lựa chọn* . Thật ra , trong tận cùng tâm thức bạn đã chọn lựa . Bạn đã rơi vào chiếc bẫy từ lâu . Hạt đã được gieo . Sau đó những chồi mầm xuất hiện thành cây con để đến cuối cùng trở thành cây lớn .

Ngay giây phút bạn nói : “ *Chiếc xe này đẹp* ” . Có nghĩa sự lựa chọn đã hiện diện . Có thể bạn không rõ biết gì về sự lựa chọn của mình . Bạn chỉ thích sở hữu chiếc xe . *Nhưng sự nhận định đã sẵn có trong tâm thức . Một sự ham muốn ngầm nào đó đã phát sinh . Khi nói cái gì đó tuyệt vời . Có nghĩa muốn nói mình thích sở hữu nó . Khi nói cái gì đó xấu xí . Có nghĩa bạn muốn nói không thích sở hữu nó* . Sự lựa chọn này thật sự quá tế nhị . Vì thế cần rõ biết về nó thật kỹ lưỡng . Mỗi khi muốn nói điều gì đó .

Những từ ngữ này không chỉ là từ ngữ . chúng không phải là sự tiếp nối của những từ vô bổ mà cái gì đó đã xảy ra trong vô thức .

Vì thế đừng thể hiện tâm phân biệt cái này đẹp và cái kia xấu . Cái này tốt hay cái kia xấu . Đừng thể hiện sự phân biệt . Hãy giữ mình để tách rời khỏi nó ! . Những sự việc thật ra không tốt hay xấu .

Tất cả do chúng ta cung cấp cho chúng những phẩm chất thiện hay ác . Những sự việc hoàn toàn không mang tính cách đẹp hay xấu . Chúng đơn giản là thế . Đẹp và xấu là những phẩm chất do bạn giới thiệu hay đơm đặt . Cũng có thể nói do sự diễn dịch của chính bạn .

Bạn muốn biểu lộ gì khi nói cái gì đó xấu ? . Thực sự có thể xác định tiêu chuẩn về cái đẹp ? . Bạn có thể chứng minh điều này đẹp ? . Nhưng người khác cũng có thể nói : « *Quá xấu !* » . Thực ra , không gì gọi là khách quan và cũng không một ai có thể chứng minh cái gì đó xấu hay đẹp .

Hàng ngàn tác phẩm đã viết về thẩm mỹ . Điều này là một trong những công trình khám phá kỳ công dai dẳng của những nhà tri thức ; của những nhà tư tưởng và những triết gia . Họ đã có định nghĩa thế nào là cái đẹp trong khi chẳng hiểu thế nào là đẹp . Họ đã viết rất nhiều sách . Viết những chuyên luận cực kỳ quan trọng . Họ đã đi tìm . Họ cố quay xung quanh vấn đề . Dù vậy , vẫn không một ai có thể định nghĩa được về cái đẹp .

Không , điều này hoàn toàn không thể . Vì đẹp và xấu không bao giờ hiện hữu . Tất cả đều do sự diễn dịch của bạn . Trước tiên , bạn quyết định một việc gì đó đẹp để và bạn rơi vào công thức : « Những điều này là tiêu chuẩn để xác định cái gì đẹp » . Vì thế này tôi nói : Trước tiên bạn tạo ra chiếc bẫy để tự rơi vào .

Trước tiên , bạn nghĩ rằng : « *Khuôn mặt như thế này mới đẹp* » . Đây chính là sự sáng tạo duy do sự tưởng tượng của riêng bạn . Đây chỉ là sự diễn dịch của tâm thức ạn . Nói theo tâm lý học : « *Điều này không thể hiện hữu* » . Thế nên sau đó bạn sẽ rơi vào bẫy . Bạn đào lỗ để tự mình rơi vào nó . Sau đó la lớn để kêu gọi người đến cứu bạn .

Hãy nhớ :

Mật tông nói :

« Bạn không cần gì cả » .

Chỉ cần đơn giản nhìn tất cả quá trình . Vì đây chính là sự sáng tạo của riêng bạn . Bạn muốn nói gì khi cho rằng sự việc này xấu xa ? . *Nếu con người không hiện hữu trên mặt đất có chăng cái xấu và đẹp ?* . Thực và động vật vẫn hiện diện . Đương nhiên chúng sẽ khai hoa và phát triển . Trời vẫn mưa vẫn nắng . *Chắc chắn như thế và bốn mùa tiếp nối . Nhưng không có cái đẹp và xấu . Tất cả đều này đã biến mất trong tâm thức của con người và trong cả chính họ .*

Mặt trời vẫn mọc vào ban ngày và ban đêm vẫn tràn ngập những vì sao . Nhưng không gì đẹp hay xấu . Nếu ngay bây giờ không hiện diện . Những sự diễn dịch cũng không thể tồn tại . Thế thì cái gì tốt và cái gì xấu ? .

Trong thiên nhiên , không gì tốt và không gì xấu . *Đừng quên Mặt trời là con đường của những người thư giãn và tự nhiên . Nó đưa các bạn đến hiện tượng tự nhiên sâu sắc nhất trong cuộc sống .* Nó giúp bạn từ bỏ thức tưởng . Vì chính thức tưởng gây ra những phân biệt và cũng chính thức tưởng nói : *“ Cái này cần được chọn lựa và cái kia cần nên né tránh ”* .

Vì thế bạn bám vào cái này và lẫn tránh cái kia . Hãy quan sát hiện tượng trong tổng thể . Chỉ cần nhìn nó . Không hơn không kém . Không một thực hành nào cần thiết . Ngay trong sự quan sát hoàn cảnh đã qua đủ . Quả thật đơn giản .

Mặt trăng đẹp . Tại sao ? . Vì , suốt hàng bao thế kỷ người ta đã gieo vào bạn nhận định này . Suốt nhiều thế kỷ , những thi sĩ đã làm thơ ca ngợi vẻ đẹp mặt trăng . Trong suốt nhiều thế kỷ người ta đã tin và bây giờ tất cả những điều này đã mọc rễ trong tâm thức mọi người .

Đương nhiên , mặt trăng cũng có vài công dụng nào đó . Nó thật thư giãn . Nó làm dịu lòng bạn và ánh sáng của nó bao trùm những gì bí mật của thiên nhiên . *Nó tạo ra một dạng thức thoải mái làm cho bạn cảm thấy vừa hơi buồn ngủ đồng thời vừa như tỉnh thức .*

Bạn cảm nhận những sự việc đẹp đẽ và nó cho bạn những âm sắc mơ mộng của thế giới . Chính vì điều này người ta gọi những người điên là

những con người thất thường . Từ “ thất thường ” có nguồn từ *Luna - mặt trăng* . *Có nghĩa họ điên như bị mặt trăng nhập* .

Mặt trăng gây ra dạng điên rồ . Một sự rối loạn thần kinh . Nó có thể ảnh hưởng đến nước trong cơ thể bạn . Cũng như nó làm ảnh hưởng đến thủy triều ở đại dương và những dòng chảy . Và thân bạn là một hợp chất bao gồm chín mươi phần trăm nước muối khoáng và 10 phần trăm thuộc về vật chất .

Nếu hỏi nhà sinh lý học . Họ sẽ bảo : “ *Mặt trăng có thể tác động và phát sinh những hệ quả trong thân bạn . Vì nó dính liền với biển cả . Con người tiến hóa từ biển cả lên đất liền và cuộc sống nguyên thủy được hình thành từ đó để xuất hiện* ” .

Toàn thể biển cả bị mặt trăng tác động . Thế nên , những loài vật dưới biển cũng bị tác động , vì chúng là những thành phần của biển cả . Tương tự , con người phát xuất từ biển cả , tuy đã tiến hóa rất đáng kể . Nhưng cũng không thể khác biệt . *Thân vật lý nào cũng phản ứng cùng một chiều hướng . Thân bạn được hợp thành bởi chín mươi phần trăm nước . Không chỉ nước mà còn cả những hợp chất hóa học cùng một độ muối tương đồng* .

Thai nhi bơi suốt chín tháng trong bụng mẹ . Giống như tắm trong nước biển vì tử cung bà mẹ chứa đầy nước ối là dung dịch muối . Chính vì điều này , khi phụ nữ mang thai , họ ăn rất nhiều chất muối . Họ cần rất nhiều muối để thiết lập cân bằng độ muối trong thân thể .

Đứa trẻ vượt qua như giai đoạn tương tự nhân loại đã vượt qua lúc nguyên thủy . Ban đầu giống như một con cá và nó tiến hóa trong biển cả là bụng mẹ như đại dương đang thai nghén nó . Như thế , trong suốt chín tháng , nó vượt hàng triệu năm tiến hóa . Cuối cùng những nhà sinh lý học đã kết luận : “ *Chỉ trong một thời gian ngắn nó vượt qua tất cả những giai đoạn tiến hóa của cuộc sống* ” . Như vậy , mặt trăng có ảnh hưởng đến chúng ta . Nhưng không có gì là tốt đẹp . Vì đây chỉ là hiện tượng thuộc về hóa học .

Vài cặp mắt nào đó hình như thật tuyệt vời với bạn . Điều này xảy ra như thế nào ? . Những đôi mắt có những phẩm chất thuộc về hóa học . Một dòng điện tác động vào và chúng giải phóng năng lượng . Thế rồi điều này tác động vào quan kiến của bạn . Bạn nói rằng vài cặp mắt nào đó . Chẳng hạn như của *Adolphe Hitler* có tính chất thôi miên . Nên khi ông nhìn bạn và có điều gì đó đang xảy ra trong bạn .

Bạn nói về vài cặp mắt thì quá tuyệt diệu . Bạn muốn nói gì khi nhắc đến cái đẹp làm bạn bị xúc động . Thật ra , khi nói cái gì đó đẹp . Bạn không nói về cái đẹp . Bạn chỉ bị xúc động một cách dễ chịu . Thế thôi . Khi nói cái gì đó xấu . Có nghĩa bạn nói sự việc này đang tác động đối kháng vào quan kiến của bạn .

Bạn chỉ bị thu hút hay đẩy ra . Khi bị thu hút thì cho rằng đẹp và khi bị đẩy ra thì gọi là xấu . Tất cả những điều này đều đến từ bạn . Không phải do vật thể . Vì cũng vật thể cũng có thể thu hút hay xô đẩy người khác ngược lại với bạn và điều này xảy ra cùng lúc .

Nhiều người luôn làm cho những người khác phải kinh ngạc . Họ nói : “ Người đàn ông này lại yêu người đàn bà như thế này . Ngạc nhiên chưa ? ” . Không ai có thể tin rằng điều này vẫn có thể xảy ra . Vì người đàn bà này rất xấu .

Nhưng đối với người đàn ông này người đàn bà được xem là xấu lại đẹp . Như thế là thế nào ? . Vì không có bất cứ tiêu chuẩn khách quan nào để xác định . *Thật sự không có bất cứ tiêu chuẩn nào để thẩm định xấu và đẹp như thế nào .*

Mật tông nói :

Bạn luôn nên nhớ .

Khi chọn hay có quyết định theo hay chống lại điều gì .

Đó chính là thức tưởng đang chơi khăm bạn .

Thế nên , đừng nói sự việc này đẹp ! . Chỉ đơn giản nói : “ *Tôi bị một phong cách dễ chịu làm xúc động* ” . Nhưng như vậy nguyên thủy cũng vẫn là chính

“ Tôi ” . Nếu bạn chuyển hóa tổng thể hiện tượng về một đối tượng . Như thế sẽ không có bất cứ giải pháp nào . Vì ngay từ lúc ban đầu . Bạn đã bị lừa . Bạn thiếu mất cái gốc mà cái gốc này lại chính là bạn . Nếu bạn bị xúc động . Điều này muốn nói : *Thức tưởng bị xúc động theo một cách nào đó . Sự tác động này tạo thành chiếc bẫy và bạn bắt đầu rơi vào sự dao động của tâm thức* .

Trước tiên , bạn tạo ra một người đàn ông đẹp hay một phụ nữ đẹp . Thế rồi , bắt đầu quay chung quanh nó và bạn theo đuổi tư tưởng này . Sau khi sống với họ được vài ngày . Tất cả những ảo ảnh tan biến . Bỗng dưng , bạn hoàn toàn sáng tỏ như bạn đã bị lừa . Vì người này hoàn toàn bình thường như những người khác .

Trước tiên , có thể bạn tưởng tượng đây là *Laila hay Juliette* . Thậm chí là *Majnu hay Roméo* . Bỗng dưng , sau vài ngày giấc mộng tan biến . Họ vẫn như những con người bình thường đầy dung tục . Bạn cảm thấy ghê tởm như bị lừa . Sự thật không ai lừa bạn . Chỉ chính bạn tự lừa mình .

Không ai làm bạn thất vọng và không gì có thể biết mất từ người đàn ông hay đàn bà này . Chung quy ảo ảnh đã biến mất . Vì ảo ảnh không thể tồn tại được dài lâu . Bạn có thể mơ về chúng . Nhưng không thể giữ chúng lâu dài . Ảo ảnh lúc nào cũng là ảo ảnh ! . Không thể khác được .

Nếu không xóa được ảo ảnh . Như vậy khi thấy người đàn bà rất đẹp hãy trốn ngay lập tức . Càng chạy càng xa càng tốt . Sau đó , bạn lúc nào cũng nhớ đến họ là người đàn bà đẹp nhất thế giới . *Như thế có nghĩa sự tưởng tượng không bao giờ quan hệ với hiện thực .*

Bạn sẽ không bao giờ bị thất vọng . Bạn có thể tiếp tục than thở , hát , khóc than , la hét về người đàn bà này . Nhưng đừng bao giờ đến gần nàng ! . Bạn càng đến gần và hiện thực càng lúc càng hiện thực một cách khách quan . Sự thật sẽ được thể hiện . *Khi trí tưởng tượng và hiện thực khách quan chạm trán . Tự nhiên bạn nhận ra ai là kẻ thua trận . Chính ảo ảnh của bạn . Vì hiện thực khách quan lúc nào cũng đầy đủ sức mạnh . Vì nó là thực tại .*

Vì thế Mật tông nói :

Cần giữ sự rõ biết .

Không ai có thể lạm dụng bạn ngoại chỉ trừ chính bạn . Người đàn bà này không cố ý hiện hữu thật đẹp . Bà không tạo ra ảo ảnh bao quanh . Nhưng chính bạn đã sáng tạo ra như thế . Bạn tin vào nó và bây giờ không biết phải làm sao . Vì ảo ảnh không thể là hiện thực . Một giấc mơ không bao giờ trở thành hiện thực .

Ở phương Đông , người Ấn có tiêu chuẩn về hiện thực . Họ cho rằng : “ Hiện thực là những gì phải tồn tại vĩnh viễn và bất tận và những gì không là hiện thực chỉ kéo dài một thời ” . Không có sự khác biệt nào khác . Những gì thuộc phù du không phải là sự thật và những gì tồn tại miên viễn mới là sự thật .

Cuộc sống thì vĩnh hằng . Sự hiện hữu thì vĩnh hằng . Thức tướng thì hoàn toàn phù du . Cũng như tất cả những gì trong cuộc sống ban cho vẫn là phù du . Đây là sự tô màu của thức tướng dành cho cuộc sống . Nó chính là sự phô diễn .

Theo thời gian sự phô diễn phải kết thúc . Vì thức tướng lúc nào cũng thay đổi . Bạn không thể duy trì phô diễn . Vì thức tướng không thể duy trì theo thời gian nối tiếp với cùng một hoàn cảnh hay cùng một trạng thái . Thức tướng không bao giờ ngừng thay đổi . Vì nó như một dòng chảy . Cho nên , thời gian bạn thấy người này đẹp . Đến khi thức tướng thay đổi và bạn thất tình vì tất cả không còn hiện diện ngay cả trong thức tướng cũng không còn nhớ gì về những điều đã đem đặt ..

Mật tông nói :

Vì thế ;

Nên hiểu rõ sự vận hành của thức tướng và cắt tận gốc căn rễ .

Đừng chọn lựa . Vì khi chọn lựa , bạn đã tự đồng hóa mình với thức tướng . Cho dù chọn lựa gì đi nữa . Bạn trở thành một với sự việc này . Nếu thích một chiếc xe đẹp . Bạn trở thành một với chiếc xe . Vì lúc nào bạn cũng gần gũi nó . Nếu chiếc xe bị đánh cắp . Như thế có cái gì đó thuộc bản thể bạn

đã bị tước đoạt . Nếu có cái gì đó không ổn với chiếc xe . Điều đó không ổn với bạn . Nếu quá mơ ước một căn nhà . Bạn trở thành một với căn nhà và cũng như thế cho tất cả mọi việc .

Tình yêu dung tục cũng là sự đồng hóa . Cả hai đến gần nhau như khi hai cây đèn cây gần sát nhau đến độ chúng chỉ là một . Với sức nóng sáng của ngọn lửa . Từ từ chúng trở thành một . Điều này là sự đồng hóa . Hai ngọn lửa cận kề nên sức nóng làm chúng trở thành một . Khi mê đắm một cái gì đó . Có nghĩa bạn đã đánh mất chính mình .

Đây là ý nghĩa : Bị mất linh hồn trong đời sống . Vì bạn bị hòa nhập vào hàng triệu sự việc và trong mỗi một sự việc đã là một phần của bạn . Sự lựa chọn dẫn đến sự hội nhập . Sự hội nhập dẫn đến trạng thái thôi miên để đi vào giấc ngủ .

Gurdjeff chỉ dạy cho học trò duy nhất một điều là : *Đừng bao giờ đồng hóa với sự việc* . Trường phái của ông . Tất cả kỹ thuật , phương pháp . Những vấn đề được đặt ra . Đều đặt nền tảng trên một điều duy nhất : *Đừng đồng hóa hay hội nhập* .

Khi khóc , bạn trở thành một với tiếng khóc . Không ai quan sát khi bạn khóc . Không một ai nhìn hay quan tâm . Không ai sáng tỏ và rõ biết về những tiếng khóc của mình . Bạn đã bị đánh mất trong tiếng khóc của chính mình . Bạn trở thành những giọt nước mắt . Đôi mắt bạn đỏ sưng lên và trái tim bạn bị xúc động .

Những giảng sư như Gurdjeff . Khi nói : *Đừng đồng hoá hay hội nhập* . Đơn giản họ muốn nói : “ *Cứ khóc . Không gì xấu về điều này . Dù vậy vẫn giữ mình đứng ngoài lề để quan sát . Đừng để bị đồng hóa* ” .

Đây là sự trải nghiệm rất tuyệt vời . Khi có thể đứng được bên lề sự khóc . Cứ khóc . Hãy để thân vật lý khóc . Hãy để những giọt lệ tuôn chảy . Đừng cố dồn nén . Vì sự dồn nén không giúp ích được gì cả . Hãy mạnh dạn đứng bên lề và quan sát . Điều này rất có thể . Vì bản thể bên trong bạn chỉ là nhân chứng . Chưa hề là một diễn viên . Mỗi khi nghĩ rằng nó là diễn viên thì đã có sự đồng hóa . Nó chưa bao giờ là một diễn viên .

Bạn có thể đi vòng quanh thế giới . Nhưng bản thể của bạn chưa hề thể hiện một bước chân . Bạn có thể mơ mộng đến hàng triệu lần . Nhưng bản thể bạn chưa hề mơ mộng . Tất cả những chuyển động chỉ xảy ra ở bề mặt .

Quả thật không có bất cứ chuyển động trong chiều sâu bản thể của bạn . Tất cả những chuyển động đều xảy ra bên ngoài như vòng quay bánh xe . Có nghĩa trong trung tâm vẫn không hề chuyển động . Ở trung tâm , tất cả vẫn giữ nguyên và bánh xe liên tục quay chung quanh .

Hãy nhớ lại trung tâm ! . Hãy quan sát thái độ . Quan sát những hành động , những sự đồng hóa của bạn . Thế là khoảng cách được tạo ra . Từ từ khoảng cách được hình thành và quan sát viên và diễn viên trở thành hai . Bạn có thể nhìn mình đang cười , khóc , đi , ăn , làm tình . . . Bạn có thể thực hiện hàng ngàn chuyện . Nhưng lúc nào cũng là khán giả . Bạn không còn nhảy dựng lên và không tự đồng hóa thành một với tất cả những gì đã nhìn thấy .

Đây chính là vấn đề . Tất cả những việc gì đang xảy ra . Bạn sẽ tự biểu lộ . Nếu đói , bạn nói : “ Tôi đói ” . Như thế bạn đã đồng hóa với cơn đói . *Hãy nhìn vào bên trong bạn có đói chăng hay cơn đói đang xảy ra trong bạn ? . Bạn đói hay đơn giản chỉ rõ biết về cơn đói của thân vật lý ? .*

Bạn không thể là cơn đói . Nếu không khi hết đói . Bạn ở đâu ? . Khi đã ăn no, bụng căng cứng đầy thỏa thuê . Bạn ở đâu nếu bạn là cơn đói ? . Bạn bị bốc hơi ? . *Không , vì ngay lập tức bạn trở thành sự chán chường . Trước khi cơn đói biến mất . Bạn đã có sự đồng hóa mới và trở thành chán chường .*

Khi còn là một đứa trẻ . Bạn nghĩ rằng mình là một đứa trẻ . Thế thì bây giờ đứa trẻ này đang ở đâu , trong khi bạn không còn là đứa trẻ nữa ? . Bạn đã trở thành một thanh niên trẻ hay đã già và bây giờ bạn là ai ? . Thêm lần nữa , bạn đồng hóa mình với tuổi trẻ hay sự già nua .

Như thế , có nghĩa bản thể sâu thẳm nhất chỉ là một tấm gương . Nó phản chiếu lại những gì trước mặt . Có nghĩa đơn giản nó chỉ là một nhân chứng . Sự bệnh hoạn tự hình thành . Sức khỏe , cơn đói hay no nê . Mùa hè hay mùa đông, tuổi trẻ hay tuổi già , sinh ra hay tử .

Tất cả những gì xảy ra đều diễn tiến trước tấm gương . Nhưng tất cả không bao giờ xảy ra cho tấm gương . Đây là sự không đồng hóa . Còn gọi là cắt gốc rễ . Tất cả gốc rễ sẽ trở thành một tấm gương .

Đối với tôi , điều này là *Sannyas - Sự từ khước* sẽ trở thành một tấm gương .
Đừng như một phim chụp ảnh nhạy cảm . Vì điều này chính là sự đồng hóa . Tất cả những gì xảy ra trước ống kính . Phim lập tức ghi lại thành một với sự việc .

Hãy như tấm gương . Những sự việc đến và đi và tấm gương vẫn nghỉ ngơi . Không bận rộn và lúc nào cũng trống rỗng . Đây là vô ngã của Tilopa . Tấm gương không có ngã để tự đồng hóa . Nó chỉ đơn giản phản chiếu .

Có nghĩa nó không phản ứng mà chỉ phản hồi . Nó không nói : “ Cái này đẹp , cái kia xấu ” . Một người đàn bà xấu đứng trước nó tấm gương cũng hài lòng như người đàn bà đẹp . Nó không hề phân biệt mà chỉ phản chiếu tất cả những gì hiện diện và không bao giờ diễn dịch .

Nó không nói : “ Đi cho khuất mắt , bà làm phiền tôi quá ” hay “ Hãy đến gần một chút . Vì cô quá đẹp ” . *Tấm gương không nói gì cả . Nó chỉ đơn giản quan sát . Không phân biệt bạn hay thù . Vì tấm gương không có sự phân biệt để làm .*

Khi một người đi ngang qua và dần xa khỏi tấm gương . Nó không bám vào người này . Nó không có quá khứ . Nó không bám vào bóng ma sau khi bạn đi ngang qua . Nó không bám riết vào bóng bạn cho dù trong một khoảng khắc nào đó . Tấm gương không cố giữ sự phản chiếu những gì vừa xuất hiện với nó .

Không . Bạn đi xa dần và sự phản chiếu biến mất . Tấm gương không giữ lại hình ảnh bất cứ giây phút nào . Đây là tâm thức một vị Phật . Bạn đến trước ông . Ông tràn ngập bạn . Khi đi xa , bạn sẽ biến mất . Không chút mảy may kỷ niệm nào lưu dấu . Một tấm gương không hề có quá khứ .

Một vị Phật cũng vậy . Tấm gương không chờ đợi : “ Bây giờ ai đứng trước tôi ? . Bây giờ tôi sẽ phản chiếu gì ? . Tôi thích người này đến và không thích

người kia ” . Tắm gương thì không bao giờ lựa chọn . Nó giữ sự không lựa chọn .

Hãy thử hiểu ẩn dụ về tắm gương . Vì ở đây là tính chân thực sự của sự rõ biết từ bên trong . Đừng đồng hóa với những sự việc đang diễn tiến chung quanh bạn . *Hãy giữ trung tâm và giữ chắc gốc rễ đang bám sâu vào bản thể . Những sự việc đang xảy ra và tiếp tục xảy ra .* Nếu bạn giữ chắc trung tâm trong sự rõ biết như tắm gương sẽ không có gì xảy ra . Vì tất cả sẽ được chuyển hóa .

Bạn gìn giữ sự trinh nguyên , vô tư và thuần khiết . Không gì có thể làm mất thuần khiết của bạn . Tuyệt đối không . Vì không có gì được giữ lại .Bạn chỉ phản chiếu trong một giây phút có ai đó hiện diện . Rồi tất cả sẽ ra đi . Vì tính không của bạn hoàn toàn thuần khiết .

Cũng như khi tắm gương phản chiếu ai đó . Không có gì xảy ra cho tắm gương . Tắm gương lúc nào cũng không thay đổi . Tắm gương hoàn toàn nguyên vẹn . Vì nó tự cắt những gốc rễ .

Có hai dạng người . Dạng thứ nhất . Không ngừng tranh đấu với những triệu chứng . Họ không chịu trị tại gốc mà chỉ chống lại những triệu chứng của căn bệnh . Chẳng hạn , khi bị sốt đến bốn mươi độ . Bạn có thể làm cái gì đó . Bạn có thể tắm vòi lạnh để làm mát và giảm độ sốt . Như thế có nghĩa bạn đang tranh đấu với triệu chứng . Vì cơn sốt không phải là nguồn gốc bệnh tật . Nó đơn giản chỉ chỉ định : *Đang có việc gì đó không ổn trong thân bạn .*

Thân bạn lúc này đang tranh đấu . Chính vì điều này nhiệt độ tăng lên . Thân bạn đang khủng hoảng như có một trận chiến bên trong . Bạch huyết cầu chống lại mầm bệnh . Vì thế mà nhiệt độ tăng lên . Nên bạn cảm thấy bị sốt . Nhưng cơn sốt này không phải là vấn đề . Nó chỉ là một triệu chứng .

Con sốt này rất hữu ích cho bạn . Đơn giản nó minh chứng bạn cần làm gì đó . Vì bên trong bạn đang sự khủng hoảng . Nhưng nếu chỉ chữa triệu chứng . Có nghĩa bạn sẽ bạn giết chết người bệnh .

Sự kiện đặt cục đá lên đầu không làm được gì . Cũng như tắm vòi lạnh . Chỉ giống như tự đánh lừa mình bằng những ảo giác tươi mát bên ngoài . Làm sao bạn có thể hy vọng chấm dứt cuộc chiến trong nội tại . Cuộc chiến của những mầm sẽ chấm dứt khi bạn chỉ cần tắm vòi lạnh ? . Những mầm bệnh sẽ tiếp tục giết bạn .

Người vô minh thì lúc nào cũng chứa đầy triệu chứng . Người minh triết đi tìm nguyên nhân hay gốc rễ sâu sắc . Họ không cố làm mát thân thể mà chỉ thử thay đổi nguyên nhân sâu sắc tận gốc của cơn sốt .

Khi gốc rễ được chuyển hóa hay nguyên nhân đã chuyển hóa . Có nghĩa chữa ngay nguyên nhân . Tức thì nhiệt độ tự hạ xuống . Nhiệt độ không phải là vấn đề . *Nhưng dù vậy , cuộc sống có nhiều kẻ vô minh hơn người minh triết . Chúng ta có thể minh triết về y học . Nhưng chưa thể minh triết trong cuộc sống .*

Trong cuộc sống , chúng ta mãi tiếp tục thể hiện những điều vô minh . Nếu giận dữ, bạn bắt đầu tự gây hấn với cơn giận . Cơn giận không gì khác cơn sốt . Chính xác là nhiệt độ sẽ tăng đột ngột .

Nếu quá giận , thân bạn bị hâm nóng . Điều này không chỉ chứng tỏ những hoạt chất hóa học đang giải phóng trong máu . Nhưng nó không phải là gốc rễ . Những hoạt chất hóa học được giải phóng vì lý do nào đó . Có thể bạn tạo ra một hoàn cảnh cho cuộc chiến hay sự chạy trốn hình thành .

Như khi con thú gặp hiểm nguy . Nó chỉ có hai cách để chọn lựa : *Một là chống trả và hai là chạy trốn* . Cả hai trường hợp . Sự hiện diện của vài độc chất rất cần thiết trong máu . Vì trong cuộc chiến bạn cần nhiều năng lượng hơn bình thường . Khi chiến đấu , lưu lượng máu cần chuyển dịch nhiều hơn lúc bình thường .

Trong cuộc chiến , sự thặng dư năng lượng cần phải sẵn sàng . Vì thân bạn cần lưu trữ cho sự cấp thiết . Nó chứa những độc tố . Những loại kích thích tố . Nhiều thành phần trong hạch phòng vệ . Cho đến giây phút cần thiết và nhu cầu khẩn cấp được cảm nhận . Nó sẽ giải phóng chúng vào máu . Chính vì thế khi giận dữ bạn thấy mình ba lần dũng mãnh hơn lúc bình thường .

Khi giận dữ . Bạn có thể thực hiện những việc không thể làm được lúc bình thường . Bạn có thể ném một viên đá lớn mà bình thường bạn không thể chuyển di . Điều này rất cần cho cuộc chiến nên thiên nhiên đã cung cấp cho bạn . Nếu kẻ thù rượt đuổi , bạn phải cần nhiều năng lượng hơn để chạy thoát .

Giờ đây tất cả đều thay đổi . Con người đã tạo ra văn minh , xã hội , văn hóa . Nên bối cảnh sinh tồn không còn hiện hữu . Nhưng sự vận hành vẫn còn sâu sắc và bám rễ tận bên trong .

Mỗi khi ở trong hoàn cảnh cảm thấy ai đó sẽ bắt đầu gây hấn . Hoặc họ sẽ đánh , chửi , quấy rầy bạn . Lập tức thân vật lý chuẩn bị cho hoàn cảnh . Nó sẽ giải phóng những độc tố vào máu làm cho nhiệt độ tăng lên , mắt bạn đỏ ngầu . Máu dâng lên đầu và bạn sẵn sàng chiến đấu hay chạy trốn .

Nhưng đây không phải là sự việc sâu sắc nhất . Cũng không phải là sự hỗ trợ của thân vật lý . Con giận hiện trên mặt , con giận trong thân thật không có thật . Chúng chỉ đi theo tâm thức và sự phô diễn của bạn .

Đi ngang con đường vắng trong đêm tối . Bạn thấy đèn đường hắt bóng mình trên đường và tin rằng đây là một bóng ma . Lập tức thân bạn tiết ra những hoạt chất trong máu . Có nghĩa nó chuẩn bị chống lại hay chạy trốn . Tâm thức bạn xem đèn đường là một bóng ma . Lập tức thân thể bạn đáp ứng . Bạn nghĩ ai đó là kẻ thù . Thân vật lý sẽ phản ứng . Bạn nghĩ ai đó là bạn . Thân vật lý cũng đáp ứng như thế .

Như vậy , gốc rễ sâu thẳm nằm trong tâm thức . Có nghĩa trong sự phô diễn của bạn .

*Đức Phật nói : “ Hãy nghĩ rằng toàn thể trái đất là bạn mình ” . Tại sao thế ? .
Chúa nói : “ Tha thứ cho kẻ thù ” . Hơn nữa : “ Hãy yêu thương kẻ thù của mình
” . Tại sao thế ? . Chẳng qua Phật và Chúa thử thay đổi sự phô diễn của bạn .*

Tilopa đi xa hơn .

Ông nói :

*“ Nếu nghĩ tất cả sự việc chính là bạn .
Bạn tiếp tục nghĩ theo thuật ngữ tình bạn hay sự thù hận ” .*

Nếu yêu thương kẻ thù , bạn nghĩ : Đây là kẻ thù . Bạn nên nghĩ rằng mình yêu thương . Vì Chúa đã nói như vậy . Chắc chắn , bạn ở trong hoàn cảnh thuận lợi nhất của sự bình thường khi hận kẻ thù . Như thế bạn sẽ cảm thấy bớt giận hơn .

Tilopa nói :

*Nếu nghĩ ai đó là kẻ thù hay nghĩ người nào đó là bạn ,
Đây là sự chia chẻ và bạn đã rơi vào bẫy .
Không ai là bạn và cũng không ai là kẻ thù .
Đây chính là giáo huấn cao nhất .*

Đôi khi *Tilopa* trội hơn cả đức Phật và Chúa *Jésus* . Có thể vì đức Phật nói chuyện với đám đông . Trong khi *Tilopa chỉ nói riêng với Naropa* . *Khi bạn nói với một học trò ở trình độ cao . Bạn có thể làm xuất hiện những gì cao cấp nhất . Khi nói với đám đông, bạn cần thể hiện sự đồng thuận .*

Tôi đã nói chuyện liên tục với đám đông suốt mười lăm năm . Từ từ tôi cảm nhận cần buông bỏ điều này . Tôi nói với hàng ngàn người . Nhưng khi nói với hai chục ngàn người . Tôi phải thể hiện những đồng thuận . Có nghĩa cần đi xuống những nấc thang, . Nếu không họ không thể hiểu được bạn .

Khi nhìn thấy điều này . Tôi đã dừng lại . Bây giờ , tôi chỉ thích nói chuyện với những *Naropa* . Có thể bạn chưa sáng tỏ điều này . Nếu một người mới

đến và tôi chưa nhận kịp ra họ đang hiện diện . Tức khắc họ sẽ thay đổi tất cả cục diện. và kéo bạn xuống thấp . Thế là , đột nhiên tôi cảm nhận cần phải thực hiện sự thỏa thuận .

Bạn càng tiến bộ thì năng lượng bạn càng dâng cao và giáo huấn trao truyền cho bạn càng cao hơn . Đến giây phút Naropa đã hoàn thiện . Tilopa trở về sự yên lặng . Thật sự không cần thiết để nói bất cứ điều gì . Vì ngay cả lời nói cũng là một đồng thuận . Vậy yên lặng cũng đủ .

Sự yên lặng là những gì thích hợp nhất trong sự kiện chỉ đơn giản ngồi với nhau . Trong khi vị thầy ngồi với học trò, họ không làm gì cả . Họ chỉ kề cận bên nhau và như thế mới có thể xảy ra quan kiến cao cấp nhất .

Vậy điều này tùy thuộc vào những người học trò . Những gì bạn cho phép tôi mang đến bạn tùy ở bạn . Đây không phải dành riêng duy nhất cho sự lãnh hội riêng bạn . Chắc chắn như thế . Những gì tôi có thể mang lại cho trái đất đều tùy thuộc vào bạn . Vì tất cả những điều này đều xuyên qua bạn .

Theo chiều hướng này , chúa Jésus quây quần với những học trò rất bình thường . Vì khởi đầu là một quá trình và ngài cần thực hiện những đồng thuận với những sự việc vô nghĩa . Ngay đêm Chúa bị bắt , những môn đồ hỏi ngài : “ Thưa thầy , hãy nói cho chúng tôi trong kinh đô Thượng đế chắc chắn ngài ngồi bên phải Thượng đế . Nhưng chúng tôi mười hai người . Đâu là vị trí và đẳng cấp của chúng tôi ? . Chúng tôi ngồi ở thứ tự nào ? . Ai sẽ ngồi bên phải ngài và sau đó ? ” .

Trong khi Chúa gần mất . Những môn đồ ngu xuẩn lại đặt cho ngài những câu hỏi hồ đồ như thế . Họ lo lắng về thứ bậc ở kinh đô Thượng đế . Chỉ để biết ai sẽ được ngồi bên phải ngài . Đương nhiên , Chúa ở bên phải Thượng đế . Điều này họ có thể hiểu được . Nhưng ai sẽ là người ngồi gần bên Chúa ? .

Đây là những bản ngã vô trách nhiệm . Chúa đành phải đồng thuận với những người này . Vì thế những giáo huấn của Chúa không thể trội hơn

những giáo huấn của đức Phật . Giáo huấn của đức Phật có thể trội hơn . Vì ngài không nói với những người hồ đồ . Không bao giờ có người hỏi Phật những câu hỏi ngu xuẩn như vậy và cũng không gì có thể so sánh với *Tilopa* .

Tilopa chưa bao giờ nói với đám đông . Ông đã tìm một người duy nhất có một tâm hồn rộng mở duy nhất – *Naropa* . Ông nói với *Naropa* : “ *Đối với anh , Naropa . Tôi sẽ nói những điều không thể nói . Đối với anh và cho sự xác tín của anh , tôi phải làm như thế* ” . Chính vì thế mà giáo huấn ông trội bậc và bay bổng vào những không gian tận cùng nhất trời xanh .

Bây giờ , hãy thử hiểu Sutra :

*Cắt bỏ gốc rễ của thân cây
Những chiếc lá tự héo tàn .
Cắt bỏ gốc rễ tâm thức bạn ,
Luân hồi và thế giới sẽ kết thúc .
Ánh sáng ngọn lửa làm tan trong giây phút ,
Bóng tối những đại kiếp kéo dài quá khứ những thế kỷ xa tít .
Ánh sáng dửng mãi ,
Tâm thức làm bốc cháy bức màn vô minh ;
Chỉ trong khoảng một tia chớp .*

Cắt những gốc rễ một thân cây và lá sẽ héo tàn . Thông thường , nhiều người thử cắt đi những lá cây . Không phải làm như thế ; gốc rễ không thể tàn lụi bằng cách này . Ngược lại , nếu cắt bỏ những chiếc lá . Tàn lá sẽ mọc thêm . Nếu bạn cắt bỏ một chiếc lá , ba chiếc lá mới sẽ mọc lại . Vì khi cắt bỏ những chiếc lá , gốc rễ sẽ bị kích hoạt để bảo vệ cây bằng cách phát triển thêm cành là mới .

Vì thế , những người làm vườn biết làm sao mang lại cho thân cây rậm rạp và rần rỏi hơn . Họ tỉa bớt và cây sẽ rậm rạp thêm tàn lá nhiều hơn vì đã thách thức những gốc rễ . Khi cắt bỏ một chiếc lá và gốc rễ gây ra nảy sinh ba lá mới để bảo vệ thân cây . Những chiếc lá không chỉ hiện diện làm vui hay để bạn nhìn chúng và ngồi dưới bóng mát .

Những chiếc lá là diện tích vật lý thân cây . Với những chiếc lá , thân cây thẩm thấu tia sáng mặt trời . Qua lá , thân cây giữ liên lạc với vũ trụ . Những chiếc lá là lá phổi của thân cây . Bạn cắt bỏ một chiếc lá và những gốc rễ sẽ tung lên những thử thách bằng cách gọi lại ba chiếc lá và thân cây sẽ linh hoạt hơn .

Không phải chúng không buồn khi có ai đó cố phá hủy thân cây . Chúng phải tự bảo vệ mình . Tương tự trong cuộc sống . Cuộc sống cũng như thân cây . Nó cũng có những chiếc lá và những gốc rễ . Nếu cắt đi con giận , ba chiếc lá khác sẽ thay thế . Lúc ấy bạn ba lần giận dữ hơn . Nếu cắt bỏ tính dục . Bạn sẽ trở bị tính dục ám ảnh và trở nên thất thường .

Bỏ đi những gì bạn muốn và nếu biết quan sát . Bạn sẽ nhận ra điều này sẽ trở lại ba lần mạnh hơn . Tâm thức nói : *“ Hãy bỏ đi nhiều hơn . Vì như thế vẫn chưa đủ ”* . Như thế bạn phải cắt bỏ nhiều thêm hơn nữa và điều này càng lúc càng trở lại mạnh hơn . Như thế , bạn mãi ở trong chiếc vòng lần quẩn và tâm thức của bạn không ngừng nói : *“ Cắt nữa đi , thật sự vẫn chưa đủ ”* . *Vì thế nhiều chiếc lá khác sẽ mọc thêm . Bạn có thể cắt bỏ tất cả những cành lá . Nhưng cũng không gì khác biệt . Thân cây vẫn hiện hữu từ gốc rễ . Không phải do những chiếc lá .*

Mật tông nói :

Đừng thử cắt những chiếc lá .

Đừng quan tâm đến con giận , tâm ganh tỵ , tính dục . . .

Tất cả điều này thật quá ngu xuẩn . Vì bạn chỉ cần tìm gốc rễ và cắt đứt . Như thế thân cây tự héo tàn . Những cành cây sẽ biến mất và những chiếc lá không còn tồn tại . Có nghĩa , đơn giản bạn chỉ cần cắt bỏ những gốc rễ .

Sự đồng hóa là gốc rễ và tất cả phần còn lại như những cành lá là tự đồng hóa mình vào tính tham , con giận , tính dục . . . Xin đừng quên tất cả những gì đều có thể tương tự . Thế nên có thể đồng hóa tính tham, tính dục hay ngay cả thiên định . Tình thương - Moksha hay Thượng đế . Tất cả đều không khác biệt . Tất cả hoàn toàn là sự đồng hóa . Có nghĩa đồng hóa là gốc rễ . Tất cả phần còn lại là cành nhánh . Thế nên đừng cắt những chiếc lá . Cứ giữ lấy nó , không gì xấu cả .

Vì thế Mật tông không tin vào sự cải thiện tâm thức . Tuy nó có thể cho bạn một hình tượng đẹp đẽ . Nếu tía một thân cây , bạn có thể cho nó bất cứ hình tượng nào . Nhưng cây vẫn giữ nguyên là cây . Cá tính chỉ là hình tượng bên ngoài và bạn vẫn giữ y nguyên . Không có sự chuyển hóa nào xảy ra . Mật tông đi sâu hơn : “ *Hãy cắt bỏ gốc rễ !* ” . Đây là lý do Mật tông bị hiểu sai lệch .

Mật tông nói :

*“ Nếu bạn tham cứ tham ,
Nhưng đừng quan tâm đến lòng tham của mình .
Nếu bị tính dục thu hút hãy hiện hữu trong tính dục ,
Đừng quan tâm gì đến những điều này ” .*

Xã hội không thể dung thứ giáo huấn như thế : “ Mọi người nói gì ? . Họ sẽ gây ra sự hỗn độn và sẽ hủy diệt trật tự hiện hành ” . *Nhưng họ không biết duy chỉ Mật tông mới có thể chuyển hóa được xã hội , con người , tâm thức và không gì có thể thực hiện được điều này .*

Chỉ Mật tông mới có thể mang lại trật tự thật sự . Một trật tự tự nhiên . Một sự nảy nở tự nhiên . Một kỷ luật tử bên trong . Không gì khác có thể làm được . Nhưng đây là quá trình rất sâu sắc . Vì bạn chỉ cần cắt bỏ gốc rễ .

Thế nên , hãy quan sát lòng tham , tính dục , con giận , chiếm hữu hay ganh tỵ . . . Một việc không thể quên : *Đừng bị đồng hóa hãy cứ đơn giản quan sát .* Hãy đơn giản nhìn và trở thành khán giả . Từ từ phẩm chất quan sát viên sẽ lớn mạnh . Lúc ấy bạn có khả năng nhìn tất cả những tất cả những sự vi tế của lòng tham .

Điều này rất tế nhị . Như thế bạn có khả năng nhìn bản ngã đang vận hành trong điều vi tế nào . Vì con đường của nó thì thật tinh vi . Đây không phải là cái gì đó thật hiển nhiên . Vì bản ngã cực kỳ vi tế và luôn ẩn mình trong sâu thẳm .

Càng quan sát càng có nhiều khả năng nhìn hơn . Chúng ngày càng thâm thấu và bạn có thể nhìn . Càng đi sâu vào càng tạo ra khoảng cách giữa bạn

và những gì bạn đang làm . *Khoảng cách là sự hỗ trợ . Không có khoảng cách thì trực nhận không thể xảy ra .* Làm sao bạn có thể nhìn một sự việc thật quá gần ? .

Nếu đứng sát tấm kính , bạn không thể nhìn được sự phản chiếu của nó . Nếu đôi mắt chỉ liếc qua tấm gương . Làm sao bạn có thể nhìn ? . Khoảng cách rất cần thiết . Nhưng chỉ vị trí của một quan sát viên mới có thể tạo ra cho bạn khoảng cách . Vậy hãy thử đi và bạn sẽ nhận thấy .

Hãy đồng ý bạn vẫn còn tính dục . Không gì xấu về điều này . Nhưng hãy giữ mình là một quan sát viên . *Hãy quan sát tất cả những chuyển động trong thân vật lý . Quan sát năng lượng tỏa ra từ bên trong ra bên ngoài . Có nghĩa bạn quan sát năng lượng đang vận hành .*

Hãy quan sát khoái cảm của thân . Quan sát điều gì đang xảy ra ? . Làm thế nào hai thân hài hòa trong điệu luân vũ của vũ trụ ? . Quan sát nhịp đập con tim càng lúc càng dồn dập cho đến tận cùng . Quan sát hơi nóng thân vật lý , máu bạn đang chảy nhanh hơn . Quan sát hơi thở trở thành khó kiểm soát và hỗn loạn .

Quan sát giây phút đẩy lên giới hạn ý chí đến vô ý chí . Quan sát giây phút bạn còn có thể lùi lại phía sau . Nhưng lại vượt qua và không thể quay trở lại . Thân vật lý đến độ không còn kiểm soát được .Giây phút trước khi xuất tinh . Bạn hoàn toàn mất mọi kiểm soát và thân vật lý cất tiếng nói riêng của nó .

Quan sát quá trình ý chí đi đến quá trình vô ý chí và trạng thái vô ý chí . Giây phút còn kiểm soát được và có thể kết thúc . Sự quay trở lại và chấm dứt quá trình lập tức khi còn khả dĩ . Kể cả giây phút không thể dừng được nữa . Sự quay trở lại đã trở thành không thể . Ngay giây phút này , thân vật lý đã phục hồi tiếng nói riêng . Nên bạn không còn kiểm soát được . Quan sát tất cả những điều này và hàng triệu sự việc như thế .

Tất cả thật sự quá phức tạp . Không gì phức tạp hơn quan hệ về tính dục . Vì thân vật lý và tâm thức trong tổng thể dính liền nhau ngay trong giây phút này . Riêng chỉ quan sát viên thì không liên quan và chúng ta duy chỉ đứng bên ngoài vấn đề .

Quan sát viên hay nhân chứng . Lúc nào cũng ở bên ngoài ngoại trừ bản chất và quan sát viên không thể ở bên trong . Hãy tìm quan sát viên và sau đó bạn đứng vững ở đỉnh đồi . Bên dưới thung lũng, những sự việc vẫn tiếp tục diễn tiến và bạn sẽ không còn liên can đến nó . Bạn chỉ đơn giản nhìn điều này có liên quan gì đến bạn ? . Giống như sự việc chỉ xảy ra cho người khác .

Tương tự như lòng tham hay cơn giận . Tất cả rất phức tạp . Nếu quan sát thành công bạn sẽ thoải mái . Sự tiêu cực , tích cực . Tất cả những cảm xúc . Nhưng hãy nhớ một việc duy nhất : *Điều cần giữ là quan sát viên và như thế và tất cả mọi đồng hóa phải được cắt bỏ .*

Như vậy gốc rễ đã được cắt . Một khi gốc rễ đã cắt . Một khi đã nghĩ : Bạn không còn là người hành động . Tất cả sẽ đột ngột thay đổi . Sự chuyển hóa hoàn toàn đột ngột . Vì nó không bao giờ tiệm tiến .

*Cắt bỏ gốc rễ thân cây ,
Những chiếc lá sẽ tàn héo.
Cắt bỏ gốc rễ của tâm thức ,
Luân hồi sẽ chấm dứt .*

Giây phút bạn cắt đứt những gốc rễ của tâm thức và sự đồng hóa đi kèm . Luân hồi tự kết thúc . Toàn thể thế giới sụp đổ như lâu đài cát . Chỉ cần một hơi thở rõ biết nho nhỏ cũng đủ làm lâu đài sụp đổ .

Chỉ một cú duy nhất . Bạn tuy còn hiện diện . Nhưng không còn trong cuộc sống . Vì bạn đã chuyển hóa . Có thể bạn sẽ sống và thực hiện cùng những cử chỉ như trước . Nhưng không thuộc về quá khứ vì bạn không còn thuộc về quá khứ nữa .

Bạn là một con người hoàn toàn mới . Đây là sự tái sinh . Người Ấn gọi là Dwij - Sự sinh ra lần thứ hai . Một người đã đạt đến điều này thì như sinh ra lần thứ hai

. Đây chính là lần sinh thứ hai của họ và đây cũng là sự ra đời của một tâm hồn mới . Cũng là những gì Chúa gọi là sự phục sinh . Sự phục sinh không phải là tái sinh trở lại bằng thân vật lý mà là sự ra đời của rõ biết .

*Cắt bỏ gốc rễ của tâm thức ,
Luân hồi sẽ chấm dứt .
Ánh sáng ngọn lửa trong giây phút ;
Làm tan bóng tối những đại kiếp dài lâu ,
. . . Những quá khứ xa xưa .*

Vậy , đừng quan tâm đến việc phải tìm ra phương cách làm ánh sáng đột ngột xuất hiện làm tan biến bóng tối đã nhiều triệu kiếp . Vì bóng tối đối với ánh sáng không cùng một mật độ . Bóng tối đối với ánh sáng không là những thực thể . Già đi vài ba phút hay nhiều ngàn năm . Cũng chẳng thay đổi gì cả .

Sự vắng bật không thể làm phát triển hay giảm đi . Sự vắng bật vẫn giữ nguyên vẹn với chính nó . Ánh sáng thì thực thể . Nó là cái gì đó . Bóng tối chỉ là sự vắng mặt . Ánh sáng . Nên khi ánh sáng xuất hiện bóng tối sẽ tan biến toàn diện .

Điều này không có nghĩa bóng tối thật sự tan đi . Vì không gì tan biến cả . Khi bạn mở ánh sáng . Bóng tối không biến mất . Thật sự không gì có thể làm cho chúng biến mất . Không có gì cả . Đơn giản ánh sáng chỉ vắng mặt . Khi ánh sáng đến và bóng tối không còn nữa .

*Ánh sáng dũng mãnh của tâm thức ,
Trong khoảng khắc của một tia chớp .
Bức màn vô minh bừng cháy .*

Những nhà Phật học sử dụng từ “ tâm thức ” theo hai nghĩa : Tâm thức với “ *t* ” nhỏ và tâm thức với “ *T* ” hoa . Khi dùng từ Tâm thức với “ *T* ” hoa . Có nghĩa họ muốn nói về quan sát viên hay sự rõ biết . Khi nói tâm thức với “ *t* ” nhỏ . Họ muốn chỉ định những gì được quan sát .

Nhưng cả hai đều là tâm thức . Vì thế họ sử dụng cùng một từ cho cả hai . Nhưng với tiểu đệ “ *T* ” hoa . Với chữ “ *T* ” hoa . Bạn là quan sát viên và với

“ t ” nhỏ . Bạn là những gì được quan sát như : Tư tưởng , cảm xúc , con giận , lòng tham . . .

Như thế sao lại sử dụng cùng một từ ? . Tại sao gây ra sự ngộ nhận ? . Khi Tâm thức “ T ” hoa xuất hiện . Đơn giản tâm thức “ t ” nhỏ bị thu hút vào nó . Như những con sông hòa vào biển cả . Hàng triệu tâm thức bao quanh Tâm thức lớn bị thu hút . Năng lượng sẽ được tái hấp thụ . Lòng tham , con giận , tâm ganh tỵ là những năng lượng hướng ra bên ngoài vì sức ly tâm .

Đột nhiên , khi Tâm thức “ T ” hoa xuất hiện . Nhân chứng ngồi đó quan sát trong yên lặng và tất cả những con sông thay đổi dòng chảy . Chúng ra vòng ngoài theo sức ly tâm và đột nhiên, quay ngược trở lại hướng tâm . Có nghĩa chúng đổ ngược vào Tâm Thức lớn vì bị thu hút .

*Ánh sáng dũng mãnh của Tâm thức ,
Chỉ trong khoảng khắc một tia chớp ;
Làm bùng cháy chiếc màn vô minh .*

Trong một khoảng khắc hay trong giây phút duy nhất . Tất cả vô minh sẽ được tiêu thụ . Đây là sự tỉnh thức đột ngột .

*Ai bám vào tâm thức ,
Sẽ không thấy được sự thật ;
Về những gì vượt ra ngoài tâm thức .*

Nếu bám vào tâm thức . Bám vào tư tưởng hay cảm xúc . Bạn sẽ mất khả năng nhìn được những gì hiện hữu bên ngoài . Đó là đại Tâm thức . Làm sao bạn có thể nhìn thấy nếu còn bám chặt lấy mình ? . Nếu bám chặt , đôi mắt bạn vẫn sẽ đóng lại vì sự bám chấp . Nếu bám vào đối tượng . Làm sao bạn có thể nhìn thấy chủ thể ? . Sự bám chấp phải được buông bỏ .

*Ai bám vào tâm thức thì bị đồng hóa ,
Và không thấy được sự thật ;
Những gì vượt khỏi tâm thức .
Ai quá cố thực hành Pháp ,*

*Sẽ không tìm ra sự thật ;
Về những gì vượt ra ngoài thực hành .*

Tất cả những thực hành đều đến từ tâm thức . Dù có làm gì đi nữa . Sự thực hành vẫn đến từ tâm thức . Chỉ sự quan sát thì không đến từ tâm thức . Hãy ghi nhớ điều này . Vậy , trong khi bạn thiền định . Hãy xem mình như một nhân chứng . Hãy không ngừng quan sát những gì đang xảy ra .

Khi thiền định như những tu sĩ Hồi giáo . Bạn quay trên chính mình . Quay càng nhanh càng tốt . Nhưng từ bên trong hãy giữ là quan sát viên và nhìn thân vật lý đang quay cuồng . Thân vật lý không ngừng quay . Mỗi lúc ngày càng nhanh .

*Thân quay càng nhanh . Bạn càng cảm nhận sâu sắc trung tâm không lay chuyển .
Cứ giữ yên thân vật lý quay như bánh xe và bạn đứng giữa bánh xe . Có nghĩa
đứng ở trục bánh xe . Thân càng quay nhanh, bạn càng hiểu sâu sắc sự việc không
hề lay chuyển và khoảng cách sẽ được tạo ra .*

Dù bạn có làm gì đi nữa . Ngay cả thực hành thiền định cũng đừng bám vào thiền định . Vì một ngày nào đó sự bám chặt này cũng cần được buông bỏ . Thiền định trở thành hoàn hảo khi được buông bỏ . Có nghĩa khi sự thiền định đã hoàn toàn hiện hữu . Bạn sẽ không cần thiền định .

*Vậy , hãy không ngừng rõ biết thiền định chỉ là một chiếc cầu cần phải trải qua .
Nhưng chiếc cầu không phải là nơi xây dựng nhà . Bạn cần phải vượt qua nó và
tiếp tục đi trên con đường của mình .*

Thiền định chỉ là một chiếc cầu . Bạn cần rõ biết điều này . Nếu không bạn có thể vẫn đồng hóa mình với cơn giận và lòng tham và đồng hóa mình trong thiền định , lòng từ . . . Như thế bạn sẽ rơi vào cùng một cái bẫy . Có nghĩa bạn sẽ đi vào bằng một cánh cửa khác cùng một căn nhà .

Đây là câu chuyện của Mulla Nasrudin : Một buổi tối , Mulla Nasrudin đi vào bar rượu của thành phố trong khi đã loáng choáng say . Người bồi nói : “
Hãy rời khỏi nơi đây . Anh say rồi . Tôi không thể phục vụ cho anh . Hãy trở về

nhà ” . Mulla nài nỉ và người bồi đuổi anh ra khỏi quán . Mulla đi bộ thật lâu để tìm quán rượu khác .

Thật ra , anh đi vào quán bằng cửa khác . Khi vào , người bồi nhìn với một chút tình nghi vì khuôn mặt này hình như quen thuộc . Nên khi anh yêu cầu cho thức uống . Người bồi đáp : “ *Tôi nói với anh một lần nữa rằng : Tôi không phục vụ cho anh gì cả tối nay . Hãy ra khỏi đây . Khẳng định như thế” .*

Mulla bị đuổi lần nữa khỏi quán . Anh ta đi bộ thật lâu để tìm quán khác . Nhưng trong thành phố này chỉ có một quán duy nhất . Thế nên anh lại đi vào quán bằng cửa thứ ba . Người bồi nhận ra và nói : “ *Việc gì xảy ra vậy ? . Anh chiếm tất cả các quầy rượu của thành phố ? ” .*

Điều này phải xảy ra . Bạn bị đuổi ra khỏi một cánh cửa và trở lại bằng một cánh cửa khác . Bạn bị đồng hóa với cơn giận . Với tham vọng . Bây giờ bạn bị đồng hóa . Đồng hóa với khoái cảm xác thịt và bây giờ bạn trở lại đồng hóa với sự ngây ngất của thiên định .

Không gì khác cả . Khi chỉ có một quán rượu trong thành phố . Đừng thử đi vào quán rượu nữa . Cho dù đi vào bất cứ nơi nào , bạn cũng chỉ thấy một người chủ . Vì đây là quan sát viên . *Hãy chú ý điều này . Nếu không bạn chỉ hao phí nhiều năng lượng vô ích . Vì bạn phải đi một khoảng cách dài để vào cùng một nơi .*

*Ai bám vào tâm thức ,
Sẽ không thấy sự thật ;
Về những gì vượt ra ngoài tâm thức .
Người nào bám vào tâm thức ,
Sẽ không thấy sự thật ;
Về những gì vượt ra ngoài tâm thức .*

Cái gì hiện diện ngoài tâm thức ? . Chính bạn - Sự rõ biết . Cái gì hiện diện ngoài tâm thức ? . Satchitananda - Sự thật hay niềm rõ biết và nội hỉ.

*Người nào cố gắng thực hành Pháp ,
Không thể thấy sự thật ;
Về những gì vượt ra khỏi sự thực hành .*

Về điều này , dù thực hành như thế nào cũng xin nhớ điều này . Sự thực hành không thể dẫn bạn đến thư giãn và tự nhiên . Vì thực hành không có nghĩa luyện tập để hình thành điều gì đó chưa có . Thực hành có nghĩa tập làm điều gì đó đơm đặt và sự tự nhiên không cần đến những tập huấn .

Không cần thiết . Vì nó đã ở đúng vị trí của chính nó . Bạn chỉ có thể học những sự việc chưa hình thành . Nhưng không thể học điều gì đó đã hiện diện ? . Làm sao lại có thể học những gì tự nhiên - Đạo hay con đường ? . Nó đã hiện diện ? . *Bạn đã sinh ra từ đó . Nên không một giảng sư nào có thể dạy bạn điều này . Điều đó là sự khác biệt giữa giảng sư và đạo sư .*

Giảng sư là người dạy bạn điều gì đó . Còn đạo sư là người giúp bạn tháo gỡ những gì kẹt khi bạn học hay thực hành . Đạo sư hiện diện để giúp bạn quên . Đạo sư hiện diện cho bạn hương vị vô thực hành . Vì tất cả đã hiện diện nhưng sự hiểu biết của tri thức của bạn làm mất nó . Vì thế , khi quên sự hiểu biết của tri thức sẽ cho phép bạn kết nối lại với nó .

Sự thật không phải được khám phá . Nói đúng hơn là tái khám phá . Nó đã hiện diện ngay từ lúc đầu . Khi bạn sinh ra trong cuộc đời . Nó đã đồng hiện hữu . Bạn đã là điều này không thể nào khác hơn . Không phải là đến từ bên ngoài . Nó đã sẵn hiện hữu trong bản chất và là bản thể sâu sắc của chính bạn .

Vì vậy , Tilopa nói :

Nếu cố thực hành , bạn sẽ không biết những gì vượt ra ngoài thực hành .
Đừng bao giờ quên : Cho dù thực hành bất cứ điều gì . Nó sẽ là thành phần của tâm thức . Một loại tâm thức nhỏ bé thuộc ngoại vi . Vì thế cần vượt ra ngoài nó .

*Nhưng làm sao để có thể vượt ra ngoài ? . Thực thực hành không gì xấu cả .
Nhưng cần sự linh hoạt . Hãy cứ thiên định , nhưng phải linh hoạt . Vì trong ý nghĩa tối ưu - Thiên định chính là sự quan sát .*

Tất cả những kỹ thuật có thể hỗ trợ . Nhưng không chính xác là thiền định . Tất cả chỉ là sự mò mẫm trong bóng tối . Bỗng dưng , một ngày nào đó hay đang làm công việc gì đó . Bỗng dưng bạn trở thành quan sát viên .

Khi thực hành thiền định như : Năng Động , Kundanili hay Quay Tròn . Bỗng dưng một ngày thiền định sẽ diễn tiến . Nhưng bạn không đồng hóa với nó . Bạn sẽ rút khỏi . Chỉ yên lặng và quan sát . Cho đến khi thiền định tự hiện diện .

Thiền định là sự quan sát . Thiền định có nghĩa trở thành quan sát viên . Thiền định thật không phải là một kỹ thuật . Điều này có thể làm bạn hình như rất xáo trộn . Vì tôi không ngừng cung cấp cho bạn những kỹ thuật .

Trong ý nghĩa tôi thương . Thiền định không phải là kỹ thuật . Thiền định là sự lãnh hội . Sự rõ biết toàn diện nhưng lại không biết cái gì . Nhưng bạn phải cần những kỹ thuật . Vì sự lãnh hội tối ưu lại quá xa xôi . Tuy nó ẩn nấp tận tâm can bạn đồng thời cũng rất xa bạn .

Ngay giây phút này , bạn có thể đạt . Nhưng bạn không đạt đến nó vì giây phút này sẽ trôi đi trong tâm thức bạn vẫn liên tục miên man . Ngay giây phút này tuy có thể , nhưng dù vậy vẫn không thể . Những kỹ thuật tràn đầy không gian . Chúng còn hiện diện sẽ lấp đầy không gian .

Như vậy, ban đầu , kỹ thuật như thiền định . Cuối cùng , bạn mỉm cười về nó . Vì kỹ thuật không còn là thiền định . Thiền định có phẩm chất hiện hữu hoàn toàn khác biệt . Không liên quan đến bất cứ việc gì . Tất cả chỉ có thể xảy ra lúc cuối . Thế nên đừng nghĩ điều này có thể xảy ra vào lúc đầu . Nói cách khác . Không gian sẽ không bao giờ được lấp đầy .

Đây là vấn đề đặt ra cho Krishnamurti và Maharishi Mahesh Yogi . Vì họ đại diện cho hai đối cực . Mahesh Yogi nghĩ rằng : Kỹ thuật là thiền định . Như khi bạn đã quen với kỹ thuật như Thiền Định Chuyển Hóa hay bất cứ gì khác chẳng hạn . Thiền định sẽ hiện diện .

Điều này đồng thời vừa đúng cũng vừa sai . Đúng vì ban đầu cần làm quen với kỹ thuật . Vì sự lãnh hội của người thực hành chưa sẵn sàng thấu hiểu cái tối cao . Tuy vậy , vẫn chưa thể đi vào những chi tiết để kỹ thuật giống như thiền định .

Thật giống như một đứa trẻ học đánh vần . Người ta nói với nó âm “ *k* ” là chữ dùng sử dụng ở đầu từ “ *khỉ* ” . Khi được tượng trưng bằng âm “ *k* ” . Thế nên , chỉ bằng âm “ *k* ” . Con khỉ sẽ hiện diện khi đứa trẻ bắt đầu đọc . Như vậy , quả thật không có mối quan hệ riêng biệt nào giữa một con khỉ và âm “ *k* ” .

Chữ “ *k* ” có thể tượng trưng cho hàng triệu sự việc , và mỗi sự việc đều có sự khác biệt . Nhưng cần phải chứng minh cái gì đó cho trẻ em và con “ *khỉ* ” thì rất gần thế giới trẻ thơ . Chúng ta cũng có thể để chúng hiểu thế nào là con khỉ không cần “ *k* ” . Nhưng sự thật qua con “ *khỉ* ” . Chúng có thể có khả năng nhận diện chữ “ *k* ” . Nhưng đó chỉ là bước ban đầu không là bước kết thúc .

Pháp của Mahesh Yogi rất tốt cho người mới nhập môn để hướng về con đường . Nếu còn ở lại với ông , bạn sẽ bị thua . Vì thế , cần phải rời khỏi ông . Ông chỉ đại diện cho trường tiểu học . Nó chỉ tốt trong tổng thể khi cần thiết, nhưng không ai trải hết cuộc đời mình ở trường tiểu học . Vì cần phải qua Đại học . Trường tiểu học không phải là tổng thể vũ trụ . Vì đây chỉ là sự chuyển tiếp . Nên nhìn thiên định như là một kỹ thuật dùng để lãnh hội trình độ tiểu học .

Krishnamurti thì ở cực bên kia . Ông nói :

“ Thật sự không hề hiện hữu bất cứ kỹ thuật hay thiên định nào . Vì thế không nên mất thì giờ với những kỹ thuật . Vì thiên định thuần khiết là sự rõ biết . Nó là sự rõ biết không chọn lựa ” .

Điều này tuy hoàn toàn chính xác . Nhưng ông cố đưa bạn vào đại học mà không cần bước qua ngưỡng cửa tiểu học . Có thể rất nguy hiểm . *Vì ông chỉ nói về sự Tối Ưu . Bạn không thể hiểu điều này bằng sự lãnh hội đương thời .*

Trong giây phút này hoàn toàn không thể và bạn sẽ trở thành điên loạn . Nếu chỉ nghe Krishnamurti . Bạn hoàn toàn bị mất hướng . *Vì bạn chỉ hiểu bằng tri thức rằng ông có lý . Nhưng trong bản thể bạn biết rằng không gì sẽ xảy ra .*

Rất nhiều học trò của *Krishnamurti* đến gặp tôi và họ chỉ nói bằng cái hiểu của tri thức : “ Chắc chắn rằng không có kỹ thuật . Vì thiên định là rõ biết . Thế thì phải làm sao ? ” . Tôi trả lời : “ *Ngay giây phút bạn hỏi những gì nên làm . Có nghĩa bạn đang cần một kỹ thuật ?* ” .

Có nghĩa bạn đang cần một kỹ thuật . *Krishnamurti* không hỗ trợ gì được cho bạn . Vậy hãy đến gặp *Mahesh Yogi* . Chắc chắn thích hợp hơn . Tuy vậy nhiều vẫn người theo *Krishnamurti* và ngược lại nhiều người khác bám chặt vào *Mahesh Yogi* .

Tôi không phải một trong hai người . Cũng không phải đồng thời cả hai . Vì thế tôi đã làm phiền mọi người thật nhiều . Tất cả hai người đều rất sáng tỏ , quan điểm họ quả thật đơn giản . Không có bất cứ phức tạp nào để lãnh hội *Krishnamurti* hay *Mahesh Yogi* . Nếu bằng ngôn ngữ . Bạn có thể hiểu họ . Quả thật với ngôn ngữ chẳng có bất cứ vấn đề nào .

Vấn đề thì từ phía tôi . *Vì tôi luôn nói từ ban đầu và không cho phép bạn quên phần kết luận . Tôi nói với bạn về phần cuối và chỉ giúp bạn lúc khởi đầu .* Bạn sẽ bối rối và nói : “ Ông muốn nói gì ? . Nếu thiên định đơn giản chỉ là sự chú ý . Tại sao phải thực hiện quá nhiều kỹ thuật ? ” . *Bạn cần phải qua giai đoạn này . Sau đó bạn sẽ sống trong thiên định như lãnh hội sự đơn giản .*

Hay bạn nói : “ Nếu những kỹ thuật là tất cả . Như vậy , tại sao ông lại không ngừng nói cần phải vượt ra ngoài kỹ thuật . Có nghĩa cần buông bỏ kỹ thuật ” . Vì như thế bạn sẽ cảm nhận : “ Một sự việc đã học với một dẫn thân đầy nỗ lực nào đó , . Giờ lại gắng sức làm việc quần quật để thoát khỏi nó ? ” .

Bạn sẽ cố co rúm lại với sự khởi đầu này . Nhưng tôi không cho phép bạn làm thế . Một khi đang trên đường . Tôi sẽ liên tục thúc đẩy bạn đi đến sự thành tựu tối ưu . Đây là vấn đề .

Với tôi , cần phải đối diện với vấn đề này . Bạn phải đương đầu với nó và phải hiểu được nó . Bạn thấy tôi hình như quá mâu thuẫn . Tôi thì như thế . Vì tôi là một sự nghịch lý . Vì tôi cố cho bạn cả hai . Cái ban đầu và sự kết thúc . Có nghĩa bước đầu và bước cuối .

Như Tilopa nói về cái Tội Ưu :

*Ai quá cố thực hành Pháp sẽ không tìm ra sự thật ;
Về những gì vượt ra ngoài tri và hành .
Chỉ cần cắt thật kỹ lưỡng gốc rễ của tâm thức ;
Và nhìn bằng cái nhìn không che lấp .*

Đây là những gì tôi gọi là : « *Quan sát viên - Nhìn không bị màn che* » . Chỉ đơn giản nhìn không qua bức màn che . Gốc rễ sẽ được cắt . Cái nhìn không màn che đã trở thành một lưỡi gươm sắc bén .

*Như vậy sẽ tự thoát khỏi ,
Tất cả những phân biệt ;
Sau đó nên giữ mình trong thư giãn .*

Thư giãn , tự nhiên . Nhìn không màn che từ chính mình và không gì thêm vào cả . Nhưng hãy đi chậm chạp vì tâm thức là một vận hành tế nhị . Nếu quá vội vàng và dùng một liều quá mạnh của ai đó như *Tilopa* chẳng hạn . Có thể bạn không đủ khả năng hấp thụ và tiêu hóa . Thế nên hãy đi nhẹ nhàng và chỉ dùng một lượng nào đó bạn có thể tiêu hóa và hấp thụ .

Tương tự đối với tôi . Tôi nói nhiều sự việc vì bạn là số đông và tôi sẽ khai phá nhiều chiều hướng vì bạn thì quá đông . Tuy thế vẫn hấp thụ những gì nuôi dưỡng theo bạn nhận và tiêu hóa nó .

Cũng như ngày nọ . Một *Sannyasin* đến gặp tôi . Đây là một nhà nghiên cứu thành tâm nhưng đầy bối rối . Vì tôi nói đến Yoga và Mật tông . Tôi nói rằng : « *Mật tông là một giáo huấn cao hơn cả Yoga* » . Anh ta đang thực hành *Hatha Yoga* từ hai năm và anh cảm thấy thoải mái . Anh ta hơi hoang mang vì không biết làm sao . Xin bạn đừng để dễ dàng bối rối như thế .

*Nếu bạn cảm thấy thoải mái với Yoga . Hãy theo khuynh hướng tự nhiên của bạn .
Đừng cho phép mình rơi vào lâm lẩn . Với tôi , bạn có thể tự cảm thấy lâm lẩn .
Vậy hãy đơn giản theo khuynh hướng tự nhiên của bạn . Hãy thư giãn , tự nhiên .*

Thật sự đã quá tốt , quá tốt cho bạn . Tại sao phải bận tâm để biết cái nào cao hay thấp ? .

Cứ để nó thấp đi . Bản ngã sẽ len lỏi vào nói : “ Nếu thấp , vậy sao lại thực hành ? » . Điều này không thể giúp bạn . Hãy thực hành . Đây là những gì tốt cho bạn . Ngay cả nếu điều này thấp hơn thì có gì xấu xa ? . *Một giây phút nào đó sẽ đến khi bạn đạt đến đỉnh cao nhất qua trung gian cái thấp nhất .*

Bức thang có hai cực : Một thấp nhất và cái kia cao nhất . Vậy , Yoga và Mật tông không bao giờ đối kháng mà bổ túc cho nhau . Yoga là căn bản , là trình độ sơ cấp . Khởi điểm bạn cần bắt đầu . Sau đó, bạn không cần bám chặt vào nó nữa . Đến giây phút mà bạn cần chuyển hóa Yoga và bước vào Mật tông . *Cuối cùng , bạn cũng sẽ rời khỏi bậc thang trong tổng thể - Yoga và Mật tông . Chỉ trong chính bạn . Với một tâm thức nghỉ ngơi sâu sắc và bạn quên đi tất cả .*

Hãy nhìn . Tôi không là hành giả Yoga hay Mật tông . Tôi không làm gì cả . Kể cả thực hành hay không thực hành . Tôi không bám vào một phương pháp hay không phương pháp . Tôi chỉ đơn giản ở đây , nghỉ ngơi và không làm gì cả .

Bây giờ bậc thang không còn đối với tôi . Con đường đã biến mất . Thật sự không còn bất cứ chuyện động nào . Vì đây là sự nghỉ ngơi tuyệt đối . Khi bạn đã về nhà thì không phải làm gì cả . Đơn giản , chúng ta quên tất cả để nghỉ ngơi . Thượng đế chính là sự nghỉ ngơi tối ưu .

Đừng quên điều này . Nhiều khi tôi nói về Mật tông . Vì qua nó, nhiều người trong các bạn được hỗ trợ . Đôi khi, tôi nói về Yoga . Vì qua nó , nhiều người trong các bạn được giúp sức . Hãy đơn giản nghỉ từ khuynh hướng của mình và hãy theo sự cảm nhận của chính mình .

Tôi ở đây để giúp bạn trở lại là chính mình và không để bạn lạc đường . Nhưng tôi phải nói nhiều sự việc . Vì tôi cần giúp nhiều người . Vậy , bạn cần làm gì ? . Hãy tiếp tục nghe tôi . Chỉ đơn giản thế . Tất cả những gì đã nuôi dưỡng bạn . Hãy tiêu hóa nó . Nhai kỹ và tiêu hóa nó . Hãy để nó trở thành máu , xương , tủy của bạn . Nhưng hãy theo khuynh hướng riêng của mình .

Khi nói đến Mật tông . Quả thật tôi bị thu hút vào trong nó . Chính vì thế mà tôi hiện hữu .Tôi không thể bất toàn , tôi lúc nào cũng đầy đủ . Cho dù tôi có làm gì đi nữa . Khi nói về Mật tông . Tôi hoàn toàn ở bên trong và không gì khác có tầm quan trọng hơn . Đối với tôi tất cả chỉ có Mật tông .

Điều này có thể gây cho bạn một cảm tưởng sai lầm . Tôi không nói bằng thuật ngữ so sánh . Không có gì quan trọng với tôi cả . Mật tông là đóa hoa tối thượng tuyệt đối . Vì tôi nhìn nó trong tổng thể của chính nó .

Khi nói đến Yoga cũng cùng một hiện tượng . Vì tôi là toàn bộ . Điều này không liên quan gì đến Mật tông và Yoga .Chính bằng sự toàn bộ , nên tôi cống hiến tất cả sự việc . Khi cống hiến cho Yoga và Patanjali . Tôi vẫn nói điều này thì tối ưu .

Vậy xin đừng hoang mang . Đừng bao giờ quên đây là tổng thể và phẩm chất mà tôi đã hiến dâng . Nếu bạn nhớ điều này . Nó sẽ giúp bạn . Ngay khi xuyên qua bản thể hình như nghịch lý của tôi . Bạn cũng không thể bị hoang mang .

Chương 9

Vượt Ra

&

Vượt Ra Hơn Nữa

*Bên ngoài và còn ngoài hơn nữa ,
Vì thế tiếng hát Mahamudra vẫn tiếp tục :*

*Chúng ta không cần cho hay nhận ,
Và cứ giữ tự nhiên .
Vì Mahamudra hoàn toàn vượt ra ngoài ,
Mọi đón nhận và từ khước .
Vì Alaya thì vô sinh ,
Nên không gì có thể cản trở hay làm hoen ố .
Khi đã an trú trong kinh đô vô sinh ,
Tất cả bề ngoài tự hòa vào Pháp tánh .*

*Tất cả ý chí và mọi hãnh diện ,
Sẽ tan biến vào hư không .*

Tâm thức bình thường lúc nào cũng muốn nhận hơn nửa thế giới . Nó muốn lấy tất cả mọi phần . Tất cả mọi phương và chiều hướng . Tâm thức bình thường có một sức nuốt rất lớn . Vì nó là một tên ăn mày và sự ăn mày này không hề thỏa mãn .

Vì sự ham muốn thì vô tận . Khi càng được thì lòng tham càng tăng . Càng có bạn càng ham muốn . Điều này trở thành sự ám ảnh về con đói của ngựa quỳ . Nhưng thực sự không nhu cầu nào hiện hữu trong bản thể . Nhưng lúc nào bạn cũng bị ám ảnh và ngày càng đau khổ hơn .

Vì không gì có thể làm bạn thỏa mãn . Thực sự không gì có thể thỏa mãn khi tâm thức không ngừng đòi hỏi thêm nữa . Sự thêm nữa này rất bệnh hoạn . Nó không lành mạnh vì không bao giờ kết thúc .

Nói theo chủ nghĩa biểu tượng . Tâm thức bình thường không ngừng nuốt những sự việc . Ngay cả với con người vợ chồng lúc nào cũng muốn sở hữu lẫn nhau . Có thể nói hoàn toàn muốn nuốt trọn nhau . Họ muốn ăn tươi nuốt sống đối tượng trở thành một phần của chính mình .

Có nghĩa tâm thức bình thường là tâm thức ăn thịt người . Tất cả đều muốn nuốt , muốn chém giết lẫn nhau . Kể cả bạn bè , cha mẹ . . . Tất cả đều cùng hành động . Như thế những mối quan hệ của tâm thức bình thường . Người này đều muốn thu hút người kia hoàn toàn . Đây là một dạng thực bào .

Đối kháng với tâm thức bình thường là tâm thức ngoại hạng . Chỉ nhờ tâm thức bình thường tâm thức ngoại hạng mới ra đời . Đây là giáo huấn của những tôn giáo . Họ nói : “ Cứ cho đi . Hãy chia xẻ và hiến dâng ! ” .

Ngay từ đầu , tất cả tôn giáo đều dạy bạn không nên nhận lấy . Ngược lại , cần phải cho đi . Họ thuyết giảng lòng từ thiện để tạo ra tâm thức ngoại hạng . Tâm thức bình thường lúc nào cũng đau khổ . Vì luôn muốn có thêm hơn . Nhưng không thể được thỏa mãn . Bạn nhận thấy họ luôn trầm uất và buồn rầu .

Tâm thức ngoại hạng , tâm thức những tôn giáo đã vun trồng . Bạn nhận thấy họ luôn mãn nguyện . Một thoáng vui mừng nào đó trong họ . Vì họ đòi hỏi gì hơn nữa . Ngược lại , họ chỉ cho đi . *Nhưng tận bên trong họ , thật sự tâm thức bình thường vẫn còn hiện diện .*

Vì niềm hoan hỉ không thể đến tận cùng bản thể . Nó chỉ có thể ở phía ngoài . Họ chỉ quay một vòng và trở thành sự đối kháng của những gì gọi là bình thường . Họ đứng trên đầu với tư thế Shirshasan . Nhưng tâm thức vẫn giữ như cũ . Đây là sự ham muốn mới đã được hình thành : Cho đi ngày càng nhiều hơn . Nhưng quá trình này không thể kết thúc .

Có thể họ rất vui tính . Nhưng trong tận cùng của sự vui tính bạn có thể thoáng thấy một nỗi buồn nào đó . Bạn lúc nào cũng có thể nhìn thấy nỗi buồn này ở những người tôn giáo . Họ rất vui vẻ và hồn nhiên . Chắc chắn như thế . Vì chỉ biết cho đi . Nhưng lại không thể cho đi nỗi buồn . Họ vui vẻ vì đã chia xẻ . Nhưng nỗi buồn thì không bao giờ đông đầy .

Như vậy có hai dạng đau khổ . Bạn có thể tìm thấy sự đau khổ ở những người bình thường khắp chung quanh . Vì toàn thể trái đất đầy rẫy những người luôn đòi hỏi nhiều hơn nữa nhưng không thể thỏa mãn .

Sự đau khổ khác có khuôn mặt vui tính hơn . Bạn có thể thấy ở những thầy tu . Những vị linh mục trong những tu viện và những Ashram . Những người này hình như luôn tươi cười . Nhưng nụ cười của họ lại chứa đựng một nỗi buồn nào đó . Nếu quan sát tận tình . Bạn sẽ thấy họ đau khổ . *Vì không thể cho mãi mãi . Khi không còn gì để cho . Họ phải thuyết phục người khác cho đi để chính mình được an tâm .* Đây là hai dạng người bạn có thể gặp dễ dàng . Thiên chúa giáo , Juda giáo , Hồi giáo , Ấn giáo vun trồng những người tôn giáo này .

Thật sự cũng tốt hơn tâm thức bình thường . Nhưng điều này không thể là điểm cuối của niềm rõ biết . Thật tốt để được đau khổ trên con đường tôn giáo . Quả thật thích hợp khi so sánh sự đau khổ của một vị vua với người ăn xin .

Một người rất giàu sắp chết . Ông yêu cầu tôi đến với ông giây phút cuối cùng . Tôi đồng ý . Giây phút cuối cùng đến . Ông mở mắt nói với con trai việc gì đó ông đã ấp ủ trong đầu và ông đã tâm sự với tôi nhiều lần .

Con trai ông đã gây ra nhiều lo lắng vì hẳn là người phung phí và thích của cải vật chất . Trong khi ông , người đàn ông già lại rất thành kính . Những lời cuối cùng ông nói với người con là : « Nghe đây , tiền bạc thì không là gì cả . Con không thể mua tất cả bằng tiền bạc . Có những sự việc vượt ra ngoài tiền bạc và tiền bạc không đủ để mang lại hạnh phúc » . Người con nghe ông và đáp : « Có lẽ cha có lý . Nhưng đối với tiền bạc , một người có thể chọn sự đau khổ mà họ thích » .

Tiền bạc không thể mua được hạnh phúc . Nhưng bạn có thể chọn sự đau khổ và có thể chọn phương cách đau khổ mà bạn thích . Nhưng riêng người nghèo không có quyền chọn lựa đau khổ của mình . Trong khi người giàu có thể chọn lựa sự đau khổ mình muốn . Đây là sự khác biệt . *Thế nên không một ai chọn lựa sự nghèo túng để được vui sướng trong sự tự do nào đó . Sự nghèo túng của người nghèo đến như một tai họa . Một số mạng và họ không có quyền chọn lựa .*

Riêng người thuộc tôn giáo tự chọn sự đau khổ cho chính mình . Vì thế họ có một chút vui vẻ . Người không tôn giáo đau khổ cho sự thiếu may mắn . Vì họ không thể chọn lựa . *Cả hai đều sống trong thế giới thuộc về phạm trù « Luôn luôn hơn nữa » . Nhưng người thuộc tôn giáo sống như một vị vua . Vì họ thấy mình có chia xẻ khi cho đi và cho rằng mình đâu lòng nhân từ .*

Phật giáo , Jaïna giáo và Lão giáo tạo ra dạng tâm thức thứ ba . Họ không thuộc bình thường cũng không thuộc ngoại hạng . Thật ra , đây không phải là tâm thức . Tốt hơn là gọi thuộc về dạng « Vô tâm thức » .

Chúng ta cùng hiểu sự phân loại : Tâm thức bình thường và tâm thức ngoại hạng . Chúng đối chiếu với nhau trong cùng chiều hướng của « Luôn luôn hơn nữa » . Rồi , chúng ta lại có « Vô tâm thức » của Phật giáo , Jaïna giáo và Lão tử . Cái « Vô-tâm thức » này là gì ? . Đây chỉ là sự tiếp cận thứ ba của hiện thực .

Phật giáo và Jaina giáo không thuyết về lòng nhân từ . *Họ không thuyết về lòng nhân từ mà thuyết về sự thân nhiên* . Họ không nói : « Cho đi » . Vì sự cho đi dính liền với nhận lại . Như thế cũng đồng một vòng tròn . Khi nhận lại , chúng ta sẽ lấy đi của một ai đó và khi cho có nghĩa cho ai đó . Đây cũng vẫn cùng một vòng tròn . Kích thích thì không thay đổi . Chỉ hướng đi thì có khác .

Phật giáo thuyết về trung tính - Sự không sở hữu . Sự không sở hữu được nhấn mạnh vào không sở hữu chứ không phải cho đi . Bạn chỉ không cần sở hữu . Thế thôi . Bạn không cần sở hữu , cho dù vật chất hay con người . Có nghĩa chỉ đơn giản là buông bỏ thế giới của sự sở hữu .

Ở đây không còn là cho để nhận . Vì hai hành động này thuộc về thế giới sở hữu . Bạn chỉ có thể cho những gì mình đã sở hữu . *Vì làm sao có thể cho những gì mình không sở hữu ? . Bạn chỉ có thể cho những gì đã có* . Nói cách khác . Làm sao bạn có thể cho ? . Vì khi được sinh ra đời . Bạn không theo mang gì cả . *Nhất là bạn không thể sở hữu . Vì khi rời khỏi cuộc đời bạn không thể sở hữu bất cứ thứ gì .*

Trong cuộc sống này , bạn chỉ có thể hiện hữu từ hai phía : Hiện hữu bên phía những ai muốn có nhiều hơn . Luôn lấy đi nhiều hơn , thu hút về mình nhiều hơn và tiếp tục vỗ béo không ngừng . Hay, bạn có thể hiện hữu về phía những người cho đi . Lúc nào cũng cho và không ngừng thu nhỏ lại .

Đức Phật nói :

*Bạn không nên sở hữu ,
Bạn không nên chọn góc này hay góc kia ;
Hãy đơn giản trong trạng thái không sở hữu trong hành động .*

Đó là dạng người tôi gọi là : Những người “ *Vô tâm thức* ” . Họ thật hạnh phúc và vui vẻ như người ngoại hạng . Nhưng yên lặng hơn . Họ trầm lặng trong yên bình hơn . Họ có sự hài lòng sâu sắc . Nhưng không thể hoan hỉ . Bạn không thấy bất cứ một nụ cười nào trên gương mặt họ . Bạn không thể tìm thấy tượng Mahavir tươi cười như đức Phật .

Họ không vui vẻ hay hạnh phúc . Vì đã buông bỏ thế giới đau khổ và hạnh phúc . Họ chỉ nghỉ ngơi trong sự trung tính đối với những sự việc và với thế giới vật chất . Không sở hữu nhưng hoàn toàn cách biệt và vô tư . Vì thế được gọi là *Anashakti - Sự vô tư và trung tính* . Người này chỉ có phẩm chất yên lặng nào đó bao chung quanh và bạn có thể cảm nhận được sự yên lặng này .

Nhưng Tilopa vượt ra ngoài ba dạng thức này . Ông vượt quá tổng thể của ba trạng thái . Vì thế rất khó để xếp loại . Tâm thức bình thường luôn đòi hỏi nhiều hơn . Tâm thức ngoại hạng cho đi nhiều hơn . Còn tâm thức « Vô tâm thức » lại thảo nhiên không dính líu . Không cho cũng không lấy .

Vậy , làm thế để định danh tâm thức của Tilopa ? . Tilopa là dạng thức thứ tư . Dạng thức này là dạng thức cuối cùng và cao nhất . Không sở hữu bất cứ gì vượt ra ngoài . Cũng không phải là “ *Vô tâm thức* ” .

Tilopa không còn thuộc về tâm thức hay “ Vô tâm thức ” . Trong “ Vô tâm thức ” . Sự nhấn mạnh vẫn còn đặt vào sự kiện thảo nhiên với những sự việc và thế giới hiện tượng . Nhưng bên trong vẫn còn tập trung nhiều vào những sự việc : “ Hãy giữ thảo nhiên không bám chấp ” .

Bạn không sở hữu những sự việc . Nhưng còn phải hoàn toàn rõ biết để không chiếm hữu . Bạn cần phải giữ mình không bị ràng buộc . Cũng như cần rõ biết để không sở hữu bất cứ thứ gì . Hãy nhìn một cách sáng tỏ điểm đặc biệt này : Sự nhấn mạnh vẫn còn đặt trên những sự việc “ Hãy thảo nhiên với cuộc đời ! ” .

Tilopa nói :

*Bạn cần chú ý vào bản thể mình ,
Không chú ý vào những hiện tượng .*

Hãy lặng yên và tự ngắm chính mình . Đừng thờ ơ với cuộc sống . Vì sự thờ ơ này là chiếc cầu tể nhị nối liền bạn với cuộc đời . Sự chú ý không cần mang đến bên kia . *Hãy quay cuộc đời vào bên trong . Đừng quan tâm đến thế giới bên ngoài hay những sự việc và cũng đừng thờ ơ .*

Bạn không yêu cầu sở hữu thêm gì nữa cả . Bạn không cho đi và cũng không thờ ơ với thế giới . Có thể như thế giới đã biến mất . Bạn tập trung vào chính mình . Ngồi với chính mình và không làm gì cả (Khoảng lặng) . Tất cả sự chú ý của bạn đã được chuyển hóa . Nó vận hành tròn vẹn trong sự quay trở lại .

Khi thế giới hoàn toàn biến mất . Quả thật không có gì để cho . Không gì để lấy và không gì để thờ ơ . Duy nhất chỉ còn bạn hiện hữu . Bạn sống trong sự rõ biết chính mình và vũ trụ của mình . Có nghĩa không gì khác có thể hiện hữu . Trạng thái vượt ra ngoài tâm thức và vô tâm thức là trạng thái tối thượng của sự lãnh hội . Thật sự không có gì hiện hữu ở bên ngoài cả .

Tôi muốn nói với bạn điều này : Đừng bao giờ thỏa mãn khi chưa đạt đến điều này . Tại sao ? . Vì con người bình thường thì rất đau khổ . Họ luôn yêu cầu được thêm nhiều hơn nữa . Cho nên không bao giờ họ có thể thỏa mãn . Vì vậy sự trầm uất lúc nào cũng hiện diện và không ngừng gia tăng .

Người ngoại hạng thuộc về tôn giáo giảng rất vui vẻ . Nhưng lại tận cùng đau khổ . Ngay cả khi nói rằng hoan hỉ . trong đó vẫn còn ẩn dấu một nỗi buồn nào đó . Họ cố mỉm cười nhưng nụ cười lại không có trong họ .

Giống như đứng trước nhà nhiếp ảnh . Họ chỉ có thể phô bày những sự biểu lộ không xuất phát từ bên trong . Điều này thì thích hợp với trạng thái thứ nhất . Vì ít ra cũng có nụ cười . Nụ cười này có thể không sâu sắc nhưng hiện hữu . Nhưng điều này không kéo dài lắm . Sau đó , tất cả những gì sở hữu sẽ cạn dần . Như thế nụ cười hoan hỉ sẽ biến mất . Tuy bạn thích cho nhiều hơn nữa và như thế cũng có nghĩa cùng trong không gian của những người bình thường .

Có thể dạng người thứ hai có thời gian để hiểu và rõ biết về sự đau khổ của họ . Nhưng nỗi buồn vẫn còn đó . Sự vui mừng mang ra thực hành trong biệt thất . Ở những ngôi đền , tu viện cũng không thể sâu sắc hơn để trở thành trạng thái thường trực . Họ không thể đi vào sự vĩnh hằng . Vì sẽ đánh mất nó . Bản chất nó thì như thế và chỉ xuất hiện trong phút chốc .

Tại sao chỉ có thể trong phút chốc ? . Vì khó tránh khỏi giây phút không thể cho được nữa vì không còn gì nữa . Vì thế nhiều người trong hai dạng tâm thức này . Tâm thức bình thường và tâm thức ngoại hạng cùng đồng phẩm chất . Đồng sự thỏa thuận . Chúng ta có thể nhìn thấy sự thỏa hiệp này ở khắp mọi nơi .

Trước tiên , họ kiếm được một trăm đồng và cho đi mười phần trăm . Vì đây là khả năng duy nhất . Nếu cho hết toàn bộ một trăm đồng . Họ sẽ không còn gì để cho . Những người Hồi giáo nói : Nên mang năm phần trăm lợi tức của bạn để làm từ thiện . Đây là một thỏa hiệp . Nói cách khác , bạn sẽ không còn gì để cho .

Do đó, lúc đầu bạn tích lũy để sau đó sẽ phân phát trong quan niệm làm giàu để được xem là nhân đức . Như thế bạn cần khai thác để có thể giúp đỡ người khác . Tất cả điều này đều mơ hồ ! . Nhưng lại là cơ hội duy nhất . Vì đây là chiếc cầu giữa bình thường và ngoại hạng . Tâm thức bình thường cứ nghĩ và tin rằng : Khi có nhiều . Chúng ta nên cho đi để giúp đỡ những người khác .

Chắc chắn họ sẽ thực hiện khi có khá tiền . Họ sẽ quyên cho bệnh viện . Cho trung tâm nghiên cứu về ung thư . Cho thư viện hay trường học . *Trước tiên họ khai thác và sau đó cho đi . Trước tiên họ lấy của bạn rồi sau đó giúp bạn . Những người giúp đỡ và những người lấy đi không gì khác biệt . Thật ra thì như nhau . Tay phải họ lấy đi và từ tay trái họ giúp đỡ . Cùng cùng thuộc về thế giới làm ăn .*

Dạng người thứ ba – Vô tâm thức trong hoàn cảnh tốt hơn hai người đầu . Sự yên lặng của họ có thể lâu hơn . Nhưng vẫn không ở trong niềm nội hỉ . Họ không cảm thấy hạnh phúc . Không bất hạnh . Không nghèo túng nhưng trạng thái vẫn phát xuất từ bản chất tiêu cực .

Họ như người không có bệnh vì bác sĩ không thấy gì bất bình thường nơi họ . Dù vậy , họ vẫn không thể lành mạnh vì không cảm nhận bất cứ thoải mái nào . *Họ không bệnh cũng không khoẻ mạnh . Vì ở giữa . Có nghĩa họ chỉ sống thờ ơ .*

Sự thờ ơ có thể cho bạn sự yên lặng . Nhưng yên lặng vẫn không đủ . Điều này thì tốt đẹp . Nhưng không thể thỏa mãn . Vì sớm hay muộn bạn sẽ chán nản . Như những gì xảy ra khi về quê . Cuộc sống thành thị làm bạn chán nản - Bombay , Luân đôn hay Nữ ước chẳng hạn . Bạn mệt mỏi vì tiếng động , xe cộ và tất cả những sự điên cuồng chung quanh .

Vì thế bạn đi trốn vào dãy Hy mã Lạp sơn . Nhưng sau đó ba , bốn , năm ngày hay hơn một tuần lễ . Sự yên lặng bắt đầu đè nặng bạn . Những ngọn đồi thì yên lặng , cây cối yên lặng , thung lũng cũng yên lặng . Thật sự không có một náo động nào . Cho nên bạn bắt đầu mong muốn cuộc sống thành thị : Mong muốn tìm đến quán rượu , rạp hát , bạn bè . . .

Vì sự yên lặng vẫn không đủ . Vì sự yên lặng có bản chất của cái chết không phải là sự năng động của cuộc sống . Thật tốt trong những kỳ hè , thật vui cho một buổi dã ngoại . Thật tốt để vượt khỏi những lo toan hàng ngày vài ngày . Trong những giây phút này cho phép bạn hoàn toàn yên lặng .

Bạn cảm thấy hứng khởi . Nhưng niềm vui này không thể vĩnh hằng . Rất mau chóng sẽ chán chường . Vì điều này vẫn chưa thể đủ . Đây không phải chất dinh dưỡng . *Sự yên lặng chỉ bảo vệ bạn khỏi đau khổ và dao động . . . Nhưng tự trong nó không có chất dinh dưỡng . Vì đây cũng là trạng thái tiêu cực .*

Trạng thái thứ tư được Tilopa thể hiện . Nhưng trạng thái này không thể diễn đạt . Tilopa chỉ cố vén màn cho Naropa nhận được lòng xác tín , tình thương và đức tin . Đây là trạng thái nội hỉ , yên lặng và hạnh phúc đã sẵn có tính tích cực .

Không duy chỉ là yên lặng . Nó không đến từ sự thờ ơ trong cuộc sống . Ngược lại , nó là sự trải nghiệm sâu sắc nhất của bản thể . Nó không đến bằng sự từ khước mà bằng sự khai hoa của trạng thái thư giãn tự nhiên . Sự khác biệt này rất vi tế .

Nếu hiểu bằng cách chiêm nghiệm về những khác biệt . Toàn thể con đường sống sẽ trở thành sáng tỏ và bạn có thể tiến hóa dễ dàng . Nhưng đừng bao giờ thỏa mãn trong trạng thái thứ tư này . Vì nếu bạn cảm thấy thỏa mãn . Sớm muộn gì sự bất thỏa nguyện cũng sẽ xuất hiện . Khi chưa đạt đến trạng thái Satchitanand -

Sự thật tuyệt đối hay Niềm rõ biết và nội hi tuyệt đối . Có nghĩa vẫn chưa đến đích . Bạn vẫn còn ở trên con đường .

Vì bạn có thể dừng bên đường để nghỉ ngơi . Nhưng không thể dừng chân để làm nơi trú xứ . Cuộc hành trình cần phải tiếp tục . Bạn cần phải đứng dậy và tiến về phía trước . Nếu đang trong trạng thái thứ nhất của tâm thức chín mươi chín phần trăm . Như thế những người thuộc Juda giáo , Hồi giáo hay Thiên chúa giáo sẽ giúp bạn. Họ sẽ giúp bạn thoát khỏi bầy của sự nghèo khó bình thường .

Điều này rất tốt nhưng bạn còn ở trên con đường và đừng tự lừa mình khi tưởng tượng đã thành tựu cuộc tìm kiếm chính mình . *Bây giờ , bạn cần vượt qua điều này . Phải vượt qua niềm hoan hỉ chứa cả nỗi buồn . Vượt ra ngoài những hành động cho và nhận này . Có nghĩa vượt ra ngoài cái gọi là lòng nhân từ .*

Vì bạn là ai mà có thể cho ? . Bạn có gì để cho ? . Bạn là ai mà nói rằng mình giúp đỡ người khác ? . Trong khi bạn chưa được giúp đỡ chính mình, làm sao có thể giúp người ? . *Ánh sáng của bạn chưa được thấp sáng ; sao lại muốn thổi đốt lên ánh sáng của người . Bạn chỉ có một nguy cơ là làm tắt mất ánh sáng của người .* Vì bản thể bên trong bạn vẫn ở trong bóng tối . Co nên bạn không thể hỗ trợ ai cũng như không thể cho . Vì không có gì để cho .

Phật giáo , Jaïna giáo , Lão giáo , Đạo giáo , Mahavir và Đức Phật có thể giúp bạn ra khỏi và Tilopa nói : « *Bạn không nên thỏa mãn trong sự yên lặng thờ ơ* » . Tình trạng tách rời hay sự dè dặt không phải là sự tỉnh thức . Vì bạn luôn dính liền với cuộc đời này .

Tilopa có thể giúp bạn vượt ra ngoài điều này . Ông có thể dẫn bạn đi vào trung tâm sâu thẳm nhất của bản thể . Ông có thể giúp bạn tập trung và bám chặt vào chính mình . Tất cả sự việc được hòa tan . Bạn chỉ cần giữ mình trong tính thuần khiết kết tinh . Bạn chỉ cần giữ mình trong sự hồn nhiên tuyệt đối như cuộc đời không hiện hữu hay chưa từng hiện hữu .

Trong không gian rõ biết thứ tư . Bạn đạt đến giây phút chưa sinh ra . Cội nguồn tuyệt đối của bản thể . Bạn chưa thực hiện bước đầu tiên vào cuộc đời hay chưa thực hiện những bước sau . Đây là những gì mà môn đồ phái Zen gọi là đạt đến bản lai diện mục .

Những vị thầy phái Zen nói với học trò :

“ Hãy đi tìm gương mặt của anh trước khi ra đời ” .

“ Hãy đi tìm gương mặt anh sau khi chết ” .

Khi cuộc đời chưa hiện hữu hay khi nó biến mất . Bạn đạt đến sự thuần khiết nguyên thủy . Đây được gọi là bản thể .

Chúng ta hãy thử hiểu Tilopa :

Không có cho và nhận ,

Và vẫn giữ tự nhiên .

Vì Mahamudra ở ngoài ,

Mọi đón nhận và mọi từ khước .

Chúng ta không nên cho đi hay nhận . Vì khi thấy mình cho . Bạn đã vượt ra khỏi chính mình . Khi thấy mình nhận . Bạn cũng vượt ra khỏi chính mình . Hai hành động này chỉ là những trò tiêu khiển và cái này sẽ đưa bạn đến cái kia .

Nếu cứ lẫn lộn . Năng lượng sẽ tuôn chảy ra bên ngoài . Thế nên dù nhận hay cho . Cũng không gì quan trọng . Khi sự việc hình thành . Đôi mắt bạn cứ mãi tập trung vào việc cho hay nhận . Vì thế bạn đã quên mất chính mình .

Đây là những gì xảy ra cho mỗi người chúng ta . Bạn đã quên mất chính mình vì đôi mắt đã tập trung và hoàn toàn tê liệt vì nhìn vào đối tượng . Bạn cứ mãi bận rộn trong sự mong muốn cho và nhận thì làm sao là chính mình ? .

Ngay cả khi chạy trốn cuộc đời . Tâm thức bạn vẫn đeo đuổi với ý nghĩ : “ Người khác sẽ nghĩ gì về mình ? ” . Ngay cả khi tự nạn trong dãy Hy mã Lạp sơn . Bạn vẫn tư duy : “ Người khác sẽ nghĩ rằng ” Tôi trở thành nhà đại

hiện triết vì đã từ khước cuộc đời . Họ sẽ nói nhiều về tôi trên báo chí và truyền thông đại chúng ” .

Bạn sẽ chờ vài du khách đơn độc hay vài người lang thang nhàn rỗi . Cung cấp tin tức chủ đề về cuộc đời ẩn cư của bạn . Như vậy , bạn không có gương mặt thật chính mình . Duy chỉ là những dư luận người khác về cuộc ẩn cư của bạn .

Một người nói bạn đẹp và như thế bạn cho rằng mình đẹp . Người khác nói bạn xấu . Bạn thấy mình bị đụng chạm và xem mình bị thương tổn . Vì mình sẽ trở thành xấu xí . *Như thế , bạn chỉ tích lũy những dư luận của người khác và không biết mình là ai . Bạn chỉ biết những gì người khác nghĩ về bạn là . . .*

Điều này hoàn toàn xa lạ vì những người cho rằng họ hiểu bạn . Nhưng điều quan trọng là : Họ chưa bao giờ hiểu họ . Họ cũng chỉ biết họ qua những gì người khác nói . Đây là một trò chơi tuyệt diệu : “ Tôi biết tôi qua anh và anh biết anh qua tôi . Như thế có nghĩa cả hai không biết mình là ai ” . Người ngoài trở thành quá quan trọng và tất cả năng lượng của bạn bị người kia ám ảnh . Vì không ngừng tư duy về người khác hay mãi tư duy về nhận hay cho ai cái gì đó .

Tilopa nói :

Không cần cho hay nhận .

Ông đang nói gì ? . Có phải ông nói không cần chia xẻ ? . Không . Nếu nắm bắt như thế . Có nghĩa bạn không hiểu một cách nghiêm túc .

Ông chỉ nói :

Chúng ta không cần phải lo âu về những gì cho hay nhận .

Nếu có thể cho một cách tự nhiên . Rất tuyệt vời . Vì như thế sẽ không có gì tồn đọng trong tâm thức . Không có gì liên quan đến việc cho và nhận này . Đây là sự khác biệt giữa cho và sự chia xẻ .

Một người thấy mình cho , biết mình cho . Như thế họ muốn bạn biết ơn sự cho như bạn sẽ cấp cho họ một hóa đơn : “ Vâng , anh đã cho tôi điều này ”

. Bạn cần cảm ơn và cảm nhận lòng biết ơn những gì họ cảm ơn lại bạn . . .
Đây không phải là món quà mà một sự mặc cả . Thật sự , họ chỉ mong muốn đón nhận cái gì đó . Ngay cả sự biết ơn bạn có thể vẫn chưa đủ . Theo họ đây là sự thương lượng khi cho và nhận .

Vì thế Tilopa không nói bạn đừng chia xẻ . Ông chỉ nói : “ Đừng quan tâm đến những gì đã cho hay đón nhận ” . Nếu tự nhiên cảm nhận nhu cầu cần cho đi thì cứ cho . Đây là sự chia xẻ . Một món quà thật sự .

Đây là sự khác biệt giữa tặng một món quà và thấy rằng mình cho . Món quà thì không có sự mặc cả . Không chờ đợi phản hồi . Tuyệt đối không , ngay cả lòng biết ơn . Ngay cả cái gật đầu cảm ơn . Có nghĩa không gì để chờ đợi .

Nếu còn chú ý về về sự cho . Người nhận sẽ cảm thấy tổn thương . Nếu quá chú tâm vào việc này , người kia có thể cảm thấy khó chịu . Vì họ không hề chờ đợi lại phải cảm nhận lòng biết ơn vì đã đón nhận món quà . . . Họ có thể từ khước . Họ có thể nói không nhưng lại làm ra vẻ dễ thương để không từ chối .

Khi đã nhận . Thế cũng đủ . Một người cho bạn một món quà . Họ không chờ đợi để nhận lòng biết ơn khi bạn đón nhận . Tuy bạn có thể từ chối . Nhưng điều này cũng quá đủ với họ .

Vì thế Tilopa không nói :

Đừng cho hay không nên nhận .

Vì cuộc sống không thể hiện hữu nếu không có sự cho hay nhận .

Ngay cả Tilopa cũng cần thở .

Ngay cả Tilopa cũng phải đi xin để có thức ăn .

Tilopa cũng cần đến bờ sông để uống nước .

Khi khát , ông cần nước .

Khi đói , ông cần thức ăn .

Khi Tilopa cảm thấy khó thở trong gian phòng kín mít .

Ông cũng cần đi ra ngoài để thở thật sâu không khí trong lành .

Tilopa đã nắm cuộc sống trong từng giây phút . Như thế , bạn không thể sống mà không cần thọ nhận . Cũng có một số người đã cố thử , nhưng sự việc này không phải là tự nhiên ; mà là những người ích kỷ nhất có thể còn hiện hữu .

Những người ích kỷ luôn muốn thử sống hoàn toàn độc lập . Những người ích kỷ luôn muốn thử sống không cần bất cứ gì đến từ người khác . Điều này hoàn toàn vô nghĩa lý .

Tilopa không hành động như thế . Vì ông là người hoàn toàn tự nhiên . Bạn không thể tìm thấy người nào sống tự nhiên hơn Tilopa . Nếu hiểu được bản chất của ông . Bạn sẽ kinh ngạc khi quan sát và khám phá ra một sự kiện hoàn toàn nền tảng . Không ai lệ thuộc ai và không ai có thể tự tồn tại độc lập . Mọi người đều tương tác và tương thuộc với nhau .

Không ai có thể tuyên bố : “ Tôi hoàn toàn sống độc lập ” . Điều này hoàn toàn vô nghĩa ! . Bạn không thể hiện hữu cho dù một giây phút trong sự độc lập và cũng không hoàn toàn lệ thuộc vào ai . Tất cả đều tương tác và tương thuộc với nhau .

Sự thực . Hai đối cực này không thể hiện hữu . Vì tất cả đều lệ thuộc nhưng cũng hoàn toàn độc lập và ngược lại . Cuộc sống thì tương tác và tương thuộc . Nói một cách khác : Đây là sự chia sẻ . Một vị vua cũng lệ thuộc vào người hầu và người hầu cũng có thể hoàn toàn tự do với vua . Chẳng hạn : Họ có thể tự tử . Như thế ít ra họ độc lập về điều này .

Những gì tuyệt đối thì không thể hiện hữu ở thế giới này . Cuộc sống hiện hữu nhờ vào tính tương đối . Đương nhiên , Tilopa hoàn toàn rõ biết về điều này . Ông khuyên chúng ta nên hướng về con đường tự nhiên . Như thế làm sao bạn có thể khước từ ? . Có nghĩa Tilopa hoàn toàn rõ biết cuộc sống tồn tại nhờ vào tính tương tác và tương thuộc của cho và nhận .

Bạn chia sẻ nhưng không cần quan tâm . Không cần nghĩ về nó . Đơn giản chỉ cần cho phép điều này xảy ra . Khi để điều này xảy ra tự nhiên thì hoàn toàn khác biệt . Không yêu cầu gì hơn nữa . Những gì có thể có cũng không

cần cho những gì có thể cho . Bạn chỉ tự nhiên với những gì cần cho và nhận những gì có thể tự nhiên được tiếp nhận .

Không cần nghĩ rằng mình thiếu nợ với ai và cũng không ai thiếu nợ bạn . Ngoại trừ bạn vay mượn . *Chỉ đơn giản rõ biết cuộc sống hoàn toàn tương tác và tương thuộc . Chúng ta hoàn toàn hiện hữu trong sự hỗ tương .* Tất cả đều là thành phần của nhau . Sự rõ biết là đại dương bao la và không ai là một hoang đảo . Chúng ta gặp gỡ và hợp lại thành một khối . Thật sự không có biên giới để chia cách hay phân biệt . Tất cả những điều này hoàn toàn là lầm lẫn . *Tilopa* rõ biết điều này . Nhưng như vậy , ông muốn chứng minh điều gì ? .

Ông chỉ nói :

*Chúng ta không cần phải cho hay nhận ;
Hãy để tất cả tự nhiên xảy ra .*

Ngay giây phút nhận thấy mình thọ nhận . Sự tự nhiên không còn nữa . Thọ nhận không phải là vấn đề . Nhưng sự kiện nghĩ mình đang thọ nhận . Sự tự nhiên đã đánh mất . Cho đi thì hoàn toàn tuyệt diệu . Nhưng giây phút nghĩ mình cho . Cử chỉ này đã trở thành xấu vì không còn tự nhiên nữa .

Chỉ đơn giản là cho . Vì không thể làm gì khác . Có nghĩa bạn có và cần cho . Thế thôi . Và bạn chỉ nhận . Vì không thể làm gì khác . Vì dù sao đi nữa bạn cũng là một thành phần trong “ Tổng thể ” .

Thế nên , không bản ngã nào có thể tạo ra hay sẽ được phát sinh do sự kiện thọ nhận hay cho đi . Đây là điểm đặc biệt cần được hiểu một cách minh bạch . *Bạn không tích lũy và cũng không từ khước . Chỉ đơn giản giữ tự nhiên .* Nếu sự việc đến . Bạn thưởng thức . Nếu có nhiều hơn nữa và sự thặng dư luôn trở thành gánh nặng . Bạn nên chia xẻ . Thế thôi . *Không phải là sự cân bằng . Đơn giản , chỉ cần giữ tự nhiên . Không sở hữu cũng không từ khước . Không sở hữu cũng như không vô sở hữu .*

Hãy nhìn loài thú dữ và chim chóc . Chúng không thọ nhận cũng không cho đi . Trong « *Tổng thể* » , mỗi người tìm lại niềm vui riêng của mình . Từ « *Tổng thể* » , mỗi người tự chia xẻ và thọ nhận . Trong « *Tổng thể* » , chim chóc , thảo mộc và loài thú sống thật tự nhiên . Con người là con vật duy nhất không còn tự nhiên . Vì thế tôn giáo trở thành cần thiết .

Loài thú không cần đến tôn giáo . Chim chóc không cần đến tôn giáo . Vì chúng sống không ngoài thiên nhiên . Chỉ riêng loài người mới cần đến tôn giáo . Con người càng xa rời tự nhiên thì tôn giáo càng cần thiết . Xin bạn nhớ điều này : Một xã hội càng trở thành nhân tạo . Kỹ thuật và tôn giáo lại càng cần thiết cho họ .

Nhiều người hỏi tôi : « *Tại sao ở Mỹ có những cuộc đi tìm về tôn giáo bằng những dao động đầy hoài bão như thế* » . Vì nước Mỹ là một nước nhân tạo cao nhất cho đến ngày nay . Họ có kỹ thuật tân tiến nhất . Một chế độ kỹ thuật đã xuất hiện và điều này đã mang đến mọi sự việc một cách nhân tạo hơn nữa .

Vì thế , bản thể bên trong có hoài bão được giải thoát khỏi nền kỹ thuật tiên tiến . Bản thể bên trong bạn đói tự nhiên . Vì xã hội đã trở thành nhân tạo hơn . Văn hóa hơn , văn minh hơn . Nên đã đã xa rời thiên nhiên . Khi xã hội đã trở thành quá tri thức . Tôn giáo sẽ xuất hiện để cân bằng . Đây là sự cân bằng tế nhị . Vì một xã hội tự nhiên thì không cần đến tôn giáo .

Lão tử nói :

“ Tôi nghe người xưa nói : Có thời gian loài người sống một cách tự nhiên . Lúc đó không có tôn giáo . Khi loài người còn tự nhiên , họ không bao giờ nghĩ đến thiên đường hay địa ngục . Khi hoàn toàn tự nhiên thì không có quy tắc hay luật lệ ” .

Lão tử nói :

“ Khi có luật lệ , con người phạm tội nhiều hơn vì quá nhiều tri thức ” .

Trung quốc đã sống trình độ văn hóa như thế. Chưa một quốc nào có được nền văn hóa như thế. Khổng tử đã tạo ra kỷ luật chắc chắn bằng cách rèn luyện con người với ba ngàn ba trăm quy tắc kỷ luật.

Vào thời đại này, Lão tử xuất hiện để cân bằng. Vì Khổng tử đã làm biến dạng tập hợp xã hội. Ba ngàn ba trăm quy tắc thật sự quá nhiều cho một quốc gia. *Con người đi đến mức độ quá tri thức nên bị biến dạng hoàn toàn. Bạn không còn là con người nữa.* Thế là Lão tử đến, ông quăng tất cả luật lệ xuống đất và tuyên bố một kỷ luật duy nhất: *Luật vàng là không có bất cứ luật lệ nào.*

Đây là sự cân bằng. Lão tử là tôn giáo và Khổng tử là tri thức. Tôn giáo cần thiết như một viên thuốc. Vì nó là một loại thảo dược. Nếu bệnh, phải cần đến thuốc. Và xã hội đã trở thành bệnh hoạn khi cuộc sống tự nhiên đã biến mất.

Con người trở thành bệnh hoạn khi cuộc sống tự nhiên bị biến mất. Một người trở thành bệnh tật khi cái tự nhiên đã bị quên lãng. Riêng Tilopa thì đây sâu sắc theo sự tự nhiên và thư giãn.

Thế nên, đừng bao giờ quên tự như và thư giãn. Vì bạn có thể thử tự nhiên cao độ. Nhưng chính sự cố gắng là đi ngược với tự nhiên. Vì thế những tính kỳ quái được tạo thành. *Tôi đã gặp rất nhiều người. Những người cuồng tâm thực hiện loại giáo huấn tự nhiên thành cái gì đó hoàn toàn trái tự nhiên.*

Ví dụ: Quả thật tốt khi được dinh dưỡng bằng những thức ăn có bốn phân bốn sinh học. Không gì sai sót cả. Dù vậy nếu quá lo âu và bị ảnh hưởng sâu sắc. *Trong từng giây phút bạn mãi nghĩ về thức ăn sinh học và không gì khác có thể đi vào thân vật lý. Như thế có nghĩa đã đi quá trớn.* Tôi biết có rất nhiều người tin vào tự nhiên trị liệu pháp và họ quá đơm đặt về phương pháp trị liệu tự nhiên. Đến nỗi, không thể tưởng tượng được làm sao họ có thể đi đến kết quả tốt.

Điều này có thể xảy ra. Nếu nó trở thành sự căng thẳng của tâm thức. Như thế có nghĩa trái tự nhiên. Từ ngữ "thư giãn" không bao giờ quên. Nói cách khác:

Bạn có thể trở thành cuồng tâm hay điên loạn . Nếu không tự nhiên và thư giãn . Tuy nhiên , bạn có thể tự đặt một phần vào tổng thể và thực hiện một cố gắng nào đó . Như thế , sự tự nhiên đã trở thành nhân tạo .

Tilopa hoàn thư giãn và tự nhiên . Điều này hợp thành tất cả giáo huấn của ông . Ông không nói : Bạn không nên cho hay nhận . Dù vậy ông vẫn nói về nó . Có phải ông muốn giải thích điều khác nữa chăng ? .

*Chúng ta không cho hay thọ nhận
Mà vẫn vẫn giữ tự nhiên .*

Ở đây thì ẩn náu ý nghĩa : « Vẫn giữ tự nhiên » . Nếu có thể giữ tự nhiên trong lúc cho đi thì thật tuyệt vời . *Nếu tự nhiên ai ho bạn cái gì đó và bạn thọ nhận một cách thật tự nhiên . Có nghĩa đừng quá bận tâm để trở thành mối lo âu của bạn .*

Và Mahamudra vượt ra ngoài sự đón nhận và từ khước .

Lão tử giảng về thọ nhận . Tilopa giảng về cái gì đó vượt ra ngoài từ khước và thọ nhận . Tilopa thật sự là một trong những đại đạo sư . Khi từ chối điều gì đó sẽ mất tự nhiên . Điều này chúng ta có thể hiểu được . Vì sẽ có sự giận dữ trong bạn vì bị dồn nén do một luân lý nào đó hay vì những khó khăn nào đó . Nên cơn giận tạo cho bạn những xung đột bạo lực .

Chấp nhận cơn giận trong cuộc sống thật không dễ dàng . Vì sống với cơn giận , bạn không thể sống với người nào khác . Nó tạo ra những vấn đề và những nhà luân lý vẫn luôn hiện diện để sẵn sàng giúp bạn .

Họ sẽ nói với bạn : « Hãy dè nén và từ khước . Đừng nổi giận . Bạn phải từ chối nó » . Như thế , bạn sẽ từ khước cơn giận . Ngay giây phút từ khước , bạn bắt đầu không còn được tự nhiên . *Vì dù gì đi nữa , thiên nhiên đã ban cho bạn . Vậy bạn là ai mà có thể từ khước ? .*

Một phần tâm thức giữ vai vị thầy và phần khác là một tập hợp . Điều này thì không thể . Bạn có thể tham gia trò chơi này không ngừng . Thành phần là cơn giận và cố không lo âu . Như thế cố dồn nén cho đến giây phút bùng nổ .

Thật ra , điều này không làm phiền đến bất cứ thành phần nào . Cho dù giận dữ , tính dục hay ham muốn . Bạn ngưng tranh đấu , ngưng hao mòn . Ngưng dán hàng triệu phương cách . Nhưng vẫn luôn chia chẻ , xung đột từng mảnh vụn . *Một khi đã từ khước , bạn không còn tự nhiên . Nếu không từ khước , lập tức sự thọ nhận nổi lên trên mặt . Vì nếu không từ khước bạn sẽ thọ nhận . Điều này rất vi tế và đầy tế nhị .*

Tilopa nói :

*Ngay cả trong thọ nhận ,
Sự từ khước vẫn hiện hữu .*

Khi nói : “ Vâng , tôi thọ nhận ” . Như thế trong thâm tâm bạn đã từ khước . Nói cách khác . Tại sao bạn nói : « Tôi thọ nhận ? » . Đây là nhu cầu để bạn đón nhận ? . *Sự đón nhận hoàn toàn vô nghĩa nếu kèm theo từ khước .*

Nhiều người đến gặp tôi và nói : « Vâng , chúng tôi chấp nhận ông » . Tôi nhìn lên gương mặt với những gì họ nói . *Ngay khi nói vâng . Cái không đã hiện hữu . Cái vâng này chính nó đã chứa đựng cái không .* Vâng chỉ là chiếc áo hời hợt . Một sự trang trí không hơn không kém . Trong chúng , tôi có thể thấy cái không lay động đầy sống động .

Họ nói : “ Chúng tôi chấp nhận ” . Nhưng sự chấp nhận này lại chứa đầy từ khước . Thật sự họ đã từ khước . Nếu không có sự từ khước làm sao có thể nói chấp nhận ? . Làm sao bạn có thể nói : “ Tôi buông bỏ ” .

Như vậy sự chấp nhận vượt ra ngoài sự từ khước . Như thế sự chấp nhận toàn diện được hình thành . Có nghĩa sự buông bỏ cần vượt ngoài tranh đấu để buông bỏ ; để sự buông bỏ thực sự được hình thành . Như thế mới được xem là hoàn hảo .

*Vì Mahamudra ;
Vượt ra ngoài mọi chấp nhận và từ khước .*

Khi giữ tự nhiên trong đơn giản . Không từ khước cũng không chấp nhận . Không tranh đấu hay buông xuôi . Không nói vâng hay từ khước mà cứ để tự trôi chảy . Những gì xảy ra cứ xảy ra . Không cần sự chọn lựa cá nhân .

Cho dù bất cứ gì xảy ra . Bạn chỉ đơn giản ghi nhận điều này đang xảy ra . Không cố thay đổi bất cứ điều gì . Không cố sửa đổi bất cứ thứ gì . Không lo âu về việc hoàn thiện mình . Đơn giản là giữ chính mình . Quả thật cực kỳ khó khăn cho tâm thức . Vì nó lúc nào cũng muốn được hoàn hảo .

Tâm thức không ngừng nói :

“ Anh có thể đi cao hơn . Có thể trưởng thành hơn . Anh có thể đánh bóng ở chỗ này hay chỗ kia và có thể trở thành vàng ròng . Hãy hoàn thiện , chuyển đổi , biến hóa và chuyển hóa ” .

Tâm thức không ngừng lặp lại :

“ Bạn khả dĩ có thể thực hiện tốt hơn . Luôn luôn có thể làm tốt hơn . Vậy hãy thực hiện như thế ! ” .

Như thế sự từ khước đã hình thành . Khi từ khước một thành phần nào đó trong chính bạn . Bạn sẽ bối rối tận cùng . Vì nó là một bộ phận thuộc về bạn . Nên không thể từ khước . *Bạn có thể cắt thân vật lý thành từng mảnh . Nhưng không thể cắt vụn bản thể . Bản thể lúc nào cũng là tổng thể . Làm sao có thể cắt đứt bản thể ? . Không thể có thanh kiếm nào có thể cắt đứt bản thể .*

Nếu đôi mắt chống lại . Bạn có thể quăng chúng đi . Nếu bàn tay phạm tội . Bạn có thể chặt bỏ . Nếu đôi chân dẫn đến tội lỗi . Bạn có thể cắt đi . Vì thân vật lý không phải là bạn . Nó hoàn toàn chia cách . Nên có thể cắt bỏ dễ dàng .

*Nhưng làm sao có thể cắt bỏ sự rõ biết của mình ? .
Làm sao có thể cắt bỏ bản thể thân thiện nhất của mình ? .*

Nó không có thực thể ;

Nên không thể cắt đứt .

Nó như khoảng không ;

Làm sao có thể cắt khoảng không ? .

Thanh kiếm của bạn chỉ có thể xuyên qua ,

Nhưng nó sẽ vẫn toàn vẹn .

Bản thể thân thiện nhất của bạn . Xuất phát từ bản chất của tánh không được gọi là Vô ngã . Nó hoàn toàn vô thực thể . Nó hoàn toàn hiện hữu . Nhưng không phải là vật chất . Vì thế bạn không thể cắt được . Quả thật không thể .

Thế nên đừng từ khước . Nhưng lập tức tâm thức nói : “ Đồng ý, chúng tôi chấp nhận ” . Vì tâm thức không bao giờ để bạn một mình . Nó theo bạn như hình với bóng . Bất cứ nơi nào bạn đến . Tâm thức sẽ nói : “ Đồng ý , tôi ở gần để giúp anh . Vì tôi là sự hỗ trợ của anh . Mỗi khi anh cần gì , sẽ có sự hỗ trợ của tôi ” .

Thế nên đừng từ khước . Chắc chắn như thế và thật tốt . Tilopa hoàn toàn có lý khi nói : “ Hãy chấp nhận ! ” . Nếu nghe theo tâm thức . Một lần nữa bạn bị rơi vào cùng một cái bẫy . Vì sự từ khước và chấp nhận là hai mặt của cùng một đồng tiền .

Tilopa nói :

*Vì Mahamudra ;
Vượt ra ngoài mọi chấp nhận và từ khước .*

Đừng chấp nhận cũng đừng từ khước . Thật ra , không có gì để làm . Không ai bắt bạn phải làm bất cứ điều gì . Tilopa chỉ yêu cầu bạn thư giãn và tự nhiên . Hãy là chính mình và hãy để sự việc chảy theo dòng .

Toàn thể thế giới vẫn quay không cần có bạn . Sông vẫn chảy ra biển . Những vì sao di chuyển trên bầu trời . Mặt trời mọc buổi sáng . Bốn mùa nối tiếp , cây cối trường dưỡng , nở hoa và tàn lụi .

Tổng thể vẫn vận hành mà không cần đến bạn . Khi không thể giữ thư giãn và tự nhiên ; tuy cùng chuyển động với “ Tổng thể ” . Đối với tôi , điều này chính là : *Sự thành tựu - Sannyasin .*

Nhiều người nói với tôi : “ Hãy cho chúng tôi một kỷ luật chính xác . Ông cho chúng tôi *Sannyas* - *Sự thành tựu* . Nhưng lại không cho chúng tôi bất cứ kỷ luật nào . Ông chờ đợi gì nơi chúng tôi ? ” . *Tôi chẳng chờ đợi gì cả . Tôi chỉ mong mỗi*

bạn thư giản và tự nhiên . Hãy đơn giản là chính mình và để sự việc chảy theo dòng .

Dù cho bất cứ việc gì xảy ra . Dù cho nó xảy ra trong vô điều kiện . Tốt hay xấu , đau khổ hay hoan hỉ , sống hay chết . Cho dù sự việc gì xảy ra . Hãy để nó xảy ra theo cách của nó . Đừng gây trở ngại . Cứ thư giản . Mọi sự hiện hữu và tự theo đuôi và ôi tiếp một cách tốt đẹp . Thế tại sao lại lo âu về chủ đề này ? .

Không cần thiết hoàn thiện cũng không cần thay đổi . *Bạn chỉ đơn giản giữ thư giản và tự nhiên . Sự hoàn thiện sẽ đến tự chính chúng . Sự chuyển hóa tự tiếp nối .* Nếu muốn thử . Tương tự như người buộc dây giày . Quả thật ngu xuẩn . Bạn đừng nên làm như thế . . .

Giống như một con chó chạy theo căn đuôi của chính nó . Vào buổi sáng mùa đông . Khi mặt trời vừa mọc . Bạn có thể nhìn thấy những con chó bận rộn trong việc này . Đang ngồi yên lặng đầy hạnh phúc . Chợt thấy chiếc đuôi kể bên mình và điều này đã cảm dỗ chúng . Những chú chó đáng thương . Làm sao chúng có thể biết chiếc đuôi này thuộc về chúng ? .

Bạn đang trong hoàn cảnh rất đáng buồn . Sự cảm dỗ trở thành quá lớn và chiếc đuôi này hình như ngon tuyệt . Chúng ta có thể ăn . Vì thế con chó cố thử . Ban đầu thì chậm chạp và lặng lẽ để cố không làm phiền đến chiếc đuôi . Nhưng dù có làm gì đi nữa . Chiếc đuôi vẫn ve vẩy và hình như cách xa hơn .

Như thế, hoạt động quá độ được hình thành và con chó nhận thấy mình đang bị thách thức . Bây giờ nó bắt đầu nhảy . Nhưng càng nhảy cái đuôi cũng nhảy theo . Con chó có thể bắt đầu rơi vào sự điên loạn .

Đây là những gì con người đi tìm kiếm tâm linh đã thực hiện . Họ chạy theo cái đuôi trong buổi sáng mùa đông . Trong khi chung quanh thật đẹp . Thật vô ích vì chỉ bận tâm đến cái đuôi đang ve vẩy ! . Cứ để yên cái đuôi . Hãy tự nhiên và thư giản . Vì ai có thể bắt được cái đuôi của chính mình ? . Khi nhảy bổng lên . Cái đuôi sẽ cùng nhảy và bạn cảm thấy bất thỏa nguyện . Thế rồi bạn chạy đến nói : “ Luồng Kundalini không đi lên . Giờ tôi phải làm sao đây ? ” .

Chẳng làm sao hết . Chỉ vì bạn đã chạy theo chiếc đuôi của mình nên quên đi một điều : “ Trời thật trong sáng và rất đẹp . Bạn đã có thể nghỉ ngơi với chiếc đuôi trong yên lặng . Những con ruồi sẽ đến và chúng được đảm bảo có một bữa ăn sáng tuyệt ngon . Chỉ vì mãi chạy theo chiếc đuôi . Bạn đã làm chúng hoảng sợ bay đi . Kể cả việc đứng ra chúng đã có bữa điểm tâm thích thú ” .

Thế nên hãy chờ đợi . Quả thật đơn giản khi biết rằng : “ Những sự việc không thể hoàn thiện được . . . Chúng đã tự hoàn hảo về những gì chúng có thể là . . . ” . Vậy hãy hài lòng vui thú . Tất cả đã sẵn sàng cho lễ hội . Thật sự không còn thiếu gì cả . Cho nên đừng chạy theo những hoạt động vô lý . Muốn phát triển tâm linh là một trong những hoạt động vô lý nhất của con người .

*. . . Giữ tự nhiên ,
Vì Mahamudra ;
Vượt ra ngoài mọi chấp nhận và mọi từ khước ;
Vì Alaya chưa thể sinh ra . . .*

Alaya là thuật ngữ Phật học . Nó có nghĩa : Nơi an trú hay nơi an trú bên trong . Khoảng trống bên trong hoặc bầu trời bên trong .

*Vì Alaya chưa thể sinh ra ,
Nên không gì có thể cản trở hay làm hoen ố .*

Nhưng đừng lo lắng ! . Bản thể sâu sắc nhất của bạn chưa bao giờ sinh ra . Nên nó không thể chết . Vì nó bao giờ được sinh ra . Nên không ai có thể làm hoen ố hay cản trở nó .

Bản thể thì bất tử . Vì “ Tổng thể ” ban cho bạn cuộc sống và cuộc sống cũng đến từ “ Tổng thể ” . Thế thì làm sao một thành phần lại có thể cải thiện “ Tổng thể ? ” . Từ nguồn cội phát sinh đủ mọi thứ . Như vậy hãy để cội nguồn tự lo toan . Vì cội nguồn lúc nào cũng vĩnh hằng . Bạn đã làm phiền một cách vô ích . Vì mãi cố làm cho sông về biển . Trong khi nó đang chảy về biển .

*Cho nên ,
Không gì có thể cản trở và hoen ố .*

Sự thuần khiết bên trong bạn đã tuyệt vời . Cho nên không ai hay cả chính bạn cũng không thể làm hoen ố . Đây là tinh túy của Mật tông . Trong khi tất cả tôn giáo đều nói : “ *Bạn phải đạt đến* ” .

Trong khi Mật tông nói :

“ Nó đã đạt đến từ nguyên thủy ” .

Tất cả tôn giáo đều nói :

“ Bạn phải làm việc vất vả cho điều này ” .

Riêng Mật tông nói :

*“ Vì những hoạt động quá mãnh liệt của thức ;
Nên bạn đánh mất nó ” .*

Vậy làm ơn , hãy thư giản một chút . *Do sự thư giản . Bạn được cái không đạt được . Không gì có thể cản trở hay làm hoen ố nó .* Có thể bạn đã thực hiện hàng triệu việc . Nhưng đừng lo đến *Karma (Nghiệp)* . Vì không do bất cứ hành động nào bạn đã thực hiện . Bản thể bên trong sẽ bị hoen ố .

Đây là huyền thoại về sự ra đời trinh nguyên của *Chúa Jésus* . Nhưng không phải nói về *Marie - Mẹ Jésus* là trinh nữ . Đây chính là thái độ của Mật tông . Suốt chuyến du hành ở Ấn độ . Chúa đã gặp nhiều môn đồ Mật tông . Ông hiểu rằng : “ *Tính trinh nguyên không thể bị phá hủy và mỗi đứa con được sinh ra đều từ một trinh nữ* ” .

Những nhà thần học Thiên chúa giáo bận rộn với việc chứng minh Chúa được sinh từ một trinh nữ . Thật sự không cần thiết ! . Mỗi đứa trẻ đều được sinh ra từ một trinh nữ . Vì tính trinh nguyên không thể bị hoen ố .

Ở Phương tây , lúc nào cũng bận rộn chứng minh Chúa sinh từ một trinh nữ . Tôi nói với bạn : “ *Không có một đứa trẻ nào không sinh từ một bà mẹ trinh* ”

nguyên . Nhưng tất cả những đĩa con đều đến từ tính trình nguyên nguyên thủy "

Trong từng giây phút . Cho dù làm gì đi nữa . Bạn vẫn ở bên ngoài hành động . Không một hành động nào có thể để lại cho bạn một vết theo . Hoàn toàn không thể . Khi đã thư giãn và rõ biết điều này . Bạn không còn bận tâm đến những gì phải làm và không nên làm .

Vậy hãy để những sự việc chảy theo dòng . Như thế đơn giản bạn chỉ lo lắng như vầng mây trắng . Không một hướng đi riêng biệt . Đơn giản vui thú trong sự chuyển động . Đây là chuyến du hành tự chính nó đã tuyệt vời .

*Không gì có thể cản trở và hoen ố ,
Khi an trú trong kinh đô vô sinh ;
Tất cả những gì bên ngoài ;
Sẽ được hòa tan vào Pháp Tánh . . .*

Pháp tánh (Dharmata) nghĩa là :

" Tất cả sở hữu tự bản chất cơ bản của chính nó " .

Nếu đã an trú tự bên trong . Tất cả sự việc từ từ hòa tan trong thành phần tự nhiên của nó . *Sự thật , bạn lại là người làm phiền . Nếu đã an trú bên trong bản thể . An trú trong Alaya - Bầu trời bên trong bạn . An trú trong sự thuần khiết tuyệt đối như những vầng mây vượt qua bầu trời không để lại vết tích .*

Những hành động chỉ đến rồi đi . Những tư tưởng đến và đi . Tuy nhiên sự việc đã xảy ra . Nhưng từ bên trong . Từ chốn sâu thẳm nhất . Không gì có thể xảy ra cả . Tại đây , đơn giản bạn hiện hữu . Chỉ hiện hữu đang hiện diện . Không hành động nào có thể xâm nhập . Không tư tưởng nào xâm nhập hay chi phối .

Nếu giữ được thư giãn và tự nhiên từ nơi an trú bên trong . Từ từ , bạn sẽ thấy tất cả những thành phần được đặt trở lại ngay bản chất riêng của chúng . Thân vật lý được hợp thành từ năm nguyên tố . Từ từ , đất sẽ quay về là đất . Không khí trở về không khí và lửa quay về là lửa . . .

Đây là những gì xảy ra khi bạn chết : Mỗi nguyên tố quay trở về nơi an nghỉ của chính nó . Pháp tánh chỉ định bản chất cơ bản của mọi sự việc và tất cả sự việc tự quay về nơi an trú của chính nó .

Bạn tìm lại nơi an trú của mình . Mỗi sự việc đều tương tự vậy . Không còn chút hoang mang nào . Có hai cách sống và chết . Một là sống như mọi người : *Hiện hữu trong sự lầm lẫn về mọi sự và quên hoàn toàn bầu trời bên trong của mình . Cách kia an trú trong chính mình và cho phép những sức mạnh cơ bản theo đuổi con đường riêng của chúng .*

Khi thân vật lý cảm nhận cái đói . Nó sẽ tự di chuyển để tìm thức ăn . Người tỉnh thức an trú tại ngôi nhà bên trong chính mình . Thân cảm nhận đói . Nó sẽ cảm nhận và hân tự di chuyển để tìm thức ăn .

Nó cảm nhận và thân bắt đầu ăn . Nó cảm nhận thân đã ăn và cảm thấy no . Nó cảm nhận đúng và không ngừng cảm nhận . *Vì hành động hoàn toàn ngưng hoạt động . Có nghĩa nó không làm gì cả .*

Không còn là hành động . Thân cảm nhận được cơn khát và nó tự cảm nhận . Thân bắt đầu hoạt động . Sức mạnh cơ bản vận hành là tự chính chúng . Thật vô ích khi nói : “ Tôi khát ” . Thật sự không phải bạn khát . Bạn mãi sống trong sự lầm lẫn . Thân cảm nhận khát và sẽ hoạt động tự chính nó . Tự nó sẽ đến nơi có nước .

Nếu ở bên trong . Bạn sẽ thấy tất cả những sự việc xảy ra tự chúng . Ngay cả những cội cây cũng tự tìm nước cần thiết cho sự sống . Không một bản ngã hay tâm thức . Rễ của nó tự đào sâu đi tìm những nguồn nước . Đôi khi đang ra xa hàng trăm mét để đi tìm nguồn nước .

Đây là một trong những sự việc đáng kinh ngạc nhất đối với những nhà thảo mộc học . Vì họ không thể hiểu làm sao điều này lại xảy ra . Thân cây ở một nơi và vài chục mét phía bắc có nguồn nước . Một nguồn nước nhỏ nằm sâu dưới đất . Làm sao rễ cây biết hướng về bắc mà không tìm về hướng nam ? . Với khoảng cách hàng chục mét . Không gì có thể minh chứng có sự hiện diện của nước . Vì thân cây chỉ hướng về bầu trời . . .

Trong khu rừng Phi châu, những thân cây mọc rất cao . Chúng cần phải làm như thế vì khu rừng thật rậm rạp . Nếu những thân cây không mọc đủ cao, chúng không thể có đủ ánh nắng , ánh sáng và không khí.

Cây thì không có tâm thức hay bản ngã . Nhưng nhờ vào những lực hấp dẫn của nước . Cây tự kéo dài bộ rễ về hướng bắc . Cho đến một ngày nào đó . Nó tìm gặp nguồn nước . Như vậy , chúng tự tăng trưởng để ngày càng cao và đi tìm con đường riêng của chính nó . *Ngay những thân cây cũng đi tìm nguồn riêng của mình . Thế tại sao chúng ta lại bận tâm ? .*

Vì thế Chúa nói :

*“ Hãy nhìn hoa huệ trên cánh đồng .
Chúng không làm gì cả ;
Vì tất cả đã được ban cho chúng ” .*

Khi đã ở bên trong . Bạn đã ở chính nơi an trú của mình . Những lực cơ bản bắt đầu vận hành trong tính thuần khiết đã kết tinh từ nguyên thủy . *Xin đừng can thiệp . Thân vật lý cảm thấy đó tự thân sẽ di chuyển . Thật quá tuyệt vời khi bạn nhận ra thân vật lý tự vận hành .* Đây là một trong những trải nghiệm tuyệt vời nhất . Khi nhận ra thân vật lý mình tự chuyển động đi tìm nguồn thức ăn hay uống .

Khi con đối tình yêu hình thành và thân tự chuyển động . Tuy nhiên bạn vẫn nên tập trung trong nơi an trú của chính mình . Đột nhiên , bạn nhận ra hành động không thuộc về mình nữa .

Vì bạn không còn là người hành động mà chỉ là một quan sát viên . Khi rõ biết như thế . Có nghĩa bạn đã đạt đến cái không thể đạt . Khi rõ biết về điều này . Bạn thấu suốt những gì có thể hay không thể thực hiện .

*Khi an trú trong kinh đô vô sinh ;
Tất cả những gì bên ngoài sẽ được hòa tan vào Pháp Tánh . . .*

*Tất cả ý chí và hãnh diện ,
Sẽ biến mất trong hư không .*

Khi đã nhận thấy những sự việc từ từ đi đến . Làm sao có thể giữ lại bản ngã hay lại hãnh diện về điều này ? . Làm sao bạn có thể nói : “ Tôi ” . Trong khi con đối tự vận hành và tự thỏa thuê đến no nê . Trong khi cuộc sống tự vận hành để được thỏa mãn cho đến khi chết hay đngĩ ngơi ? .

Bạn là ai mà có thể tự hào : « Tôi là ? » . Lòng hãnh diện , bản ngã , ý chí . Tất cả đều được hòa tan . Như vậy , có nghĩa bạn không làm gì cả . Không còn ham muốn gì nữa . Thế nên , hãy tự tập trung vào bản thể cùng tận bên trong và để cỏ tự mọc theo kiểu của nó . Thế nên , hãy để tất cả sự việc xảy ra tự chính nó .

Rất khó khăn để hiểu được điều này . Vì bạn đã được dạy dỗ . Đã được điều kiện hóa theo cách cần phải làm như thế nào mới đúng . Vì thế bạn là kẻ hành động không ngừng khẩn trương chuyển động trong những cuộc tranh đấu .

Bạn đã được dạy dỗ trong một môi trường cần phải đấu tranh để sinh tồn . Bằng không sẽ bị thua thiệt . Hay nói cách khác bạn sẽ không đi đến đâu cả . Như thế có nghĩa bạn được dạy dỗ bằng thuốc độc của tham vọng .

Nói riêng , ở phương Tây có một từ hoàn toàn vô nghĩa là : « Ý chí » . Hoàn toàn vô lý . Ý chí không hề hiện hữu mà chỉ là sự khoái cảm hay một giấc mộng . Ý chí thật sự không cần thiết . Những sự việc xảy ra tự chính chúng . Vì đây là bản chất riêng của chúng .

Một câu chuyện :

Thầy của Lâm Tế mất . Vị thầy là người rất nổi tiếng . Ông là một người hoàn toàn yên lặng và qua Lâm tế ông trở thành nổi tiếng . Khi vị thầy mất mọi người biết rằng đây là người đã tỉnh thức .

Thế là hàng ngàn người tụ họp để tưởng niệm lần cuối và nói lên những lời tiễn biệt tối ưu . Họ nhìn thấy Lâm Tế khóc . Những giọt lệ chảy dài trên mặt như một đứa trẻ thấy người mẹ sắp chết .

Nhiều người không tin vào mắt mình vì họ nghĩ : « Đã là người tỉnh thức . Thế tại sao ông khóc như một đứa trẻ . Điều này phải hoàn toàn bình thường như không gì xảy ra ” . Họ nói rằng : “ Bản chất bên trong hoàn toàn bất tử và vĩnh hằng . Không bao giờ mất . Như vậy tại sao ông lại như thế ? ” .

Thế là vài người thân cận nhất đến gần Lâm Tế nói : “ Điều này không tốt . Mọi người sẽ nghĩ về thầy như thế nào ? . Đã có lời đồn đại và nhiều người nghĩ họ bị lừa khi xem thầy là một người tỉnh thức . Tất cả thanh thế của thầy đang lâm nguy . Hãy ngưng khóc . Một người như thầy không nên khóc ” .

Lâm Tế đáp : “ Tôi không làm khác hơn ? . Vì những giọt nước mắt vẫn hiện diện . *Đây chính là Pháp tánh và tôi là ai để có thể ngăn chúng ?* . Tôi không hề từ khước hay chấp nhận . Vì tôi vẫn là chính tôi . Bây giờ những giọt lệ đang chảy . *Thật sự không gì để làm . Nếu thanh thế lâm nguy cứ để nó lâm nguy . Nếu mọi người nghĩ tôi là người tỉnh thức . Đó là chuyện của họ . Vì tôi có thể làm gì đây ?* .

Điều này đã quá lâu khi đã hoàn toàn ngưng mọi hành động . Trong tôi , không còn người hành động . Những sự việc tự xảy ra . Đơn giản như thế . Đôi mắt này khóc và lệ tự rơi . Vì chúng không còn khả năng nhìn vị thầy thêm lần nữa . Ông là thức ăn và chúng sống được nhờ thức ăn này .

Tôi hoàn toàn biết linh hồn thì bất tử và không ai không chết . Nhưng làm sao có thể nói điều này cho đôi mắt hiểu ? . Phải nói thế nào với chúng ? . Chúng không thể nghe cũng không có đôi tai . Làm sao giảng cho đôi mắt đừng khóc hay đừng rơi lệ và cuộc sống thì vĩnh hằng ? . Tôi là ai mà có thể can thiệp ? . Và đây là việc của chúng . Nếu chúng thích khóc thì cứ khóc ” .

Hãy giữ tự nhiên và thư giãn điều này có nghĩa : Những sự việc tự xảy ra . Bạn không còn là người hành động . Đừng chấp nhận cũng như từ khước . Ý chí tự hoà tan . Khái niệm về ý chí cá nhân trở thành trống rỗng và bất lực . Đơn giản nó tự biến mất . Và lòng hãnh diện tự tan biến trong hư không .

Thật khó khăn để hiểu một người tỉnh thức . Không một quan niệm nào có thể giúp bạn . Bạn sẽ nghĩ thế nào về Lâm tế . Khi ông nói : Tôi biết, nhưng

đôi mắt cứ khóc . Cứ để chúng khóc tự nhiên . Sau đó chúng sẽ cảm thấy thư giãn . Chúng không còn cơ hội để nhìn con người này thêm lần nữa . Vì thân này sẽ sớm được thiêu đốt và vì chúng có thói quen được thầy của Lâm Tế nuôi dưỡng .

Chúng không biết sắc đẹp nào khác như người này và không một ân sủng nào khác . Chúng đã sống quá lâu khi được hình tượng và thân vật lý của vị thầy nuôi dưỡng. Bây giờ , chắc chắn chúng đang khát và đói . Bây giờ , chắc chắn chúng cảm thấy mặt đất bị sụp đổ dưới chân . Thế nên chúng phải khóc ! ” .

Một người tự nhiên đơn giản tự tập trung vào chính mình và cho phép những sự việc xảy ra . Họ không làm gì cả.

Tilopa nói :

*Khi đó chỉ có Mahamudra xuất hiện - Cái tôi thượng ,
Sự khoái cảm cuối cùng hiện hữu .*

*Như thế ,
Bạn không còn chia sẻ nữa ,
Như thế ,
Bầu trời bên trong bạn là một với bầu trời bên ngoài .
Như thế ,
Không còn hiện hữu hai bầu trời ;
Có nghĩa chỉ còn một bầu trời duy nhất .*

Chương 10

Minh Triết Tối Ưu

Tiếng hát Mahamudra chấm dứt :

Sự Lãnh Hội Tối Thượng

*Sự lãnh hội tối thượng ;
Chuyển hóa tất cả ,*

*Cho dù điều kia hay điều này .
Hành động tôi thượng ,
Bao trùm những nguồn tài nguyên bao la ;
Nhưng không bám giữ hay lưu trữ .*

*Sự thành tựu tôi thượng ,
Là thể hiện tính nội tại không hảo vọng .
Khởi đầu ,
Hành giả Yoga cảm nhận tâm thức mình ;
Trần trề như thác đổ .
Giữa đường như sông Hằng chảy chậm chậm và êm ả ,
Cuối cùng là biển cả bao la .
Trong đó ánh sáng con và mẹ ,
Hòa tan vào thành một .*

Mỗi con người sinh ra đã tự do và không chết trong sự bám chấp . Khởi đầu cuộc sống hoàn toàn thư giãn và tự nhiên . Nhưng khi xã hội can thiệp vào bằng những luật lệ , quy định , luân lý , kỷ luật và đủ các dạng thức để huấn tập . Vì thế sự thư giãn hồn nhiên đây tự nhiên của con người bị đánh mất . Chúng ta bắt đầu trui rèn một lớp áo giáp bao quanh mình ngày càng cứng ngắt . Cho nên sự dịu dàng bên trong không thể biểu lộ .

Với những giới hạn của bản thể . Mỗi người tự tạo ra một dạng thành lũy để tự vệ để không còn yếu đuối . Để phản ứng cho sự an toàn bình yên của mình . Như thế tự do trong hiện hữu bị đánh mất .

Vì thế chúng ta bắt đầu quan tâm đến cái nhìn đồng ý hay không đồng ý . Có nghĩa sự phê phán bắt đầu hình thành . Cho nên , những lời thưởng lãm ngày càng có giá trị . Những “ *Người khác* ” trở thành sự tham khảo và chúng ta khởi sự bắt chước để theo gương họ . Vì cho rằng mình cần phải sống với họ .

Trong khi một đứa trẻ hoàn toàn uyển chuyển và có thể tạo hình bằng mọi cách . Xã hội lại bắt đầu đặt nó vào chiếc khuôn . Những bậc cha mẹ , thầy cô giáo , trường học . . . Từ từ , nó trở thành một nhân vật nào đó không

còn là con người tự nhiên nữa . Nó học tất cả những quy tắc và trở thành bảo thủ .

Đây là một hình thức nô lệ hay nó sẽ nổi loạn . Nhưng dù bằng cách nào cũng là một dạng nô lệ . Nếu bảo thủ . Nó sẽ theo chủ nghĩa hình thức cứng ngắt . Có nghĩa đang trong dạng thức nô lệ .

Nếu phản ứng lại , nó có thể trở thành dạng thức Hippy và có thể đi đến một đôi cực khác . Nhưng dù sao đi nữa . Hành động nào cũng là một hình thức nô lệ . Vì sự phản ứng lại dính liền với sự đối kháng .

Bạn có thể đi đến tận cùng thế giới . Nhưng trong cùng tận tâm thức . Bạn tự nổi loạn chống lại những quy tắc . Vài người có thể theo đuổi chúng và bạn sẽ phản ứng chống lại họ . Nhưng điểm hội tụ vẫn nhắm vào những quy tắc . *Những người chống đối và những nhà cách mạng đều du hành trên cùng chiếc thuyền . Họ có thể đối kháng nhau . Nhưng đều là những kẻ đồng thuyền .*

Người thuộc về tôn giáo thì không phản ứng và cũng không làm cách mạng . Người thuộc về tôn giáo hoàn toàn đơn giản thư giãn và tự nhiên . Họ không thuận cũng không chống . Đơn giản họ chỉ là chính mình .

Họ không có bất cứ quy tắc nào để theo đuổi hay từ khước . Đơn giản họ không có bất cứ quy tắc nào. Người tôn giáo hoàn toàn tự do trong bản thể của mình . Họ không có bất cứ khuôn khổ hay thói quen . Kể cả sự điều kiện hóa .

Đây không phải là người có giáo dục . Không phải vì họ thiếu văn minh và còn sơ khai . Ngược lại , họ tượng trưng cho những khả năng cao nhất trong trình độ xã hội và văn hóa . Nhưng không phải là người được trường lớp khoa bảng giáo dục . Họ đã phát triển sự rõ biết cao độ mà không cần đến bất cứ quy tắc nào .

Vì họ đã chuyển hoá tận cùng những quy tắc . Họ hoàn toàn tự tin . Không phải vì có quy tắc để nương nhờ . *Nhưng họ hoàn toàn thư giãn và tự nhiên . Lúc ấy , rất đơn giản lòng xác tín hiện diện . Họ thương yêu không phải vì*

tuân thủ giáo điều nhồi nhét “ *Phải nhân từ* ” . *Không , chỉ cần khi đã thư giãn và tự nhiên . Trong họ tự nhiên đã tràn ngập lòng từ .*

Họ không làm điều gì đặc biệt . Ngay cả về điều này . *Vì tất cả chỉ là hệ quả của sự tiến hóa trong niềm rõ biết* . Họ không chống cũng không thỏa hiệp với xã hội . Vì vượt ra ngoài cả hai . Họ trở về hòa làm một với đứa trẻ . Một đứa trẻ trong một thế giới hoàn toàn xa lạ . Một trẻ trong một góc độ mới . Có nghĩa họ được sinh ra thêm một lần nữa .

Trong bụng mẹ , đứa trẻ sống một mình . Không quy tắc , không luân lý , không kỷ luật , không một thứ tự cần thiết . *Nhưng khi sinh ra , ngay hơi thở đầu tiên cũng đã được mùi xã hội . Nếu trẻ không khóc . Bác sĩ sẽ ép nó khóc .*

Vì nếu không khóc trong những giây phút đầu tiên . Nó có nguy cơ bị chết ngạt . Nó cần khóc . Vì những tiếng hét sẽ mở đường cho hơi thở đầu tiên . Sau khi cổ họng được rửa sạch . Nó cần phải khóc .

Ngay hơi thở đầu tiên cũng được xã hội hóa . Những người khác đã hiện diện và sự uốn nắn bắt đầu . Thật ra không có gì xấu cả . Điều này cần thực hiện để trẻ không bao giờ đánh mất sự rõ biết . Vì nó không thể tự hòa nhập với những mô hình văn hóa . Nó luôn giữ tự do và phải biết rằng có những quy tắc cần phải tuân theo . *Nhưng chúng không phải là cuộc sống . Tuy biết rằng cần phải học hỏi những quy tắc để tồn tại .*

Đây là những gì một xã hội tốt sẽ thực hiện . Nó sẽ dạy : “ *Những quy tắc thì tốt nhưng vẫn hiện hữu nhiều quy tắc khác . Cho nên những quy tắc này không thể xem là tuyệt đối . Không ai muốn bạn bị giam hãm trong đó . Một ngày nào đó , bạn cần phải chuyển hóa chúng* ” . Một xã hội lành mạnh là một xã hội biết dạy cho những thành viên nét văn minh và sự chuyển hóa .

Trong điều kiện này . Xã hội là tôn giáo . Nếu không dạy được sự chuyển hóa . Xã hội sẽ là sự cố lỗi trong quan niệm chánh trị . Không có tính chất tôn giáo trong nó . *Thế nên , bạn cần nghe người khác vào một giai đoạn nào đó . Rồi sao đó , bạn bắt đầu tự nghe chính mình để chuyển hóa .*

Cuối cùng bạn quay trở lại trạng thái nguyên thủy . Vì thế, trước khi chết . Bạn cần trở lại như đứa trẻ hồn nhiên , thư giãn và tự nhiên . Vì trong cái chết , bạn trở lại lần nữa trong chiều hướng đơn độc . Cũng như đã ở trong bụng mẹ . Trong cái chết bạn một lần nữa đi vào kinh đô của sự đơn độc .

Ở đây , không hề hiện hữu bất cứ một xã hội nào. Suốt cuộc đời , bạn cần dọn dẹp vài khoảng không gian trong vài giây phút . Nó giống như ốc đảo trong sa mạc . *Trong đó bạn nhắm mắt và vượt ra ngoài xã hội . Như thế bạn đi vào chính mình . Có nghĩa trong tử cung của chính mình (Khoảng lặng) . Đó là thiên định .*

Xã hội hiện diện . Bạn nhắm mắt và quên xã hội để rơi vào sự đơn độc . Không một quy tắc nào có thể hiện hữu trong không gian này . Không một cá tính , luân lý , từ ngữ hay ngôn ngữ nào cần thiết .

Bạn có thể thư giãn và tự nhiên trong chính mình (Sống trong khoảng lặng) . Hãy phát triển trong bạn trạng thái thư giãn và tự nhiên . Ngay cả khi kỷ luật bên ngoài cần thiết . Bạn vẫn giữ trong sự yên lặng của chính mình . Nếu một người có thể giữ hồn nhiên từ bên trong . Sau khi thực hiện những việc cần thiết trong xã hội . Sau đó nên đơn giản đạt đến sự chuyển hóa .

Tôi kể cho bạn nghe một câu chuyện và sau đó sẽ đi vào *Sutra* . Đây là một câu chuyện Hồi giáo . Một ông lão và một thanh niên đi du hành đến một thành phố và dẫn theo sau là con lừa . Những người học sinh đi qua cười trêu chọc và nói : “ *Hãy nhìn hai kẻ điên có một con lừa trắng kiện còn họ lại đi bộ . Ít ra ông già có thể ngồi trên lừa* ” .

Nghe những đứa trẻ nói , ông già và thanh niên nói với nhau : “ *Phải làm sao giờ ? . Mọi người trêu chọc và chúng ta lại sắp vào thành phố . Có lẽ nghe theo họ thích hợp hơn* ” . Như thế ông lão ngồi lên lừa còn người thanh niên vẫn tiếp tục đi bộ . Sau đó họ đến gần một nhóm người khác . Mọi người nhìn họ và nói : “ *Hãy nhìn xem . Ông lão ngồi trên lừa và tội cho anh trai trẻ dẫn lừa đi bộ . Thật vô lý . Ông lão có thể dẫn lừa và người trai trẻ có thể ngồi trên lưng lừa* ” . Thế rồi họ nghe theo và thay đổi vị trí . Ông lão xuống đi bộ và người trai trẻ leo lưng lừa .

Sau đó lại có một nhóm khác nói : “ *Hãy nhìn hai người điên . Chàng thanh niên hình như quá kiêu ngạo . Ông lão có lẽ là cha hay người đỡ đầu . Thế mà ông ta thì dẫn lừa . Trong khi thanh niên ngồi trên lưng lừa . Thật ngược mọi quy tắc ! ”* .

Thế thì phải làm sao ? . Cả hai quyết định chỉ còn cơ hội duy nhất là cả hai cùng ngồi trên lưng lừa . Và đây là những gì họ thực hiện . Nhưng một nhóm khác lại đến và nói : “ *Nhìn những người này . Họ thật hung ác . Con lừa đáng thương kia gần chết khi hai người ngồi trên lưng . Tốt hơn họ nên cõng lừa trên vai ”* .

Cả hai cùng nhau tranh luận thêm lần nữa khi đến gần bờ sông và một chiếc cầu . Bây giờ họ đến cổng vào thành phố . Họ nói với nhau : “ *Nên cư xử cho thích hợp với cách dân địa phương nghĩ . Nếu không họ sẽ xem chúng ta giống như những người điên ”* . Thế là , họ tìm thanh tre cột bốn chân lừa và gánh đi .

Lừa vùng vẫy như mọi con lừa khác phải làm . Nhất là lừa thì không chịu thua ai . Nó cố thoát , vì không còn tin vào xã hội và về những gì dư luận nói . Nhưng hai người quá mạnh . Họ cố nó cột nó để gánh đi . Nó đành phải đầu hàng .

Khi đến giữa cầu . Một đám đông đi qua tụ lại quanh họ và nói : “ *Hãy nhìn những người điên này ! . Chúng ta chưa từng thấy ai ngu như vậy . Một con lừa chỉ dành để cõng . Không phải gánh trên vai . Các ông có điên không ? ”* . Con lừa bắt đầu hoảng hốt và cựa quậy đến độ rơi xuống cầu và chết đuối . Hai người vội vàng nhảy xuống cứu . Nhưng lừa đã chết . Cả hai ngồi kế bên con lừa và ông lão nói : “ *Bây giờ , nghe đây . . . ”* .

Đây không phải một câu chuyện bình thường hay dung tục . Ông lão là *một vị thầy Hồi giáo - Một người đã tỉnh thức* và người thanh niên trẻ là học trò . Có nghĩa ông lão cho học trò mình một bài học thực tế . Những giáo sĩ Hồi giáo luôn tạo ra hoàn cảnh . Họ nói : “ *Không có hoàn cảnh đặc biệt , bạn không thể học sâu sắc ”* . Như thế , có nghĩa ông tạo ra hoàn cảnh cho học trò mình .

Bây giờ ông lão nói : “ *Hãy nhìn con lừa này , anh có thể chết nếu nghe quá nhiều người . **Đừng quan tâm về những gì người khác nói** . Vì họ có đến hàng triệu và mỗi người đều có một tâm thức riêng biệt . Nên họ có thể nói những sự việc khác nhau . Mỗi người đều có ý kiến riêng . Nếu nghe theo , anh sẽ chết ” .*

Thế nên , đừng nghe ai khác . Hãy giữ lấy chính mình . Nên tránh xa họ . Hãy thoải mái và tự tại . Vì nếu tiếp tục nghe theo mọi người . Họ sẽ bắt bạn theo con đường thế này thế nọ . Bạn không bao giờ có khả năng đạt đến trung tâm thân thiện nhất của chính mình .

Mọi người đã trở thành kỳ quặc và từ ngữ này rất tuyệt vời để dành riêng cho họ là : “ ***Ở ngoài trung tâm*** ” . Tuy chúng ta thường sử dụng cho những người điên . Nhưng tất cả mọi người đều quá kỳ quặc . *Họ ở ngoài trung tâm và toàn thế giới ai cũng muốn giúp bạn trở nên kỳ quặc như họ . Khi cố đẩy bạn theo chiều hướng này hay chiều hướng khác .*

Mẹ đẩy bạn về hướng bắc . Trong khi cha đẩy bạn về nam . Chú đẩy bạn vào hướng khác và anh bạn , vợ bạn . . . Đương nhiên , còn hơn nữa . Mỗi người đều cố thử đẩy bạn theo một hướng hoàn khác nhau . . .

Từ từ, đến giây phút bạn hoàn toàn mất phương hướng và đứng ở ngã tư đường . Vì bị đẩy từ bắc qua nam , nam qua đông , đông qua tây . Để rồi cuối cùng không đi đến đâu cả . Hoàn cảnh đã trở thành tổng thể và bạn trở thành kỳ cục .

Đây là hoàn cảnh . Nếu mãi nghe người khác không ngừng và không bao giờ lắng nghe trung tâm bạn . Hoàn cảnh này sẽ mãi dai dẳng . Thế nên , thiền định hiện diện để bạn tập trung . Không phải để bạn trở thành kỳ quặc .

Nó xuất hiện để dẫn bạn về trung tâm của mình . Khi nghe tiếng nói bên trong . Bạn cảm nhận nó và hành động hài hòa với cảm nhận này . *Từ từ , bạn có thể cười với dư luận của mọi người . Vì thật sự họ hoàn toàn thờ ơ với những gì đã nói . Có nghĩa họ hoàn toàn không có trách nhiệm gì với những gì đã nói .*

Một khi đã vào trung tâm . Bạn trở thành con người đầy dũng mãnh . Nhưng không phải ngang ngược . Sau đó , không còn ai có thể lèo lái hay đẩy bạn từ một hướng này sang một hướng khác . Không còn ai dám làm điều này . Thật rất đơn giản.

Bạn dũng mãnh đến độ . Chỉ tập trung vào chính mình . Khi người nào đó đến gần bạn với ý kiến riêng biệt . Đơn giản họ quên mất khi giao tiếp với bạn . Ai đó đến để đẩy bạn đi đâu đó . Đơn giản họ quên lý do và sự có mặt của mình . Ngược lại , khi bạn hiện diện , họ cảm thấy bị bạn lôi cuốn .

Chính từ phương cách này . Một người đơn độc rất dũng mãnh trong sự hiện diện . Ngay cả xã hội hay lịch sử cũng không thể làm họ lay động một centimét . *Vì thế những người như đức Phật hay Giêsu lúc sống . Bạn có thể giết họ nhưng không thể lay chuyển các ngài .*

Bạn có thể hủy diệt thân vật lý các ngài . Nhưng bạn không thể khiến ngài lay chuyển cho dù một centimét . Không phải cứng đầu hay ương ngạnh . Nhưng đơn giản ở trung tâm bản thể của chính mình . Ngài biết những gì tốt cho . Ngài biết những gì mang đến các ngài niềm nội hỉ .

Đối với họ , nó đã và đang hiện diện . Bạn không thể hướng họ về những mục tiêu mới . Không một kỹ thuật , thú vui hay niềm vui vật nào nào có thể kéo họ về mục tiêu khác . Vì họ đã tìm ra nơi an trú của mình . Họ có thể kiên nhẫn lắng nghe . Nhưng bạn không thể đánh mất sự cân bằng của họ . Vì họ đã ở ngay trung tâm của chính mình .

Giữ ngay trung tâm là bước đầu để được tự nhiên và thư giãn . Nói cách khác , nấn bạn thư giãn và tự nhiên . Những người khác sẽ theo cùng bạn đến bất cứ nơi nào . Chính vì lý do này những đứa trẻ không được phép thư giãn và tự nhiên .

Vì những đứa trẻ không đủ trưởng thành để được như thế . Nếu để các em tự nhiên thư giãn và đi khắp mọi nơi . Chắc chắn sẽ hư hỏng . Vậy , khẳng định điều này , xã hội đã làm công việc cần thiết . Nó bảo vệ các em .

*Cá tính yếu ớt của các em cần chuyển hóa thành thành trì . Phải cần đến điều này .
Vì còn quá thật yếu ớt và ai cũng có thể hủy diệt . Khi đủ mọi áp lực trong cuộc
đời vây quanh . Các em không đủ khả năng tìm thấy con đường riêng của mình .
Vì thế các em cần một cá tính như lớp áo giáp .*

Nhưng chiếc áo giáp này trở thành cuộc sống . Như thế bạn bị thua cuộc .
Bạn không cần trở thành một thành lũy . Vì bạn có thể giữ chủ động và có
nhiều cơ hội thoát ra . Nói cách khác , nó không phải là lớp áo bảo hộ mà
chính là nhà tù . Bạn cần thoát khỏi vai trò mình .

Bạn có đủ khả năng để đặt những nguyên tắc đã được học ra ngoài lề . Bạn
có đủ khả năng , khi hoàn cảnh yêu cầu và bạn sẽ hồi đáp một cách hoàn
toàn mới mẻ . Nếu khả năng này mất đi . Bạn trở thành cứng ngắt và
không thể thư giãn . Nếu khả năng này mất đi . Bạn không còn tự nhiên và
mất luôn sự linh hoạt của mình . Sự linh hoạt là tuổi trẻ của bạn .

*Càng linh hoạt bạn càng trẻ trung . Càng cứng ngắt bạn càng già lão . Cái chết là
sự cứng ngắt tuyệt đối . Cuộc sống là sự thư giãn và linh hoạt tuyệt đối . Bạn
không nên quên điều này . Và bây giờ, hãy thử hiểu Tilopa .*

Đây là những lời cuối cùng ông :

*Sự lãnh hội tối thượng ;
Chuyển hóa tất cả ,
Cho dù điều kia hay điều này .
Hành động tối thượng ,
Bao trùm những nguồn tài nguyên bao la ;
Nhưng không bám giữ hay lưu trữ .
Sự thành tựu tối thượng ,
Là thể hiện tính nội tại không hảo vọng .*

Đây là những lời có tâm ảnh hưởng rộng.

Sự lãnh hội tối thượng ;

*Chuyển hóa tất cả ,
Cho dù điều kia hay điều này ,*

Sự hiểu biết luôn dính liền với điều này hay điều khác . Sự lãnh hội thì không . Sự hiểu biết luôn đến từ nhị nguyên . Một người tốt , họ biết thế nào là lẽ phải . Một người xấu , họ biết thế nào là cái ác . Như thế , cả hai đều chia chẻ .

Người tốt không thể trọn vẹn . Vì họ không biết thế nào là ác . Lòng tử tế của quá nghèo nàn . Vì thiếu sự chiếu rọi những gì cái ác mang đến . Người xấu lại không đầy đủ . Tính ác của họ cũng rất nghèo nàn . Họ không thể giàu có . Vì không biết thế nào là lòng tử tế . Nhưng cuộc sống thì chứa đựng cả hai .

Con người lãnh hội không tốt cũng không xấu . Vì qua sự lãnh hội họ đã chuyển hóa cả hai . Nhà hiền triết cũng không tốt hay xấu . Vì bạn không thể hạn chế họ trong một phạm trù . Thật sự không có bất cứ ngăn chừa nào dành cho họ . Vì thế bạn không thể phân loại .

Họ không thể bị nắm bắt . Nên bạn không thể nắm bắt được . Cho dù nói gì đi nữa cũng chỉ là những phần manh mún . Không bao giờ đầy đủ . Có thể những người bạn và học trò sẽ nghĩ họ là thượng đế vì chỉ biết mặt tốt của họ .

Trong khi nhà minh triết có thể có kẻ thù và những kẻ dèm pha . Họ nghĩ rằng họ là quý dữ vì chỉ biết mặt xấu của họ . Nếu bạn biết một nhà minh triết đó . Bạn sẽ nhận ra ông không bao giờ là một hay cả hai . Vì tất cả điều này hoàn toàn như nhau .

Nếu bạn đồng thời tốt và xấu . Có nghĩa bạn không tốt cũng không xấu . Vì cả hai tự triệt tiêu . Thế nên kết quả là sự trống không . Khái niệm này rất phức tạp . Nếu hiểu bằng tâm thức phương Tây . Vì tâm thức phương Tây tuyệt đối phân chia Thượng đế và quý dữ .

Có nghĩa những gì xấu thuộc về quý dữ và những gì tốt thuộc về Thượng đế . Lãnh thổ cả hai được xác định một cách rõ ràng . Địa ngục và thiên

đàng phải được phân định . Đây là lý do những vị thánh Thiên chúa giáo hầu như hơi nghèo . Đôi khi rất nghèo so với với những nhà minh triết Mật tông .

Họ chỉ tử tế thế thôi . Họ không quan tâm đến mặt kia của cuộc sống . Đây là lý do họ luôn sợ hãi và run sợ trước mặt trái của vấn đề . Một vị thánh Thiên chúa giáo không ngừng cầu nguyện để được bảo vệ khỏi bàn tay quỷ dữ . Vì quỷ dữ luôn rình rập ở khúc quanh . Vì thế họ phải luôn tìm cách né tránh . *Khi bạn tìm cách tránh né điều gì đó . Tức thì điều này thì không ngừng tồn đọng trong tâm thức bạn . Vì thế họ luôn sợ hãi và run sợ .*

Một người như *Tilopa* không biết đến sự sợ hãi . Nên ông không cần cầu nguyện Thượng đế bảo vệ mình . Vì sự không sợ hãi là phương cách tự bảo vệ hoàn hảo . Thế thì đâu là sự bảo vệ của ông ? . *Lãnh hội là sự bảo vệ .*

Ông đã trải nghiệm và du hành đến tận cùng địa ngục . Có nghĩa ông đã trải nghiệm sự tối cao . Nên giờ , ông biết đây là hai khía cạnh cùng một vấn đề . Bây giờ , ông không còn quan tâm đến cái tốt hay cái xấu .

Bây giờ , *Tilopa* sống một cuộc sống đơn giản , thư giản , tự nhiên . Không có thành kiến hay bất cứ dự kiến nào . Như thế ông rất khó dò . Với *Tilopa* , bạn không thể dự kiến gì cả . Với Thánh *Augustin* hay với bất cứ vị thánh nào khác . Bạn có thể linh cảm . Nhưng bạn không thể dự kiến với một nhà minh triết Mật tông .

Quả thật rất khó dò . Vì ông phản hồi trong từng giây phút . Không một ai biết được phương hướng . Thật sự không một ai biết . Kể cả ông cũng không biết . Đây là cái đẹp của sự việc . *Nếu biết được tương lai . Bạn sẽ không còn là người tự do . Vì bạn phải tiến hóa theo vài quy tắc .* Như thế có nghĩa bạn mang một nhân vật tiền chế . Và như thế theo một cách nào đó . Bạn hành động nhưng không có sự phản hồi .

Không ai có thể nói những gì có thể thực hiện như *Tilopa* . Khi hoàn cảnh cho phép . Điều này còn tùy . Đây là hoàn cảnh trọn vẹn và mang lại lời

phản hồi . Có nghĩa ông không còn yêu thích hay hận thù . Có nghĩa ông không màng đến điều này hay điều khác .

Ông hành động hay không hành động . Vì ông không còn hành động theo quá khứ . Những nhận định về tương lai hay theo lý tưởng riêng của mình . Không . Ông hoạt động với cái *ngay ở đây và bây giờ* . Như thế câu phản hồi sẽ trọn vẹn . Không một ai có thể nói những gì sẽ xảy ra hay về Sự lãnh hội chuyển hóa tính nhị nguyên .

Người ta kể :

Một hôm *Tilopa* an trú trong hang động . Một du khách - Một nhà tìm tòi đây hiểu biết đi riêng rẽ đến thăm ông . Lúc ấy *Tilopa* đang ăn bằng chiếc chén sọ người . Người du khách lấy sọ hải : “ *Thật quái lạ* ” . Vì ông ta có ý định tìm thăm một nhà minh triết . Nhưng người này hình như thuộc vào thế giới pháp thuật đen . Vì ông ta ăn trong một chén sọ người một cách thật thích thú .

Hơn nữa , một con chó ngồi kế bên cùng ăn với ông trong chén này . Khi người này đến gần . *Tilopa* mời : “ *Hãy đến gần đây* ” , ông nói : “ *Thật tuyệt vời khi anh đến đúng lúc để chia sẻ bữa ăn* . Vì đây là tất cả những gì tôi có hôm nay . Khi bữa ăn này chấm dứt . Không có cái gì khác trước hai mươi bốn giờ . Ai đó sẽ mang đến cái gì đó . Nhưng không thể trước ngày mai . Vậy hãy đến gần . Cùng chúng tôi và tham dự bữa ăn này ” .

Người này hoàn toàn kinh tởm . Thức ăn đựng trong một sọ người và con chó cùng làm thực khách ! . Ông trả lời : “ *Tôi cảm thấy kinh tởm* ” . *Tilopa* đáp : “ *Cút càng nhanh càng tốt ra khỏi đây . Chạy nhanh và đừng bao giờ trở lại* .

Vì *Tilopa* không dành cho anh . Tại sao anh lại kinh tởm chiếc sọ người này ? . Thực sự anh mang nó từ lâu nay và đâu là xấu khi tôi bỏ thức ăn vào ? . Đây là một trong những đồ vật sạch sẽ nhất .

Anh có kinh tởm sọ anh không ? . Tất cả tâm thức , những tư tưởng tốt đẹp , luân lý , lòng tử tế , tính thánh thiện . Tất cả đều nằm trong chiếc sọ của anh . Tôi chỉ

dùng để đựng thức ăn . Thiên đàng , địa ngục , thượng đế , Brahma . . . Tất cả đều nằm trong chiếc sọ của anh .

Tất cả điều này ngày nay anh cho rằng thật quá đơ bản . Cho nên anh kinh tởm . Nhưng chính anh nằm trong chiếc sọ của mình . Vậy , tại sao hôm nay lại cảm thấy kinh tởm nó ? ” .

Người này cố lần tránh tiếp tục chứng minh : “ Không phải vì cái sọ nhưng vì con chó ” . Tilopa bật cười : “ Anh đã là một con chó trong cuộc sống từ trước và tất cả mọi người phải vượt qua những giai đoạn khác biệt này . Có gì xấu khi làm chó và đâu là sự khác biệt giữa con chó và anh ? . Tất cả đều cùng một sự ham muốn . Cùng xung động tính dục . Cùng cơn giận . Cùng sự hung bạo , gây hấn . Có nghĩa cùng một nỗi sợ . Như thế tại sao anh lại tự tôn mình lên cao ? ” .

Quả Tilopa thật khó hiểu vì cái xấu và cái đẹp không có nghĩa với ông . Tính thuần hay bất thuần cũng vô nghĩa với ông . Thiện và ác cũng như thế . Vì ông có đã lãnh hội toàn diện về tổng thể .

Sự hiểu biết thì cục bộ còn lãnh hội lại toàn diện . Khi đã nhìn tổng thể . Những khác biệt tự biến mất . Thế thì cái gì đẹp cái gì là xấu ? . Cái gì được cho là thiện và cái gì là ác ? . Tất cả những sự khác biệt đều tan biến . Khi đã sống trong cái nhìn tổng thể bay bổng và trong suốt .

Như thế tất cả những biên giới biến mất . Giống như nếu bạn nhìn máy bay đang bay Trong điều kiện này . Đâu là Pakistan . Đâu là Ấn độ ? . Đâu là đất nước Anh và đâu là nước Đức ? . Biên giới đã xóa mất . Toàn thể trái đất quay trở lại là một . Nếu đi xa hơn nữa trong không gian . Ví như nhìn từ mặt trăng . Trái đất sẽ rất nhỏ . Giờ đây , đâu nước Nga và đâu là nước Mỹ ? . Ai là người thuộc chủ nghĩa này nọ ? . Ai là Ấn giáo hay Hồi giáo ? .

Càng lên cao sự khác biệt tự rơi rụng . Thế nên sự lãnh hội thuộc về cái gì cao cả nhất . Không gì hiện hữu vượt ra ngoài nó . Từ đỉnh cao nhất . Tất cả trở hoàn toàn khác biệt với những quan niệm thông thường . Những sự việc đã trở về tập hợp . Tất cả đều hòa lẫn và kết thành một khối . Biên giới

không còn tồn tại . . . Tất cả trở thành đại dương vô tận . Không nguồn gốc . Vì sự vô tận còn có nghĩa không có nguồn gốc và lưu trữ .

*Sự lãnh hội tối thượng ;
Chuyển hóa tất cả ,
Cho dù điều kia hay điều này .
Hành động tối thượng ,
Bao trùm những nguồn tài nguyên bao la ;
Nhưng không bám giữ hay lưu trữ .*

Tilopa nói cứ thư giãn và tự nhiên. Nhưng ông không nói cứ làm biếng và hãy đi ngủ . Ngược lại , khi đã thư giãn và tự nhiên . Nhiều tài nguyên sẽ đến với bạn . *Hành động không còn hiện diện . Tất cả chỉ là sự hoạt động .* Những ám ảnh và lo toan không còn nữa . Nó không còn lặp lại và bạn tràn ngập những tài nguyên và đầy sức sáng tạo .

Bạn sẽ thực hiện hàng triệu chuyện . Nhưng không phải do ám ảnh mà vì tràn ngập năng lượng nên sự sáng tạo phát sinh . Đức sáng tạo dễ dàng xuất hiện cho người đã thư giãn và tự nhiên .

Tất cả những gì họ làm đều được chuyển hóa thành giây phút sáng tạo . Tất cả những gì họ chạm đến đều trở thành tác phẩm nghệ thuật . Tất cả những gì họ nói đều trở thành thi ca . Như thế phong cách tiến hóa đã tràn đầy tính cách mỹ thuật .

Nếu có thể nhìn ngắm một vị Phật đang đi hay đứng . Bạn sẽ thấy , ngay cả bước đi cũng là sự sáng tạo . Ngay cả bước đi cũng trở thành một tiết điệu . Ngay trong bước chân đã tạo ra một môi trường hay một khung cảnh chung quanh . Khi một vị Phật đưa tay ông đã chuyển hóa môi trường chung quanh . Không phải ông thực hiện . Nhưng tất cả những điều này tự xảy ra .

Thật đơn giản . Vì ông không còn là diễn viên . Yên lặng , vững chãi trong chính mình . Yên lặng , thanh thản , cân bằng và tràn đầy . Năng lượng bất tận tỏa suốt mọi phương hướng . Từng giây phút sống là từng giây phút sáng tạo của vũ trụ .

Đừng quên điều này . Cần phải nhớ . Vì vô số người có thể đã hiểu sai . Họ đã nghĩ : “ *Không hành động quả thật cần thiết* ” . Vì thế họ có thể tự duy : “ *Không một hoạt động nào cần thiết* ” . Nhưng hoạt động có phẩm chất hoàn toàn khác biệt còn hành động thì đầy bệnh hoạn do mong muốn hay tác ý .

Nếu đến nhà thương điên . Bạn sẽ thấy rất nhiều người đang hành động . Mỗi người đều đầu tư vào một hành động nào . Vì đây là phương cách duy nhất để họ tự quên mình . Bạn có thể nhìn ai đó rửa tay đến ba ngàn lần mỗi ngày . Vì sự sạch sẽ là nỗi ám ảnh của họ . Nếu ngăn họ rửa tay ba ngàn lần trong ngày . Chắc chắn họ không còn khả năng tự chịu đựng mình .

Vì đây là một lối thoát . Những chính trị gia . Những người chạy theo đồng tiền hay quyền lực . Tất cả đều là những kẻ điên loạn . Bạn không thể ngăn chặn . Nếu ngăn chặn , họ không còn biết làm gì cả . Tất cả những mong muốn sẽ phóng chiếu vào chính họ và điều này không thể chịu đựng được .

Một trong những người bạn kể cho tôi nghe : Vào ngày anh ta tham dự buổi tiệc với vợ . Họ có đứa trẻ nhỏ . Một đứa bé đẹp và thật năng nổ như mọi trẻ đã có . Họ đóng cửa lại và nói : « *Nếu con ngoan và không làm bậy trong nhà . Con có thể yêu cầu những gì con muốn . Cha mẹ sẽ trở lại trong một tiếng đồng hồ* » .

Đứa bé cảm động . Vì người ta sẽ cho em những gì em muốn . Như thế , em sẽ giữ thật ngoan . Có nghĩa em phải không làm gì cả . Em sẽ giữ mình bất động trong góc xó gian phòng . Vì em nghĩ : « *Nếu làm bất cứ điều gì đi nữa . Chắc chắn sẽ dẫn đến tai họa . Vì không thể nào biết được người lớn họ nghĩ gì trong đầu . Họ nghĩ cái gì xấu và cái gì tốt . Hơn nữa , họ hay thay đổi ý kiến* » . Vì thế , em cố cứ giữ bất động và nhắm mắt lại như người đang thiền định .

Khi cha mẹ tan tiệc về . Họ mở cửa và khám phá đứa trẻ trong góc gian phòng, bất động . Lúc này em mở mắt và nhìn mọi người . « *Con ngoan chứ !* » . Họ hỏi em . Em đáp: « *Vâng , con quá ngoan quá sức đến nỗi không chịu nổi mình nữa* » . Quả thật quá sức .

Nhiều người quá bận rộn với hành động nên thường sợ hãi chính mình . Vì thế cần phải buông bỏ hành động . Nó thật bệnh hoạn . Có nghĩa bạn đang bệnh . Riêng hoạt động không cần buông bỏ . Vì nó thật đẹp . Nó chỉ chảy theo dòng những sự kiện cần có trong cuộc sống . *Như thế , hoạt động là gì ? . Hoạt động là sự phản hồi . Khi cần thiết , tự bạn phản hồi . Khi không cần thiết , tự bạn trở về sự thư giãn .*

Hiện giờ , bạn không ngừng thực hiện những điều không cần thiết . Hiện giờ , muốn thư giãn . Bạn không thể . Một người đang hành động . Trong hành động hoàn toàn phản ứng với mọi tình huống . Thế nên , sau khi hoàn cảnh đã được giải quyết . Họ mới có thể thư giãn .

Tôi đang nói với bạn . Nói có thể là một hành động hay hoạt động . Một số người không thể ngừng nói . Họ nói , cứ nói và nói không ngừng . Ngay cả khi bị bịt miệng lại . Vẫn không thay đổi gì cả . Họ tiếp tục bô lô không thể tự ngưng lại . Đây là hành động . Đây là sự ám ảnh đầy bồn chồn .

Bạn ở đây và tôi nói với bạn . Ngay cả tôi , cũng không biết những gì tôi sẽ nói với bạn . Đến khi chấm dứt . Tôi cũng không rõ biết về những gì sẽ là Bạn không là người duy nhất đang nghe . Vì tôi cũng đang nghe .

Khi ngưng nói cái gì đó . Tôi nhận biết những gì tôi muốn nói . *Không có bạn không có tôi . Chắc chắn không thể nói trước những gì tôi sẽ nói .* Cũng không có cả câu tiếp nối . Đây là trạng thái bạn dẫn đến điều này. Như thế có nghĩa chính bạn dẫn đến những sự việc .

Như vậy , cho dù bạn nói thế nào đi nữa . Không chỉ riêng tôi là người duy nhất có trách nhiệm . Đừng quên điều này . Chính bạn cũng chịu phân nửa trách nhiệm . Có nghĩa phân nửa và phân nửa cho cả hai . *Vì bạn tạo ra bối cảnh và tôi phản ứng lại . Nếu ai nghe tôi thay đổi tư duy . Những gì tôi nói tất nhiên họ cũng thấy thay đổi . Thế thì tùy bạn vậy . Vì tôi không có gì hoạch định hay chủ đích nào .*

Tôi không bao giờ biết những gì sẽ xảy ra . Vì thế mọi sự đối với tôi thật đẹp . Đây là sự phản hồi . Sự hoạt động . Khi bạn đã đi khỏi . Tôi quay lại ngồi . Không còn

một từ ngữ nào lơ lửng trong bầu trời tư tưởng . Vì bạn chẳng thể là nguyên nhân .

Đôi khi nhiều người đến gặp tôi và nói : « Chúng tôi sẽ đặt một câu hỏi và ông trả lời » . Điều này xảy ra mỗi ngày . Nó thường xảy ra khi có một câu hỏi . Có nghĩa bạn đã tạo ra một môi trường nào đó bao quanh từ câu hỏi . Vì bạn đến với câu hỏi bên trong bạn . Như vậy , tôi phải làm gì ? . Tôi cần trả lời câu hỏi . Đơn giản vì câu hỏi của bạn đã tạo ra hoàn cảnh riêng biệt để tôi phải trả lời . Đây là lý do vô số những câu hỏi đã được giải đáp trong những tình huống như thế .

Nếu vài câu hỏi chưa giải quyết . Lý do sẽ được tìm thấy đâu đó nơi bạn . Có thể bạn đã quên . Buổi sáng, bạn có trong đầu nhưng khi đi vào gian phòng này . Bạn đã quên nó . Hay bạn có rất nhiều câu hỏi . Nhưng không lấy gì làm chắc chắn về câu hỏi sẽ đặt ra . Có thể vì lăm lẩn , do dự hay hoang mang . Nếu đã chắc chắn về câu hỏi mình . Câu trả lời sẽ đến ngay .

Cần biết mình hỏi cái gì và câu hỏi phải bắt đầu bằng sự khát khao . Về phần tôi . Thật sự không có gì phải làm . Thật đơn giản . Tất cả đều tự xảy ra . Bạn tạo ra câu hỏi . Tôi tự trôi theo nó . Sở dĩ như thế như thế vì tôi không có gì để nói với bạn .

Vì nếu tôi có cái gì để nói . Chắc chắn bạn sẽ rơi vào lạc lõng và hoang mang . Cho dù những câu hỏi bạn thế nào . Cũng không gì khác biệt . Vì tôi đã chuẩn bị sẵn điều gì đó để mang ra nói với bạn . Ngay cả khi bạn không có mặt cũng không gì khác biệt .

Đài phát thanh All India thường mời tôi thuyết giảng . Nhưng tôi cảm thấy điều này quá khó khăn . Vì quá bâng quơ khi nói trước mặt những thánh giả vô hình . Đơn giản tôi chỉ nói : “ Điều này không dành cho tôi . Đây là sự nỗ lực nặng nề và tôi không biết làm sao khi không có ai cả ” .

Thế là họ cố dàn xếp điều gì đó : “ Đây là những gì chúng ta có thể làm . Nhiều người trong nhóm chúng tôi có thể đến ngồi nghe ông nói ” . Tôi phản hồi : “

Trong điều kiện này , đừng cho tôi một chủ đề để thảo luận và những người này sẽ cho tôi chủ đề ” .

Thật vô nghĩa . Vì tôi nói về một chủ đề mà quý vị đã đề nghị với những người ngồi trước mặt tôi . Nhưng không ai có liên can đến chủ đề này . Thế là chốn này sẽ trở thành một diễn đàn chết .

Khi có mặt . Bạn sẽ tạo ra câu hỏi . Bạn sẽ tạo ra bối cảnh vì một vấn đề nào đó và câu trả lời tự động hướng về phía bạn . Đây là quá trình thuộc về cá nhân . Vì vậy , tôi quyết định không tham gia . Tôi nói với họ: “ Ở đây không dành cho tôi . Quả thật tôi không thể ” .

Tôi không thể nói với những cái máy . Vì chúng không thể tạo ra bối cảnh để tôi trôi theo dòng . Tôi chỉ nói với những con người đang hiện diện . Đây là lý do tôi không bao giờ viết sách . Vì tôi không thể . Tôi sẽ viết cho ai và ai sẽ đọc ? . Khi tôi không biết gì người sẽ đọc nó và người này không thể tạo ra một không khí nào đó . Nên tôi không thể viết . Vì sẽ viết cho ai ?

Tôi chỉ viết những lá thư . Vì tôi biết mình đang viết cho một người riêng biệt nào đó . Họ có thể sống đâu đó tại Mỹ . Nhưng điều này không quan trọng . Ngay giây phút tôi đặt bút viết cho người này . Đây là quá trình thuộc về cá nhân . Vì người này thực sự đang hiện diện . Khi viết , họ sẽ giúp tôi viết . Không có họ đương nhiên không thể . Đây là sự đối thoại . Cũng có thể gọi là một hoạt động .

Khi bạn rời khỏi đây . Tất cả ngôn ngữ không còn tồn tại trong tôi . Không còn một từ nào lơ lửng . Vì không còn cần thiết nữa . Như thế điều này cần hiện hữu ! . Khi đi , bạn dùng đôi chân . Khi ngồi thì đôi chân di động để làm gì ? . Điều này thật là điên cuồng .

Khi sự đối thoại hiện hữu . Từ ngữ thật cần thiết . Nhưng cứ để cho “ *tổng thể* ” quyết định . Bạn không nên là động cơ của sự quyết định . Có nghĩa bạn không nên quyết định . Như thế sẽ không tạo thành nghiệp lực (*Karma*) .

Như thế bạn sẽ tiến hóa từ giây phút này đến giây phút khác . Lúc nào cũng luôn mới mẻ . Quá khứ tự nó đã chết trong từng giây phút . Tương lai sẽ xuất hiện và bạn tỉnh khô như đứa trẻ hồn nhiên đi vào hiện tại không trang bị quá khứ .

Hoạt động tôi thượng ,
Bao gồm những tài nguyên bao la ;
Nhưng không bám víu hay lưu trữ .

Tất cả hoạt động đều trôi chảy nhưng không bám víu . Bạn không cảm thấy : Tôi đã làm điều này . Tôi không cảm nhận đã nói điều này . Tôi cảm nhận điều này đã được đề cập và tự xảy ra . Chính “ *tổng thể* ” đã thực hiện và “ *tổng thể* ” không là bạn hay chính tôi .

“ *Tổng thể* ” đồng thời là cả hai và không cũng không phải hai . “ *Tổng thể* ” bao quanh chúng ta và quyết định . Bạn không phải là người thực hiện . Nhiều sự việc xảy ra xuyên qua bạn . Nhưng bạn không là người thực hiện .

Nhiều sự việc tự xuyên qua bạn . Nhưng bạn không phải là người sáng tạo . “ *Tổng thể* ” vẫn là người sáng tạo . Bạn chỉ đơn giản trở thành chiếc xe hay một nhà trung gian cho “ *tổng thể* ” .

Một thanh tre rỗng . . . và “ *tổng thể* ” đặt ngón tay và đôi môi lên . Nó trở thành một chiếc sáo và âm điệu xuất hiện . Âm điệu này đến từ đâu ? . Từ thanh tre rỗng được gọi là ống sáo . Không . Như thế từ đôi môi “ *tổng thể* ? ” . Cũng không . Thế thì nó từ đâu đến ? . Tất cả thành phần đều có liên quan .

Thanh tre rỗng tham gia , đôi môi “ *tổng thể* ” tham gia . Người phát sinh giai điệu và người nghe cùng đồng tham gia . Tất cả những thành phần đồng tham gia . Những sự việc nhỏ nhoi nhất đồng tham gia sẽ tạo thành sự thay đổi .

Chỉ cần sự hiện diện của hoa hồng . Gian phòng sẽ không còn như cũ . Vì hoa hồng có hào quang và bản thể riêng của mình . Nó có ảnh hưởng . Nó sẽ tác động vào sự lãnh hội của bạn về những gì tôi sẽ nói .

Đây là tập hợp đang chuyển động . Không riêng những thành phần mà tất cả đồng tham dự cho sự việc xảy ra . Nhưng không ai là diễn viên . . . Vì tất cả đều là những tài nguyên bao la không bám víu .

Khi bạn không còn là diễn viên . Làm sao sự bám víu có thể được xảy ra ? . Bạn làm một việc nhỏ và bám vào nó . Bạn nói : “ Tôi đã thực hiện điều này ” . Vì bạn ưa thích mọi người biết bạn đã làm điều này và điều nọ .

Bản ngã là rào cản cho sự lãnh hội tối thượng . Vì thế hãy buông rơi người hành động và để sự việc tự xảy ra . Đây là những gì Tilopa muốn biểu lộ khi nói về thư giản và tự nhiên . Sự thành tựu tối thượng , để thực hiện tính không hy vọng từ bên trong . Đó là cái gì đó rất sâu sắc rất tế nhị và tinh vi .

Tilopa nói :

« Thế nào là sự thành tựu tối thượng ? » .

Điều này dùng để thực hiện tính không hy vọng từ bên trong . Không gian bên trong hoàn hảo , tuyệt đối và « vô hy vọng » . Tại sao không dùng từ « hy vọng » . Vì với hy vọng sẽ xuất hiện tương lai , dục vọng , ý chí cải thiện , lòng tham , sự bất bình . Do đó , tự nhiên sự thất vọng cũng đồng xuất hiện .

Ông không nói gì về tuyệt vọng . Vì điều này có liên quan đến hy vọng . Ông chỉ đơn giản nói : « Vô hy vọng » . Vì vô hy vọng nên không thất vọng . Điều này đã trở thành vấn đề lớn ở phương Tây . Thật ra đức Phật cũng nói tương tự . Những nhà tư duy Tây phương cho rằng những người này rơi vào sự bi quan . Thực sự riêng họ không bi quan . Nhưng họ không bi quan cũng không lạc quan . Họ chỉ đơn giản sống trong « Vô hy vọng » .

Nếu một người đầy hy vọng . Chúng ta cho họ là lạc quan . Vì họ có thể nhìn sự phản chiếu óng ánh bạc ngay trong sự đen tối của những vầng mây . Thế là chúng ta nói họ có thể có cái thoáng nhìn buổi sáng tiếp nối với buổi đêm đen thẳm nhất . Đây là một người được cho là lạc quan ! .

Cũng có người bi quan và đối kháng . Ngay cả với những tia chiếu óng ánh nhất . Họ luôn thấy cái đen nhất của những vầng mây . Nếu bạn nói với họ

về buổi sáng . Tức khắc họ sẽ trả lời : « Mỗi buổi sáng đều được chấm dứt bằng đêm tối » .

Nhưng hãy nhớ điều này : « Họ có thể đôi kháng nhưng không hề xa cách . Điểm hội tụ của họ tuy khác biệt nhưng tâm thức hoàn toàn giống nhau » . Cho dù bạn có thấy sự sáng chói của ánh sáng bạc trong tận cùng đen tối những áng mây . Hay vàng mây đen bao quanh ánh sáng lóng lánh bạc . *Bạn chỉ thấy một phần . Chỉ vì sự chia chẻ của bạn hiện diện . Thế nên bạn chỉ chọn lựa nên không bao giờ thấy tổng thể* .

Đức Phật , Tilopa . . . không lạc quan hay bi quan . Đơn giản họ chỉ buông bỏ hy vọng . Vô hy vọng không có chỗ cho cả hai và như thế cả hai mặt đều không hiện diện . Đây là chiều hướng hoàn toàn mới mẻ và thật khó hiểu .

Tilopa nhìn những sự việc như chúng là . . . Ông không chọn lựa hình thức riêng biệt nào . Ông đồng lúc thấy buổi sáng và ban đêm . Ông thấy đau đớn và khoái lạc đồng thời hiện hữu . Ông nhìn sự ra đời và sự chết xuất hiện . Ông không lạc quan cũng không bi quan . Vì ông sống hoàn toàn trong Vô hy vọng .

Thật sự điều này là chiều hướng tuyệt vời để sống . *Có nghĩa sống trong Vô hy vọng* Khi sử dụng thuật ngữ duy nhất : « *Vô hy vọng* » . Có thể bạn cảm nhận điều gì đó rất bi quan . Nhưng ngôn ngữ chỉ là ngôn ngữ chết . Còn những gì Tilopa nói lại vượt ngoài ngôn ngữ .

Ông nói :

*Sự thành tựu tối thượng ,
Để thực hiện tính vô hy vọng từ bên trong .*

Đơn giản rõ biết bạn là chính mình hay như bạn là . . . một cách toàn diện . Ngay bây giờ đơn giản bạn chỉ là điều này . Thật sự không cần bất cứ sự hoàn thiện , thay đổi , phát triển , tiến hóa . Tất cả thật sự không cần thiết . Vì chúng ta không cần làm gì cả và sự việc thì đã như thế .

Khi bạn đi sâu vào sự kiện của những sự việc đang hiện hữu . Bỗng dưng , tất cả những bông hoa và gai góc đều biến mất . Kể cả ngày và đêm . Sống và chết không còn tồn tại . Mùa hè và đông trôi đi . Không còn lại bất cứ thứ gì nữa cả . Vì sự bám chấp cũng đã tan biến .

Với sự đón nhận về những gì bạn là . . . Dù bất cứ trong trường hợp nào . Tất cả vấn đề cũng biến mất . Không còn tồn đọng bất cứ câu hỏi nào . Cũng không còn gì để sáng tỏ . Vì bạn đang hiện diện .

Khi lễ hội được biểu lộ . Không phải là sự vinh danh của hy vọng . Đơn giản chỉ do tràn ngập năng lượng . Bạn tự khai mở như một đóa hoa . Bạn nở hoa không phải do cái gì đó thuộc về tương lai mà vì không thể làm gì khác hơn . *Khi một người đã rõ biết mình như nó là . . . Sự nảy nở sẽ xuất hiện . Họ tự mở rộng và sẵn sàng mở rộng hơn nữa . Họ vinh danh nhưng không vì bất cứ một lý do nào cả .*

Tại sao tôi hạnh phúc ? . Cái gì tôi có bạn không có ? . Tại sao tôi thanh thản và yên lặng ? . Tôi có cái gì đó bạn chưa có ? . Tôi đi vào không gian mà bạn chưa vào ? . Không . Tôi chỉ đơn giản thư giãn trong trạng thái hiện hữu như nó là . .

Cho dù tôi có phương cách tốt hay xấu . Đây luân lý hay vô luân lý . Cho dù phong cách hiện hữu như thế nào . *Tôi vẫn thư giãn trong trạng thái này . Tôi chỉ buông bỏ mọi cố gắng hoàn thiện và buông bỏ kể cả tương lai .*

Tôi đã buông bỏ hy vọng và với sự buông bỏ này tất cả đều tan biến . Đơn giản tôi đơn độc và hạnh phúc . Quả thật đơn giản . Vì không có bất cứ lý do riêng biệt nào . Tôi yên lặng chỉ vì bây giờ không còn dựa vào hy vọng . Tôi cũng không biết tạo tác bất cứ mảy may dao động nào . *Khi đã không hy vọng . Làm sao bạn có thể tạo ra dao động trong bản thể mình ? .*

Hãy nhớ điều này :

*Tất cả cố gắng sẽ đến điểm ngừng mọi nỗ lực và bạn sẽ thoải mái .
Mọi truy lùng sẽ đến điểm bạn chỉ đơn giản nhúng vai ;
Ngồi dưới cội cây và tự buông thả người .*

Mọi hành trình tự kết thúc giữa trạng thái hiện hữu như nó là . . .

Đây là những gì bạn sẵn có trong từng giây phút .

Đơn giản , bạn chỉ cần chú ý thức hơn . Và điều gì không ổn cho bạn ? .

Tôi đã gặp hàng triệu người và không thấy một ai thật sự có điều gì đó không ổn . Có thể nói : Mỗi người tự tạo ra sự bất ổn định cho chính mình .

Bạn chính là người sáng lập . Những nhà sáng tạo ra bệnh tật , sai lầm , vấn đề nan giải và sau đó chạy theo chúng . Làm sao để giải quyết ? . *Trước tiên , bạn tạo ra chúng và sau đó chạy theo chúng . Tại sao , trước tiên lại tạo ra chúng ? .*

Vì thế hãy buông bỏ mọi hy vọng , ham muốn và nhìn thật đơn giản những gì bạn đang là . . . Hãy nhắm mắt lại và nhìn bạn là ai . Thế thôi ! . Chỉ trong khoảng chớp mắt . Có thể không quá một giây . Nếu nghĩ cần thời gian để từ từ tiến hóa . Đó là do tâm thức bạn nói cần đến thời gian . Nếu không , tất cả sẽ đến ngay lập tức .

*Sự thành tựu tôi thương .
Nhằm thể hiện tính nội tại . . .
Tất cả những gì cần đạt ;
Nền tảng đã sẵn hiện diện .*

Tính nội tại có nghĩa :

Tất cả những gì cần đạt đã sẵn hiện diện trong bạn . Bạn vừa sinh ra đã tự hoàn hảo . Không thể khác được . Vì bạn được sinh ra từ sự toàn thiện . Đây là những gì Chúa muốn nói : *“ Tôi và cha tôi là một ”* .

Như thế ngài muốn nói gì ? . Ngài nói rằng bạn không thể là khác hơn tổng thể . Bì bạn đến từ tổng thể ! . Thử nếm một chút nước biển . Cho dù nó phát xuất từ đâu . Hương vị cũng giống nhau .

Chỉ trong một giọt nước biển . Bạn có thể tìm lại tất cả hợp chất hóa học của biển . Nếu nhận ra chỉ một giọt nước biển . Bạn có thể nhận ra tất cả

những biển thuộc quá khứ , tương lai và hiện tại . Vì một giọt nước là biển cả thu nhỏ và chính bạn cũng là tổng thể được thu nhỏ .

Khi đi thật sâu vào chính mình và khi hiểu toàn diện về điều này . Một cái cười thoáng qua được khởi động và bạn bắt đầu cười vang dội cả hư không . Thế thì bạn còn đi tìm cái gì ? . Khi chính người đi tìm là cái cần tìm tìm . Như người du khách tự chính mình đã là mục đích .

Sự tối thượng nhất trong những thành tựu là : *Tự thành tựu chính mình trong sự hoàn thiện tuyệt đối Vô hy vọng* . Vì nếu hy vọng hiện diện sẽ làm bạn dao động . Bạn ngày càng dao động hơn và bắt đầu tư duy : “ Điều gì đó hơn nữa vẫn có thể xuất hiện ” . Sự hy vọng luôn gây ra nhiều mộng mơ : “ Cái gì đó hơn nữa vẫn còn có thể . Chắc chắn thế... ” .

Nhiều người nói với tôi : “ Thiên định diễn ra thật tốt . Chắc chắn thật dễ chịu . Nhưng hãy cho chúng tôi những kỹ thuật khác để có thể tiến hóa hơn nữa ” . Và vài người đến nói với tôi : “ Tất cả đều tuyệt vời ! ” . Nhưng họ lại thêm : “ Nhưng bây giờ phải làm sao nữa ? ” . Thế là lại hy vọng lại đến quấy nhiễu .

Khi tất cả đều tuyệt vời . Vậy tại sao đòi hỏi : “ Bây giờ , phải làm sao nữa ? ” . Khi không gì đến như ý muốn . Bạn lại đặt câu hỏi : “ Bây giờ phải làm sao ? ” . “ Bây giờ phải làm sao ” . “ Tất cả đều tuyệt vời . Phải làm sao nữa ? ” . Tức khắc phải buông rơi sự hy vọng này .

Ngày kia có người nói với tôi : “ Hiện thời , tất cả đều thật sự tuyệt vời . Nhưng ai biết những gì ngày mai những gì sẽ được dành cho tôi ” . Tại sao lại tìm hiểu cái ngày mai . Trong khi tất cả đang trôi chảy một cách tốt đẹp ? . Tại sao bạn không thể giữ được “ Vô vấn đề ” ? .

Hiện thời , tất cả tự trôi chảy . Nếu bạn lo âu cho ngày mai . Khi tất cả đều trôi chảy ngay từ bây giờ . Thế thì đâu là cái cái ngày mai của bạn ? . Khi tất cả tự sinh ra từ hiện tại của bạn . Vậy tại sao lại lo âu ? . Nếu hiện tại được yên lặng . Tất nhiên cái ngày mai càng yên lặng hơn . Vì chúng sinh ra từ hiện tại của bạn .

Chính vì sự lo toan này . Bạn có thể hủy diệt hiện tại . Như vậy cái ngày mai tự đến và bạn hài lòng về sự thất vọng của mình . Lúc ấy bạn sẽ nói : “

Đây là những gì tôi đã suy nghĩ và làm tôi bận tâm . Giờ nó đã đến ” . Nó tự đến vì bạn . Vì thế không cần muốn nó xảy ra như thế nào .

Nếu giữ được vô tương lai . Tất cả những điều này không còn phát sinh . Vì nó là khuynh hướng hủy diệt của tâm thức . Một sự tự sát . Nói cách khác , đây là sự tự thoả mãn sâu sắc nhất của tâm thức . khi bạn còn mong muốn ở tương lai .

Như thế , tâm thức luôn nói với bạn : “ Tôi đã nói trước với anh . Tôi đã dự báo trước . Nhưng anh không nghe tôi ” . Bạn sẽ nghĩ : “ Vâng , đúng vậy . Tâm thức đã dự báo trước . Nhưng tôi không nghe nó ” . Điều này xảy ra vì tâm thức đã cảnh cáo bạn và nhiều sự việc đã được xảy ra như thế . . .

Nếu đến gặp nhà bói toán *Jyotishi* . Những nhà xem chỉ tay . Họ sẽ nói những sự việc riêng biệt cho bạn . Khi điều này xảy ra . Bạn nghĩ họ đã tiên tri được tương lai của mình . Thật sự hoàn toàn ngược lại . Chỉ vì họ nói trước nên tâm thức bạn bám vào đó và điều này được xảy ra .

Nếu ai đó nói : Tháng sau , ngày 13 / 3 bạn sẽ chết . Sự việc có thể xảy ra . Không phải vì họ biết trước tương lai của bạn . Ngay từ lúc này , ngày 13/3 liên tục quay vòng trong đầu .

Bạn không còn ngủ , nằm mộng hay yêu đương mà không có nó . Hai mươi bốn giờ trong một ngày , bạn lúc nào cũng nghĩ : “ Tôi sẽ chết vào ngày 13/3 ” . Điều này sẽ trở thành sự tự thôi miên như kinh tụng . Nó quay và quay ngày càng nhanh và ngày 13/3 càng đến gần . Điều này sẽ quay nhanh hơn và đi đến khẳng định : *Ngày 13/3 có thể có cũng có thể không* . Nhưng nếu nó là sự ám ảnh thì có thể có tại nạn .

Một nhà xem chỉ tay người Đức tiên tri về cái chết của mình . Ông đã tiên tri về cái chết cho nhiều người và điều này đã xảy ra . Vì vậy ông cho rằng những dự báo mình thật sự có nền tảng . Nói cách khác , chúng phải xảy ra .

Khi về già , vài người bạn đã gợi ý : “ Tại sao ông không dự báo ngày ông chết ” . Thế là ông nghiên cứu chỉ tay của mình với nhiều họa đồ khác biệt và các thứ còn lại . Tổng hợp tất cả những sự ngu xuẩn này . Ông tiên đoán

về cái chết của mình . Nó sẽ xảy ra vào ngày nào đó vào lúc sáu giờ sáng và ông bắt đầu chờ đợi .

Sáu giờ sáng đến và từ lúc năm giờ . Ông sẵn sàng ngồi kế bên chiếc đồng hồ treo tường . Những phút trôi qua nhanh và cái chết đã gần kề . Rồi giây phút cuối cùng sắp đến . Chỉ còn một phút nữa đồng hồ đánh sáu giờ . Ông vẫn còn sống . Làm sao điều này có thể xảy ra ? .

Những giây tiếp tục trôi qua và ngay vào lúc đồng hồ đánh sáu giờ . Ông nhảy qua cửa sổ . Thật sự làm sao điều này có thể ? . Nhưng điều chắc chắn , ông chết như đã dự báo . Vì thế , tâm thức bạn là một cơ chế tự thỏa mãn . Cần phải thật cẩn trọng về điều này .

Khi bạn hạnh phúc . Tâm thức nói : “ Chắc chắn là anh rất hạnh phúc . Thật tốt . Nhưng ngày mai điều gì sẽ xảy ra ? ” . *Như thế tâm thức đã hủy diệt giây phút bạn đang hạnh phúc khi nó nói đến ngày hôm sau . Vì ngày hôm sau của tâm thức ám ảnh . Nên bạn không thể đạt giây phút ngây ngất đang hiện diện .*

Thế đừng hy vọng theo chiều hướng này hay chiều hướng khác . Không chống cũng không tán đồng hay thỏa hiệp . Hãy buông bỏ mọi hy vọng . Ở ngay tại đây . Hiện hữu ngay trong giây phút này cùng tâm thức và chỉ cho tâm thức . Thật sự không hề hiện hữu ở giây phút khác nào ngoài giây phút này .

Dù cho bất cứ điều gì xảy ra . Nó cũng đến ngay từ giây phút này . Thế tại sao lại lo âu ? . Nếu giây phút này thật đẹp và nếu đã như thế . Làm thế nào giây phút tiếp theo có thể lại xấu ? . Nó đến từ đâu ? . Nó sẽ trưởng thành và lại đẹp hơn nữa . Nó phải như thế . Quả thật vô ích khi nghĩ đến cái gì khác .

Khi đã thể hiện được điều này . Hãy giữ lấy với sự hoàn thiện sẵn có
Đừng quên tôi phải xử dụng đến từ ngữ và bạn có nguy cơ hiểu sai đi . Khi tôi nói : *Ở lại với sự hoàn thiện bên trong* . Bạn có thể lo âu vì cảm nhận rằng mình không hoàn toàn .

Vì thế , trong những giây phút này . Hãy ở lại với sự bất toàn của mình . Sự bất toàn thì hoàn toàn . Nó như thế ! . Thật sự không gì xấu cả . Hãy ở lại với nó .

*Đừng lánh xa giây phút hiện tại . Ở đây và bây giờ chứa đựng toàn thể hiện hữu .
Tất cả những gì cần thực hiện . Chỉ có thể thực hiện ở đây và ngay bây giờ .*

Vì vậy , dù bất cứ hoàn cảnh nào . Ngay cả khi bạn cảm thấy bất toàn . *Quả thật tuyệt vời . Cứ bất toàn ! . Như thế bạn hiện hữu như trạng thái mình đang hiện hữu .* Bạn cảm thấy tính dục kích thích . Thật hoàn toàn , cứ cảm thấy tính dục đang kích thích . Nhưng đừng lao theo nó . Như thế có nghĩa bạn hiện thời đang là . . . Chính vì Thượng đế muốn bạn như thế .

Bạn buồn bã . Thật tuyệt vời , cứ buồn bã đừng xa rời giây phút này . Hãy hiện hữu trong giây phút hiện tại . Từ từ , bạn cảm thấy sự bất toàn của mình biến mất trong cái đã hoàn thiện . *Xung động tính dục cũng biến mất trong sự ngây ngất từ bên trong . Con giận của bạn cũng biến theo với lòng từ .*

Ngay giây phút này , nếu có thể hiện hữu với tất cả bản thể của mình . Thật sự không có vấn đề gì . Vì đó là sự thành tựu tối thượng . Không hy vọng và thật sự không cần hy vọng . Vì nó hoàn toàn đến nỗi không còn một hy vọng nào cần thiết . Sự hy vọng không còn là lý do chính đáng . *Vì hy vọng có nghĩa luôn là cái gì đó không ổn . Chính vì lý do này bạn hy vọng cái ngược lại . Hy vọng sự đôi nghịch .*

Bạn buồn bã và hy vọng niềm hoan hỉ xuất hiện . Sự hy vọng này báo động cho bạn biết mình đang buồn bã . Bạn cảm thấy mình xấu và hy vọng được đẹp hơn . Sự hy vọng này cho biết sự xấu xí của mình .

Hãy cho tôi biết những hy vọng của bạn . Tôi có thể nói bạn là ai . Vì hy vọng chỉ định ngay lập tức bạn là ai . Thên nên hãy buông bỏ hy vọng và thật đơn giản tự hiện hữu . Nếu thử chỉ hiện hữu và đây là những gì sẽ xảy ra :

*Khởi đầu ,
Hành giả Yoga cảm nhận tâm thức mình ;
Trần trề như thác đổ .
Giữa đường như sông Hằng chảy chậm chậm và êm ả ,
Cuối cùng là biển cả bao la .*

*Trong đó ánh sáng con và mẹ ,
Hòa tan vào thành một .*

Khi giữ mình trong cái ở đây và ngay bây giờ . Satori đầu tiên sẽ đến . Đó là quan kiến đầu tiên của sự tỉnh thức . Trong bạn , hoàn cảnh sẽ là : Khởi đầu , hành giả cảm nhận tâm thức mình tràn ngập như thác đổ . Chẳng qua tâm thức bạn bắt đầu hòa tan . Vì trong giây phút này , nó như tảng băng giá buốt đông cứng .

Nếu giữ mình thư giãn , tự nhiên và trung thành với giây phút hiện tại một cách chân chính ở đây và ngay bây giờ . Tâm thức bạn bắt đầu tan chảy . Có nghĩa bạn đã dẫn năng lượng mặt trời vào trong .

Bản thể bạn ở trong cái ở đây và ngay bây giờ . Nó chứa đựng thật nhiều năng lượng thuộc về tương lai hay quá khứ . Bạn đang chứa đựng năng lượng thật đáng kể . Trong bạn nó khơi mào cho tâm thức tan băng .

Năng lượng là lửa là mặt trời . Khi không còn động đậy . Có nghĩa bạn hoàn toàn bất động trong cái *ở đây và ngay bây giờ* . Không cần năng nổ hay cố gắng tập trung vào khoảng lặng . Tất cả sự hao tổn sẽ không còn tồn tại .

Bạn hao tổn năng lượng vì mãi hướng về tương lai . Những sự hao tổn do những động cơ phát xuất : “ Muốn thực hiện điều gì đó . Trở thành cái gì đó . Muốn chiếm hữu điều gì đó ” . Tại sao bạn lại mất nhiều thời gian ngồi thờ ra đó ? .

Những sự năng nổ ! . Vận động ! hay muốn làm cái gì đó ! . Vì vậy năng lượng của bạn bị hao tổn . Nếu chỉ đơn giản *ở đây và ngay bây giờ* . Làm sao năng lượng của bạn có thể bị hao tổn ? . Năng lượng sẽ hội tụ và vận hành trở thành một vòng lửa trong bạn . Vì thế tảng băng tâm thức bắt đầu tan lần khỏi sự băng giá .

Lúc đâu , hành giả cảm nhận tâm thức tràn trề như thác đổ . Tất cả đều vô vận . Toàn thể tâm thức sụp đổ , cuộn tròn và chìm đắm . Bạn có thể sợ hãi về điều này .

Khi gần đến Satori đầu tiên . Sự hiện diện của vị thầy sâu sắc và thân thiện thật cần thiết . Nếu không ai sẽ nói với bạn : “ Đừng sợ , tất cả tuyệt vời . Cứ để nó rơi ” .

Đơn giản từ “ rơi ” phát sinh từ nỗi sợ hãi . Vì nó gợi ý bị rơi vào vực thẳm . Hụt chân và đi về cái xa lạ . Rơi gợi đến cái chết và thay vào đó là nỗi sợ hãi hiện diện . Bạn đi đến đỉnh ngọn núi và từ đây nhìn xuống vực sâu thẳm . *Với sự phát nôm và run rẩy . Nỗi sợ vụt đến . Vực thẳm giống như cái chết và bạn rơi xuống .*

Khi tâm thức tan rã . Tất cả đều sụp đổ . Tôi nói rõ như thế . Tình yêu , bản ngã , lòng tham , con giận , hận thù . Tất cả những cảm xúc đã có . *Đến giờ đột ngột bất đầu buông lỏng và rơi rụng* . Như căn nhà bị sụp đổ . Bạn trở thành một khối hỗn độn . Tất cả trật tự hay kỷ luật đều tự rơi rụng . *Nói cách khác , những gì đã chứa đựng . Đến bây giờ tất cả tự biến mất .*

Dù sao , bạn vẫn có sự kiểm soát từ chính mình . Một thứ kỷ luật tự nhiên . Bây giờ , khi đã thư giãn và tự nhiên . Tất cả đều sụp đổ . Vô số những sự việc bạn đã dồn nén tự nổi lên bề mặt . Bạn như rơi vào trạng thái như bị điên loạn .

Giai đoạn đầu tiên thật khó vượt qua . Vì tất cả những gì xã hội in sâu vào bạn bằng bạo lực sẽ rơi rụng . Tất cả những gì bạn đã học tự rơi rụng . Tất cả những gì bạn được điều kiện hóa với hiện hữu sẽ tự rơi rụng . Lý lịch , dòng thọ vọng tộc của bạn bốc hơi . Bạn không còn quan tâm mình là ai .

Cho đến hôm nay , bạn vẫn biết rõ bạn là ai . Tên gì , gia đình , địa vị , sự nổi tiếng , phần thưởng dành cho bạn và . . . Nhưng tất cả những gì bạn đã rõ biết . Giờ đây , đột ngột đều sụp đổ và lý lịch bạn mất hẳn vào hư không .

Bạn đã biết rất nhiều việc . Nhưng bây giờ không còn biết gì cả . Bạn đã thấy mình mình triết theo chiều hướng bình thường . Giờ đây tất cả điều này đã rơi rụng và bạn tự cảm thấy mình không còn biết gì nữa .

Đây là những gì xảy ra cho Socrate về Satori đầu tiên . Ông tuyên bố : “ Bây giờ tôi chỉ biết một điều duy nhất rằng : *Tôi không biết gì cả* . Tôi chỉ còn một hiểu biết duy nhất là mình hoàn toàn ngu ngơ ” . Đây chính là Satori đầu tiên .

Những hành giả đạo Hồi có một chữ riêng biệt để chỉ định dạng thức người đạt đến trạng thái này . Họ gọi là người khùng điên . Họ nhìn bạn như không nhìn thấy bạn . Họ lang thang đây đó nhưng không cần biết mình đi đâu . Lời nói họ như vô nghĩa . Vì không thể lan lợi trong ngôn ngữ thường nhật .

Họ nói một tiếng . Ngưng lại rồi nói một từ khác . Không liên quan gì đến từ đầu tiên . Hay họ nói tiếp nối một câu bằng câu khác . Nhưng không liên quan gì với nhau . Tất cả không còn mạch lạc . Vì nền tảng lý luận hay sự diễn đạt thường ngày đã biến mất . Họ trở thành sự mâu thuẫn . Nên bạn thấy mình không thể tin họ .

Thật chính xác . Vì điều này chỉ cần thiết trong trường học . Một nơi để nhiều người có thể chăm sóc bạn . Những *Ashram* đã được tạo ra vì những điều này . Một người không thể sống trong xã hội . Nói cách khác họ bị xem như người điên và phải được đem vào nhà tù hay dưỡng trí viện .

Người ta cố chăm sóc họ . Cố giúp họ quay trở lại trạng thái được cho là bình thường . Trong khi họ đang tự vụt đứng dậy cắt tất cả những xiềng xích của xã hội vì đã trở thành về hỗn độn .

Chính vì lý do này mà tôi nhấn mạnh về pháp thiền nguyên thủy . Nó sẽ giúp bạn đạt đến sự tỉnh ngộ (*Satori*) đầu tiên . Ngay từ đầu bạn không thể ngồi yên lặng . Bạn có thể tự đánh lừa . Nhưng bạn không thể ngồi yên lặng . Đó là trạng thái dồn nén và kèm hãm .

Với sự tỉnh thức đầu tiên . Bạn cần trở về sự năng động của trạng thái nguyên thủy . Bạn cần cho phép năng lượng chuyển động để tất cả những sự ràng buộc của những chiếc áo trói thân nổ tung . Có nghĩa tất cả những xiềng xích tự rơi rụng .

Lần đầu tiên bạn trở thành người khách lạ . Bạn không còn là thành viên của xã hội . Vì thế thật cần thiết có một nơi để người ta có thể chăm sóc bạn . Cần có một vị thầy có thể nói với bạn : “ *Đừng sợ . Cứ nhẹ nhàng rơi . Hãy trôi theo dòng đừng bám vào bất cứ thứ gì cả . Vì như thế chỉ làm trì trệ thêm .*

*Cứ thoải mái rơi rụng ! ” . Càng sớm rơi rụng thì cơn điên sẽ mau tan biến .
Nếu thắng lại . Cơn điên có thể kéo dài hơn .*

Có hàng triệu người điên bị giam trong những dưỡng trí viện khắp thế giới . Thật ra , họ không điên . Họ cần một vị thầy chứ không cần tâm lý trị liệu . Vì họ đã đạt đến sự tỉnh ngộ đầu tiên . Trong khi tất cả những nhà tâm lý trị liệu cố cho họ trở về bình thường của xã hội .

*Thực sự họ sống trong hoàn cảnh tuyệt vời hơn bạn . Họ đã đạt đến sự nảy nở .
Nhưng sự nảy nở này đặc biệt kỳ lạ . Họ phải như thế vào lúc ban đầu . Có nghĩa
họ vượt qua sự tỉnh ngộ đầu tiên và xã hội lại lên án họ .*

Bạn nói : “ *Thật sự anh đã điên* ” . Như thế họ cố dấn sâu vào cơn điên . Cố bám vào và khi càng bám vào thì cơn điên sẽ kéo dài lâu hơn . Rất gần đây , vài nhà phân tâm học như R.D.Laing nói riêng và vài người khác nữa . Rõ biết về hiện tượng : *Những người điên không hề rơi xuống thấp hơn tiêu chuẩn bình thường* .

Chỉ riêng một số rất ít người ở phương Tây . Những người rất nhạy cảm rõ biết về điều này . Nhưng ở Đông phương người ta đã rõ biết về từ xa xưa và không bao giờ cố dồn ép những người điên quay trở lại xã hội .

Ở Đông phương . Trước tiên , người ta đưa người điên vào nơi nhiều người làm việc và có vị thầy hiện diện . Điều duy nhất là giúp họ đạt đến sự tỉnh ngộ trọn vẹn . Những người điên thật sự được kính trọng ở Đông phương .

Ở Tây phương , đơn giản họ bị lên án và buộc nhận những trị liệu sốc điện và uống thật nhiều thuốc . Họ miễn cưỡng chịu đựng . Cho dù điều này có thể phá hủy bộ óc của họ . Bây giờ , người ta xử dụng thêm phẫu thuật giải phẫu bộ óc và bỏ đi vài bộ phận trong đó họ xem là không cần thiết .

Chắc chắn , những người này sau đó sẽ trở lại bình thường . Nhưng rơi vào sự ngu độn . Vì sự thông minh của họ đã bị phá hủy . Họ không còn điên nữa . Họ không làm hại ai cả và trở thành một thành phần yên lặng tuyệt đối trong xã hội .

Có nghĩa , bạn giết họ trong khi không biết họ đã đạt đến điểm vượt ngoài người bình thường và đạt đến trình độ cao của nhận thức . Hiển nhiên họ cần vượt quá sự hỗn độn mà bạn thấy .

Với một vị thầy đầy tình thương và một nhóm người thân thiện trong một trường học hay trong một Ashram . Điều này sẽ xảy ra dễ dàng . Mọi người đón nhận họ mà không vấn đề gì . Tất cả mọi người đều được tham gia vào . Nên thật dễ dàng vượt qua giai đoạn thứ hai .

Điều này xảy ra . Vì tất cả trật tự đã đặt sẵn cho bạn . Nhưng không phải là loại kỷ luật đặt ra để áp đặt bạn . Kỷ luật cho bạn , không phải là kỷ luật bên trong . Nhưng trước khi đạt đến bên trong , bên ngoài cần được buông bỏ .

Trước khi một cái mới xuất hiện . Cái cũ phải chết đi . Điều này tạo thành một giai đoạn chuyển tiếp . Sự chuyển tiếp này như một cơn điên . Chúng ta có cảm tưởng bị lẫn lộn và rơi xuống như thác đổ xuống vực thẳm không đáy .

Giữa đường . Nếu điểm này đã vượt qua . Nếu sự tỉnh ngộ đầu tiên trải qua một cách tốt đẹp . Trật tự mới sẽ được hình thành . Nó phát xuất từ bên trong . Nó phát xuất từ chính bản thể của riêng bạn .

Bắt đầu từ giây phút này , nó không đến từ xã hội nữa . Vì nó không do người khác ban phát . Vì tất cả những gì bạn phát đều là sự giam hãm . *Bây giờ , một trật tự mới có phẩm chất tự do xuất hiện . Một kỷ luật mới hình thành tự nhiên nơi bạn . Nó là của bạn . Không ai có thể yêu cầu bạn thực hiện .* Không còn ai nói với bạn : “ *Hãy làm điều này !* ” . Bạn chỉ đơn giản thực hiện sự việc một cách chính xác tự nhiên .

Tiếng thác gầm vang đổ xuống cũng biến mất . Hỗn độn không còn nữa . Đây là sự tỉnh ngộ thứ hai . Bạn như sông Hằng chảy nhẹ nhàng êm đềm và chậm rãi . Không còn tiếng động nào vang lên . Bạn như đang tiến đến một đám cưới yên lặng một cách thanh thoát .

Một sức quyến rũ hoàn toàn mới mẻ tỏa ra từ bản thể . Sự thanh thoát đầy thanh lịch xuất hiện trong từng động tác . *Đây là giai đoạn thứ hai* . Trong đó

còn chứa đựng tất cả những hình tượng chư Phật . Vì giai đoạn thứ ba chưa thể nắm bắt . Những điều này chỉ có thể ở giai đoạn thứ nhất và nhì .

Tất cả những vị Phật , những *Teerthankara* của đạo *Jain* . Hãy nhìn những bức tượng . Sự thanh lịch thanh thoát , tế nhị và tròn trịa của họ đầy nữ tính . Hình như không có nam tính mà tràn đầy nữ tính . Họ tròn trịa , đầy đặn với những đường cong nữ tính . Điều này chứng tỏ bản thể bên trong họ rất yên lặng và dịu dàng . Vì không còn bất cứ chút gây hấn nào .

Những vị thiền sư như *Bồ đề đạt ma* , *Lâm Tế* , *Hoàng Bá Hi Vận* tượng trưng cho giai đoạn thứ nhất . Vì họ gần như rất hung tợn . Giống như những con sư tử đang gầm thét . Có thể nói nói họ sắp sửa giết bạn .

Nếu nhìn vào ánh mắt họ . Ánh mắt như ngọn núi lửa với những tia lửa đang phóng thẳng về phía bạn . Nếu bạn đón nhận được những gì họ thể hiện . Vì lý do nào đó , bạn rơi vào trạng thái của sự tỉnh ngộ đầu tiên .

Những người trên con đường thiền tông đều biết . Giai đoạn đầu tiên thật khó khăn . Nếu nhìn thấy đức *Bồ đề đạt ma* trong trạng thái này . Cùng trạng thái sẽ được xảy ra nơi bạn . Như thế bạn hiểu không cần thiết phải sợ hãi . Ngay cả *Bồ đề đạt ma* .

Thường lời phàn nàn liên tục của học trò dành cho Thiền sư là : “ *Thầy đã dấu sự bí mật cuối cùng với tôi* ” . Và anh ta không tin vào những gì vị thầy khẳng định . Một ngày nọ , vị thầy dẫn anh xuống đồi đi dạo . Lúc ấy họ nghe tiếng chim hót . Thầy hỏi : “ *Anh có nghe tiếng chim hót ?* ” . Trò đáp : “ *Thưa có* ” . “ *Như thế , tôi có gì dấu anh đâu ?* ” . “ *Vâng* ” , người học trò đáp .
Tất cả đều là sự vận hành tự nhiên . Thế thì hãy thư giãn và sống với cái ngay bây giờ và ở đây .

Nếu bạn nhìn những vị Phật và những *Teerthankaras* ; trong yên lặng dạt dào với sự dịu dàng và thanh thoát đầy nữ tính . Bạn sẽ sợ hãi khi nhận ra sự hung tợn trong lòng bạn .

Khi bạn trở thành như những con sư tử . Thế là bạn bắt đầu rống lên và trở thành một cái thác khủng khiếp đang đổ xuống . Chính vì lý do này trong Thiền tông . Trạng thái hung tợn này được lộ bày rộng rãi .

Thật vậy , ở tận cùng bên trong họ đã là những vị Phật, . Nhưng đây đã là giai đoạn chuyển tiếp .Giai đoạn này hoàn toàn không tạo ra vấn đề gì . Có nghĩa . Khi bạn trở về sự yên lặng sẽ không còn bất cứ vấn đề nào cả .

Ở Ấn độ, trạng thái thứ hai được xem là tầm quan trọng rất lớn và trở thành một loại hàng rào . Vì mọi người biết từ khởi đầu những sự việc sẽ được diễn tiến như thế nào . Một vị phật là người đã tỉnh thức . Điều này có thể xảy ra với bạn . Nhưng trong khoảng cách không gian giữa bạn và đức Phật còn điều gì khác phải được xảy ra . Đó chính là sự phẫn nộ như điên loạn .

Điều gì xảy ra khi chấp nhận tất cả sự điên rồ này . Có nghĩa khi bạn thả lỏng toàn diện cơn điên ? . Nó sẽ tự dịu xuống và hòa tan vào hư không . Trật tự củ được xã hội áp đặt đã biến mất . Đơn giản nó chỉ tự bốc hơi . Sự hiểu biết trong quá khứ cũng tan biến . Tất cả những gì bạn hiểu biết về bản văn cũng không còn tồn tại .

Có bức tranh vẽ một nhà sư Thiền tông đang đốt những bản văn . Sự trình bày này là một trong những tác phẩm nổi tiếng nhất . Đây là những gì được xảy ra trong giai đoạn đầu tiên . Ông đốt tất cả những Kinh sách . Quẳng tất cả những hiểu biết . Tất cả những gì của bạn hình như không còn giá trị . Vì nó đã biến chất .

Bây giờ , sự minh triết của chính bạn sẽ đến từ cuộc đời . Thật sự không cần thiết mượn từ những người khác . Nhưng điều này đòi hỏi phải có một chút thời gian . Như hạt mầm cần thời gian và thời tiết phù hợp để nảy mầm .

Nếu có thể thực hiện phương cách vượt qua trạng thái nguyên thủy . Như thế giai đoạn thứ hai diễn tiến một cách tự động thật dễ dàng từ chính nó . Bạn trở thành sự yên lặng . Tất cả đều an bình như sông Hằng chảy tràn ngập những cánh đồng .

Trên những đỉnh núi . Nó gầm như sấm từ phóng từ trên cao xuống những vực thẳm với sự xáo động lớn trong không gian . Sau khi rời khỏi đỉnh núi nó êm ả chảy vào những cánh đồng .

Bây giờ , mảnh đất đã hoàn toàn khác biệt . Bây giờ , tất cả tự trôi chảy trong sự yên lặng . Ngay cả bạn cũng không thể nhìn thấy nó trôi qua hay không . Tất cả đều là sự dao động như không gì có thể động đậy . Thật tự nhiên .

Thế nên , hãy đạt đến sự thành tựu sẵn có tự bên trong . Không cần phải hy vọng . Đừng hướng về bất cứ mục tiêu nào . Không hối thúc , không vội vàng . Vì chẳng gì phải gấp gáp . Đơn giản hãy thưởng thức trong từng giây phút tuyệt vời như sông Hằng chảy chậm rãi và yên bình .

Trạng thái thứ hai có phẩm chất yên lặng tuyệt đối của sự thanh thản , tĩnh mịch . Sự yên lặng thanh thoát như có cảm giác trở về nhà nghỉ ngơi và thư giãn . Như thế :

*Cuối cùng là biển cả bao la .
Trong đó ánh sáng con và mẹ ,
Hòa tan vào thành một .*

Đột ngột , nó chạm vào biển cả và hòa hành một trong sự lan tỏa bao la không biên giới . Bây giờ , nó không còn là sông . Bây giờ , không còn là một đơn vị cá nhân . Có nghĩa không còn bản ngã nữa . *Tuy thế trong trạng thái thứ hai vẫn còn một bản ngã rất tế nhị . Người Ấn có hai từ :*

Thứ nhất :

*Ahamkar - Bản ngã .
Đây là những gì bạn có .*

Thứ hai :

*Asmita - “ Trạng thái hiện hữu ” .
Không có “ Tôi ” hay không có bản ngã .*

Khi bạn nói “ *Tôi là* ” . Đơn giản “ *là* ” là “ *Trạng thái hiện hữu* ” - *Asmita* .
Đây là bản ngã đặc biệt yên lặng . Không ai có thể cảm nhận được . Vì nó rất thụ động không gây hấn .

Nó không để lại bất cứ dấu tích ở đâu đó . Nhưng nó thật sự hiện diện khi chúng ta cảm nhận mình đang hiện hữu . Vì thế người ta gọi cái thứ hai là : *Sự tỉnh ngộ - Satori như Sông Hằng chảy yên ả* . Đúng vậy , ngay trong khoảng lặng và yên bình vẫn còn sự hiện hữu của con sông .

Đây là *Asmita* – “ *Trạng thái hiện hữu* ” . Cái “ *Tôi* ” đã rơi rụng và tất cả con diện của “ *Tôi* ” đã biến mất . Cái “ *Tôi* ” hung tợn và gây hấn không hiện diện nữa . Nhưng “ *Trạng thái hiện hữu* ” riêng biệt yên lặng dai dẳng còn tồn tại . Vì con sông có giới hạn của đôi bờ . Nó còn bị chia cách vì tính cá nhân còn tồn đọng .

Đôi với bản ngã . Cá tính rơi rụng nhưng tính cách cá nhân vẫn còn tồn tại . Cá tính tính cá nhân là bên ngoài . Tính cách cá nhân là cá tính ở tận bên trong . Cá tính là sự thể hiện đôi với người khác . Giống như một cửa hàng riêng của chúng ta . Điều này đã ra đi . Vì nó là bản ngã .

Nhưng cảm nhận bên trong của cái “ *Tôi là* ” . Hay đúng hơn “ *là* ” không bao giờ hiển bày . Vì không ai có thể nhìn thấy nó . Nó không bị chi phối cuộc sống của bất cứ ai và nó cũng không nhúng tay vào việc người khác . Tuy đã tiến hóa nhưng nó vẫn còn hiện diện . Vì sông Hằng vẫn còn hiện hữu tính cá nhân . Thế rồi tính cá nhân cũng mất đi . Đây là cái thứ ba : *Atma* .

Ahamkar là bản ngã - Cái “ *Tôi* ” . “ *là* ” là bóng của điều này . Chính cái “ *Tôi* ” mới quan trọng . Trong trạng thái thứ hai - *Asmita* . Cái “ *Tôi* ” bị bỏ rơi . Đến bây giờ “ *Trạng thái hiện hữu* ” trở thành hoàn toàn . Không còn là một chiếc bóng . Cuối cùng là *Atma* . Có nghĩa “ *Trạng thái hiện hữu* ” đặc biệt này cũng rơi rụng .

Đây là những gì Tilopa gọi là vô ngã . Tuy nói : *Bạn là* . Nhưng trong đó không còn chứa đựng bản ngã . Có nghĩa , bạn hiện hữu nhưng không còn biên giới . Con sông giờ đây đã trở thành biển cả . *Sông ở trong biển cũng có nghĩa không còn là biển hay sông .*

Tính cá nhân không còn tồn tại . Vì biên giới không tồn tại và bản thể hiện hữu vô bản thể . Nó đã trở thành khoảng không bao la . Giống như bầu trời . Bản ngã như vầng mây đen che kín bầu trời . “ Trạng thái hiện hữu ” - Asmita như những vầng mây trắng . Và Atma là bầu trời không gợn mây . Như thế có nghĩa chỉ còn tồn tại bầu trời trong vắt .

*Cuối cùng là biển cả bao la .
Trong đó ánh sáng con và mẹ ,
Hòa tan vào thành một .*

Trong đó... bạn quay trở về cội nguồn nguyên thủy . Thế là vòng tròn đã khép kín . Bạn đã quay trở về nhà , đã quyện vào cội nguồn nguyên thủy . *Sông Hằng đã đến Gangotri . Con sông đã về đến cội nguồn nguyên thủy . Cũng có nghĩa vòng quay đã kết thúc .*

Bây giờ bạn hiện hữu . Nhưng theo chiều hướng khác biệt và thích hợp hơn . Có thể nói bạn hiện hữu nhưng không còn hiện hữu . Đây là trạng thái đầy nghịch lý theo quan niệm của thế giới hiện tượng . Vì là trạng thái khó khăn nhất để diễn tả qua những từ và thành ngữ .

Thế chỉ nên thưởng thức . Đây là những gì Tilopa gọi là Mahamudra - Niềm hỉ lạc vĩ đại . Cội nguồn hỉ lạc tối thượng . Bạn đã trở về nơi đã từng hiện diện . Thế là chuyến du hành đã kết thúc . Không chỉ riêng chuyến du hành mà du khách cũng không còn tồn tại . Không chỉ chuyến du hành đã kết thúc . Hành trình và những mục tiêu cũng biến mất .

Bây giờ , không có gì hiện hữu . Vì tất cả đồng thời cùng hiện hữu . Bạn đừng quên . Khi cái bản hiện hữu . Căn nhà hiện hữu . Ngay lúc ấy thượng đế cũng đồng hiện hữu . Kể cả cái bản có thể vượt qua cái không hiện hữu .

Căn nhà cũng có thể vượt qua cái không hiện hữu . Nhưng thượng đế cũng đồng với không hiện hữu .

Vì vậy , không thể chính xác khi nói : Thượng đế hiện hữu . Đơn giản thượng đế chỉ là Ngài không thể vượt qua sự vô hiện hữu khi đồng thể đồng thời với vô hiện hữu . Có nghĩa ngài thuần khiết chỉ là : Trạng thái của sự vô hiện hữu . Đây chính là Mahamudra .

Như thế , tất cả những gì thuộc về hiện hữu tan biến . Duy chỉ còn lại “ *Trạng thái của sự vô hiện hữu* ” . Thân vật lý biến mất . Vì đã hiện hữu . Tâm thức biến mất . Vì từng tồn tại . Con đường đã biến mất . Vì đã hiện diện . Mục tiêu biến mất . . .

Có nghĩa tất cả những gì đã từng tồn tại đều biến mất . Duy chỉ còn lại tính thuần khiết “ *Trạng thái vô hiện hữu* ” . Như tấm gương trống rỗng . Như bầu trời trống rỗng . Như bản thể trống rỗng . Đây là những gì *Tilopa* gọi là *Mahamudra* . Đây là sự tối thượng – Đây là cái cuối cùng . Vì không còn gì để vượt ra ngoài nên “ *Vượt ra ngoài* ” .

Bạn hãy nhớ lại ba giai đoạn cần vượt qua . *Sự hỗn loạn - Tất cả những gì tìm thấy đều đảo lộn . Bạn không thể đồng hóa với bất cứ điều gì . Tất cả đều rơi rụng và tự hủy diệt . Có nghĩa bạn hoàn toàn như điên loạn .*

Hãy quan sát và cho phép nó xuất hiện để vượt qua . Đừng hoảng sợ . Vì tôi còn hiện diện . Không cần thiết phải sợ hãi . Vì tôi biết điều này sẽ qua đi . Tôi biết điều này luôn trôi mất . Tôi có thể bảo đảm với bạn như vậy .

Nếu điều này không thể vượt qua . Sự thanh thoát , thanh lịch và yên lặng của một vị Phật không thể đến với bạn . Hãy để nó tự trôi đi . Đây sẽ là cơn ác mộng đối với bạn . Chắc chắn như thế . Nhưng nó sẽ tự tan biến . Và nhờ vào cơn ác mộng này . Tất cả quá khứ sẽ được rửa sạch .

Điều này như là một sự tẩy sạch nhẹ nhàng nhưng đầy khủng khiếp . Tất cả quá khứ sẽ vượt qua địa ngục lửa để bạn trở lại là vàng ròng . Từ đó bạn sẽ đến trạng thái thứ hai . Vì thế , bạn nhất quyết phải vượt qua cái đầu tiên . Vì bạn có thể hoảng sợ và chạy trốn .

Trạng thái thứ hai đồng thời cũng nguy hiểm . Nhưng hoàn toàn khác biệt theo cách riêng của nó . Vì nó không phải là sự hiểm nguy . Trạng thái đầu tiên cần được vượt qua . Bạn nên rõ biết rằng : *Cần phải vượt qua* . Tự nó sẽ trôi qua . Vì đây chỉ là vấn đề thuộc về thời gian và lòng xác tín .

Trạng thái thứ hai trình bày một dạng nguy hiểm khác . Bạn muốn bám vào . Vì nó quá đẹp . Mọi người đều muốn trụ vào trạng thái này thường trực . Khi dòng sông bên trong đã yên lặng và hòa hoãn . Mọi người muốn bám vào . Không còn muốn đi đâu cả . Vì nó quá tốt đẹp và an bình .

Nói cách khác , đây là một nguy cơ lớn hơn . Một vị thầy đảm bảo bạn trạng thái thứ nhất sẽ vượt qua . Vị thầy đẩy bạn để bạn không bám vào trạng thái thứ hai . Vì nếu bám vào . Mahamudra sẽ không đến với bạn .

Rất nhiều người đã bám vào trạng thái thứ hai . Họ như bị treo lơ lửng . Nhiều người vẫn còn bay là đà trong trạng thái thứ hai . Vì mãi bám chặt vào nó . Thật quá tuyệt vời . Người ta chỉ muốn thất tình với nó . Hơn nữa đây là những gì xảy ra một cách tự động .

Rõ biết . Hãy rõ biết . Hãy giữ sự rõ biết . Vì cũng cần phải vượt qua . Quan sát kỹ càng để đừng bám vào nó . Nên quan sát nỗi sợ hãi trong trạng thái thứ nhất và lòng tham trong trạng thái thứ hai . Hãy nhớ nỗi sợ hãi và lòng tham là hai mặt cùng một đồng tiền .

Trong nỗi sợ hãi , bạn muốn chạy trốn điều gì đó . Với lòng tham , bạn muốn bám vào nó . Tự chung cả hai đều giống nhau không thể khác . *Hãy quan sát nỗi sợ hãi của bạn . Hãy quan sát lòng tham của chính mình và hãy cho phép chuyển động được tiếp nối* .

Có nghĩa đừng thử ngăn chặn mà cứ để nó tự trôi đi . Bạn có thể ù lì như thể sông Hằng dừng lại và sự lan rộng bị tòn độn . Vì cho dù đẹp đến đâu . Sau đó nó cũng phải chết . Nó sẽ trở về sự xanh xám của cái chết .

Nó sẽ khô cạn đi . Sau đó tất cả những gì đã có đều sẽ tan biến . *Vì thế hãy tiếp tục tiến hóa . Vì chuyển động cần liên tục vĩnh hằng . Nên nhớ kỹ điều này trong tâm thức* .

Đây là chuyến du hành không kết thúc . Cái còn hơn nữa lúc nào cũng có thể . Vậy hãy cho phép điều này được xảy ra . Đừng hy vọng . Đừng yêu cầu cũng đừng tự miễn cưỡng . Hãy cho phép điều này được xảy ra .

Như thế , sự nguy hiểm thứ ba sẽ đến khi sông Hằng tuôn tràn vào biển cả . Đây là cái cuối cùng . Vì bạn sẽ tan mất vào trong nó . Đây là cái chết tối ưu . Nó xuất hiện như cái chết tối ưu . Ngay sông Hằng cũng rung chuyển trước khi tràn vào biển cả .

Ngay cả sông Hằng cũng nhìn lại phía sau để nghĩ đến những ngày đã qua và những kỷ niệm hào hùng . Những giây phút tuyệt vời khi trôi qua những cánh đồng và với những năng lượng tuyệt diệu từng trải nghiệm trên những đỉnh núi nhỏ và với những tảng băng .

Vào giây phút cuối cùng . Ngay giây phút sông Hằng đổ vào biển cả . Nó chân chừa một chút . Nó quay nhìn lại quá khứ để cố níu kéo kỷ niệm về những trải nghiệm đẹp đẽ . Thế nên , cần quan sát nó và quyết định đừng chân chừa .

Khi biển cả kề cận . Hãy cho phép điều này xảy ra . Hãy lao vào hãy quyến mình vào biển cả và biến mất . Duy chỉ ngay giây phút cuối cùng này . Bạn mới có thể rời khỏi vị thầy . Không bao giờ đi trước .

Hãy từ giã vị thầy và trở thành biển cả . Nhưng khi chờ đợi điều này đến . Bạn cần đến bàn tay của người nào đó hoàn toàn rõ biết . Tâm thức lúc nào có khuynh hướng né tránh những quan hệ sâu sắc với vị thầy . Đây là trở ngại thật sự khi tiếp cận Sannyas . *Bạn không muốn dẫn thân . Bạn thích học . Nhưng không thích mình dẫn thân . Bạn không thể thực hành như thế .*

Đây không phải là phương pháp tối ưu . Bạn không thể học những gì từ bên ngoài . Bạn cần đi vào bên trong ngôi đền bản thể của vị thầy . Bạn phải tự dẫn thân . Nếu không bạn không thể tiến hóa .

Nếu không , bạn có thể học một chút ở đây đó và có thể tích lũy một vài hiểu biết nào đó . Nhưng điều này không giúp ít gì bạn cả . Ngược lại , có thể nó trở thành phiền phức . *Một sự dẫn thân sâu sắc rất cần thiết . Một dẫn thân thật toàn hảo . Vì nhiều sự việc sẽ tự xảy ra .*

Nếu bạn ở bên ngoài thuộc về ngoại vi để học như người khách vắng lai .
Như thế rất ít sự việc được xảy ra . Thật vậy , việc gì sẽ xảy ra cho bạn .
Nếu sự tỉnh thức đầu tiên có thể đến ? . Việc gì sẽ xảy ra khi bạn trở thành
như người điên loạn ? .

*Bạn không mất gì cả khi dẫn thân với một vị thầy . Vì thực sự bạn không có gì để
mất . Với sự dẫn thân , bạn chỉ được và không mất gì cả . Vì không có gì để mất .
Thế nên , không cần sợ hãi về bất cứ điều gì .*

Vài người muốn chứng tỏ mình rất láu lĩnh . Họ học mà không chịu dẫn
thân . Tất cả những trạng thái sẽ không thể xảy ra . Vì như thế thì hoàn
toàn không thể . Nếu bạn hiện hữu một cách chân chính và thành thật .
Như một người đi tìm . *Hãy tìm một người bạn có thể tiếp cận với sự dẫn thân
sâu sắc ; để có thể lao vào chốn xa lạ .*

*Vì không có điều này , bạn đã lang thang suốt nhiều kiếp và sẽ tiếp tục lang thang
. Không có điều này . Sự thành tựu tối thượng không thể xuất hiện . Hãy nắm
chắc sự can đảm của mình trong hai bàn tay và thực hiện bước đi khởi đầu nhé .*

----- **Hết** -----